

## ΤΑ ΔΙΗΓΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΕΓΚΛΕΙΣΜΟΥ

“Δραπετεύουμε”...  
γράφοντας!

Με όχημα την πένα τους,  
4 συνδημότες μας,  
εκφράζονται δημιουργικά  
για τις μέρες του εγκλεισμού

σελίδες 12-13

### ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

#### ΟΔΗΓΟΣ:

Τι πρέπει να γνωρίζετε  
για τις φορολογικές  
δηλώσεις 2020

της Αθηνάς Σφυρή

σελίδες 10-11



### ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Ο ΛΟΓΟΣ ΣΤΟΥΣ  
ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΕΣ:

Ο Δήμος να σταθεί  
αρωγός στις  
επιχειρήσεις!

σελίδα 7



«Τα προβλήματα ηλεκτροφωτισμού και καθαριότητας υποβαθμίζουν την ποιότητα ζωής στην πόλη μας»

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ κ. Μ. ΜΠΑΝΤΗ,  
επικεφαλής του  
«Μαζί για τον Βύρωνα»

Διαβάστε περισσότερα στις σελ. 4-6

Γραφείο Τελετών

ΤΗΛ. 210 76 13 000



ΧΟΥΜΠΟΥΛΗΣ



Γραφείο Τελετών



ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΧΟΥΜΠΟΥΛΗΣ



Αποτεφρώσεις σε ΕΛΛΑΔΑ και ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ, σε λογικές τιμές

Αγ. Σοφίας 71, τ. 210 7613000, 695 195 1008

# 66 editorial

**Μ**ετά από μια μικρή διακοπή, λόγω covid-19, είμαστε και πάλι μαζί σας, στα χέρια σας! Μεσολάβησε η ηλεκτρονική μας έκδοση την οποία αγκαλιάσατε με θετικά σχόλια και μεγάλο ενδιαφέρον, γεγονός που μας γέμισε χαρά και αισιοδοξία.

Ευχόμαστε κι ελπίζουμε να είστε όλοι σας καλά, υγιείς, γεροί και κυρίως δυνατοί, για να μπορέσουμε όλοι μαζί να ανταπεξέλθουμε στους δύσκολους καιρούς που έρχονται.

Η πανδημία του covid-19 έγινε η αφορμή της πρωτοφανούς, γενικευμένης οικονομικής κρίσης που πλήττει όλο τον κόσμο, προφανώς και τη χώρα μας, την οποία όλοι ζούμε στο πετσί μας. Όλα τα προβλήματα που μέχρι τώρα μας ταλάνιζαν, θεωρούμε ότι θα επιδεινωθούν, πράγμα που ήδη έχει αρχίσει να διαφαίνεται.

Η οικονομία της χώρας βυθίζεται στην ύφεση, βασικοί κλάδοι της οικονομικής δραστηριότητας, όπως ο τουρισμός, έχουν «κλείσει», μικρές επιχειρήσεις έχουν καταστραφεί, οι άνεργοι ξεπέρασαν κατά πολύ το ένα εκατομμύριο.

Οι Δήμοι της χώρας, όπως και ο δικός μας, «νιώθουν» ήδη της επιπτώσεις της κρίσης στις δράσεις τους, πράγμα που σημαίνει ότι η ήδη υποβαθμισμένη, λόγω της πολιτικής της δημοτικής αρχής, ζωή μας θα συνεχίσει να υποβαθμίζεται.

Ως «Δήμος & Πολιτεία», θα συνεχίσουμε να αναδεικνύουμε όλα τα προβλήματα που απασχολούν τους συνδημότες μας είτε ως πολίτες, είτε ως εργαζόμενους, είτε ως επιχειρηματίες του Δήμου Βύρωνα και να προβάλλουμε λύσεις.

Σε αυτήν την προσπάθεια θέλουμε να πρωτοστατήσετε κι εσείς φίλες και φίλοι, με τις ιδέες σας, τις προτάσεις σας και τη δράση σας. Εμείς, ως «Δήμος & Πολιτεία», σας διαθέτουμε το «βήμα» της εφημερίδας μας.

”

## ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ

Έκδοση:  
**ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΣ ΒΑΣΙΛΗΣ**  
graphDOT  
ΓΡΑΦΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ  
ΥΜΗΤΤΟΥ 35, ΚΑΙΣΑΡΙΑΝΗ  
Επικοινωνία:  
**dimoskaipoliteia.byron@gmail.com**  
τ. 6936 717421, 6934 717873

## 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!**

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

.3	Παραπολιτικά
.4-6	Συνέντευξη κ. Μ. Μπαντή, επικεφαλής της παράταξης “Μαζί για τον Βύρωνα”
.7	Ο Δήμος να σταθεί αρωγός στις επιχειρήσεις!
.8	Κορωνοϊός και Ανεργία
.9	Μεγάλα κύματα στη Μεσόγειο
.10-11	Οδηγός: Φορολογικές Δηλώσεις 2020
.12-13	Αφιέρωμα: Τα διηγήματα του εγκλεισμού
.14	Το διαδίκτυο στη σύγχρονη εκπαιδευτική διαδικασία
.16	Αθλητισμός και Δήμος: Η ανάγκη επανασχεδιασμού στον αθλητισμό
.18	Αντίδοτο στην ψυχική υγεία η κοινωνική συνοχή
.19	Άστρων Ψιθυρίσματα
.20	Υγεία: Εαρινές Αλλεργίες
.21	Ομορφιά: Αντιηλιακό: με χημικά ή φυσικά φίλτρα
.22-23	Αγορά Βύρωνα



## Οπτικά

**Δ. Δημάκας - Α. Στάθης**

Σας περιμένουμε στο κατάστημά μας, όπου θα βρείτε μεγάλη ποικιλία σε γαλιό ηλίου και οράσεως!

ΕΠΩΦΕΛΗΘΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ ΜΑΣ!

Αγ. Σοφίας 29-33, Βύρωνα, 210 7665381

# ΠΑΡΑΠΟΛΙΤΙΚΑ

Του Γιάννη Αγιάνη

## Χαλίφηδες στη θέση του χαλίφη...

Ξέρω είναι νωρίς να μιλάμε για εκλογές, όμως όπως φαίνεται οι υποψήφιοι «χαλίφηδες στη θέση του χαλίφη» άρχισαν εμφανίζονται σιγά σιγά, είτε με τη δημόσια στάση τους, είτε με ψιθύρους.

Ο «σκληρός κι απρόσιτος» άρχισε να κάνει επισκέψεις σε «φίλους» ξεχασμένους

Ο «επί της διαδικασίας» ακολουθεί τακτική μαιντανού και απαντά στα δημοτικά συμβούλια, επί παντός επιστητού.

Βέβαια και στο άλλο στρατόπεδο οι μνηστήρες προσπαθούν να βρουν ευκαιρίες να σηκώσουν κεφάλι, όμως εκεί τα πράγματα είναι ζόρικα και οι ίδιοι μετρίου αναστήματος.



Άντε να σας πούμε και για τον χαλίφη. Παλιά καρβάνια γαρ και γνώστης της τακτικής των διαδρόμων, έχει πετάξει δόλωμα σε 2 κατευθύνσεις που δύσκολα θ' αντέξουν τρίτη ήττα και ψάχνουν τρόπους να επιβιώσουν πολιτικά.

Ο ένας είναι μεζές στο τηγάνι της τριετίας και μετά πάει στο καλάθι των αχρήστων, μιας και στο μαντρί του χαλίφη μυρίζουν άσχημα τα χνώτα του. Ο άλλος τσιμπάει το δόλωμα του αυριανού «κοινής αποδοχής», αλλά δυστυχώς γι αυτόν δεν ξέρει πως «οι διάδρομοι» στον πολιτικό χώρο του χαλίφη κάνουν το Βυζάντιο, να μοιάζει παρθεναγωγείο!!!

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



Με υπευθυνότητα & εμπειρία αναλαμβάνουμε:

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

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

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

## Helen's Clean

ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΙ - ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΙ



Υπεύθυνη: Ελένη Βαλαβάνη

Καθαρισμοί & συντηρήσεις κτιρίων, πολυκατοικιών, γραφείων, οικιών και κάθε είδους επαγγελματικών χώρων

25 χρόνια εμπειρία Άρτια εκπαιδευμένο προσωπικό Υψηλής ποιότητας υπηρεσίες Σύγχρονος εξοπλισμός

Με ένα τηλεφώνημα χωρίς υποχρέωση, ερχόμαστε στον χώρο σας και σας δίνουμε την προσφορά μας με τις πιο προσιτές τιμές.



Τηλ: 210 7669741, 6973015785, 6970292624  
e-mail: elenibalabani60@gmail.com



Με την συνέντευξη του κ. Μ. Μπαντή, επικεφαλής της δημοτικής παράταξης «Μαζί για τον Βύρωνα», η εφημερίδα Δήμος & Πολιτεία συνεχίζει τη σειρά συνεντεύξεων των επικεφαλής όλων των δημοτικών παρατάξεων που εκπροσωπούνται στο Δημοτικό Συμβούλιο του Δήμου Βύρωνα.

Όπως έχουμε ήδη αναφέρει, στόχος αυτής της πρωτοβουλίας είναι η ανάδειξη και τελικά η επίλυση των προβλημάτων που αντιμετωπίζουμε στην πόλη μας, αποσκοπώντας στην ουσιαστική βελτίωση των συνθηκών διαβίωσης των δημοτών, αλλά και όσων ζουν και εργάζονται στον Βύρωνα.

## ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ Κ. Μ. ΜΠΑΝΤΗ, επικεφαλής της παράταξης «Μαζί για τον Βύρωνα»

# «Τα προβλήματα ηλεκτροφωτισμού και καθαριότητας υποβαθμίζουν την ποιότητα ζωής στην πόλη μας»

**Δ&Π. Ποια θεωρείτε ότι είναι τα σημαντικότερα προβλήματα που αντιμετωπίζει ο Δήμος αυτή τη στιγμή και ποιες είναι οι αντίστοιχες προτάσεις σας;**

Τα τελευταία χρόνια η πόλη μας αντιμετωπίζει αρκετά και σημαντικά προβλήματα. Σε αυτά ήρθε να προστεθεί και αυτό του ηλεκτροφωτισμού, το οποίο έχει αναδειχθεί στο κύριο ζήτημα των τελευταίων μηνών.

Οι δρόμοι της πόλης μας είναι σκοτεινοί, παρά τις συνεχόμενες οχλήσεις τόσο των δημοτών όσο και της αντιπολίτευσης. Η έλλειψη ηλεκτρολόγων από το δυναμικό του Δήμου εντείνει το πρόβλημα, με την δημοτική αρχή να κωλυσιεργεί μη προκηρύσσοντας τις απαιτούμενες θέσεις. Η δική μας πρόταση είναι εφικτή και άμεσα υλοποιήσιμη. Η αντικατάσταση των παλαιότερων φωτιστικών σωμάτων, με νέα, τύπου led, που θα επιτύχουν το μέγιστο αποτέλεσμα με αντιστρόφως ανάλογη κατανάλωση ρεύματος.

Η ελλιπής καθαριότητα ήταν και παραμένει ένα από τα κύρια προβλήματα του δήμου. Ο Βύρωνας, ενώ ήταν ένας από τους πρώτους δήμους που ξεκίνησε την ανακύκλωση στην πηγή, έχει καταλήξει να είναι ένας βρώμικος Δήμος, με απαρχαιωμένο στόλο οχημάτων και προσωπικό που δεν επαρκεί ούτε για τα απαραίτητα (τακτική περισυλλογή και απολύμανση των κάδων). Η ανακύκλωση είναι ανύπαρκτη, πράγμα που αποτυπώνεται καθαρά και στον προ-

υπολογισμό αφού η πρόβλεψη ήταν μηδενική. Επιπλέον η δημοτική αρχή απέτυχε να παρουσιάσει ένα ολοκληρωμένο σχέδιο διαχείρισης απορριμμάτων ενώ απέρριψε σχεδόν όλες τις προτάσεις μας, παρόλο που είναι γνωστό, ότι για εμάς καθαριότητα και ανακύκλωση αποτελούν τον πυρήνα του προγράμματός μας. Ένας σύγχρονος δήμος θα πρέπει να διαθέτει πρωτίστως καθαρά πεζοδρόμια και δημόσιους χώρους, ένα εκτεταμένο δίκτυο υπογειοποιημένων κάδων και πράσινα σημεία ανακύκλωσης σε βασικά σημεία της πόλης. Το σχέδιο διαχείρισης που θα προταθεί θα πρέπει να έχει στον πυρήνα εκτός από την ανακύκλωση και την απομάκρυνση του ΣΜΑ από τον Υμηττό.

Είναι φυσικό σε έναν σκοτεινό δήμο να έχει ενταθεί τόσο το αίσθημα ανασφάλειας των δημοτών όσο και η παραβατικότητα ακόμα και μέσα στο σχολικό περιβάλλον. Θετική εξέλιξη είναι ότι συμπεριλαμβάνεται στο νέο οργανόγραμμα του δήμου, η πρότασή μας για την επανίδρυση της δημοτικής αστυνομίας, μετά την κατάργησή της το 2013. Θετικό είναι ακόμα το γεγονός ότι η δημοτική αρχή, μετά από δική μας παρέμβαση, δέχθηκε την αύξηση του αριθμού των θέσεων δημοτικών αστυνομικών από 4 στους 10. Αυτό θα βοηθήσει και στη φύλαξη των κοινόχρηστων χώρων, χωρίς όμως να θεωρούμε ότι μπορεί να επιλύσει το πρόβλημα αν δεν γίνουν προσλήψεις επιπλέον προσωπικού.

**Δ&Π. Θα ήταν πιθανή μια συνεργασία σας με τον κ. Κατωπόδη για την επίλυση κάποιων εκ των προβλημάτων του Δήμου;**

Η αλήθεια είναι ότι αυτή η ερώτηση θα πρέπει να απευθυνθεί κυρίως στη δημοτική αρχή. Μετά το τέλος των εκλογών, και με το νόμο της απλής αναλογικής ακόμη σε ισχύ, ο δήμαρχος απηύθυνε ανοιχτό κάλεσμα για διάλογο πάνω σε μια λίστα δέκα σημείων. Το «Μαζί για τον Βύρωνα» ήταν από τις παρατάξεις που ανταποκρίθηκε στην πρωτοβουλία αυτή του Δημάρχου, με βασικό του γνώμονα το συμφέρον του δημότη και την καλύτερη επίλυση των προβλημάτων του δήμου. Μετά την ψήφιση του νόμου Θεοδωρικάκου, με τον οποίο μεταφέρθηκε ουσιαστικά το κέντρο λήψης αποφάσεων από το δημοτικό συμβούλιο στην οικονομική επιτροπή και στην επιτροπή ποιότητας ζωής, η άρχουσα παράταξη ξεχνώντας την πάγια θέση της για απλή αναλογική και ευρύτερες συνεργασίες, επαναπαύθηκε και σταμάτησε κάθε άλλη προσπάθεια συνεννόησης με τις παρατάξεις της αντιπολίτευσης.

**Δ&Π. Σε συνέντευξή του στην εφημερίδα μας ο Δήμαρχος κ. Κατωπόδης, επισημαίνει ότι ένα από τα πιο σημαντικά επιτεύγματα της παράταξής του ήταν η οικονομική ανασυγκρότηση του Δήμου. Συμμερίζεστε αυτή την άποψη;**



*«Η δημοτική αρχή παρουσίασε ένα φτωχό τεχνικό πρόγραμμα χωρίς όραμα, χωρίς κανένα μεγάλο έργο και εστιάζεται κυρίως σε έργα συντήρησης»*

*«Έχουμε πρόγραμμα και θέσεις για μια πόλη φωτεινή, ασφαλή, καθαρή και πράσινη. Φιλική προς όλους τους δημότες και τους επισκέπτες.»*

*«Το στοίχημα της παράταξής μας, είναι να μπορέσουμε να πείσουμε τον κόσμο ότι δεν είμαστε όλοι ίδιοι, έτσι ώστε να τον οδηγήσουμε ξανά στην ενεργό συμμετοχή»*

Πράγματι τα οικονομικά του δήμου δείχνουν να βρίσκονται τα τελευταία χρόνια σε καλύτερη κατάσταση. Αυτό όμως δεν είναι ένα θαύμα της δημοτικής αρχής αλλά αποτέλεσμα ορισμένων ευνοϊκών συγκυριών. Ο δήμος Βύρωνα επωφεληθήκε από την περίοδο χάριτος που του δόθηκε για την αποπληρωμή των δανείων του μετά από διακανονισμό που υπερψηφίσαμε, ενώ με απόφαση του Υπουργείου Οικονομικών επιχορηγήθηκε με το γενναίο ποσό των 2.994.094,92 ευρώ για την εξόφληση των υποχρεώσεων του προς τρίτους και την αποπληρωμή των ληξιπρόθεσμων οφειλών του. Δεν θα πρέπει να ξεχνάμε ότι στα έσοδα του δήμου συνεισφέρει πλέον και η λειτουργία του κολυμβητηρίου, παρόλο που αυτή εξακολουθεί να πραγματοποιείται με εμποδίων.

**Δ&Π. Στην πόλη έχουμε 3 σημαντικές δομές. Τον Οργανισμό Πολιτισμού, το Κολυμβητήριο και τη Δημοτική Επιχείρηση. Πως αξιολογείτε τη μέχρι τώρα λειτουργία τους;**

Τόσο το κολυμβητήριο όσο και η δημοτική επιχείρηση λειτουργούν με αρκετά προβλήματα. Το κολυμβητήριο ήταν κλειστό για μήνες ακόμα και μέσα στο καλοκαίρι, λόγω κακού προγραμματισμού προσλήψεων, ενώ η Δημοτική Επιχείρηση έχει πάρα πολλά οργανωτικά προβλήματα και ανεπίτρεπτη υποστελέχωση. Ο Οργανισμός Πο-



λιτισμού και Αθλητισμού είναι πλέον διεύθυνση του δήμου, ωστόσο παρατηρούνται και εκεί προβλήματα, αφού χρειάστηκαν δύο δημοτικά συμβούλια και αρκετές συζητήσεις για να καταμετρηθούν απλά οι ώρες χρήσης των αθλητικών εγκαταστάσεων στα σωματεία.

**Δ&Π. Θεωρείτε πως έχουν αξιοποιηθεί στον καλύτερο δυνατό βαθμό οικονομικοί πόροι και κονδύλια από προγράμματα, όπως π.χ. τα ΕΣΠΑ στο Δήμο μας, προκειμένου να γίνουν έργα τα οποία θα βελτιώναν ουσιαστικά την ποιότητα ζωής των Βυρωνιωτών;**

Η δημοτική αρχή παρουσίασε ένα φτωχό τεχνικό πρόγραμμα χωρίς όραμα, χωρίς κανένα μεγάλο έργο και εστιάζεται κυρίως σε έργα συντήρησης. Τα τελευταία χρόνια δεν έχει γίνει καμία ανακατασκευή πλατείας και το πρόβλημα του 4ου Δημοτικού Σχολείου εξακολουθεί να μένει άλυτο. Μετά

λύπης έχουμε διαπιστώσει ότι δεν έχει εκπονηθεί καμία τεχνική μελέτη σε όλη την προηγούμενη θητεία της δημοτικής αρχής έτσι ώστε να μπορέσουμε να διεκδικήσουμε εύκολα, πόρους από το ΕΣΠΑ, την Περιφέρεια Αττικής ή το Πράσινο Ταμείο. Την ίδια στιγμή τα μεγαλύτερα έργα στο δήμο μας περιορίζονται στις ασφαλτοστρώσεις όπου διαπιστώνονται αρκετά προβλήματα, ενώ υπάρχουν οικόπεδα όπως αυτά στο τέρμα του Αγίου Αρτεμίου, στη Βουτζά όπως επίσης και η σχολάζουσα κληρονομιά στη Νικηφορίδη που παραμένουν αναξιοποίητα.

**Δ&Π. Πιστεύετε ότι οι δημότες είναι ευχαριστημένοι συνολικά από τις παρεμβάσεις και τα έργα των μέχρι τώρα δημοτικών αρχόντων; Έχει τελικά απαξιωθεί ο ρόλος της Δημοτικής αρχής στα μάτια των πολιτών;**

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μία γενικότερη απαξίωση των πολιτικών θε-



σμών και δυστυχώς ο Δήμος μας δεν αποτελεί εξαίρεση. Οι πολίτες νιώθουν ότι δεν μπορούν να απευθυνθούν σε κανέναν για τα προβλήματά τους. Για να είμαστε όμως δίκαιοι εδώ, θα πρέπει να πούμε ότι εκτός από το Δήμο που με την απραξία του τους έχει απογοητεύσει, ευθύνεται και η κεντρική διοίκηση η οποία έχει αφήσει ελάχιστη αυτοτέλεια και περιορισμένες δυνατότητες στην τοπική αυτοδιοίκηση. Ο δημότης νιώθει ότι τίποτα δεν περνά πλέον από το χέρι του με αποτέλεσμα να σταματά να ασκεί ακόμα και τα εκλογικά του δικαιώματα, πράγμα που παρατηρείται κυρίως στις νεότερες ηλικίες. Το στοιχείο της παράταξής μας, είναι να μπορέσουμε να πείσουμε τον κόσμο ότι δεν είμαστε όλοι ίδιοι και επιπλέον ότι η ψήφος του και η συμμετοχή του μπορεί να κάνει τη διαφορά, έτσι ώστε να τον οδηγήσουμε ξανά στην ενεργό συμμετοχή.

**Δ&Π. Πως αξιολογείτε τη συμβολή της παράταξής σας, εντός κι εκτός των θεσμικών οργάνων, όλα αυτά τα χρόνια της παρουσίας σας στην πολιτική και κοινωνική ζωή του Βύρωνα;**

Το «Μαζί για τον Βύρωνα» είναι μια ζωντανή παράταξη που αποτελείται από νέους

ανθρώπους οι οποίοι ζουν, δρουν και εργάζονται μέσα στην κοινωνία. Αφουγκράζονται τα προβλήματα των δημοτών κάνοντας μία συνεχή προσπάθεια να τα κοινοποιήσουν και να τα επιλύσουν μέσα από τις θέσεις και τις προτάσεις της παράταξής μας στα δημοτικά συμβούλια. Έχουμε συνεχή παρουσία όλα αυτά τα χρόνια με την οργάνωση εθελοντικής αιμοδοσίας και δράσεων για τα αδέσποτα. Βρισκόμαστε πάντα κοντά στους εθελοντές της δασοπροστασίας, οι οποίοι μοχθούν για τον Υμηττό μας, και για αυτό τους ευχαριστούμε πολύ, συμμετέχουμε στις δράσεις της πολιτικής προστασίας και οργανώνουμε καθαρισμούς και δενδροφυτεύσεις στον Υμηττό. Είμαστε η παράταξη που ανέδειξε το θέμα των δεσμεύσεων λογαριασμών των πολιτών αλλά και το θέμα του 4ου Δημοτικού Σχολείου. Είμαστε εμείς που κάθε χρόνο ζητάμε μονοθεματικά δημοτικά συμβούλια για την παιδεία και την καθαριότητα, τους δύο πιο σημαντικούς τομείς για την καθημερινότητα των πολιτών.

**Δ&Π. Πως θα θέλατε να δείτε το Βύρωνα σε 10 χρόνια;**

Θα ήθελα να δω την πόλη μου να ζωντανεύει και πάλι και να κυριαρχεί το πολιτιστικό κομμάτι της, να είναι φωτεινή, ασφαλής,

καθαρή και πράσινη. Φιλική προς όλους τους δημότες και τους επισκέπτες. Με ένα ολοκληρωμένο σχέδιο διαχείρισης απορριμμάτων στον πυρήνα του οποίου θα βρίσκεται η ανακύκλωση. Ένα δήμο με σύγχρονο και λειτουργικό Δημαρχείο, με ένα μουσείο της πολιτιστικής του κληρονομιάς, με περισσότερα πράσινα κτίρια, με φωτισμό led, με νέους χώρους πρασίνου, συντηρημένες και πιστοποιημένες παιδικές χαρές και αθλητικές εγκαταστάσεις, μία πόλη «έξυπνη» όπου ο πολίτης θα μπορεί να απολαμβάνει εύκολα και γρήγορα ψηφιακές υπηρεσίες βάζοντας τέλος στις μεγάλες ουρές και στην ταλαιπωρία. Με μια δημοτική συγκοινωνία όχι πια παροπλισμένη αλλά ικανή να συνδέει τον Βύρωνα τόσο με γειτονικούς δήμους όσο και με την Πανεπιστημιούπολη. Θα ήθελα να συνεχιστεί η 24ωρη λειτουργία του κέντρου υγείας το οποίο θα πρέπει να ενισχυθεί και να στελεχωθεί με επιπλέον προσωπικό. Να υπάρχει ουσιαστική μερίμνα για τα αδέσποτα με ένα σύγχρονο καταφύγιο.

Αυτό που σίγουρα δεν θα ήθελα να δω είναι να χάσει ο Βύρωνα που όλοι αγαπάμε την ιδιαιτερότητά του ταυτότητα και αυθεντικότητα.



## Ο Δήμος να σταθεί αρωγός στις επιχειρήσεις!

Οι Επαγγελματίες του Βύρωνα μας μιλούν για την επόμενη μερά της COVID κρίσης



### «Η συνέχεια θα είναι δύσκολη»

Της Ελένης Δαυλού, JOY SQUARE

Μετά τον αντικαπιτιστικό νόμο, νομίζω ότι η πανδημία ήρθε και δημιούργησε τεράστιες οικονομικές επιπτώσεις στα καταστήματα της εστίασης. Το πλήγμα δυστυχώς νομίζω ότι ήρθε για να μείνει. Οι επιχειρήσεις θα αργήσουν πολύ να ανακάμψουν και ίσως πολλές να μην ξανά ορθοποθήσουν ποτέ. Και αυτό σημαίνει ότι θα προχωρήσουν σε οριστικό κλείσιμο.

Η συνέχεια θα είναι δύσκολη. Μετά το άνοιγμα στις 25 Μαΐου θα δημιουργηθούν κι άλλα προβλήματα και το κυριότερο αυτών θα είναι η ανεργία. Ανοίγοντας σύμφωνα με τις οδηγίες των αρμόδιων φορέων, τα καταστήματα εστίασης δεν θα μπορέσουν να κρατήσουν ούτε το ήμισυ του προσωπικού, αφού οι τζίροι θα είναι κάτω του μισού. Βέβαια ανακοινώθηκαν κάποια μέτρα στήριξης των επιχειρήσεων από την κυβέρνηση, που πιστεύω θα δώσουν μια μικρή ανάσα.

Το σημαντικό όμως είναι ο Δήμος να στηρίξει τις επιχειρήσεις και να διατηρήσει τις αποφάσεις της κυβέρνησης για χαμηλότερα τέλη καθαριότητας και ηλεκτροφωτισμού, μείωση δημοτικών τελών καθώς και αύξηση κοινοχρήστου χώρου χωρίς πρόσθετη επιβάρυνση.

JOY SQUARE, Φλέμινγκ 78, Βύρωνα, 210 7655004

### «Χρειαζόμαστε έναν φιλικά προσκείμενο στις επιχειρήσεις Δήμο, και για το σήμερα και για το μέλλον»

Της Βασιλικής Θεοχαροπούλου, VANESSA

**Δ&Π. Πως επηρεάστηκε η επιχείρησή σας από τα μέτρα της πολιτείας ενάντια στην πανδημία;**

Ζούμε μια νέα σύνθετη πραγματικότητα: Αφενός η προστασία της υγείας μας, των εργαζομένων και των πελατών μας και αφετέρου η ανάγκη ενεργούς λειτουργίας της επιχείρησής μου για τον μετριασμό των οικονομικών συνεπειών της Πανδημίας.

Η επιχείρησή μου επηρεάστηκε όπως όλες, τις οποίες έκλεισαν. Δεν είναι εύκολο για τόσο μεγάλο διάστημα να μπει λουκέτο σε μια επιχείρηση. Τα καθημερινά πάγια έξοδα συνέχισαν να επιβαρύνουν και την επιχείρησή και τις οικογένειες όλων των ελεύθερων επαγγελματιών, πόσο δε και εμένα, που τυγχάνει να είμαι και τρίτεκνη.

**Δ&Π. Πόσο έτοιμη είστε για τη συνέχεια;**

Ως ελεύθεροι επαγγελματίες είμαστε συνηθισμένοι στα δύσκολα. Και μέσα από την 30ετή εμπειρία μου στο χώρο και τον άρτιο εξοπλισμό της επιχείρησής μου είμαι αισιόδοξη. Αρκεί να έχουμε και βοήθεια από τις Δημοτικές Αρχές. Πάντα θα προέχει η δημόσια υγεία, αλλά πρέπει να σκεφτόμαστε και «την επόμενη μέρα» ελπίζοντας να μην είναι μακριά...

VANESSA, Hair Styling and More, Τμώλου 22, Βύρωνα, 2107609300

**Δ&Π. Πόσο κοντά είστε σε μια αλληλέγγυα λογική οικονομίας;**

Η κοινωνική οικονομία ενσωματώνει ηθικά κριτήρια και κατά κανόνα ότι η οικονομική ανάπτυξη και το κοινωνικό όφελος μπορούν να συνυπάρχουν θέτοντας έτσι τα θεμέλια για την δημιουργία μιας «υγιούς κοινωνίας» η οποία δεν θα χαρακτηρίζεται από ατομικισμό, αλλά θα κατανοεί την έννοια και την αξία της συνεργασίας. Το συνδετικό υλικό για να γίνει αυτό πρέπει να περιλαμβάνει την ηθική συναίνεση, την αμοιβαία εμπιστοσύνη, την αποδοχή των κανόνων την ανταλλαγή προτάσεων και ιδεών και την αμοιβαία συνεργασία.

**Δ&Π. Με ποιους τρόπους θα θέλατε να σας στηρίξει ο Δήμος;**

Απλά θα θέλαμε να είναι πιο φιλικά προσκείμενη στις επιχειρήσεις, με λιγότερη γραφειοκρατία και μικρότερη φορολογία (Δημοτικά Τέλη κ.κ.π.). Όχι μόνο γι' αυτό το κρίσιμο διάστημα που διανύουμε όλοι αλλά και στο μέλλον. Όσες πιο πολλές βιώσιμες επιχειρήσεις υπάρχουν σε ένα Δήμο τόσο πιο πολλά θα είναι και τα έσοδα του Δήμου με αποτέλεσμα να είναι καλό για όλους τους Δημότες.

«Το «Μαζί για τον Βύρωνα» είναι μία ζωντανή παράταξη που αποτελείται από νέους ανθρώπους οι οποίοι ζουν, δρουν και εργάζονται μέσα στην κοινωνία.»



Φωτογραφίες από διάφορες δράσεις και παρεμβάσεις της παράταξης «Μαζί για τον Βύρωνα»



**ΣΠΙΤΙΚΟ ΦΑΓΗΤΟ**

**ΜΑΓΕΙΡΕΥΤΑ ΝΤΟΠΙΑ ΚΡΕΑΤΑ - ΟΛΑ ΣΤΑ ΚΑΡΒΟΥΝΑ -**

ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟΝ ΜΕΖΕΣΟΠΗΛΑΙΩΝ

CASTELLO

ΨΗΤΟΠΗΛΑΙΩΝ

Το κάστρο της γένυσης στην καρδιά του Βύρωνα!

DELIVERY ΑΠΟ ΤΙΣ 10:00 π.μ.

Π.Τσαλδάρη 10 Βύρωνα, Πλατεία Αγίου Λαζάρου  
210 765 6463, 210 765 1905



# ΑΝΕΡΓΙΑ και ΚΟΡΩΝΟΪΟΣ

Του Γιώργου Αληθινού



**Η** πανδημία (σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας- Π.Ο.Υ.), την οποία προκάλεσε η εξάπλωση του κορωνοϊού Covid-19, ήταν η αφορμή για την συνέχιση και εμβάθυνση της παγκόσμιας οικονομικής κρίσης, μιας γενικευμένης κρίσης – ωδίνες της νέας εποχής του παγκόσμιου καπιταλισμού.

Ανεξάρτητα από τις αιτίες, τους λόγους και τους τρόπους που εμφανίστηκε και εξαπλώθηκε σ' όλον τον πλανήτη ο ιός Covid-19, είναι γεγονός αδιαμφισβήτητο που καθημερινά αποδεικνύεται, ότι όλες οι πτυχές της οικονομικής και κοινωνικής ζωής επηρεάζονται και αλλάζουν προς το χειρότερο στο διάβα αυτής της κρίσης.

Όλοι μας ακούμε και διαβάζουμε για βαθεία, πρωτοφανή οικονομική ύφεση, για τεράστια υποχώρηση του Α.Ε.Π. (ακαθάριστο εθνικό προϊόν), για καταστροφική ολόκληρων οικονομικών κλάδων, αλλά και χωρών, για εκατοντάδες ή και εκατομμύρια άνεργους...

Κι εδώ σ' αυτό το τελευταίο, την ανεργία, θα θέλαμε να σταθούμε σε αυτό το άρθρο. Διότι στην ανεργία περιλαμβάνεται συμπυκνωμένη όλη η ουσία και η κινητήρια δύναμη του καπιταλισμού: απ' τη μια ο πλούτος και η δύναμη του κεφαλαίου κι' απ' την άλλη η φτώχεια και η εξαθλίωση του εργαζόμενου.

Όλοι μας γνωρίζουμε ότι την περασμένη δεκαετία, μετά την κρίση του 2008/9, κατά την περίοδο των περιβόητων μνημονίων, η επίσημη ανεργία στη χώρα μας έφτασε σε πολύ υψηλά ποσοστά, περίπου 27%, με την πραγματική ανεργία να ξεπερνάει το 30%. Με μια σειρά μέτρων, τα περισσότερα σε βάρος των ίδιων των ανέργων και των εργαζομένων της χώρας, όπως για παράδειγμα η αύξηση των θέσεων μερικής και περιστασιακής απασχόλησης καθώς και διάφορα άλλα «μαγειρέματα», αλλά και την πραγματική επανάκαμψη ορισμένων κλάδων της οικονομίας, τα ποσοστά της ανεργίας παρουσίασαν μείωση έως το 17-18% την περίοδο 2018-2019.

Η οικονομική κρίση λόγω της εμφάνισης

και εξάπλωσης του κορωνοϊού Covid-19 επέφερε ραγδαία επιδείνωση και αύξηση της ανεργίας. **Σύμφωνα με τα επίσημα στοιχεία του Ο.Α.Ε.Δ.** για την εγγεγραμμένη ανεργία -όσοι άνεργοι, δηλαδή, είναι γραμμένοι στον Ο.Α.Ε.Δ.- έχουμε την εξής εικόνα [χρησιμοποιούμε αριθμούς ανέργων και όχι ποσοστά για να γίνει πιο κατανοητό το πρόβλημα]:

**Ιανουάριος 2020: 1.138.791** άνεργοι  
**Φεβρουάριος 2020: 1.130.479** άνεργοι  
**Μάρτιος 2020: 1.131.646** άνεργοι  
**Απρίλιος 2020: 1.185.013** άνεργοι

Για να έχετε κι ένα μέτρο σύγκρισης, τον **Απρίλιο του 2019** οι εγγεγραμμένοι άνεργοι ήταν κατά **211.526 λιγότεροι**.

Εάν στον αριθμό αυτό, των εγγεγραμμένων ανέργων, προσθέσουμε όλους εκείνους, που δεν μπορούν να καταγραφούν από τον Ο.Α.Ε.Δ. λόγω της αδήλωτης-«μαύρης» εργασίας, καθώς και όσους έχασαν τη δουλειά τους μετά τα μέτρα κατά του κορωνοϊού, γίνεται φανερό ότι σήμερα η ανεργία στη χώρα μας έχει φτάσει σε τρομακτικά ποσοστά!

Και αν σκεφτούμε ότι δίπλα σ' αυτούς τους ανέργους υπάρχουν και οι οικογένειές τους, όλοι μας αντιλαμβανόμαστε για τι τραγώδια γίνεται λόγος!

Οι **μισοί και λίγο παραπάνω** (περίπου 53-55%) από τον τεράστιο αυτόν αριθμό ανέργων, είναι **μακροχρόνια άνεργοι**, δηλαδή είναι άνεργοι από ένα χρόνο και πάνω, για τους οποίους δεν προβλέπεται κανένα επόδομα, καμία βοήθεια εκ μέρους του κράτους.

Αλλά μήπως οι υπόλοιποι, που είναι άνεργοι μέχρι ένα χρόνο, παίρνουν όλοι τους επόδομα ανεργίας; Διαβάστε παρακάτω.

**Επιδοτούμενοι άνεργοι**, σύμφωνα πάντα με τα επίσημα στοιχεία του Ο.Α.Ε.Δ.:

**Ιανουάριος 2020: 250.310 άτομα**  
**Φεβρουάριος 2020: 233.416 άτομα**  
**Μάρτιος 2020: 184.252 άτομα**

**Απρίλιος 2020: 192.411 άτομα**

Με άλλα λόγια, τον Απρίλιο 2020 από τους 1.185.013 εγγεγραμμένους στον Ο.Α.Ε.Δ. άνεργους έλαβαν επίδομα μόνο οι 192.411, ποσοστό μόλις **16,24%!!!**

Και μέσα σ' όλον αυτόν τον ορυμαγδό έρχεται η **κυβέρνηση του κ. Κ. Μητσοτάκη**, μέσω του **Ο.Α.Ε.Δ.** και του **διοικητή του κ. Σπ. Πρωτοψάλτη**, να ανακοινώσει «**δίχτυ προστασίας**» για τους **άνεργους!**

Ανακοινώνεται παράταση της επιδότησης ανεργίας για τους ανέργους, των οποίων η επιδότηση έληξε ή λήγει τώρα.

Για τους υπόλοιπους; **Για το 83,76% των ανέργων που δεν επιδοτείται τι θα γίνει;**

Το είπε σε πανελλήνια τηλεοπτική μετάδοση ο κ. Κ. Μητσοτάκης: «...νοιαζόμαστε για όλους. Πρωτίστως νοιαζόμαστε για τους πιο αδύναμους στην κοινωνία.» Τέτοια ειρωνεία και τέτοιο «δούλεμα» είχαμε καιρό ν' ακούσουμε.

Ανακοινώνεται εκτεταμένο πακέτο προγραμμάτων απασχόλησης και κατάρτισης ανέργων, στον ίδιο μονότονο σκοπό του «πάμε σαν άλλοτε»!

Λες και δεν έχει αυτή η κυβέρνηση κι αυτός ο Οργανισμός ούτε μνήμη, ούτε εμπειρίες, ούτε συναίσθηση της τραγικής οικονομικής κατάστασης της χώρας.

Ανακοινώνονται προγράμματα για περίπου 150.000 θέσεις απασχόλησης και κατάρτισης ανέργων, κυρίως μακροχρόνιων, σε μια καθημαγμένη οικονομία, με μια αγορά εργασίας σε αποδιάρθρωση.

Θα μιλούσαμε για θέατρο, αν δεν αφορούσε με τραγικό τρόπο την ζωή εκατοντάδων χιλιάδων συνανθρώπων μας.

Ακριβώς όμως, επειδή δεν πρόκειται για θέατρο αλλά για σκληρή πραγματικότητα οι άνεργοι, αλλά και όλοι οι πολίτες ας βγάλουν τα συμπεράσματά τους και ας αναλογιστούν τη στάση τους και τη δράση τους.



# Μεγάλα κύματα στη Μεσόγειο

Του Δημήτρη Μεσογείου

**Π**ριν από μερικές μέρες, η Ελληνική Βουλή με ευρύτατη πλειοψηφία (Ν.Δ.-ΣΥ.ΡΙΖ.Α.-ΚΙΝ.ΑΛΛ.-ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΛΥΣΗ) κύρωσε την συμφωνία μεταξύ Ελλάδας-Κύπρου-Ισραήλ-Ιταλίας, για την κατασκευή του αγωγού φυσικού αερίου EastMed, η οποία αποτελεί πλέον νόμο του ελληνικού κράτους. Να επισημάνουμε βέβαια το «μικρό» φεμάτκι: η Ιταλία δεν έχει υπογράψει ακόμα τη Συμφωνία.

Μέσα στον «χαμό» της κρίσης που περνάμε, όλα τα κόμματα, που υπερψήφισαν την **συμφωνία για τον EastMed**, την παρουσίασαν και πάλι **σαν θρίαμβο της Ελλάδας που ενισχύει την ενεργειακή, γεωπολιτική και γεωστρατηγική θέση της χώρας** και σαν ένα μήνυμα απέναντι στην τουρκική προκλητικότητα.

Είναι όμως έτσι; Εμείς λέμε ότι δεν είναι έτσι και ότι τον τυχοδιωκτισμό των τελευταίων ελληνικών κυβερνήσεων θα τον πληρώσει η χώρα κι' ο λαός μας.

Στο 2ο τεύχος της εφημερίδας «Δήμος & Πολιτεία», γράφαμε: «Μόνον οι Η.Π.Α. στηρίζουν την κατασκευή του αγωγού και ταυτόχρονα τις τρεις χώρες – προβλέψιμους και ευπειθείς συμμάχους τους στην περιοχή μας. Κι' αυτό, όπως όλοι καταλαβαίνουμε, με στόχο:

- τον αποκλεισμό της Ρωσίας και του ρωσικού αερίου,
- την προώθηση των δικών τους αποκλειστικά συμφερόντων και εταιρειών
- την γεωπολιτική τους κυριαρχία στην περιοχή της ανατολικής Μεσογείου.»

Ίσως να χαρακτηρίστηκα από ορισμένους αδαείς, εμπαιθείς, αναχρονιστικοί, αλλά σε πρόσφατη συνέντευξή του, στο sputnik.gr, ο **αναπληρωτής καθηγητής Γεωπολιτικής Ανάλυσης στη Στρατιωτική Σχολή Ευελπίδων, Κωνσταντίνος Γρίβας**, λέει: «Άποψη μου είναι ότι αυτός ο **αγωγός εξυπηρετεί συμφέροντα. Και κυρίως τα αμερικανικά συμφέροντα.** Δεν έχει νόημα από οικονομοτεχνικής απόψεως όχι μόνο

αυτή τη στιγμή, αλλά και γενικότερα. Εντάσσεται μέσα σε μια **ελληνική στρατηγική που δυστυχώς ταυτίζεται με τα αμερικανικά προστάγματα.** Το κριτήριο για τη συμμετοχή της Ελλάδας ήταν η εξυπηρέτηση των συμφερόντων των ΗΠΑ. Θα είχε νόημα μόνο αν επρόκειτο για πραγματική συμμαχία και όχι για την εξυπηρέτηση λογικής που σε θέλει προτεκτοράτο των Αμερικανών».

Η στάση αυτή, στάση υποταγής και λογικής προτεκτοράτου είναι βέβαιο και ιστορικά αποδεδειγμένο, ότι **οδηγεί σε «ξεπούλημα» των συμφερόντων της χώρας**, σε συρρίκνωση των κυριαρχικών της δικαιωμάτων και σε δυσώιδες περιπέτειες για τον λαό και τη χώρα.

Ισχύει μήπως το δεύτερο επιχείρημα των υπερασπιστών της συμφωνίας περί ισχυρού μηνύματος απέναντι στην τουρκική προκλητικότητα, με την κύρωση της συμφωνίας για τον EastMed στην Ελληνική Βουλή;

Ας δούμε τις πρόσφατες εξελίξεις.

• Μετά τους «ενδοοικογενειακούς» καβγάδες για τις «απιστίες» της Τουρκίας με τους ρωσικούς S-400, φαίνεται ότι **επέρχεται αποκατάσταση των στρατηγικών σχέσεων Η.Π.Α.-Τουρκίας** και συμμετοχή της τελευταίας στο πρόγραμμα των νέων μαχητικών F-35.

• Ο **Γ.Γ. του Ν.Α.Τ.Ο.** Γενς Στόλτενμπεργκ (φυσικά με το ok των Η.Π.Α.) με επίσημες και επαναλαμβανόμενες δηλώσεις, εξέφρασε την **στήριξη** του Ν.Α.Τ.Ο., του οποίου μέλος είναι η Ελλάδα, **στην κυβέρνηση του Φαγιέζ αλ Σάρατζ στην Λιβύη, ο οποίος έχει υπογράψει το γνωστό Τουρκο-Λιβυκό Μνημόνιο**, που καταπατά τα κυριαρχικά θαλάσσια δικαιώματα της Ελλάδας στα Δωδεκάνησα και στην Κρήτη, εξαφανίζοντας την ΑΟΖ αυτών των νησιών, ενώ παράλληλα θέτει υπό αίρεση και τον EastMed.

• Μετά από πολύ καιρό **η Τουρκία επαναπροσεγγίζει την Ε.Ε.**, ορίζοντας ως στρατηγικό της στόχο την ένταξή της στην

Ε.Ε., γεγονός που θα κάνει την Ευρώπη παγκόσμιο παίκτη!

• Ξαναρχίζουν **επαφές αναθέρμανσης των σχέσεων της Τουρκίας με το Ισραήλ** για την αποκατάσταση διπλωματικών σχέσεων, αλλά και πιθανή υπογραφή Μνημονίου για διακανονισμό της ΑΟΖ (τύπου Λιβύης). Και κατά τους Ισραηλικούς, όλα αυτά διότι υπάρχουν κοινά συμφέροντα στη Συρία και στα ενεργειακά κοιτάσματα της Ανατολικής Μεσογείου.

• Οι **Αμερικανοί προωθούν σχέδιο αξιολόγησης του κυπριακού φυσικού αερίου με επιμερισμό του ανάμεσα σε Ελληνοκύπριους και Τουρκοκύπριους**, πριν την επίλυση του Κυπριακού. Με τον τρόπο αυτόν, νομίζω είναι κατανοητό, «καταργείται» η Κυπριακή Δημοκρατία, ουσιαστικά διχοτομείται η Κύπρος και «μπαίνει» στο παιχνίδι η Τουρκία, φυσικά υπό την μπαγκέτα των Η.Π.Α. Κι ο EastMed;

• Με **NAVTEX του τουρκικού πολεμικού ναυτικού** προβάλλεται η άποψη πως η **Χίος, τα Ψαρά και η Σάμος «παραβιάζουν» το καθεστώς αποστρατικοποίησης της Συνθήκης της Λωζάνης.** Βέβαια, το πόση σχέση έχει η ακύρωση ελληνικής στρατιωτικής άσκησης σε Χίο και Σάμο, λόγω κορωνοϊού, με την προαναφερθείσα τουρκική NAVTEX, δεν μπορούμε να το ξέρουμε.

Κατόπιν όλων τούτων γίνεται απόλυτα αντιληπτό και κατανοητό, κατά την άποψή μας, ότι η **πολιτική των Η.Π.Α. στην ευρύτερη περιοχή της Ανατολικής Μεσογείου, εκμεταλλευόμενη όλα τα αδύνατα και δυνατά σημεία των «πιονιών» της περιοχής, προωθεί δυναμικά τα συμφέροντά τους στον μέχρι θανάτου ανταγωνισμό με Ρωσία, Κίνα, Ε.Ε.**

Το ερώτημα παραμένει οξύ:

Τι κάνουμε εμείς, ως χώρα και ως λαός, για τα δικά μας συμφέροντα και την δική μας ύπαρξη, υπόσταση και αξιοπρέπεια;



**Η περίοδος φορολογικών δηλώσεων έχει ξεκινήσει και πάνω από 6.5 εκατ. φορολογούμενοι πρόκειται να υποβάλλουν την φορολογική τους δήλωση. Διαβάστε τον ακόλουθο χρήσιμο οδηγό και ενημερωθείτε σχετικά με τα όσα ισχύουν για τη φορολόγηση των εισοδημάτων που θα δηλωθούν φέτος.**



# ΟΔΗΓΟΣ: Τι πρέπει να γνωρίζετε για τις φορολογικές δηλώσεις 2020

της Αθηνάς Σφυρή,  
Συμβούλου Επιχειρήσεων,  
Φοροτεχνικού

Από την φορολογική νομοθεσία προκύπτει ότι υποχρέωση υποβολής φορολογικής δήλωσης έχουν:

- Όλα τα **φυσικά πρόσωπα** με κατοικία στην Ελλάδα όπου έχουν συμπληρώσει το 18ο έτος ηλικίας τους και αποκτούν πραγματικό ή τεκμαρτό εισόδημα, ανεξάρτητα από το αν είναι εξαρτώμενα μέλη ή όχι
- Οι φορολογούμενοι οι οποίοι έχουν κάνει **έναρξη επιτηδεύματος**
- Οι **κάτοικοι εξωτερικού** μόνο όταν αποκτούν πραγματικό εισόδημα στην Ελλάδα.
- **Ανήλικα τέκνα** που έχουν εισόδημα από μισθούς ή συντάξεις.
- Ο **κηδεμόνας ή δικαστικός συμπαραστάτης** σε περιπτώσεις ανηλικών ή αυτών που έχουν υποβληθεί σε δικαστική συμπαραστάση.
- Οι **κληρονόμοι του φορολογούμενου** για το συνολικό εισόδημά του μέχρι την ημέρα του θανάτου του.

**Καταληκτική ημερομηνία για την υποβολή των δηλώσεων εισοδήματος φυσικών προσώπων είναι πλέον η 30η Ιουνίου 2020.**

Οι φορολογούμενοι, ενόψει της διαδικασίας υποβολής των φορολογικών δηλώσεων, θα πρέπει να γνωρίζουν ότι τα εισοδήματα που αποκτήθηκαν εντός του 2019 θα φορολογηθούν με βάση το πλαίσιο που ίσχυε έως τις 31 Δεκεμβρίου 2019 και ο **φόρος που θα περιέχουν τα εκκαθαριστικά του 2020 θα κυμαίνεται στα ίδια με πέρυσι επίπεδα, εφόσον δεν έχουν μεταβληθεί τα εισοδήματα.**

## ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΜΑΚΑ

Με συντελεστές 22% - 45% θα φορολογηθούν τα εισοδήματα από μισθούς, συντάξεις, ατομικές επιχειρήσεις και αγροτικές δραστηριότητες. Συγκεκριμένα επιβάλλεται φόρος:

- **22%** για ετήσιο εισόδημα έως **20.000 ευρώ.**
- **29%** για το **τμήμα** του εισοδήματος πάνω από τις **20.000 ευρώ και μέχρι τις 30.000 ευρώ**
- **37%** για το **τμήμα** του εισοδήματος πάνω από τα **30.000 και μέχρι τα 40.000 ευρώ**
- **45%** για το **τμήμα** του εισοδήματος που υπερβαίνει τις **40.000 ευρώ.**

## ΕΚΠΤΩΣΗ ΦΟΡΟΥ

Μισθωτοί, συνταξιούχοι και κατ' επάγγελμα αγρότες κερδίζουν έκπτωση φόρου εισοδήματος έως 1.900-2.100 ευρώ που οδηγεί σε έμμεσο αφορολόγητο όριο εισοδήματος. Ειδικά για τους έχοντες ετήσια εισοδήματα μέχρι 20.000 ευρώ από μισθούς και συντάξεις, καθώς επίσης και για τα ετήσια εισοδήματα μέχρι 20.000

ευρώ από αγροτικές δραστηριότητες που αποκτούν οι κατ' επάγγελμα αγρότες προβλέπεται έκπτωση φόρου:

- **1900 ευρώ** εάν δεν υπάρχουν προστατευόμενα τέκνα
- **1950 ευρώ** εάν έχουν ένα παιδί
- **2000 ευρώ** εάν υπάρχουν δύο παιδιά
- **2100 ευρώ** εάν υφίστανται 3 ή περισσότερα προστατευόμενα τέκνα.

## ΚΑΤΟΧΥΡΩΣΗ ΕΚΠΤΩΣΗΣ ΦΟΡΟΥ

Οι φορολογούμενοι για να δικαιούνται την έκπτωση φόρου έως 1.900 -2.100 ευρώ θα πρέπει κατά τη διάρκεια του 2019 να έχουν εξοφλήσει με ηλεκτρονικά μέσα πληρωμής (με πιστωτικές ή χρεωστικές κάρτες ή μέσω e-banking) δαπάνες για αγορές αγαθών ή παροχή υπηρεσιών συνολικού ύψους ίσου με ποσοστό:

- **10% του ετήσιου εισοδήματός τους**, πραγματικού ή τεκμαρτού, εφόσον το εισόδημα αυτό ανέρχεται έως 10.000 ευρώ
- **10% επί των πρώτων 10.000 ευρώ** και 15% επί του υπερβάλλοντος ποσού, εφόσον το ετήσιο -πραγματικό ή τεκμαρτό- ατομικό του εισόδημα ανέρχεται σε 10.001 έως 30.000 ευρώ
- **10% επί των πρώτων 10.000 ευρώ**, 15% επί των επόμενων 20.000 ευρώ και 20% επί του υπερβάλλοντος ποσού, εφόσον το ετήσιο -πραγματικό ή τεκμαρτό- εισόδημά του ξεπερνά τις 30.000 ευρώ. Το «ακάλυπτο» ποσό θα φορολογείται με 22%.

**Εισοδήματα από ακίνητα :** Με συντελεστές από 15% έως 45% θα φορολογηθούν τα εισοδήματα από ακίνητα. Συγκεκριμένα, εφαρμόζεται κλίμακα με τους εξής συντελεστές:

- 15% μέχρι 12.000 ευρώ.
- 35% στο τμήμα ετησίου εισοδήματος από τα 12.001 έως τα 35.000 ευρώ.
- 45% στο τμήμα ετησίου εισοδήματος πάνω από τα 35.000 ευρώ.

**Ειδική εισφορά αλληλεγγύης:** Οι φορολογούμενοι με εισοδήματα άνω των 12.000 ευρώ θα καταβάλλουν ειδική εισφορά αλληλεγγύης, η οποία υπολογίζεται κλιμακωτά με συντελεστές από 2,2% έως 10%.

**Προκαταβολή φόρου:** Επιβάλλεται προκαταβολή φόρου εισοδήματος έναντι του επόμενου έτους με συντελεστή 100% επί του κυρίου φόρου εισοδήματος, σε όσους δηλώνουν εισοδήματα από επιχειρηματικές ή και αγροτικές δραστηριότητες, καθώς επίσης και σε όσους φορολογούνται με βάση τα τεκμήρια διαβίωσης και απόκτησης περιουσιακών στοιχείων.

**Τέλος επιτηδεύματος:** Επιβάλλεται τέλος επιτηδεύματος από 400 έως 650 ευρώ σε κάθε φορολογούμενο που έχει ασκήσει επιχειρηματική δραστηριότητα: Οι φορολογούμενοι που ασκούν ατομικά επιχειρηματικές δραστηριότητες θα πληρώσουν και για τη χρήση του 2019 το ετήσιο τέλος επιτηδεύματος το οποίο ανέρχεται σε 650 ευρώ και σε επιπλέον 600 ευρώ για κάθε υποκατάστημα.

## Tips:

Οι ελληνικές φορολογικές αρχές έχουν βάλει στο μικροσκόπιο τους κατοίκους εξωτερικού, καθώς από φέτος θα πρέπει να δίνουν ετησίως την ακριβή διεύθυνση κατοικίας και το ΑΦΜ που διατηρούν στο εξωτερικό. Στόχος είναι να διευκολυνθεί η αναζήτηση πληροφοριών από τις αντίστοιχες υπηρεσίες στις χώρες του εξωτερικού, σε περιπτώσεις ελέγχου. Μέχρι και την προηγούμενη χρονιά το μόνο στοιχείο που έπρεπε κάποιος κάτοικος εξωτερικού να επιβεβαιώσει ήταν η χώρα κατοικίας.

Η κυβέρνηση προσατολίζεται στο να δώσει παράταση έως τα τέλη Ιουλίου στην υποβολή των φορολογικών δηλώσεων, ενώ υπάρχουν εισηγήσεις για καταβολή των αναλογούντων φόρων που θα προκύψουν από τα χρεωστικά εκκαθαριστικά σε έξι μηνιαίες δόσεις.



## ΑΘΗΝΑ ΣΦΥΡΗ

### Business Consultant

Λογίστρια | Φοροτεχνικός | Συνεργάτης Επαγγελματικού Επιμελητηρίου Αθηνών

ΚΟΛΟΚΟΤΡΩΝΗ 4, ΒΥΡΩΝΑΣ  
E-MAIL: athinasfyri@gmail.com T. 2110120336 KIN. 6943780228



# Nikolia

Συνεργαζόμενη εταιρεία

## ERGO

## ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΟ ΠΡΑΚΤΟΡΕΙΟ

ΚΥΔΩΝΙΩΝ 38 - 40, ΒΥΡΩΝΑΣ, Τ.Κ. 16232  
ΤΗΛ. & FAX: 210 7641106 - KIN: 6944303788

email: dnikolia@otenet.gr



## Η Συνέντευξη

Alexandros Raskolnick

Το ραντεβού για την τηλεοπτική συνέντευξη είχε στριμωχτεί την τελευταία στιγμή στο πρόγραμμα εκείνης της ημέρας. Κανονικά, ήταν για την μεθεπομένη, αλλά ο υπουργός θα ταξίδευε εκτάκτως στον Έβρο, για να εμψυχώσει τους ακρίτες.

Τα μέλη του συνεργείου είχαν ακροβολιστεί στη μεγάλη βεράντα της απομονωμένης υπουργικής έπαυλης, δουλεύοντας πυρετωδώς για την προετοιμασία του γυρίσματος. Άλλοι ξεδίπλωναν κι άπλωναν τα ηλεκτρικά καλώδια, άλλοι έστηναν εδώ κι εκεί κόφτες κι ανακλαστήρες, σύμφωνα με τις οδηγίες που τους είχε δώσει ο Παντελής, ο τηλεσκηνοθέτης. Όπου να' ναι, θα ήταν όλα έτοιμα κι ο υπουργός, με φόντο το απέραντο γαλάζιο, όπως είχε προσυμφωνηθεί, θα εκφώνουσε το μήνυμά του.

Η οικοδέσποινα, γνωστή κοσμική κυρία και φιλόδοξος, ντυμένη από σπουδαίο Ιταλό μόδιτρο σε απαλά γήινα χρώματα, πανέμορφη μέσα στη φυσική της βλοσυρότητα, επέβλεπε το υπηρέτικό προσωπικό που πήγαινε κι ερχόταν φουριόζικα, φροντίζοντας να μην λείπει τίποτα από τα παιδιά του συνεργείου που δούλευαν με αυταπάρα, κυριακάτικα.

Είχαν ήδη καθυστερήσει. Του καμμένου του Παντελή, που είχε το γενικό πρόσταγμα, μαζί και τη συνολική ευθύνη, κόντευε να του έρθει κόλπος στη σκέψη, που σιγά-σιγά μετατρεπόταν σε βεβαιότητα, ότι ο προγραμματισμός της ημέρας, έτσι κι αλλιώς βαρύς, με τούτο δω το έκτακτο, ήταν ανθρωπίνως αδύνατο να βγει.

Μετά το ξέσπασμα της πανδημίας και την έκτακτη επιχορήγηση του καναλιού από τον δημόσιο κορβανά, ο διευθυντής προγράμματος ήταν περισσότερο από σαφής στις απαιτήσεις του. Τρέχανε και δεν φτάνανε, για να καλύψουν όσο πληρέστερα μπορούσαν την επικαιρότητα -που ο Θεός να την έκανε επικαιρότητα, σκεφτόταν ο Παντελής, βράζοντας μέσα του. Οι συνεντεύξεις των υπουργών, των βουλευτών και των άλλων πολιτικών στελεχών, προβάλλονταν καθημερινά στη ζώνη της υψηλής τηλεοπτικής, σε ένα ποτ πουρι με λογής-λογής πρόθυμους μαϊντανούς και άλλες ανθυποδιασημάττες. Όλοι αναζητούσαν λίγη από την περισευόμενη αιγλή των ημερών κι άπαντες έκαναν ουρά για να σχολιάσουν τη δεινή κατάσταση, εγκωμιάζοντας συνάμα τη σοβαρότητα και την πληρότητα του κυβερνητικού έργου.

Δουλεύοντας με το ηλεκτρικό του καταβίδι στο χέρι, ο Σωτήρης, εκείνη την ώρα μπαινόβγαίνε, κάνοντας έναν τελευταίο έλεγχο στις συνδέσεις, μα είχε αλλού το νου του, στραβοκοιτάζοντας την Ευλαλία, τη νεαρή δημοσιογράφο που όλοι την φώναζαν Λία. Αυτή, ήταν επιφορτισμένη με το ρεπορτάζ. Πώς είχε καταφέρει να υπερσκελίσει εμπειρότερους συναδέλφους της, ήταν κοινό μυστικό. Σε μια απόμερη γωνιά, κρατώντας στο καλλίγραμμο χέρι της ένα ποτήρι παγωμένη λεμονάδα, συνομιλούσε χαμηλόφωνα με τον ιδιαίτερο του υπουργού που, με το λάγνο βλέμμα του στραμμένο στο βαθύ της ντεκολτέ, την άκουγε καταγοητευμένος.

Του είχε γυαλίσει η Λία, του Σωτήρη, μα εκείνη δεν του έδινε την παραμικρή σημασία κι ας ήταν ομορφόπαιδο κοιτάζει ψηλά, η σκροφίτσα, σκεφτόταν κάθε φορά που το πράσινο φίδι του φθόβου, όπως εκείνη τη στιγμή, δάγκωνε την καρδιά του. Περισσότερο, όμως, τον βασάνιζε η σκέψη της μάνας του, που κόντευε να πατήσει τα ογδόντα. Στο ανήλιαγο δυομισάρι του Βύρωνα, κλεισμένη μέσα υποχρεωτικά, τέτοια ώρα θα του μαγείρευε κάποιο απ' τ' αγαπημένα του φαγητά. Χρυσοχέρα. Από τότε που είχε φύγει ο πατέρας του για τον άλλο κόσμο, είχε μετακομίσει μαζί της, πίσω στο πατρικό. Αγαπημένος μοναχογιός και στερνοπαίδι. Οι αδερφές του, φευγάτες: η μεγαλύτερη, νύφη στην Αυστραλία, οι άλλες δυο στη Νότια Αφρική. Έτσι κι αλλιώς, το πετοσκομμένο μεροδοῦλι, με αφορμή την οικονομική κρίση, δεν του άφηνε και σπουδαία περιθώρια. Φοβόταν, όμως, μην της κουβαλήσει στο σπίτι αυτόν τον διαβόητο κορωνοϊό, μην κακοτύχει και στείλει τη μανούλα του πριν της ώρας της. Αυτοί



οι πλούσιοι και οι σπουδαιοφανείς, σκεφτόταν, με τα ανεξέλεγκτα σουρτα-φέρτα τους και μ' όλη τους την έπαρση και την αυθάδεια, κατατάσσονται στις ομάδες του υψηλότερου κινδύνου, μαζί με τους εργάτες που στριμώνονται στα πρωινά λεωφορεία, κυνηγώντας το μεροκάματο. Χαμογέλασε πικρόχολα με τον οξύμωρο συνειρμό του, αλλά στην πραγματικότητα έτρεπε η ψυχή του, του καμμένου. Προσπάθησε να διώξει τις κακές σκέψεις κι έστρεψε το βλέμμα του προς τα έξω. Οι λευκές, αραχνοῦφαντες κουρτίνες, ανάμεσα από τις διάπλατα ανοιχτές μπαλκονόπορτες, χόρευαν παιχνιδιάρικα με το απαλό αεράκι. Η θέα από κει ψηλά, ήταν πανοραμική κι έκοβε την ανάσα. Το γαλάζιο της θάλασσας απλωνόταν μέχρι το βάθος των οριζώντων, σμίγοντας τρυφερά με τον ανέφελο ουρανό. Ο ήλιος, στην κορύφωση της δόξας του εκείνη την ώρα, χάιδευε στοργικά την πλάση. Η άνοιξη είχε μπει για τα καλά. Γλυκιά είναι η ζωή για κάποιον, σκέφτηκε ο Σωτήρης και το πράσινο φίδι ξύπνησε από τη σύντομη νάρκη του, έτοιμο να του επιτεθεί πάλι ύπουλα, όταν ένα γενικό σούσουρο τον επανέφερε στην πραγματικότητα.

Ο οικοδεσπότης, μόλις είχε κάνει την εμφάνισή του. Φρεσκοξυρισμένος κι ευδιάθετος, ανάμεσα σε δύο εύσωμους άνδρες της προσωπικής του ασφάλειας, κοντοστάθηκε εύχαρις. Γεμάτος με τη χαρακτηριστική του αυταρέσκεια, ψηλάφισε με τ' ακροδάχτυλά του τη χειρουργική μάσκα που συγκρατούσε τακτοποιημένα τα γκριζωπά του μαλλιά, στη θέση τους. Σε λίγο που θα την φορούσε στο πρόσωπο για να στηθεί μπροστά στην κάμερα και ν' αναπτύξει το αποστηθισμένο του λογύδριο, έπρεπε να δείχνει άψογος. Επιθεωρώντας, όμως, το σκηνικό, σαν να του κόπηκε, κάπως, η καλή διάθεση. Την επόμενη στιγμή, κάλεσε τον παρατρεχάμενό του, με βλέμμα που είχε γίνει πια αυστηρό. Εκείνος, χωρίς καθυστέρηση, παράτησε σύξυλη τη Λία κι έτρεξε κοντά του. Κάτι άρχισαν να κουβεντιάζουν ψιθυριστά. Έδειχνε να τον επιπλήττει.

«Καλοί μου άνθρωποι, έγινε μια μικρή παρεξήγηση. Η συνέντευξη θα δοθεί, τελικά, στο γραφείο του κυρίου υπουργού», ανακοίνωσε ο συμβουλάτορας, με ύφος δαρμένου σκύλου. Του καμμένου του Παντελή, του ήρθε σκοτοδίνη. «Παρακαλώ, περάστε στα ενδότερα, να σας δείξω που ακριβώς πρέπει να στήσετε την κάμερα», συμπλήρωσε ο σύμβουλος και προτού καλά-καλά προλάβει να τελειώσει τη φράση του, ο Παντελής του είχε ορμήσει και μ' άγριες διαθέσεις τον άρπαξε από το λαιμό. Το τι επακολούθησε, ούτε λέγεται ούτε γράφεται.

## Έως εδώ ή μέχρι εκεί;

Δήμητρα Γ.

Είναι δύο εκφράσεις με δύσκολη ερμηνεία αν το καλοσκεφτεί κανείς. Από την κοιλιά της μάνας μας αρχίζουμε να απλώνουμε το σώμα μας και βλέπουμε ότι μπορούμε μέχρι εκεί. Μετά βγαίνουμε στον κόσμο και δεν υπάρχει το μέχρι εκεί. Είμαστε εντελώς ελεύθεροι να κάνουμε όποια κίνηση θέλουμε. Παλιότερα μας φασκίωνανε για να «ξεκουραστεί» το σώμα του μωρού λέγανε, αλλά ουσιαστικά ο περιορισμός είναι αυτός που μας είναι γνώριμος: «μέχρι εκεί».

Και μεγαλώνουμε και προσπαθούν να μας πούνε οι γονείς μας το «έως εδώ» ή «μέχρι εκεί». Και συνεχίζουμε να μεγαλώνουμε και είμαστε πλέον στην αγορά εργασίας και το μέχρι εκεί καλούμαστε να το βάλουμε εμείς. Ο καθένας μας έχει το δικό του «μέχρι εκεί».

Έρχεται λοιπόν ο εγκλεισμός και κανένας μας δεν ξέρει πότε θα τελειώσει, πότε θα φτάσει το μέχρι εκεί. Και δεχόμαστε την «φασκία» γιατί δεν μπορούμε να κάνουμε διαφορετικά. Όσοι προσπαθούν να μιλήσουν τους βάζουν πιπίλα και σταματάνε. Οι υπόλοιποι φοράνε την φασκία τους και ηρεμούν γιατί είναι προστατευμένοι και περιμένουν υπομονετικά να βγουν και να τεντωθούν.

Το θέμα είναι τι θα κάνουμε όταν βγούμε από τον εγκλεισμό μας. Βαρύ ερώτημα γιατί από τη μία θέλουμε να δουλέψουμε για να μπορούμε να ζήσουμε αλλά πόσες ώρες, με ποιες απολαβές και τι σημαίνει για τον καθένα μας να ζήσει;

Δεν είμαστε όλοι στο ίδιο καζάνι, άλλοι μπορούν να ζήσουν με 300€ και άλλοι δεν τους φτάνουν ούτε για τις τσίχλες τους και αυτό συμβαίνει γιατί ο καθένας μας έχει διανύσει μια πορεία στην ζωή του σύμφωνα με τους στόχους που έχει βάλει. Υπάρχουν κάποιοι -λίγοι ομολογουμένως - οι οποίοι ζουν στην εξοχή, τρώνε ότι βγάζει ο κήπος τους και ίσως τα 300€ τους είναι αρκετά. Οι περισσότεροι όμως από μας δεν έχουμε κήπους για να τρώμε ζαρζαβατικά ούτε έχουμε ζώα για να ζήσουμε και όλα αυτά πρέπει να τα αγοράζουμε. Αυτά ως επιβίωση. Εμείς όμως δεν θέλουμε να επιβιώσουμε θέλουμε να ζήσουμε. Μεγάλη διαφορά και η ανάλυσή της είναι μια άλλη ιστορία.

Στο θέμα μας λοιπόν και στο ερώτημά μας. Σεβόμενοι την πορεία του καθενός μας, τελικά πόσο μακριά είναι το «μέχρι» και το «εκεί» θα είναι για όλους μας; Πότε αρχίζει το «έως» και που είναι το «εδώ»;

## Τι ώρα είναι, τι μέρα είναι και ποια χρονιά;

Αγγελική Κ.

Ο διπλός ελληνικός αχνίζει στο τραπεζάκι του μικρού μπαλκονιού. Τον περιβάλλουν μικρά γλαστράκια με φυτά-δώρα καλών φίλων και συνεργατών από το πρόσφατο παρελθόν. Πόσο παλιές νιώθω μέσα μου εκείνες τις μέρες... Η καραντίνα!... η καραντίνα όλα τα σβήνει! Ξεθώριασαν οι κακές μνήμες, κάθισαν στο κατακάθι, στον πάτο του φλιτζανιού. Γουλιά - γουλιά απολαμβάνω τον καφέ μου και συλλογιέμαι, με την πολυτέλεια του χρόνου που αξίζει σε αυτή την τελετουργία.

Οι μέρες, οι ώρες άρχισαν να μοιάζουν και να επιβραδύνονται. Όστε έτσι ήταν τελικά. Υπήρχε χρόνος. Ο γάτος μου κάθεται ήσυχα κοντά μου σαν να μου λέει: τι σου μαθαίνω τόσο καιρό; Αυτός είναι ο πραγματικός χρόνος.

Κοιτάζω τα γεράνια. Άνθισαν τα κατακόκκινα μπουκέτα τους. Εμπιστεύτηκαν την καλοσύνη του καιρού και γέμισαν χρώμα και ομορφιά τη γειτονιά. Στην ησυχία του δρόμου απλώνονται οι μελωδίες από τα κελαηδίσματα των πουλιών.

Με τη βοήθεια του φίλτρου του φυσικού περιβάλλοντος, απαθανάτιστηκε μέσα μου η στιγμή που με βοήθησε να συνειδητοποιήσω ότι αυτή είναι η «κανονικότητα» για μένα. Αυτό το «κλικ» θέλω να κρατήσω τώρα που θα ξαναβούμε έξω, αφήνοντας πίσω, στο μέτρο του δυνατού, πικρίες, κακιές και ανούσιες βιασύνες.

## Καναπές

Βασιλική Μάρκου

4 Μαΐου βγαίνουμε !!! Βγαίνουμε? Και που πάμε? Πως πάμε? Τι 'ναι αυτό? Όχι, όχι, δεν παίζει κάτι τέτοιο. Μια χαρά είμαι εδώ. Δεν μ' ακούει κανείς, δεν με βλέπει κανείς, κάνω ό,τι θέλω, είμαι όπως θέλω. Τα μαλλιά μου από πίσω έχουν μπερδευτεί από την τριβή με τον καναπέ... Και τι έγινε? Μια χαρά. Θα λουστώ αύριο, θα στεγνώσουν μόνο τους, τόσο φυσικά, τόσο άγρια, τόσο ωραία! Γιατί να τα στεγνώσω με πιστολάκι? Μεγάλη καταπίεση! Άκου να βγούμε έξω! Τι εννοείς? Τι ρούχα θα βάλω? Θα πρέπει να βαφτώ? Χριστέ μου πως θα περπατήσω? Νιώθω το σώμα μου βαρύ. Να το βγάλω βόλτα? Γιατί? Μισοκοιμάμαι, δεν θα χω ξυπνήσει μέχρι τότε. Γιατί πρέπει να ξυπνήσω? Μπουρ, μπουρ, μπουρ, η τηλεόραση ναουρίζομαι, είμαι καλά έτσι... Να σηκώσω το γόνατο με δυσκολία και να βγω έξω σαν να μη συμβαίνει τίποτα? Αυτή η πιστολιά για επαγγελματίες δεν μ' αρέσει καθόλου! Είμαι μια χαρά, εγώ μέσα στα μέσα μου. Δεν βγαίνω τόσο εύκολα. Θα πονέσω να αφήσω την πολυθρόνα μου... μου μιλάει. Χτυπά η καρδιά μου πιο γρήγορα. Να βγω έξω? Όχι μέχρι την κουζίνα θα πάω, μέχρι τα λουλούδια μου, θα 'ρθει ο άντρας μου απ' τη δουλειά, θα μ' αγκαλιάσει, κοιμάμαι και ναουρίζομαι ταυτοχρόνως. Θα δούμε ταινίες, τώρα ζαλιζομαι πιο πολύ αλλά είμαι μέσα μου και δεν θέλω να βγω. Ωραίο το φαγάκι και το ζεστό φιλί βάλσαμο, αλλά πολλά γλυκά, ζάχαρη, ζάχαρη, ζάχαρη, ωχ δεν πάει άλλο. Πρέπει να ξυπνήσω αλλά δεν θέλω. Που να σηκωθεί μόνο του το γόνατο? Είναι τρεις ώρες ακίνητο, έχει γίνει ξένο σώμα... Ας μιλήσω στο τηλέφωνο περπατώντας. Ναι αυτό θα κάνω. Τέλεια, είμαι σε κίνηση! Θα ξυπνήσω, αλλά σας παρακαλώ όχι βία... Κι αφού είμαι όρθια, ας στηριχθώ στον πάγκο κι ας απλώσω το πόδι μπροστά. Κουντεπιέ, ζετέ και τα λοιπά, δεν θυμάμαι, αλλά η κίνηση μετράει. Μπροστά το πόδι, πίσω, στα πλάγια, λίγο πιο πάνω. Απίστευτη συγκίνηση! Μάλλον ζω, αναπνέω στα σίγουρα. Όχι άλλη σειρά αγάπη μου, έχεις μεταλλαχθεί, σήκω πήγαινε στη δουλειά σου και μη φέρεις γλυκά το μεσημέρι. Θα λουστώ αλλά σήμερα θα βαφτώ κιόλας... ή να μην το κάνω? Πιο πολύ μ' αρέσω έτσι. Ναι άβαφη θα βγω έξω. Πως θα περπατάω όμως? Κι αν σπάσω στα δύο? τόσο μεγάλη απόσταση? είμαι σαν το χόμα στα λουλούδια μου. Κοιμάμαι μακαρίως, κινούμαι σαν φουάρι λιγάκι ή σαν κάποιο χέρι με κινεί, με ανασκαλεύει. Άντε τώρα από χόμα να γίνω το χέρι που το κινεί. Μέσα σ' ένα ανοιγοκλείσιμο των ματιών, σε μια εισπνοή, τόσο γρήγορα για να μην καταλάβω την αγριότητα της αναγέννησης. Φύγαμε μπουμπη μου κι έχουμε αργήσει...



Με στόχο την κάλυψη της ολοένα αυξανόμενης ανάγκης για επιμόρφωση και δια βίου μάθηση, αλλά και για τη διευκόλυνση της μετάδοσης γνώσης, τα τελευταία χρόνια έχει παρατηρηθεί σημαντική προσπάθεια για την αξιοποίηση του διαδικτύου στην εκπαίδευση.

Η δημιουργία συστημάτων «εικονικής» μάθησης, ή πιο απλά λογισμικών (πλατφόρμες) για τη διεξαγωγή μαθημάτων μέσω διαδικτύου, δίνει στο σύγχρονο καθηγητή δυνατότητες, αλλά και εργαλεία, για να προσαρμόσει τις διδακτικές μεθόδους του στις ανάγκες της εποχής.

Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση μέχρι πρότινος, λειτουργούσε κύρια για ενήλικες, για την εκπαίδευση – επιμόρφωσή τους και την απόκτηση τίτλου ή πιστοποίησης σπουδών (λ.χ. Ανοικτό Πανεπιστήμιο, επιμόρφωση εκπαιδευτικών, στελεχών του δημοσίου και ιδιωτικού τομέα, σεμινάρια).

Σήμερα, με την πανδημία του κορονοϊού (COVID- 19) και το αναγκαστικό κλείσιμο των σχολείων, προέκυψε η ανάγκη η διαδικασία της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, δηλαδή το διαδικτυακό μάθημα, να υλοποιηθεί και στις σχολικές ηλικίες του δημοτικού, γυμνασίου και λυκείου με θετικά αποτελέσματα, γεγονός που οφείλεται στην καθοριστική

## Το διαδίκτυο στη σύγχρονη εκπαιδευτική διαδικασία

Του Δημήτρη Σάρολα



συμβολή πρωτίστως των εκπαιδευτικών, των γονέων και των μαθητών.

Έτσι, στους δύο μήνες περίπου που τα σχολεία παραμένουν κλειστά, υπήρξε – έστω και με κάποια προβλήματα – διαδικτυακά η επαφή δασκάλου / μαθητή και η απαραίτητη μετάδοση γνώσης. Ταυτόχρονα δε αποκτήθηκε η εμπειρία, σε παρόμοιες (απευκταίες) περιπτώσεις, για να λειτουργήσει η εκπαιδευτική διαδικασία. Βασική προϋπόθεση η πρόσβαση όλων (μαθητών και δασκάλων) στον απαραίτητο τεχνολογικό εξοπλισμό, με τη συνδρομή της πολιτείας, ώστε να μην δημιουργούνται κοινωνικές ανισότητες.

Εν κατακλείδι, από τη διαδικασία αυτή γεννούνται δύο βασικά ερωτήματα:

1. Μπορεί η τάξη, δηλαδή οι μαθητές, να προβάλετε στο διαδίκτυο; Η απάντηση είναι προφανώς αρνητική, σύμφωνα και με το σύνολο των εκπαιδευτικών.

2. Μπορεί το διαδικτυακό μάθημα να υποκαταστήσει τη φυσική παρουσία διδάσκοντος και διδασκόμενου στην τάξη; Και εδώ η απάντηση είναι προφανώς αρνητική. Το διαδικτυακό μάθημα είναι μία λύση ανάγκης, αλλά σε καμία περίπτωση δεν μπορεί να υποκαταστήσει την επαφή δασκάλου – μαθητή, το δια ζώσης μάθημα, την κοινωνικοποίηση του μαθητή μέσα στη σχολική μονάδα.

Παρά τις δυσκολίες και την πρωτόγνωρη κατάσταση του κλεισίματος του εκπαιδευτηρίου μας για 2 μήνες, με την αμέριστη συνεργασία μαθητών και γονέων, καταφέραμε να βγει η διακτέα υλη της κάθε τάξης.

Ευχαριστούμε τους μαθητές και τους γονείς για την άψογη συνεργασία και για την κατανόηση που έδειξαν σε όλο αυτό το διάστημα.

Ωστόσο, αυτή η δύσκολη κατάσταση μας ώθησε να αναπτύξουμε την εκπαίδευση εξ αποστάσεως (distance learning) και να υπάρξει η απαραίτητη διάδραση και επικοινωνία των μαθητών.

Το πείραμα πέτυχε! Το κέντρο ξένων γλωσσών «ΤΟ ΣΥΓΧΡΟΝΟ» είναι έτοιμο να αντιμετωπίσει ένα αναπάντεχο κλείσιμο των σχολείων την καινούργια σχολική χρονιά.

Αναστασάπουλος Διονύσης  
Υπεύθυνος Σπουδών

## ΤΟ ΣΥΓΧΡΟΝΟ

ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ - ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ

ΑΓΓΛΙΚΑ - ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ - ΙΤΑΛΙΚΑ - ΙΣΠΑΝΙΚΑ - ΡΩΣΙΚΑ

**ΚΕΝΤΡΟ ΜΕΛΕΤΗΣ**  
για μαθητές Δημοτικού

**ΤΑΧΥΡΥΘΜΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ**  
προετοιμασίας για B2 Lower / C2 Proficiency

**ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΟ ΜΕΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ**  
Θεωρητική και Θετική κατεύθυνση, Γ' Λυκείου

### ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ

- Με εγγραφή έως 30/6/2020  
20% έκπτωση στα ετήσια δίδακτρα
- 50% έκπτωση στην δεύτερη ξένη γλώσσα.
- Ειδικά πακέτα για ανέργους
- Δωρεάν τα βιβλία για A junior,
- 50 € ετησίως για ηλικίες 5-7 ετών Prejunior
- 40% έκπτωση στα καλοκαιρινά τμήματα.



## ΠΡΟΤΥΠΟΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ



πρώτοι με την πρώτη!

Έναρξη θερινών τμημάτων 15/6/2020  
Έναρξη χειμερινών τμημάτων 1/9/2020



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

### ΠΑΓΚΡΑΤΙ

Φιλοθέου 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





## ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ & ΔΗΜΟΣ: Η ανάγκη επανασχεδιασμού στον αθλητισμό

Του Νίκου Ραμαντάνη, υπεύθυνου αθλητισμού της παράταξης «ΝΕΑ ΕΠΟΧΗ ΒΥΡΩΝΑ-Χρήστος Γώγος»

Ο τομέας του αθλητισμού είναι αναμφισβήτητα ένας τομέας διοίκησης με πολλές προκλήσεις και χώρο για μικρές και μεγάλες επιτυχίες. Και αυτό γιατί ο αθλητισμός σε έναν δήμο είναι οι άνθρωποι του, οι υπάλληλοι και οι γυμναστές των εγκαταστάσεων, τα σωματεία με τους προπονητές, τους αθλητές και τις διοικήσεις τους, που αφιερώνουν χρόνο και δίνουν ψυχή.

Το «πριν» μπορεί κανείς να το κρίνει εντός του πλαισίου και των τότε συνθηκών και σε καμία περίπτωση να το απαξιώσει. Γιατί αν δεν υπήρχε το «πριν» στον αθλητισμό του Δήμου Βύρωνα, δεν θα βρισκόμασταν στο «τώρα».

Τι χρειαζόμαστε λοιπόν τώρα;

Να επανασχεδιάσουμε το μέλλον. Μπορούμε να γίνουμε ένας αθλητικός Δήμος με στόχευση και στον μαζικό αθλητισμό, χωρίς να παραγνωρίζουμε την σημασία του σωματειακού αθλητισμού, που μας έβαλε στον αθλητικό χάρτη με επιτυχίες σε ομαδικά και ατομικά αθλήματα. Η πρόσφατη λήψη μέτρων πρόληψης ενάντια στην εξάπλωση της πανδημίας ανέδειξε την ανάγκη για σωματική άσκηση ακόμη περισσότερο.

Είναι χρέος μιας σύγχρονης διοίκησης να θεσπίσει κριτήρια και διαδικασίες που δεν θα υπαγορεύονται από τη λογική «των γνωριμιών και των χαριτών», αλλά θα υπηρετούν τον δημότη και θα ενθαρρύνουν την ενασχόληση με κάθε μορφής άθληση. Είναι χρέος μιας σύγχρονης διοίκησης να στήσει τον δημοτικό αθλητισμό στα πόδια του, με προγράμματα για όλους και φθηνότερη συνδρομή, ώστε να μπορούμε να κρατάμε όλους τους δημότες

μας και να μην χρειάζεται να ηγαίνονται στην Ηλιούπολη ή στα Ιλίσια για να βρουν οικονομικότερη συνδρομή σε κολυμβητήριο.

Είναι χρέος μιας σύγχρονης διοίκησης να βρει τη χρυσή τομή συνύπαρξης με τον σωματειακό αθλητισμό. Άλλωστε, τα δημοτικά προγράμματα άθλησης απευθύνονται σε διαφορετικό κοινό και σε καμία περίπτωση δεν λειτουργούν ανταγωνιστικά προς τα σωματεία της πόλης.

Το πρώτο βήμα είναι να χαρτογραφησουμε τον αθλητισμό στον Δήμο. Να δημιουργηθεί Μητρώο Αθλητικών Σωματείων, με τα τμήματα τα οποία καλλιεργούν και την αθλητική αναγνώριση που απαιτεί η νομοθεσία.

Το δεύτερο βήμα είναι ο κανονισμός χρήσης αθλητικών εγκαταστάσεων. Θα πρέπει να προχωρήσουμε σε αλλαγές σε όλα εκείνα τα σημεία που απαιτείται, σύμφωνα με την σημερινή πραγματικότητα. Οι διαδικασίες, είναι σημαντικό να είναι ξεκάθαρες και είναι αυτές που ούσες πάνω από γνωριμίες και συναισθηματικές ή άλλες δεσμεύσεις, σχεδόν πάντα δίνουν την απάντηση σε όποιο πρόβλημα προκύψει.

Το τρίτο βήμα είναι να ενεργοποιήσουμε τα προγράμματα άθλησης για όλους της Γ.Γ.Α. (Άσκηση και Τρίτη Ηλικία, Άσκηση στα πάρκα Άθλησης και Υγείας, κ.λ.π.).

Το τέταρτο βήμα, είναι να σχεδιάσουμε προγράμματα εναλλακτικών μορφών άθλησης, κυρίως outdoor, και πάντα σε ευθεία αναφορά με τον Υμηττό. Τα μέτρα της καραντίνας οδήγησαν περισσότερο κόσμο στο βουνό και αυτό κατέδειξε το επείγον της ανάπλασης πεζοπορικών διαδρομών. Να χωροθετηθούν

στον Υμηττό «μονοπάτια γυμναστικής», στα πρότυπα των Vitaparcours (Ελβετία) ή των αντίστοιχων Trimmdich-Pfade (Γερμανία) που να περιλαμβάνουν σταθμούς με όργανα γυμναστικής κατασκευασμένα κυρίως από ξύλο προκειμένου να είναι απόλυτα εναρμονισμένοι με το φυσικό περιβάλλον. Σε κάθε στάση να υπάρχουν ταμπέλες που να συστήνουν ασκήσεις γυμναστικής.

Η νέα πραγματικότητα στην «Covid-19» εποχή αποτελεί «terra incognita». Η συχνή απολύμανση των αθλητικών εγκαταστάσεων, η θερμομέτρηση και η διατήρηση ενός αρχείου εισόδου-εξόδου με ακριβείς ώρες και ημέρες (entrance log) των αθλούμενων, ώστε να είναι εκ των υστέρων δυνατή η ιχνηλάτηση σε περίπτωση κρούσματος, απαιτούν λεπτομερή οργάνωση και μεγάλο αριθμό προσωπικού που να μπορεί να καλύψει τις ανάγκες όλων των αθλητικών εγκαταστάσεων.

Η διά βίου άθληση αποτελεί μία από τις βασικότερες συνιστώσες για την ποιοτική διαχείριση και ουσιαστική αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου του πολίτη, λαμβάνοντας υπόψη τον σύγχρονο τρόπο ζωής και τα αποτελέσματα των ερευνών για την θετική επίδραση της άσκησης στην υγεία και στην ψυχοκοινωνική κατάσταση του ατόμου.

Ο αθλητισμός, πέρα όμως από όλα τα παραπάνω, είναι και το όραμα, γιατί χωρίς αυτό δεν θα υπήρχε η υπέρβαση, δεν θα καταγράφονταν τα ρεκόρ.

Αντί επιλόγου, μια ρήση του ανθρώπου-σύμβολο Jesse Owens: «**Βρες το καλό. Είναι γύρω σου. Βρες το, παρουσίασέ το και θ' αρχίσεις να πιστεύεις σε αυτό.**»



# το θέμα

Κεντρικά Βιβλιοπωλεία που δεν είναι στο κέντρο

**10.000**  
μοναδικό τίτλο για να διαλέξετε τα καλύτερα δώρα για εσάς και τους αγαπημένους σας!

Αποκλειστική διάθεση SANTORO

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.

Όλοι μας κοιτάζουμε ήδη μπροστά για να αρχίσουμε να ζούμε ξανά, να κάνουμε πράγματα ξανά... Τα βιβλία ήταν και είναι μια απόδραση από την καθημερινότητα. Είναι το αντίδοτο στις δύσκολες μέρες του καιρού μας, παρηγοριά και αντίσταση στην απογοήτευση. Μικροί και μεγάλοι, περπατώντας στα μονοπάτια των βιβλίων χιτίζουμε τον κόσμο που ονειρευόμαστε...

Ταξίδεψε διαβάζοντας

Εμείς είμαστε δίπλα σας με πολλές συναρπαστικές επιλογές σε βιβλία για μικρούς και μεγάλους!

🏠 [www.tothema.com.gr](http://www.tothema.com.gr) ✉ [info@tothema.net](mailto:info@tothema.net) 📱 [bibliopoleiatothema](https://www.facebook.com/bibliopoleiatothema)

ο κόσμος του PC  
**WOPC!**  
world of PC

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

Κύπρου 6, Βύρωνα | Τ: 210 7609493 | κιν.: 6946 419 697 | fax: 210 7609492

🏠 [www.wopc.gr](http://www.wopc.gr) ✉ [info@wopc.gr](mailto:info@wopc.gr)

**Προμηθευτείτε την κάρτα μέλους του βιβλιοπωλείου μας & επωφεληθείτε!!!**

	Παναγή Τσαλδάρη 30 (έναντι ταχυδρομείου) Βύρωνα Τ.: 210 7642808 Τ.-Fax: 210 7609494
	Κόπρου 6 & Φρόνης (πλατεία Δεληολάνη) Παγκράτι Τ.: 210 7609490 Fax: 210 7609125
	Φιλολάου 62 & Εκφαντίδου Παγκράτι Τ.: 210 7569400 Fax: 210 7569402

**Θερινή Προετοιμασία  
Οι εγγραφές ξεκίνησαν!**

Πληροφορίες - Εγγραφές καθημερινές 17.00-20.00  
Τηλ.: 210 7663033, 210 7654035  
[www.sarolas.gr](http://www.sarolas.gr) - [info@sarolas.gr](mailto:info@sarolas.gr)

**ΣΑΡΟΛΑ**  
ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑ  
ΕΝΙΑΙΟ ΛΥΚΕΙΟ - ΓΥΜΝΑΣΙΟ



Τους τελευταίους μήνες βρεθήκαμε αιφνιδιαστικά μπροστά σε απρόβλεπτες δυσκολίες και ιδιαίτερα στρεσογόνες συνθήκες. Μέσα σε πολύ λίγο χρόνο, ανησυχητικές ειδήσεις μετατράπηκαν σε καθημερινή πραγματικότητα επιβάλλοντας νέες συνθήκες αλλά και νέες έγνοιες. Εικόνες αρρώστιας και θανάτου που ακούγονταν πολύ μακριά από την καθημερινότητά μας, μέσα σε λίγες μέρες έγιναν η δική μας πραγματικότητα. Λέξεις όπως αποστείρωση, μάσκα, γάντια, αντισηπτικά, απόσταση, καραντίνα πήραν βασιλική θέση στο συνηθισμένο λεξιλόγιό μας ενώ η ανησυχία κι ο φόβος κυριάρχησαν στη σκέψη και τις συζητήσεις μας.

Πολλά και δύσκολα θέματα σε σύντομο χρονικό διάστημα. Πολλές "μεγάλες" πληροφορίες που χρειάστηκε να επεξεργαστούμε και να αφομοιώσουμε πολύ γρήγορα. Χωρίς να έχουμε προλάβει να κατανοήσουμε καλά καλά τη μια πληροφορία, τι είναι όλο αυτό και τι σημαίνει, ακολουθούσαν νέες ειδήσεις, καινούργια μετρά μέχρι και περιορισμός κατ' οίκον. Πρωτόγνωρα δεδομένα σε πρωτόγνωρες συνθήκες με επίκεντρο το άγχος και τον φόβο της υγείας αλλά και της ίδιας της ζωής.

Το βασικό θέμα της όλης κατάστασης ήταν και παραμένει το "άγνωστο" σε παγκόσμιο επίπεδο. Ολόκληρη η ανθρωπότητα βρέθηκε, για άλλη μια φορά στην ιστορία της, απέναντι σε μια πανδημία που σημαίνει μια απρόσμενη, ανεξήγητη και ανεξέλεγκτη επέλαση μιας κατάστασης που θέτει σε κίνδυνο την ακεραιότητα και την επιβίωση όλων (παν - όλοι και δήμος - σύνολο πληθυσμού).

Μπροστά σε ένα τόσο μεγάλο πλήγμα είναι σύνηθες και αναμενόμενο να δημιουργούνται προσωπικές και κοινωνικές άμυνες που σκοπό έχουν να διαφυλάξουν τη συνέχεια και την κανονικότητα της ζωής. Αυτό μπορεί κανείς να το διακρίνει σε κάθε είδους

## « Αντίδοτο στην ψυχική υγεία, η κοινωνική συνοχή »

Της Κλεονίκης Γκεβέζου



προσπάθεια ερμηνείας αυτής της πανδημίας από τις ψυχραιμότερες μέχρι τα σενάρια συνωμοσίας ή τις στατιστικές αναλύσεις. Κάθε πλευρά προσπαθεί με το δικό της τρόπο να εντάξει σε μια θεωρία, άρα σε μια λογική κατασκευή, αυτό που είναι ά - γνωστο. Εφόσον το άγνωστο γίνει γνωστό μπορεί να καταχωρηθεί κι επομένως να γίνει ελεγχόμενο από τη συνείδηση. Επομένως δεν μας ξεπερνά πια, δεν μας τραυματίζει τόσο κι έτσι μας αγχώνει λιγότερο.

Αναμφίβολα η κρίση είναι μια δοκιμασία πολυεπίπεδη. Η τωρινή, μας δοκίμασε και μας δοκιμάζει σωματικά, ηθικά, συναισθηματικά, κοινωνικά, οικονομικά και πολιτειακά. Σε κάθε ισχυρή δοκιμασία είναι λογικό πως θα προκύψουν και έντονες αντιδράσεις και ακραίες συμπεριφορές προς κάθε κατεύθυνση. Άλλωστε μιλάμε για οριακές καταστάσεις. Είναι λοιπόν φυσικό να αυξάνουν μανιακού τύπου αντιδράσεις όπως η έντονη επιθετικότητα και η βία αλλά και τα αντίθετά τους όπως ο φόβος, η εσωστρέφεια και θλίψη.

Ίσως το σπουδαίο να μην βρίσκεται ακριβώς στο αν αυξήθηκαν τα περιστατικά βίας ή

κατάθλιψης. Ίσως το σπουδαίο να βρίσκεται κυρίως στο ότι αυξήθηκαν οι άνθρωποι που ζήτησαν βοήθεια στα βάσανά τους. Παρά τις όποιες αποστάσεις, τις ανησυχίες, τις μάσκες που κρύβουν τα μισά πρόσωπα και ολοκληρωτά χαμόγελα ή τα γάντια που φυλακίζουν τη ζεστασιά της παλάμης, φαίνεται πως οι άνθρωποι συνεχίζουν ν' αναζητούν την κοινωνική επαφή και την ανθρώπινη συμπάρσταση. Δεν είναι τυχαίο που παρά τις τόσες πολλές απόψεις ειδικών, ο μέσος άνθρωπος εξακολουθεί να αναφέρεται στο διπλανό του με κάθε ευκαιρία στο δρόμο, στο λεωφορείο, στα μαγαζιά. Μπροστά σε όλα αυτά τα άγνωστα και αβέβαια η κοινωνική συσπείρωση αποτελεί ξανά ασφαλές καταφύγιο. Η ατομική ευθύνη είναι εκείνη που θα διασφαλίσει το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα και η ανθρωπιά τη μέγιστη ανακούφιση και παρηγοριά.

### Κλεονίκη Γκεβέζου

Βιοθυμική Υποθεραπεύτρια (GHR), Κλινική Ψυχολόγος (DESS)

Φορμίωνος & Κρυστάλλη 55, τ. 21111388321

[www.psychologia-hypnosi.gr](http://www.psychologia-hypnosi.gr)

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

Και αυτή την περίοδο, στηρίζουμε τα καταστήματα και τις επιχειρήσεις της πόλης μας!

δήμος & ΠΟΛΙΤΕΙΑ



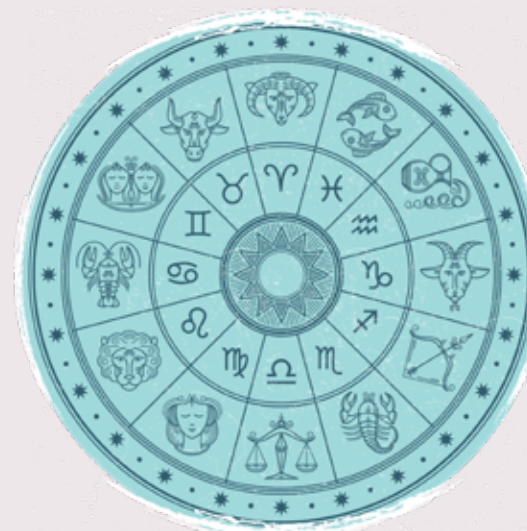
## Άστρων ψυθιρίσματα

Φίλες και φίλοι μου γεια σας!

Στις 5 Ιουνίου έχουμε την Πανσέληνο μαζί με την έκλειψη στην 15η μοίρα του Τοξότη. Δεν πρέπει να περάσει τίποτα απαρατήρητο, κυρίως για τα μεταβλητά του 2ου δεκαημέρου. Αυτή η έκλειψη ακουμπάει τη χώρα μας και τον ίδιο τον Πρωθυπουργό μας.

Του **Μιχάλη Κλαδίτη**, ερευνητή ψυχολογικής αστρολογίας

Για προσωπική ανάλυση: 6980135602



**ΚΡΙΟΣ:** Εσείς Κριαράκια, ως παρορμητικά πλάσματα, θα πάτε με φόρα πάνω στο πρόβλημα. Ευτυχώς, όμως, θα είστε τυχεροί!

**ΤΑΥΡΟΣ:** Εσείς οι Ταύροι όλο το προηγούμενο διάστημα είχατε χάσει το ταίρι σας, τη δουλειά σας και κάποια μετρητά. Τώρα είναι σαν να βρίσκετε τον χαμένο εαυτό σας!

**ΔΙΔΥΜΟΙ:** Η έκλειψη αυτή βρίσκεται πάνω σας. Ειδικά αυτοί που έχουν γεννηθεί από 3 μέχρι 8 Ιουνίου θα πάρουν γενναίες αποφάσεις ζωής, οι οποίες θα φανούν προς τα Χριστούγεννα.

**ΚΑΡΚΙΝΟΣ:** Είστε υπερευαίσθητοι και με ένα μόνιμο παράπονο. Θα λάβετε ωστόσο ένα νέο, το οποίο θα σας τονώσει!

**ΛΕΩΝ:** Τα λιονταράκια είχατε τα αυτιά στη γη εξαιτίας της πανδημίας του Κορωνοϊού και όλων αυτών που όλο περάσαμε. Η έκλειψη είναι μεγάλων και θα σας δημιουργήσει θέματα.

**ΠΑΡΘΕΝΟΣ:** Η έκλειψη αυτή σε τετράγωνο με σας. Θυμάστε παλιά που βλέπαμε κάποιον υποχόνδριο με την καθαριότητα και λέγαμε: Αυτός Παρθένος... Τώρα απλά μιμούμαστε κι εμείς!

**ΖΥΓΟΣ:** Οικογενειακά και προσωπικά ζητήματα θα σας απασχολήσουν και θα προσπαθήσετε να τα διαχειριστείτε...

**ΣΚΟΡΠΙΟΣ:** Ο έρωτας και το σεξ θα σας πάρουν στο κατόπι. Προσπαθείτε για τα προσχήματα.

**ΤΟΞΟΤΗΣ:** Η έκλειψη αυτή πάνω στο ζώδιό σας, σας τραντάζει και σας παρασύρει.

**ΑΙΓΟΚΕΡΟΣ:** Κάποια θέματα από το παρελθόν -καθώς και η επίλυσή τους- δεν σας αφήνουν περιθώρια.

**ΥΔΡΟΧΟΟΣ:** Αέρας πνέει, με όμορφες βλέψεις. Δυνατότητες βελτίωσης.

**ΙΧΘΥΣ:** Τετράγωνο με την πανσέληνο, και η ζωή σας καλεί να αλλάξετε!

## Διασκεδάζουμε στον Βύρωνα

Το όνειρό μας... το μεράκι μας... το δικό μας τεφτέρι  
Κάτι νέο έρχεται να μας θυμίσει όλα τα παλιά!

**ΤΟ ΤΕΦΤΕΡΙ ΤΟΥ ΒΥΡΩΝΑ**

Η αίθουσα διατίθεται και για εκδηλώσεις, με ή χωρίς μουσική.  
ΒΟΥΤΖΑ 21 & ΚΑΙΣΑΡΕΙΑΣ - ΒΥΡΩΝΑΣ - ΤΗΛ. 210 76 56 393

**ΜΕΖΕΔΟΤΩΛΕΙΟ**  
**60 Αχιλλέας**  
**ΚΑΦΕ-ΟΥΖΕΡΙ**  
ΤΗΛ. 210 7652187

Σας περιμένουμε στη δροσιά της πλατείας Βυζαντίου, για καφέ, ούζακια & νόστιμους μεζέδες

Κομνηνών 22 & Καλλιπόλεως, Βύρωνα  
τ. 210 7652187

# ΕΑΡΙΝΕΣ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ

Του Θεόδωρου Λουκοπούλου

Ειδικού Παθολόγου – Επιμελήτη Α, Καθηγητή Παθολογίας ΙΕΚ ΓΝΑ Γ. ΓΕΝΝΗΜΑΤΑΣ ΑΘΗΝΩΝ

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής (με τη χρήση αντιβιοτικών για καταπολέμηση λοιμώξεων, την απομάκρυνση από τις αγροτικές εργασίες και την επαφή με ζώα, τη μόλυνση της ατμόσφαιρας από ρύπους κ.α.) προκαλεί αποστέρωση του αμυντικού συστήματος του οργανισμού από μικροβιακά ερεθίσματα, με αποτέλεσμα να γίνεται στροφή της άμυνάς μας εναντίον αθών ουσιών (γύρεις, ακάρεα οικιακής σκόνης, επιθήλια ζώων κ.α.) και να προκαλείται αλλεργία.

Όλες οι διεθνείς μελέτες συμφωνούν ότι την τελευταία 30ετία έχει σημειωθεί δραματική αύξηση του επιπολασμού και της επίπτωσης των αλλεργικών νοσημάτων, όπως είναι η ατοπική δερματίτιδα, η τροφική αλλεργία, η αλλεργική ρινίτιδα και το αλλεργικό άσθμα.

Οι κύριες εαρινές αλλεργίες είναι η αλλεργική ρινίτιδα, η αλλεργική επιπεφυκίτιδα και το αλλεργικό βρογχικό άσθμα.

Η αλλεργική ρινίτιδα εκδηλώνεται με συμπτώματα από τη μύτη όπως φταρνισμα, καταρροή, ρινική συμφόρηση και φαγούρα στη μύτη. Συχνά οι ασθενείς αυτοί έχουν μαύρους κύκλους κάτω από τα μάτια, λόγω κακής ποιότητας ύπνου, ενώ αναγνωρίζονται και από μια χαρακτηριστική χειρονομία που κάνουν (τρίβουν τη μύτη με την παλάμη τους) που την ονομάζουμε «αλλεργικό χαιρετισμό».

Η αλλεργική επιπεφυκίτιδα έχει συμπτώματα από τα μάτια όπως φαγούρα, ερυθρότητα και δακρύρροια.

Το άσθμα εκδηλώνεται με βήχα, ξηρό, παροξυσμικό που χειροτερεύει με τη σωματική προσπάθεια, αφυπνίζει τον ασθενή στο νυχτερινό ύπνο και προκαλεί δύσπνοια, δηλαδή αίσθημα έλλειψης αέρα.

Τα συμπτώματα αυτά εμφανίζονται κάθε χρόνο την ίδια εποχή ή σπανιότερα μπορεί καθ'ολο το έτος με εξάρσεις και υφέσεις.

Σπανιότερα, η έκθεση σε μεγάλες ποσότητες αλλεργιογόνων, μπορεί να προκαλέσει και δερματικά συμπτώματα, κυρίως με τη μορφή πομφών (καντήλες ή πετάλες), όχι πάντα.

Την άνοιξη στον ελληνικό χώρο τα τρία συχνότερα αλλεργιογόνα που προκαλούν αλλεργίες είναι η γύρη των αγρωστωδών (κοινώς, γρασιδία, φυτά συναφή με τα δημητριακά, με σημαντικότερους εκπροσώπους την Βερμούδα ή αγριάδα και το Timothy), η γύρη του φυτού περδικάκι (ανήκει στα αγριόχορτα ή ζιζάνια) και η γύρη της ελιάς.

Οι εαρινές αλλεργίες και το άσθμα προκαλούν σημαντική μείωση στην ποιότητα ζωής ασθενών:

- Εμποδίζουν την απόδοση στο σχολείο, την εργασία και τις δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου των ασθενών

θερου χρόνου των ασθενών

- Προκαλούν πολύ κακή ποιότητα ύπνου, με αποτέλεσμα ο ασθενής να έχει υπνηλία και ευερεθιστότητα στην εργασία του

- Το άσθμα, είναι μία χρόνια φλεγμονή των πνευμόνων που μπορεί να οδηγήσει σταδιακά σε μόνιμη έκπτωση της αναπνευστικής λειτουργίας, με εκδήλωση δύσπνοιας ακόμη και στην πιο ήπια σωματική προσπάθεια

- Τέλος, πρέπει να τονίσουμε την σχέση που υπάρχει μεταξύ αλλεργικής ρινίτιδας και άσθματος: ποσοστό 10-50% των ασθενών με αλλεργική ρινίτιδα που δεν έχει διαγνωσθεί, θα αναπτύξει άσθμα μέσα σε λίγα χρόνια από την έναρξη της ρινίτιδας.

**Η εγκαιρη διαγνώση προλαμβάνει!** Αποτρέπει τη δυσμενή εξέλιξη και περιλαμβάνει το ιστορικό, τις εξετάσεις αίματος και τις δερματικές δοκιμασίες νυγμού ή ακόμη πιο ειδικές διαγνωστικές διαδικασίες, δηλαδή τις τροφικές και ρινικές προκλήσεις.

Καλό είναι τις ημέρες με έντονη γυρεοφορία να αποφεύγουμε τις μετακινήσεις σε εξωτερικούς χώρους, ειδικά νωρίς το πρωί και αργά το απόγευμα.

**Η θεραπευτική αντιμετώπιση είναι αναλογως συμπτωματική και αιτιολογική.**

# Αντιηλιακά: με χημικά ή φυσικά φίλτρα;

Ο χρόνος πέρασε και το καλοκαίρι ήρθε λίγο νωρίτερα απ' ό,τι το περιμέναμε! Πριν φύγουμε από το σπίτι μας για την παραλία από τα πρώτα πράγματα που παίρνουμε είναι το αντιηλιακό μας, γιατί όλοι γνωρίζουμε πόσο σημαντικό είναι. Από τι όμως είναι φτιαγμένο το αντιηλιακό και πως μας προστατεύει από τις υπεριώδεις ακτινοβολίες του ήλιου; Υπάρχουν δύο κατηγορίες, τις οποίες θα δούμε αναλυτικά.

**Η πρώτη κατηγορία είναι τα αντιηλιακά με χημικά φίλτρα.** Τι σημαίνει αυτό;

Τα χημικά (οργανικά) φίλτρα είναι φωτοπροσταυτικά μόρια με βάση τον άνθρακα, τα οποία συνδυάζονται για να προσφέρουν προστασία ευρέος φάσματος. Το καλό είναι ότι απορροφώνται άμεσα από την επιδερμίδα και η επάλειψή τους είναι πολύ εύκολη.

Το θέμα όμως είναι ότι θα πρέπει να βάζουμε αντιηλιακό 20' πριν την έκθεσή μας στον ήλιο. Λόγω των πολλών χημικών συστατικών τους είναι μεγαλύτερη η πιθανότητα να προκαλέσουν ερεθισμό στην επιδερμίδα μας ή φωτοευαισθησία. Επιπλέον, λόγω της λεπτόρευσης της υφής τους «φεύγουν» πιο εύκολα με το κολύμπι ή το σκούπισμα με την πετσέτα και έτσι η ανανέωσή τους είναι επιτακτική κάθε φορά που βγαίνουμε από την θάλασσα.

Θα πρέπει να σημειωθεί ότι ορισμένα από τα χημικά φίλτρα κατηγορούνται ότι ευνοούν την παραγωγή ελεύθερων ριζών στο δέρμα.



Τα αντιηλιακά με φυσικά φίλτρα προσφέρουν άμεση προστασία ευρέως φάσματος από τις υπεριώδεις ακτινοβολίες του ήλιου αμέσως μετά την εφαρμογή τους. Επίσης έχουν μεγαλύτερη διάρκεια δράσης κατά την άμεση έκθεσή μας στον ήλιο. Είναι φιλικά με το δέρμα, με ιδιαίτερα υψηλή δερματική ανεκτικότητα και σπάνια προκαλούν ερεθισμούς. Για το λόγο αυτό συστήνονται για βρέφη και μικρά παιδιά.

Από την άλλη, όμως, η υφή τους είναι πυκνότερη και αυτό κάνει την επάλειψη του αντιηλιακού δυσκολότερη.

Σε αυτή την κατηγορία αντιηλιακών, ο δείκτης προστασίας τους δεν μειώνεται στην διάρκεια του χρόνου.

Θα πρέπει να ξεκαθαρίσουμε ότι ο δείκτης προστασίας που αναγράφεται, δεν «εμποδίζει» το μαύριμά μας. Το αντιηλιακό μας προστατεύει από τις UVA και UVB ακτινοβολίες και η επιλογή του δείκτη έχει να κάνει με την ανθεκτικότητα της επιδερμίδας μας στον ήλιο. Το πόσο γρήγορα θα μαυρίσουμε εξαρτάται μόνο από την μελανίνη που παράγει ο οργανισμός μας. Γι' αυτό και στα μωρά βάζουμε αντιηλιακό και δεν τα εκθέτουμε καθόλου στον ήλιο. Γιατί δεν μπορούν να παράξουν μελανίνη.

Ας επιλέξουμε λοιπόν το αντιηλιακό που μας ταιριάζει περισσότερο και ας χαρούμε τον ήλιο, ο οποίος είναι πάντα πηγή ενέργειας για όλους μας!

της Δημήτρας Γκεβέζου,  
Συμβούλου Αισθητικής της  
Medica 120

τηλ. επικοινωνίας:  
6997091883

## ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΤΗΡΙΟ ΜΝΗΜΟΣΥΝΩΝ

### “Το Ιδιαίτερο”

Μπάμπης Κοτούλας

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

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

www.to-idiaitero.gr

Το Ιδιαίτερο

*Noemi*

Εναλλάκτικό Καφενείο

ΚΟΛΟΚΟΤΡΩΝΗ & ΚΥΔΩΝΙΩΝ 1, ΒΥΡΩΝΑΣ

Noemi-Εναλλακτικό Καφενείο



Αποτρίχωση Laser

Full Bikini  
& Μασχάλες

49€  
η συνεδρία

*Irida*

Κλείστε τώρα το ραντεβού σας τηλέφωνα:

210 7247273 (περιοχή Χίλτον)  
210 7010106 (Παγκράτι)

Ναϊάδων 10 & Σπ. Μερκούρη 39, περιοχή Χίλτον  
Φορμίωνος 30 & Υμηττού, Παγκράτι

www.irdaspa.gr



**SKOUTELOGIORGIS**  
MEAT & MORE  
CLASS: ARISTOCRATIC  
[email: skoutelogeorgis@gmail.com]

**Κρεοπώλειο - Delicatessen**  
Κύπρου & Ερυθραίας 1 - Βύρωνας  
Τηλ. 210 76 68 588  
Παράδοση κατ' οίκον  
εντός του δήμου Βύρωνας

**ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΤΥΡΙΑ - ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ**  
**Ο ΤΣΕΛΙΓΚΑΣ**  
DELIVERY

Παραδοσιακά Τυριά & Αλλαντικά  
Ιθώμης 17 - Αγορά Βύρωνας  
Τηλ. 210 7664193  
Χωρίς ελάχιστη παραγγελία

**ΦΡΟΥΤΕΜΠΟΡΙΚΗ ΤΣΙΒΓΟΥΛΗΣ**  
εμπόριο φρούτων & λαχανικών  
ολόφρεσκα προϊόντα της μόδας γρήγορα

Συβρισαρίου 1-3 & Κολοκοτρώνη  
Στην πόρτα σας με ένα τηλεφώνημα  
Βύρωνας - τηλ. 210 7642550  
Υμηττός - τηλ. 210 4625791  
Άνω Ηλιούπολη - τηλ. 210 9731646

**ΛΥΚΟΥΔΗΣ**  
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ από το 1962  
ΤΥΡΙΑ - ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ  
DELIVERY

Παραδοσιακά Προϊόντα  
Ιθώμης 14 - Βύρωνας  
Τηλ. 210 7610107  
DELIVERY

Ζαχαροπλαστείο γλυκά παραγωγής μας  
Μιλφέτυ  
**Αναστασία**  
ice cream  
MÖVENPICK

Ζαχαροπλαστείο  
Γλυκά παραγωγής μας  
Αγ. Σοφίας 125 - Βύρωνας  
Τηλ. 210 76 28 318

**AGNOMARKET meat**

ΟΤΑΝ Η ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΓΙΝΕΤΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΗ

Κατάστημα Βύρωνας  
Φαιάκων 1-5  
Αποστολή στο σπίτι  
Τηλ. 210 7609496

**ΔΙΚΤΑΜΟ**  
προτόντα φτιαγμένα με έρυντα

Εξειδικευμένο Παντοπωλείο  
Καραολή & Δημητρίου 63  
Βύρωνας - Τηλ. 210 76 58 530  
www.diktamo.gr

**MINI MARKET**  
ΤΣΙΓΑΡΑ ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΕΣ ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ κλπ.  
DELIVERY

Μεγάλη ποικιλία σε  
Τρόφιμα, Ποτά, Γαλακτοκομικά,  
Απορρυπαντικά, Τσιγάρα και άλλα...  
Τηλ. Delivery: 210 7629182  
ελάχιστη παραγγελία 8 €

**Η ΓΩΝΙΑ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ**  
ΒΙΒΛΙΟΧΑΡΤΟΠΩΛΕΙΟ

Σταματίου Μαρία  
Χρεμωνίδου 63 - Βύρωνας  
Τηλ./Fax : 210 7664052  
e-mail: hgoniatoubibliou@gmail.com

**...περί στριφτού**

Είδη καπνιστού  
Νικηφορίδη 8  
Νέο Παγκράτι (Πλ. Δεληολάνης)  
Τηλ.: 210 76 64 042

**Mikepcservice and gadgets**  
ΕΠΙΣΚΕΥΕΣ - SERVICE  
TABLET-ΚΙΝΗΤΩΝ-LAPTOP-Η/Υ  
ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΕΙΣ - ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΑ

PC Service & Gadgets  
Π. Τσαλδάρη 44, Βύρωνας  
Τ. 211 7102355 - 6978 540404  
Επισκευή και κατ' οίκον

**TaxTherapy KORRES**  
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ  
ΛΟΓΙΣΤΙΚΟ ΦΟΡΟΤΕΧΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ

Νικόλαος Κορρές  
Λογιστής - Φοροτεχνικός  
πτυχ. Α.Σ.Ο.Ε.Ε.  
κ. 6985 880660 - τ. 211 0124708  
taxtherapykorres@gmail.com

**ΓΕΝΙΚΟΙ & ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΙ**

**helen's clean**

Ελένη Βαλαβάνη  
Καθαρισμοί & Συντηρήσεις κτηρίων  
οικιών, γραφείων και πολυκατοικιών  
Τηλ. 210 7669741 - 6970 292624  
elenibalabani60@gmail.com

**ΕΙΔΗ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ - ΧΑΡΤΙΚΑ**  
Εξοπλισμοί καταστημάτων

Δέσποινα Στεργίου  
Χαρτικά, Απορρυπαντικά  
Πλαστικές σακούλες, Καλλυντικά  
Μαγνησίας 63  
Τηλ 210.7667163 6944580257

**Garden Eco**  
Γεωπονικό Κέντρο Βύρωνας

Φυτά - Σπόροι - Χώμα - Γλάστρες  
Λιπάσματα - Γεωργικά Φάρμακα  
Εργαλεία Κήπου - Αυτόματο Πότισμα  
Φλέμινγκ 59 & Καραολή Δημητρίου  
Τ. 210 7657 457 - 6945 948 193  
www.gardeneco.gr - GardenEco

**Κέντρο Υδραυλικών Εγκαταστάσεων**  
Κ. Σταυρόπουλος  
Νέας Ελβετίας 23 - Βύρωνας  
Τηλ. 697 728 6567  
24ωρη εξυπηρέτηση

**EG**  
**Boxergarage**

Εξειδικευμένο Service  
BMW μοτοσυκλετών

Παναγιώτης Μανασσάκης  
Παρασκευάς Σιδηρόπουλος

Μίνωος 24, Νέος Κόσμος. Τ: 210 9010916



**ΒΑΚΟΛΑΣ**  
Pizza  
DELIVERY

Φορμιάμος 184 Βύρωνας  
Ανοιχτά 18.30 - 24.00  
Τηλ. 210 7663556  
ώρες λειτουργίας & delivery  
6.30 μ.μ. - 12.00 μ.μ.

**Το Τρελό Βιοφι**  
Τηλ. 210 7600060  
Νέας Ελβετίας 38, Βύρωνας

Κρέπα - Hot dog - Sandwich  
Κοτοπουκιές - Αραβική - Βάφλα  
Νέας Ελβετίας 38 - Βύρωνας  
Τηλ. 210 7600060  
Καθημ. 12.00 - 1.00 / Κυρ. 17.00 - 1.00

**Το Καλαμάκι**  
DELIVERY

Ψητοπωλείο  
Κύπρου 7 (Πλατεία Σμύρνης)  
Βύρωνας  
Τηλ. 210 7600227  
delivery: 1.00 - 1.00

**GRILL Βύρωνας**  
LO STEKI  
DELIVERY: 12.00π.μ.- 1.00π.μ.

Ψητοπωλείο  
Μαγειρείο - Μπριζολάδικο  
Μεσολλογγίου 46  
(Πλατεία Αγ. Λαζάρου)  
Τηλ. 210 765 7777 - 210 7651429

DELIVERY

**ΓΕΥΣΕΙΣ**  
Παραδοσιακό Μαγειρείο  
**ΜΑΜΑΣ**

Παραδοσιακό μαγειρείο  
Νικηφορίδη 19 - Βύρωνας  
Τηλ: 211 7102133  
delivery: 12.00 π.μ. - 7.00 μ.μ.  
ελάχιστη παραγγελία 4.50 €

**Boomerang**  
all day - coffee - bar  
DELIVERY

all day - coffee - bar  
Καραολή Δημητρίου 59 & Φορμιάμος  
Βύρωνας  
Τηλ: 21 1115 6907  
delivery: 7.30 π.μ. - 8.00 μ.μ.

**πίτα αλλιώς**  
επιπέσοι σουβλάκι  
DELIVERY

Ελληνικό εστιατόριο  
Κεμπάπ - Σουβλάκι  
Πλατεία Αγ. Λαζάρου  
& Π. Τσαλδάρη 12  
Τηλ. 210.7601005 - 6985 973038

**Δεληολάνης**  
Φαγητό • Γλυκό • Παγωτό

ΠΑΓΚΡΑΤΙ: Χρεμωνίδου 55  
Τ: 210-7669555 (08.00-01.00)  
ΑΘΗΝΑ: Λεωφ. Συγγρού 100  
Τ: 210-8983000 (24ωρο)

Φαγητό • Γλυκό • Παγωτό  
Χρεμωνίδου 55  
Τηλ: 210 7669555  
(08.00 - 01.00)

DELIVERY

Γεύσεις Ανατολής  
**ΤΑ...ΜΑΜ**  
στο Βύρωνας

Ψητοπωλείο  
γεύσεις Ανατολής  
Καραολή Δημητρίου 1 - Βύρωνας  
Τηλ. 2107647009  
delivery: 5.00 μ.μ. - 12.30 π.μ.

**Μαγειρείο**  
Γεύσεις .... από παλιά!!!

Μαγειρευτό Φαγητό  
Χρυσοστόμου Σμύρνης 7  
(Πλατεία Χρ. Σμυρνης)  
Βύρωνας  
Τηλ. 2107647009

**PIAZZA CAFE**  
216 700 7001  
DELIVERY

Café - Bar  
Παγωτό μηχανής  
Ευφράτου 8 - (Πλ. Τσιρακοπούλου)  
Βύρωνας - Τηλ 2167007001  
delivery: 7.00 π.μ. - 9.00 μ.μ.

**To Cafe**  
DELIVERY

... all day coffee & all night drinks...

Φορμιάμος 188, Βύρωνας  
Τ. 210 7651945  
Ανοιχτά από τις  
8:00 π.μ. έως ...  
delivery: 8.00 π.μ. - 4.00 μ.μ.

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

6936 717421  
6943 113449  
www.dimoskaipoliteia.gr

**δήμος & ΠΟΛΙΤΕΙΑ**

**ΚΑΤΣΙΚΑΚΙΑ**  
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΨΗΤΟΠΩΛΕΙΟ

Τα Κατσιμάκια  
Κηροπώλητο Κερασσιώτη

**BEST GRILL**  
est. 2016

DELIVERY TIME  
14:00 - 24:00

Λ. Καρέα 96 - Καρέας  
Τηλ : 210 7669222 - 210 7651414  
Κiv. COSMOTE : 698 000 3738

**Δωρομηνό - 3 €**  
με αγορές άνω των 16 €

**ΚΟΤΟΠΟΥΛΑ**  
ΝΑΥΠΑΚΤΟΥ  
Μεγαλώνουν με καλαμπόκι

**ΚΟΝΤΟΧΡΗΣΤΟΣ**

**ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ**  
**ΒΥΡΩΝΑ**  
Αγίας Σοφίας 9 &  
Χρυσοστόμου Σμύρνης  
Τηλ: 210 7601661



# ΡΕΪΖΙΔΗΣ

καθαρισμός και εμπορία ταπήτων

ΤΑΠΗΤΟΚΑΘΑΡΙΣΤΗΡΙΑ ΚΑΡΕΑ

12 ΧΡΟΝΙΑ  
ΣΤΑΘΕΡΕΣ  
ΤΙΜΕΣ

## Δωρεάν Μεταφορά



Με σύγχρονο στόλο και έμπειρο προσωπικό, μεταφέρουμε τα χαλιά σας μέσα σε τρεις μέρες με ένα τηλεφώνημα.

## Άπλωμα σε Στεγασμένο Χώρο



Μετά τον καθαρισμό απλώνονται σε στεγασμένο χώρο για γρήγορο ομοιόμορφο στέγνωμα και λαμπερά χρώματα.

## Δωρεάν Φύλαξη



1800m<sup>3</sup>

Τα χαλιά συσκευάζονται και ταξινομούνται σε ράφια σε χώρους ασφαλισμένους μακριά από τη ζέστη και την υγρασία.

## ΚΟΥΠΟΝΙ ΠΡΟΣΦΟΡΑΣ

έκπτωση 10%  
με προκαταβολή €30  
με τα χαλιά σας

ΕΚΠΤΩΣΗ  
10%

Αναπήρων πολέμου 29, Καρέας Βύρωνα, T: 210 7654000, [www.reizidiscollection.gr](http://www.reizidiscollection.gr)



ΔΗΜΟΣ ΒΥΡΩΝΑ  
[www.dimosbyrona.gr](http://www.dimosbyrona.gr)

## Στηρίζουμε την τοπική αγορά

## υποστηρίζουμε τους συμπολίτες μας!

Τώρα που ξανανοίγουν τα καταστήματα,  
επιλέγουμε να ενισχύσουμε τις επιχειρήσεις του Βύρωνα

Είναι θέμα αλληλεγγύης!



Dimosbyrona



@Dimosbyrona