



Η χρονιά του ακορντεόν...

... και λοιπών άλλων μουσικών και μη, οργάνων...

Επικαιρότητα:

Γ. Αληθινός: Ο κορωνοϊός και η ζωή μας

Αντ. Αντωνόπουλος: Η «Μήδεια» και το σύνδρομο του «Βλαχοδήμαρχου»

Κ. Ήσυχος: Τραμπ - Μπάιντεν: Γιατί δεν αλλάζει η εξωτερική πολιτική των ΗΠΑ



Οι Δημοτικοί Σύμβουλοι
ΑΜΙΩΣ

Ας τους ξαναγνωρίσουμε!

Μας μιλούν οι:
Αγγέλης Κωνσταντίνος
Αδαμόπουλος Ιωάννης
Αλμύρας Γεώργιος
Αποστολάκης Νεκτάριος

σελ. 4-5

Εν δήμω

Χρ. Παναγιωτόπουλος: Μια διαφορετική ματιά για τη διαχείριση των απορριμμάτων

Σωτ. Παπαμιχαήλ: Φταίνει τα τραγούδια του, φταίει και ο λυράρης

Βασ. Παπαστεργιόπουλος: Δημοτικά Αναψυκτήρια: Εικό-νες μιας άνευ όρων παράδοσης

Άλλα θέματα



Μαθήματα Μαγειρικής

Με τον Σερ Λεωνίδα Φραντζολά

Όλα όσα πρέπει να ξέρετε για να εξελίξετε τη μαγειρική από ανάγκη ή χόμπι... σε τέχνη!

σελ.15



Παιδική Κακοποίηση:
Μια πληγή και ένα μουσικό
Του Ξενοφώντα Χολέβα
σελ. 16- 18



Νικολιά

ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΟ ΠΡΑΚΤΟΡΕΙΟ

Συνεργαζόμενη εταιρεία

ERGO

Νεαπόλεως 29, ΒΥΡΩΝΑΣ, Τ.Κ. 16232
ΤΗΛ. & FAX: 210 7641106 - ΚΙΝ: 6944303788

email: dnikolia@otenet.gr



Ζητήστε, με την παραγγελία σας, την εφημερίδα Δήμος & Πολιτεία, από τους ακόλουθους συνεργάτες:

	Ψητοπωλείο "Γρήγορο Κοτόπουλο" Τσώνης Ν. Ελβετίας 32, Βύρωνα 210 76 63 602, 210 76 65 269
	Το Μαγειρείο της Αγοράς Ιθώμης 16, Βύρωνα 210 76 23 246
	Ψητοπωλείο "Τα Κατσικάκια" Λεωφ. Καρέα 96, Καρέας 210 76 69 222, 210 76 51 414
	Pizza Top Chef Χειμάρρας 14, Βύρωνα 216 93 96 034, 216 93 96 035
	Κοτόπουλα "Κοντοχρήστος" Αγ. Σοφίας 9 & Χρ. Σμύρνης, Βύρωνα 210 76 01 661
	Coffee bar "Σαμιαμίδι" Καραολή & Δημητρίου 61, Βύρωνα 211 40 86 939
	Αρτοποιείο- Ζαχαροπλαστική "SoMi Bread" Τρώλου 35, 210 76 56 136 Ιθώμης 7, Βύρωνα, 213 04 48 148
	All day coffee bar "Boomerang" Καραολή & Δημητρίου 59, Βύρωνα 211 11 56 907

Σταθερά σημεία παρουσίας:

	Μεσολογγίου 46, Πλατεία Αγ. Λαζάρου 210 7657777, 210 7651429		Ταταούλων 3, Βύρωνα 210 7600027
--	---	--	---------------------------------------

Επίσης θα την βρείτε σε όλους τους διαφημιζόμενους επαγγελματίες, στο Δημαρχείο, καθώς & σε δημόσιες υπηρεσίες (ΚΕΠ, ΟΑΕΔ, κλη).

editorial

Αυτές τις μέρες κλείνει ένας χρόνος μιας απίστευτης περιπέτειας, σε όλα τα επίπεδα, εξαιτίας της πανδημίας του covid-19. Όπως πολύ πετυχημένα έχει ειπωθεί: Ζωή ακορντεόν. Και μόνο ο οργανοπαίχτης φαίνεται να ακούει κάποια μελωδία σε αυτό το, κατά τ' άλλα βουβό και σκληρό, ανοιγοκλείσιμο της φυσούνας.

Καραντίνα, lockdown, κλείσιμο αγοράς, απαγόρευση κυκλοφορίας, άνοιγμα αγοράς, η επόμενη εβδομάδα θα είναι κρίσιμη, αύξηση κρουσμάτων, κλείσιμο αγοράς, οι επόμενοι δύο μήνες θα είναι κρίσιμοι, click away, έναρξη εμβολιασμών, μείωση κρουσμάτων, άνοιγμα λιανικής, click in shop, νέα μεταλλαγμένα στελέχη, άνοιγμα σχολείων, κατάργηση click in shop, διασπορά του ιού στα παιδιά, κατακόρυφη αύξηση κρουσμάτων στην Αττική, κλείσιμο σχολείων, έκτακτες συσκέψεις, ολικό lockdown, μερικό lockdown, καθολικό lockdown κ.ο.κ.

Στεκόμαστε σαστισμένοι και ζαλισμένοι απέναντι σε αποφάσεις που λαμβάνονται με γνώμονα την «προστασία της υγείας των πολιτών και της οικονομίας», αλλά επί της ουσίας ούτε το δημόσιο σύστημα υγείας ενισχύεται ούτε η οικονομία μπορεί να πάρει ανάσα. Επαγγελματίες και εργαζόμενοι σε απόγνωση και κάθε εβδομάδα τα επικοινωνιακά τηλεοπτικά ραντεβού για λίγη υπομονή ακόμα...

«Κερασάκι στην τούρτα» αυτής της κατάστασης, το ξέσπασμα καταγγελιών για κακοποιήσεις γυναικών και ανηλίκων στους χώρους του θεάτρου, του αθλητισμού, της μουσικής, η ενίσχυση της καταστολής, η αδυναμία διαχείρισης των επιπτώσεων του φαινομένου «Μήδεια» κλπ.

Και στρέφοντας το βλέμμα στα του «οίκου μας», στη γειτονιά μας, δεν βλέπουμε κάτι που να βελτιώνει κάπως έστω την ποιότητα της ζωής μας... Εικόνες εγκατάλειψης παντού. Δρόμοι, πεζοδρόμια, πλατείες, πάρκα και άλλες υποδομές του Δήμου σε κακή κατάσταση.

Για τα θέματα αυτά, και πολλά άλλα ακόμα, δίνουμε το λόγο στους συνεργάτες της εφημερίδας μας. Θα συνεχίσουμε να έχουμε άποψη και χιούμορ κι ελπίζουμε να βρούμε όλοι ασφαλείς και πιο δυνατοί από αυτή την περιπέτεια...

Υγεία και δύναμη σε όλους. Και καλό Τριώδιο...

dimoskaipoliteia.byron dimoskaipoliteia

Έκδοση:
ΜΑΡΙΑ ΒΛΑΔΙΜΗΡΟΒΙΤΣ
MV COMMUNICATIONS
ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΑΣΤΥΔΑΜΑΝΤΟΣ 73, ΠΑΓΚΡΑΤΙ

Επικοινωνία:
dimoskaipoliteia.byron@gmail.com
τ. 6936 717421, 6934 717873



Optiká
Δ. Δημάκας - Α. Στάθης

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

CH

CAROLINA HERRERA

Αγ. Σοφίας 29-33, Βύρωνα, 210 7665381



Η «Μήδεια» και το «Σύνδρομο του Βλαχοδήμαρχου»

Του **Αντώνη Ι. Αντωνόπουλου**
m: aantonopoulos10@gmail.com



Είθισται στην Ελλάδα, η ανάληψη πολιτικής ευθύνης να γίνεται με μεγάλο «ζόρι» και όχι στο μέγεθος της συνέπειας που αναλογεί. Και στις περιπτώσεις που συμβαίνει... σπάνια «πέφτει κάποιο κεφάλι». Και στο κάτω-κάτω της γραφής τι σημαίνει στη πράξη να σου βγει ο κάθε υπουργός και να πει ένα «συγγνώμη, κάναμε λάθος», όταν ο άλλος έχει χάσει τον άνθρωπο του ή έμεινε για τέσσερις μέρες να τουρτουρίζει χωρίς ηλεκτρικό ρεύμα, το οποίο και ακριβοπληρώνει. Όπως λέει ο πολυπάθος λαός, «από τότε που βγήκε το συγγνώμη, χάθηκε το φιλότιμο». **Εν έτη 2021 είδαμε για πολλοστή φορά τον κρατικό μηχανισμό να «κλατάρει»** μπροστά σε ένα ακραίο καιρικό φαινόμενο, για το οποίο υπήρξε εγκαίρως πρόγνωση.

Στα «έργα και τις ημέρες» της «Μήδειας» σύσσωμη η αντιπολίτευση «περίμενε στη γωνία» προκειμένου να ασκήσει κριτική για παραλείψεις και αβλεψίες. Εδώ κολλάει η παροιμία «ευκαιρία ζητάγε και ο θεός την έδωσε». Χωρίς καμία διάθεση στήριξης προς τη Κυβέρνηση-μα απολύτως καμία- αναρωτιέμαι αν όλα τα δεινά σε αυτή χώρα έχουν αφετηρία την διακυβέρνηση της χώρας από τους «άριστους» του Κυριάκου Μητσοτάκη. **Είναι εντελώς υποκριτικό να φορτώνουμε τις ευθύνες του προηγούμενου στον επόμενο.** Και δεν αναφέρω μόνον στον ΣΥΡΙΖΑ...

Από τη Μεταπολίτευση μέχρι σήμερα όλοι υπόσχονταν «καλύτερες μέρες». Ανάμεσα σε αυτές όμως δεν λογάριαζαν όπως φαίνεται τις «μέρες της κακοκαιρίας». Έχουν ξεθευτεί δισεκατομμύρια για υπο-

δομές προκειμένου η χώρα να θωρακιστεί απέναντι στη μανία της φύσης. Και κάθε φορά έχουμε τα ίδια και χειρότερα. Είναι τουλάχιστον ντροπή να κόβεται το ηλεκτρικό ρεύμα σε χιλιάδες νοικοκυριά επειδή οι αρμόδιες υπηρεσίες δεν κλάδεψαν τα δέντρα «κρυπτόμενες» πίσω από απαρχαιωμένες εγκυκλίους. Είναι όνειδος σε μια χώρα που θέλει να λέγεται σύγχρονη να υπάρχουν βουλωμένα φρεάτια και καταπατημένα ρέματα. Αυτοί που σήμερα ζητούν τα ρέστα -και δικαίως από τον θεσμικό τους ρόλο ως αντιπολίτευση- είναι αυτοί που έδωσαν τη σκυτάλη στην παρούσα κυβέρνηση. Η σύγκριση σε καμία περίπτωση δεν είναι το ζητούμενο και είναι ολέθρια, ειδικά όταν αφορά ανθρώπινες ζωές. Αυτό που πρέπει να γίνεται σε κάθε «παράδοση-παραλαβή» είναι η απογραφή για το τι παραλαμβάνεις μαζί με τη «σκυτάλη», ώστε να στέλνεις και τον λογαριασμό. Συνήθως όμως τα «κπάπια» για το «τι είχε η αποθήκη» βγαίνουν αφού γίνει η ζημιά.

Το «να κλαις πάνω από το χυμένο γάλα» δεν ωφελεί. Η επέλαση της Μήδειας ως είναι η αφορμή για τον «έξυμνο εκσυγχρονισμό» του κράτους απέναντι στα φυσικά φαινόμενα. Αυτό δεν θα γίνει από τη μια μέρα στην άλλη. Δεν θέλει πολύ μυαλό ούτε πολλές συσκέψεις για να κλαδευτεί ένα δέντρο ή να ξεβουλωθεί ένα φρεάτιο! Θέλει όμως μεγάλη προσπάθεια και πολύ κόπο για να απαλλαχθεί αυτή η χώρα από όλους όσους άγονται και φέρονται με το «σύνδρομο του βλαχοδήμαρχου»!

Επωφεληθείτε από τις προσφορές των καταστημάτων του Βύρωνα για τις αγορές σας!

%

ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΠΡΟΣΦΟΡΩΝ



σκανάρετε με το κινητό σας για να δείτε το φυλλάδιο



ΣΤΗΡΙΖΟΥΜΕ την τοπική αγορά
ΕΝΙΣΧΥΟΥΜΕ την πόλη μας



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

.3
Παραπολιτικά

.4-5
Οι Δημοτικοί Σύμβουλοι... αλλιώς!

.6
Φταίνει τα τραγούδια του, φταίει κι ο λυράρης

.7
Εικόνες μιας άνευ όρων παράδοσης

.8
Του καναπέως... βεβαίως, βεβαίως!

.9
Ο κορωνοϊός και η ζωή μας

.10-11
Τραμπ - Μπάιντεν: Γιατί δεν αλλάζει η εξωτερική πολιτική των ΗΠΑ

.12-13
Μια διαφορετική ματιά για τη διαχείριση των απορριμμάτων

.14
Ο Βύρωνα πλησιάζει τα 100 του χρόνια

.15
Μαθήματα Μαγειρικής

.16-18
Παιδική Κακοποίηση

.19
Άστρων Ψιθυρίσματα

.20
Ψυχική Υγεία

.21
Ομορφιά

.22-23
Αγορά Βύρωνα

ΤΕΧΝΗ GROUP

Διανομή αερίου

Φυσικό Αέριο **Υγραέριο**

Αίτηση - Μελέτη - Εγκατάσταση
Έκδοση Αδείας - Πιστοποίηση

Υδραυλικά **Θέρμανση**

Κύπρου 3, Βύρωνα - Πλ.Δεληολάνη

210 75 10 474 **6947 40 18 34**

technigroup1@gmail.com www.technigroup.gr



Η εφημερίδα μας, μετά την ολοκλήρωση του κύκλου συνεντεύξεων με τους επικεφαλής των Δημοτικών Παρατάξεων, εγκαινιάζει μια στήλη γνωριμίας με τους εκλεγμένους Δημοτικούς Συμβούλους. Σε κάθε τεύχος, 4 Δημοτικοί Σύμβουλοι (με αλφαβητική σειρά), θα απαντούν σε ένα μίνι ερωτηματολόγιο, πιο ελεύθερου χαρακτήρα, με στόχο μια πιο προσωπική απεύθυνση προς τους δημότες!

Αυτές είναι οι ερωτήσεις:

1. Ποια είναι η αγαπημένη σου «γωνιά» στην πόλη;
2. Ένα προσωπικό σου βίωμα από το Βύρωνα
3. Ένα ελάττωμα κι ένα προτέρημα του χαρακτήρα σου
4. Μια αγαπημένη ταινία κι ένα αγαπημένο τραγούδι
5. Αν ήσουν Δήμαρχος, ποια θα ήταν η πρώτη σου παρέμβαση στην πόλη;
6. Η συνεισφορά σου για τη βελτίωση της ζωής στην πόλη
7. Αγαπημένη άτάκα/motto



Αγγέλης Κωνσταντίνος
Δημοτική Πρωτοβουλία «Στάση Βύρωνα»

1. Τα παρκάκια επί της οδού Καραολή και Δημητρίου.
2. Κατάφερα να ανοίξω ένα καφέ και προσπάθησα να δώσω ζωή στην πλατεία που βρίσκεται το κτίριο.
3. Ελάττωμα: η υπερβολική σχολαστικότητα. Προτέρημα: η θετική μου σκέψη, που με βοηθάει πάντα να αντιμετωπίζω τις δύσκολες καταστάσεις της ζωής.
4. Ταινία: «The Green Book». Συμφωνεί απόλυτα με την άποψή μου, που είναι, κατά σε κάθε είδους ρατσισμό και ελπίζω σε έναν κόσμο με ίση αντιμετώπιση για όλους. Τραγούδι: «Της Ξεντιάς» (γνωστό και ως «Φεγγάρι μαγιά μου 'κάρες») του Μίκη Θεοδωράκη.
5. Σίγουρα θα αναλάμβανα τον φωτισμό του Δήμου γιατί το θεωρώ ένα από τα πιο σημαντικά προβλήματα που αντιμετωπίζει ο Βύρωνας.
6. Προσπαθώ να ακούω τις απόψεις και τα προβλήματα των συμπολιτών και να τα μεταφέρω στο Δήμο και στα συμβούλια ώστε να βρεθούν λύσεις και να υπάρχει καλύτερη ποιότητα ζωής.
7. «Προσπάθησε να μην γίνεις ένας άνθρωπος

1. Η αγορά του Βύρωνα (Κοπανάς)
2. Η ληστεία στην Εθνική τράπεζα που εργαζόμουν.
3. Χαμηλών τόνων, διπλωμάτης (άλλοτε είναι ελάττωμα ή προτέρημα).
4. Ταινία: «Η ζωή είναι ωραία». Τραγούδι: «Αλφαβητάρι»
5. Ερώτηση παγίδα! Δεν θα τα βάλω με το φίλο μου το Δήμαρχο (χαχα). Άλλωστε η απάντηση είναι διαφορετική όταν είσαι απ' έξω απ' το χορό. Συνηθίζουμε να είμαστε οι παντογνώστες, οι αποτελεσματικότεροι, όταν δεν είμαστε και υπεύθυνοι για τη παραγωγή έργου.
6. Από τη θέση του αντιδημάρχου προσπαθώ καθημερινά να ανταποκριθώ στις ευθύνες της Καθαριότητας, του Πρασίνου, της Πολιτικής Προστασίας. Άλλωστε το παιχνίδι είναι ομαδικό... χρειάζεται η συμβολή των εργαζομένων, δημοτών, εθελοντών, για να πετύχουμε αποτελέσματα.
7. Παλιότερα, τραγουδούσα τον «Κεμάλ» του Χατζηδάκη μια-δυο φορές τη μέρα. Τώρα το τραγουδάω πολύ περισσότερο... «αυτός ο κόσμος δε θ' αλλάξει ποτέ...»



Αλμύρας Γεώργιος
«Μαζί για τον Βύρωνα»

της επιτυχίας αλλά ένας άνθρωπος της αξίας» την οποία έχει πει πολύ σωστά ο Albert Einstein και την ακολουθώ στη ζωή μου.



Αδαμόπουλος Ιωάννης
«Νέα Εποχή Βύρωνα-Χρίστος Α. Γώγος»

1. Κάθε γωνιά της πόλης μας έχει την ομορφιά της. Έχω φυσικά αγαπημένα σημεία, αλλά νομίζω πως τον Βύρωνα τον κάνουν ξεχωριστό οι άνθρωποι του. Κάθε σημείο στον Βύρωνα όπου μπορώ να συναντήσω φίλους και γνωστούς για μια κουβέντα, μια καθημερινή συναναστροφή είναι ξεχωριστό και εξίσου σημαντικό.
2. Οι όμορφες παιδικές στιγμές στην γειτονιά της Ζωοδόχου Πηγής. Τα ανέμελα παιχνίδια στις γειτονιές του Βύρωνα είναι κάτι που νομίζω πως λείπει από τα σημερινά παιδιά. Η δική μας γενιά μέσα από τα παιχνίδια στις αλάνες, τα σκισμένα γόνата μας οδήγησε να αναπτύσουμε μια σχέση σεβασμού και εκτίμησης μεταξύ μας, η οποία διαρκεί ως σήμερα.
3. Αν και αυτοκριτική γίνεται συνέχεια, για τα ελαττώματά και τα προτερήματά μου θα πρέπει να μιλήσουν οι άνθρωποι που με ξέρουν, όχι εγώ.
4. Ταινία: Μπακαλόγατος. Τραγούδι: Δραπετσάνα.
5. Δεν σκέφτομαι τι θα έκανα ως δήμαρχος, δεν είναι στόχος μου να γίνω δήμαρχος. Ως δημοτικός σύμβουλος, αν ήταν να διαλέξω ένα πράγμα, αυτό θα ήταν η αναβάθμιση και ο εκσυγχρονισμός όλων των σχολικών εγκαταστάσεων του Δήμου μας. Είναι κάτι που οφείλουμε στα παιδιά μας!!!
6. Εποικοδομητική αντιπολίτευση με κατάθεση προτάσεων και σκοπό το κοινό όφελος.
7. «Είμαστε σε αρίστη κατάσταση». Δυστυχώς δεν μπορώ να την χρησιμοποιήσω για τα δημοτικά θέματα. Είναι πολλά τα πράγματα που πρέπει να αλλάξουν στον τόπο μας.



Αποστολάκης Νεκτάριος
Δημοτική Κίνηση Πολιτών Βύρωνα: «ΔΥΝΑΜΗ ΕΛΠΙΔΑΣ»

ΑΘΗΝΑ ΣΦΥΡΗ
Business Consultant

Λογίστρια | Φοροτεχνικός | Συνεργάτης Επαγγελματικού Επιμελητηρίου Αθηνών

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

ΤΗ ΣΤΙΓΜΗ ΠΟΥ ΤΟ ΚΙΝΗΤΟ ΣΟΥ ΣΕ ΕΧΕΙ ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΕΙ

ΞΕΡΟΥΜΕ ΠΩΣ ΝΙΩΘΕΙΣ

ΕΣΥ, ΤΟ ΜΟΝΟ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΞΕΡΕΙΣ
ΑΝ ΧΑΛΑΣΕΙ Η ΑΓΑΠΗΜΕΝΗ ΣΟΥ ΣΥΣΚΕΥΗ
ΕΙΝΑΙ Η ΥΠΗΡΕΣΙΑ 6 SERVICE ΑΠΟ ΤΟΝ ΓΕΡΜΑΝΟ

Γιατί εδώ, σου προσφέρουμε ένα ολοκληρωμένο πακέτο υπηρεσιών εξουσιοδοτημένου service, για 11 κατηγορίες προϊόντων και περισσότερους από 60 κατασκευαστές!

service

ΓΕΡΜΑΝΟΣ / Κατάστημα Βύρωνα
ΛΕΩΦΟΡΟΣ ΚΥΠΡΟΥ 102-104, ΤΗΛ: 210 765 3421

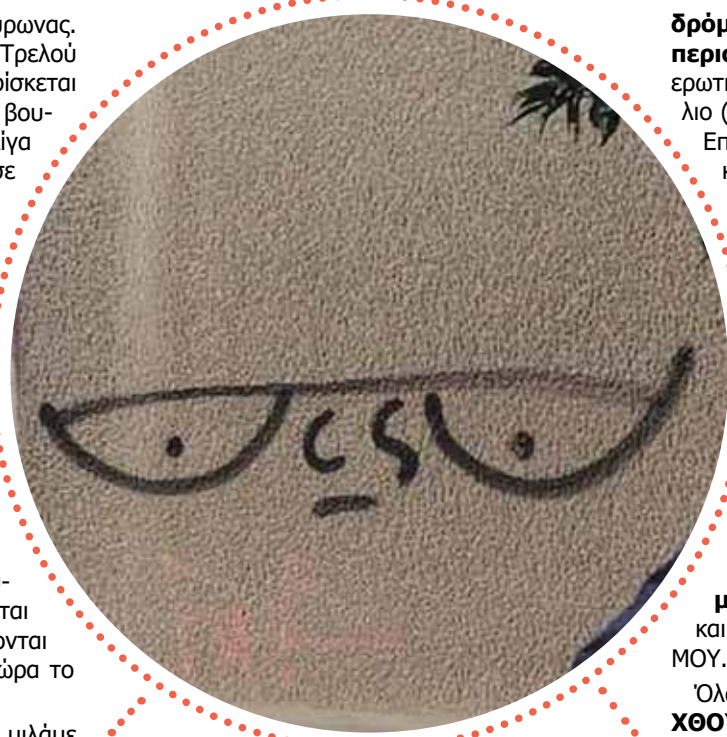
Φταίνει τα τραγούδια του, φταίει κι ο λυράρης...

Του Σωτήρη Παπαμιχαήλ

Ομορφη, μα και δύσκολη πόλη ο Βύρωνας. Χτισμένος στους πρόποδες του Τρελού (Υμηττός) έχει την τύχη να βρίσκεται στα πόδια ενός υπέροχου κι απρόβλεπτου βουνού (μεταξύ μας βέβαια όπως πάει σε λίγα χρόνια το βουνό θα το βλέπουμε μόνο σε φωτογραφίες και θα μας έχουν μείνει οι ανηφοριές). Χτίστηκε ως οικισμός στις αρχές του 1900 με αποτέλεσμα σήμερα να **συνδυάζει γραφικά στοιχεία** της εποχής εκείνης, όπως τα **γουτεντικά σοκάκια**, που τα περπατά ο άνεμος και καθαρίζει την ατμόσφαιρα, **με την αποκρουστική κουλτούρα της αντιπαροχής**, της δεκαετίας του '60. Κι όσο περνά ο χρόνος, δυστυχώς αυτή η στρεβλή, **χωρίς όραμα «ανάπτυξη»** κερδίζει χώρο. Τα στενάκια πια μεταφέρουν τον βρωμερό αέρα των φρεατίων, των λυμάτων και τα περιδιαβαίνουν αρουραίοι, τα ιστορικά κτίρια του είτε θυσιάζονται στο βωμό των πολυκατοικιών, είτε ντύνονται με «βιοκλιματικό αλουμίνιο», όπως καλή ώρα το παλιό δημαρχείο κα.

Τώρα γιατί τα γράφω όλα αυτά αφού μιλάμε για μια κατάσταση που διαρκεί κοντά 100 χρόνια και εκφράζει τον τρόπο «μεγάλωσαν» σχεδόν όλες οι πόλεις της χώρας μας; Τι μ' έπιασε με τον Βύρωνα; Ας το ξεκαθαρίσω λοιπόν. Οι σκέψεις αυτές ξεκίνησαν μετά από ένα κάλεσμα, την Τρίτη 29 Δεκεμβρίου 2020, από τη **συλλογικότητα «Ενέργεια»** με στόχο να ενημερώσει τις εφημερίδες της πόλης, τις παρατάξεις και το σωματείο, για το φαινόμενο της κακοδιοίκησης και την **κατάσταση που επικρατεί στα οικοδομικά τετράγωνα που περιλαμβάνονται μεταξύ των οδών Αδ. Κοραή, Νεοπολέμου, Βρυούλων και Ολυμπιάδος.**

Με βάση την ενημέρωση που είχαμε, η συλλογικότητα από το καλοκαίρι του 2019 «ενόχλησε» πολλές φορές τη Δημοτική Αρχή και τις υπηρεσίες του Δήμου, για **το θέμα της κατάστασης των**



δρόμων και τα εγκαταλελειμμένα κτίρια της περιοχής, χωρίς να πάρει απάντηση. Κατέθεσε ερωτήματα και αιτήματα στο δημοτικό συμβούλιο (**ερώτηση κατέθεσε και η ΡΕΚ Βύρωνα**).

Επειδή, όμως τα ερωτήματα δεν απαντήθηκαν στο Δημοτικό Συμβούλιο (ούτε και στη ΡΕΚ), στις 11 Αυγούστου 2020, ζητήθηκε η **διαμεσολάβηση του Συνηγόρου του Πολίτη**. Με την πίεση αυτή κατάφερε να πάρει τελικά κάποιες απαντήσεις από τις υπηρεσίες του Δήμου.

Απαντήσεις όπως:

«**Τα τμήματα των οδών ΝΕΟΠΤΟΛΕΜΟΥ (ΚΟΡΑΗ-ΒΡΥΟΥΛΩΝ) ΒΡΥΟΥΛΩΝ (ΕΜΠΕΔΟΚΛΕΟΥΣ-ΝΕΟΠΤΟΛΕΜΟΥ) βρίσκονται σε σχετικά καλή κατάσταση.**

Το τμήμα της οδού ΒΡΥΟΥΛΩΝ (ΑΡΥΒ-ΒΟΥ-ΟΛΥΜΠΙΑΔΟΣ) **εκ παραδρομής δεν μπήκε στο πρόγραμμα ασφαλτόστρωσης** και ΣΥΝΤΗΡΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟ ΣΥΝΕΡΓΕΙΟ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ.

Όλα τα παραπάνω τμήματα οδών **ΘΑ ΕΝΤΑΧΘΟΥΝ σε νέο έργο ασφαλτοστρώσεων».**

Δεν χρειάζεται να γράψω περισσότερα. **Οι εικόνες μιλάνε καλύτερα από εμένα** και δείχνουν το μέγεθος της αδιαφορίας και της εγκατάλειψης. Πιστεύω ειλικρινά, πως όταν κάποιος περπατά σ' αυτή την πόλη βιώνοντας αυτή την κατάσταση (μια και τα ίδια συναντά σε πολλές γειτονιές της πόλης) είναι λογικό να σκεφτεί **ΠΟΙΟΣ ΦΤΑΙΕΙ;**

Κι εδώ μου έρχεται στο νου ο στίχος: **Φταίνε τα τραγούδια του, φταίει κι ο λυράρης, μα φταίει κι ο ίδιος ο λαός, γιατί είναι μαραζιάρης!!!**

Φταίμε ως λαός, γιατί ψηφίζουμε όσους μας κορόιδεψαν, όσους μας απογοήτευσαν. Φταίμε γιατί όλοι γκρινιάζουμε, αλλά δεν διεκδικούμε. **Φταίμε γιατί καθόμαστε στον καναπέ** κι αφήνουμε στους άλλους τον αγώνα. **Φταίμε γιατί δεν συμμετέχουμε** κι αν δεν αλλάξουμε εμείς, τίποτα δεν θ' αλλάξει.



Εικόνες μιας άνευ όρων παράδοσης

Ένα οδοιπορικό στα Δημοτικά Αναψυκτήρια

Του Βασίλη Παπαστεργιόπουλου,
μέλους της Ένωσης Συντακτών Επαρχιακού Τύπου

Ο Βύρωνας είναι μια μεγάλη συνοικία. Ξεκινάει από το Παγκράτι, φτάνει στο θέατρο Βράχων, επεκτείνεται μέχρι τον Υμηττό και τον Καρέα. **Κάποτε είχε αρκετούς χώρους αναψυχής**, οργανωμένους από την Δημοτική Αρχή, όπως άλλωστε ήταν φυσικό και επόμενο. Με ανάσες δροσιάς και ξεκούρασης, όπου οι κάτοικοι έβρισκαν μια όμορφη γωνιά. Και ύστερα, αυτοί οι χώροι, απλώς έκλεισαν και ερήμωσαν. Και χρόνια μετά, παραμένουν έτσι.

Το **πάρκο Κουταλά**, με τις αθλητικές εγκαταστάσεις στα **στρατόπεδα Σακέτα**, στο βουνό. Τα στρατόπεδα, άλλη φρίκη και βαρβαρότητα, μέσα σε δασική έκταση, 1η ζώνη προστασίας, και άλλες τέτοιες χαρούμενες έννοιες. Με πολυκατάστημα, βενζινάδικο, ελικοδρόμιο κλπ, πλέον κατάλληλες εγκαταστάσεις για την αντιμετώπιση του... εχθρού. Και ήταν και το **μικρό ξύλινο κiosk του Δήμου**. Μια μικρή και λογική εγκατάσταση, που δεν ξεχωρίζει ιδιαίτερα μέσα στο δάσος, ούτε προκαλεί καταστροφή ή υποβάθμιση του τοπίου. Αλλά είναι μέσα στο δάσος, κι έτσι, μια ημέρα, έκλεισε. Και τι πιο φυσικό, παρέμεινε, ως έχει, έρημο, μέχρι να καταστραφεί πλήρως και να γίνει σκουπίδι.

Λίγο πιο πάνω, βρίσκεται το **Σκοπευτήριο**, μια ομολογουμένως εντυπωσιακή κατασκευή, με τεράστιο τσιμεντένιο προαύλιο χώρο. Το σκοπευτήριο, όλα αυτά, πάνω στο βουνό, δάσος κλπ... Και ακριβώς δίπλα του, το **πρώην αναψυκτήριο Άρτεμις**, ένα ερείπιο, μισογκρεμισμένο, παρατημένο, λεηλατημένο. Τι γράψαμε και προηγουμένως... μέχρι να καταστραφεί και να γίνει σκουπίδι. Αυτό ακριβώς, ο επόμενος, πρώην, χώρος αναψυχής του Δήμου Βύρωνα. Σε ένα όμορφο σημείο, με πλούσια βλάστηση, η οποία, ναι, σωστά μαντέψατε, κήκε πριν από λίγο καιρό. Όπως και όλα τα τριγύρω σημεία, συστηματικά, μεθοδικά, κομμάτι το κομμάτι. Σαν κάποιος αδράτος δάκτυλος συμπεφρόντων, να στοχοποίησε το βουνό. Αυτοί που διεκδικούν το μισό βουνό, με ανύπαρκτα οθωμανικά φιρμάνια. Μα θα ασχοληθούμε, άλλη στιγμή, με αυτό. Το ερείπιο, πλέον, πρώην, αναψυκτήριο, αφέθηκε, και αυτό στη μοίρα του.

Κατεβαίνουμε στην άλλη πλευρά, στο **Θέατρο Βράχων**, με τις πολύτιμες και πλούσιες εγκαταστάσεις του. Το νέο κλειστό γήπεδο και τον χώρο που δεντροφύτεψε ο Δήμος, και σώθηκε, προς το παρόν, από την καταπάτηση και την οικοπεδοποίηση. Αν και το θεατράκι μας πάλωσε λίγο, και ανησυχώ, κάθε φορά που ανεβαίνω εκεί, είναι μια δάση πολιτισμού. Και δίπλα του, **οι εγκαταστάσεις από τα Άστρα**. Το αναψυκτήριο και το πολυτελές μας Μέγαρο συνεστιάσεων και εκδηλώσεων. Τα οποία δούλευσαν για αρκετά χρόνια με επιτυχία και ξαφνικά, κάποιος, κάπου, κάποτε, αποφάσισε ότι ήταν... παράνομα. Τον μόνο ασύμμετρο παραλληλισμό, που μπορώ να κάνω για το θέμα αυτό, είναι οι **τακτοποιήσεις και νομιμοποιήσεις αυθαιρέτων, υπερβάσεων, ημι-υπαίθριων και γενικά, αδήλωτων και στερωμένων οικοδομικής άδειας οικοδομών, ανά την επικράτεια**. Θυμάμαι, το κοιντό μας 1983, με τους πρώτους νόμους περί αυθαιρέτης δόμησης. Και μετά, και συνέχεια και πάντα. Άσχετο, αλλά αυτά τα δόλια και σατανικά μυαλά, που πρόσθεσαν στον οικοδομικό κανονισμό τις παρλαπί-



πες, περί ημι-υπαίθριων χώρων, έδρασαν σκόπιμα και με σχέδιο, και με βεβαιότητα αποκόμισαν τεράστια οικονομικά οφέλη. Ακόμα και σήμερα, δηλώνονται τα επιπλέον τετραγωνικά δόμησης, με... τακτοποίηση, άρα, πλήρωσε πρόστιμο, και κράτα το. Με συγχωρείτε, αλλά η γνώμη μου είναι, ότι στο συγκεκριμένο θέμα, ζω σε «Κράτος Μαφιόζων». Σκάστα και το σώσεις...

Επιστρέφουμε, λοιπόν, στα Άστρα μας. **Το αναψυκτήριο, άδειο, κλειστό, γεμάτο σκουπίδια. Το γειτονικό, εστιατόριο, ευτυχώς, το χρησιμοποιεί ο Δήμος μας για τις Κοινωνικές υπηρεσίες του**. Και κάτι το τόσο απλό, χρονίζει. Όπως όλα στην Ελλάδα. Δεν μπορεί, λοιπόν, να βρεθεί μια λύση στα όρια της νομιμότητας. Αν ήμουν εργολάβος, θα μηχανεύομουν 100 λύσεις, με υπερβάσεις, μεταφορά συντελεστή δόμησης, τακτοποίησης αυθαιρέτου, υπέρβασης, νομιμοποίησης, σαλαμοποίησης, και σελιδοποίησης, για να ολοκληρώσω την οικοδομή μου, να την πουλήσω και να πλουτίσω. Δεν μπορούμε να βρούμε, έναν ΝΟΜΙΜΟ τρόπο, ώ αγαπημένε μου Δήμε Βύρωνα, να λύσουμε, το θέμα αυτό. Είναι κοινωνικός χώρος, το ρημάδι, και πονάω, να το βλέπω έτσι. Ζω, στη χώρα, της τακτοποίησης....

Στα **δύο πάρκα, με τις εκκλησίες Αγία Τριάδα και Ανάληψη**, οι εκεί εγκαταστάσεις λειτουργούν, εκτός ευθύνης του Δήμου. Καλό είναι που έχουν κάποια χρήση, μένει να εξετάσουμε, σε επόμενο άρθρο μας, τις πληροφορίες, σχετικά με τις συλλογικότητες που τις λειτουργούν. Τουλάχιστον, κάποιο φροντίζουν αυτές τις εγκαταστάσεις, με την **Συλλογικότητα Λαμπηδόνα**, να προσφέρει πολύτιμο και σημαντικό έργο, στο χώρο και την γειτονιά, απ' ότι βλέπω.

Το κυριότερο, τα πάρκα έχουν σημαντική χρήση, από τους περιοίκους και όσους πηγαίνουν εκεί. **Οι δημόσιοι χώροι, ανοιχτοί και προσβάσιμοι πάντα, ανήκουν στον λαό και όχι σε συμφέροντα ή επιχειρηματικά πλάνα αξιοποίησης**. Λοιπόν, κάθε φορά που αναφέρω τον όρο αξιοποίηση, κάτι με κάνει να ανατριχιάζω, και να σκέπτομαι πολυτελή κέντρα διασκέδασης, με τεράστιους χώρους στάθμευσης, κάτι ξενοδοχεία και εμπορικά κέντρα, που χτίζονται με ταχυδακτυλουργίες και κόλπα, κάτι συνεδριακά κέντρα που ήθελαν να φυτέψουν κάποιον στον Υμηττό, με το κερασάκι στην τούρτα, έναν αυτοκινητόδρομο, που, τελείως τυχαία, θα περνάει από δίπλα. Τυχαίο, θα μου πεις, και άσχετο.

Και στο μικρό κiosk, μέσα στην παιδική χαρά, στη **Νέα Ελβετία**, εικόνες εγκατάλειψης και καταστροφής. Εκεί τουλάχιστον, δεν πρόκειται για δασική έκταση.

Γκρίνια, πάντα μπορεί να υπάρχει. Αλλά και αυτή η καταραμένη σύμπτωση, που ξαφνικά, **όλοι οι χώροι αναψυχής, σε δασικές ή περίπου δασικές εκτάσεις, στερήθηκαν την άδεια λειτουργίας, είναι ένα από τα περιεργα, της γειτονιάς μας**.

Εύχομαι, να βρεθεί λύση. Κάτι, για παράδειγμα, σαν μια ήπια κατασκευή, ένα κiosk, χωρίς τσιμέντα και βάσεις, τροχοβίλα, όπως τα λένε, οι επισιόντες. Μια ιδέα ρίχνω, για την Δημοτική Αρχή. Λύσεις υπάρχουν, αλλά πρέπει να ασχοληθεί κάποιος.



Τραμπ - Μπάιντεν:



Γιατί δεν αλλάζει η εξωτερική πολιτική των ΗΠΑ



Του Κώστα Ήσυχου*



Ο απερχόμενος πρόεδρος των ΗΠΑ, Ντ. Τραμπ φαίνεται να είναι αποφασισμένος να χτίσει ένα πολιτικό κίνημα έξω από το ισχυρό δικομματικό σύστημα των ΗΠΑ. Η συστημική ακροδεξιά στις ΗΠΑ απέκτησε μαζική βάση με την προεδρία Τραμπ, ενώ επηρέασε και ισχυροποίησε επίσης ακροδεξιά έως και νέο ναζιστικά μορφώματα, πρόσωπα και κινήματα σε πολλές χώρες.

Μπολσονάρο, Λεπέν, Σαλβίνι, Ντουάρτε, Ντούκε είναι ορισμένοι σημερινοί ηγέτες που εκφράζουν το πιο επιθετικό κομμάτι του κεφαλαίου στον καπιταλισμό του 21ου αιώνα.

Η νίκη Μπάιντεν, οφείλεται περισσότερο στις αντί Τραμπ κοινωνικές δυνάμεις, που περισσότερο αντιστάθηκαν στις πολιτικές Τραμπ, παρά στο λεγόμενο προγραμματικό προβάδισμα του ιδεολογικού πυρήνα του Δημοκρατικού κόμματος που παραμένει ένα «ασφαλές» καταφύγιο για τον σημερινό Αμερικανικό Ιμπεριαλισμό που από τις αρχές του αιώνα μας δεν μπορεί να «χωνέψει» ότι ένας πολύ-πολικός κόσμος έχει αναδειχθεί.

Κούβα, Βενεζουέλα και Ιράν, ανάμεσα σε άλλες χώρες, συναποτελούν ένα επικίνδυνο αγκάθι για την παγκόσμια Αμερικανοκρατία. Η κάθε χώρα με τον δικό της πολιτικό, κοινωνικό και διεθνή προσανατολισμό αντιτίθεται στο να συμπεριληφθεί στα εδάφη του Αμερικανικού Ιμπερίου. Κάτι το οποίο δεν γίνεται ανεκτό από το Ευρωατλαντικό δόγμα.

Η πολιτική Τραμπ όπως και οι νέες πολιτικές Μπάιντεν στο τομέα της παγκοσμιοκρατίας των ΗΠΑ, δεν θα έχουν στρατηγικού τύπου διαφορές. Τακτικές και επαναπροσεγγίσεις θα υπάρξουν ώστε το Ιμπεριό του να μην χάσει άλλο έδαφος. Κίνα και Ρωσία θα συνεχίσουν να βρίσκονται ψηλά στην ατζέντα των ΗΠΑ ως οι βασικοί αντίπαλοι. Ενώ Ινδία και άλλες χώρες μέλη των G20 θα συνεχίζουν να διαφοροποιούνται, όπου είναι εφικτό, σε σειρά θεμάτων που αφορούν την ενέργεια, το εμπόριο, τις νέες τεχνολογίες, την απεξάρτηση τους από την ηγεμονία του δολαρίου, κλ.π.

Οι προσδοκίες για τη νέα προεδρία Μπάιντεν:

Μπορεί να φαίνεται σαν μάταια συμβουλή, αλλά πρέπει να θυμόμαστε το χείμαρρο των ψευδαισθήσεων που προκάλεσε ο θρίαμβος του Μπαράκ Ομπάμα το 2008.

Οι θριαμβευτικές «κραυγές» που εξέφρασαν εξέχοντες διανοούμενοι και «προοδευτικοί» της Ευρώπης και όχι μόνο, την παραμονή των εγκαίνιων της προεδρίας Ομπάμα, σίγησαν πολύ γρήγορα μόλις ο νέος Αφρικοαμερικανός πρόεδρος έπιασε αμέσως δουλειά και κατέβαλε τεράστιες προσπάθειες για τη διάσωση των τραpezών από την «κρίση ενυπόθηκων στεγαστικών δανείων» ξεχνώντας τα εκατομμύρια των συμπολιτών του που είχαν εξαπατηθεί από τα αμερικανικά χρηματοπιστωτικά ιδρύματα την εποχή εκείνη. Ακολούθησαν μετά βομβαρδισμοί και καταστροφή χωρών.

Δεδομένου ότι ορισμένες «ζητωκραυγές» παρόμοιες με αυτές του 2008 για την νέα προεδρία Μπάιντεν, αν και ακούγονται με πιο μετρημένο τόνο, εξακολουθούν να είναι ψευδαισθήσεις. **Ιδιαίτερα ορισμένα συστημικά ΜΜΕ στην Ελλάδα, εκτιμούν ότι σχεδόν όλα θα διορθωθούν για την χώρα μας, κυρίως στις «φουρτουνιασμένες» Ελληνοτουρκικές σχέσεις.** Αγνοούν την ουσία της Αμερικανικής εξωτερικής πολιτικής που κρατά σταθερές σε βασικές στρατηγικές, ανεξάρτητα από αλλαγές προέδρων.

Ο Μπάιντεν έρχεται στον Λευκό Οίκο με μια πιο «πολυφυλετική» ομάδα, με μια διαφορετική ανθρωπογεωγραφία από την ομάδα του Ντόναλντ Τραμπ, που αποτελούνταν σχεδόν αποκλειστικά από Λευκούς άνδρες.

Αλλά σε όλες τις περιπτώσεις αυτοί είναι άνθρωποι που, πέρα από την καταγωγή τους και τον πολιτιστικό τους πλουραλισμό, συνδέονται στενά με τη μεγάλη συμφέροντα στην αμερικανική πρωτεύουσα.

Το υπουργείο Εξωτερικών θα διευθύνεται από τον Anthony Blinken, έναν «μετριοπα-

θές» γεράκι, αλλά γεράκι!, ο οποίος πιστεύει ότι η χώρα του έπρεπε να έχει ενισχύσει την παρουσία της στη Συρία για να αποτρέψει την βοήθεια στην κυβέρνηση Άσαντ από την Ρωσία, βοήθεια που στηρίζεται από συμφωνία των δυο χωρών από τις αρχές τις δεκαετίας του 80'.

Ο Blinken υποστήριξε δυναμικά την εισβολή στο Ιράκ το 2003 και την ένοπλη επέμβαση στη Λιβύη που κατέληξε στην απολυτή καταστροφή αυτής της χώρας. Είπε ότι «η στρατιωτική δύναμη πρέπει να είναι απαραίτητο συμπλήρωμα της διπλωματίας», σύμφωνα με την παραδοσιακή σκέψη και σταθερή πρακτική του αμερικανικού κατεστημένου μετά την λήξη του δεύτερου παγκόσμιου πολέμου.

Ο προτεινόμενος αρχηγός του Πενταγώνου του Μπάιντεν είναι ο Αφροαμερικανός, Lloyd Austin, στρατηγός τεσσάρων αστερών με 41 χρόνια θητείας στο στρατό και του οποίου η επικύρωση στη Γερουσία, το επόμενο διάστημα, μπορεί να τεθεί σε κίνδυνο για δύο λόγους:

Πρώτον, επειδή ο νόμος ορίζει ότι αυτή η θέση μπορεί να καλυφθεί μόνο από στρατιωτικό που έχει αποχωρήσει από την υπηρεσία τουλάχιστον επτά χρόνια πριν, και ο Austin το έκανε μόνο το 2016.

Δεύτερον, επειδή μέχρι πρόσφατα ήταν μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου της Raytheon, έναν από τους γίγαντες του στρατιωτικού-βιομηχανικού συμπλέγματος των ΗΠΑ, ένα μεγάλο προμηθευτή των αμερικανικών ενόπλων δυνάμεων.

Επιπλέον, ο Austin, ένας άντρας με εξαιρετική «δόσφρηση» για επιχειρηματικές δραστηριότητες στον τομέα της στρατιωτικής βιομηχανίας, είναι επίσης συνεργάτης σε ένα επενδυτικό ταμείο, αφιερωμένο στην πώληση στρατιωτικού εξοπλισμού σε τρίτες χώρες. Μικρές ασυμβατότητες, τα ηγεμονικά ΜΜΕ θα πουν, πάντα τόσο εφησυχασμένα με αυτό που συμβαίνει

στην Ουάσινγκτον, σαν να είναι απόλυτα φυσιολογικά στον «ναό της Δημοκρατίας».

Η δεύτερη γραμμή «μάχης» του Στέιτ Ντιπάρτμεντ έχει ως «αστέρι», στη θέση του υφυπουργού Πολιτικών Υποθέσεων, την Βικτώρια Νουλάντ. Η περίπτωση της, μας πάει σε ένα σούπερ γεράκι που έκανε το «ντεμπούτο» του στην πλατεία Μαινταν, του Κιέβου. **Ενθάρρυνε και μοίραζε μαζί με τον πολύ γνωστό μας σημερινό πρέσβη στην Αθήνα, Τζέφρι Πάιατ, μικρά μπουκάλια νερό και μπισκοτάκια στις ορδές των ακροδεξιών και νεοναζί (παρόμοιες ορδές με εκείνες που εισέβαλαν στο Καπιτώλιο στις 6 Ιανουαρίου στην Ουάσινγκτον)** και που πολιορκήσαν την νόμιμη εκλεγμένη κυβέρνηση της Ουκρανίας τον Φεβρουάριο του 2014. Ανέτρεψαν δε, τη νόμιμη κυβέρνηση αυτής της χώρας.

Μια τηλεφωνική συνομιλία μεταξύ του τότε πρεσβευτή των ΗΠΑ στην Ουκρανία και της Nuland, που απροσδόκητα διέρρευσε στον Τύπο, θα παραμείνει για πάντα στα χρονικά της διπλωματικής

ιστορίας, γιατί όταν ο τελευταίος την ενημέρωσε ότι η Ευρωπαϊκή Ένωση δεν ήταν πολύ χαρούμενη με την ανατροπή της Ουκρανικής κυβέρνησης, τότε η Νουλάντ απάντησε με μια ιστορική βαθυστοχάστη διπλωματική έκφραση: **«Γ...α την Ευρωπαϊκή Ένωση!»** Αξίζει να σημειωθεί ότι αυτό το «συμπαθητικό» άτομο είναι παντρεμένο με τον Robert Kagan, ακροδεξιά συγγραφέα πολλών βιβλίων, όπου αναδεικνύει το «manifest destiny», (το μανιφέστο του πεπρωμένου των Ηνωμένων Πολιτειών), υπερασπίζεται ανοιχτά την ισραηλινή κατοχή στην Παλαιστίνη και κατακρίνει συστημικά τις ευρωπαϊκές κυβερνήσεις για τη «δειλία» τους. Δηλώνει ένθερμος οπαδός, των ΗΠΑ ως ηγέτιδα δύναμη στην σημερινή παγκόσμια πολιτιστική σταυροφορία. Μια καθόλα συμπαθητική οικογένεια!

Σαν να μην ήταν αρκετά τα παραπάνω για να διαλύσει οποιαδήποτε ελπίδα σχετικά με την προεδρική αλλαγή φρουράς στις Ηνωμένες Πολιτείες, θα τελειώσω με **δύο αποσπάσματα από ένα άρθρο που δημοσίευσε ο Μπάιντεν** στο περι-

οδικό Εξωτερικών Υποθέσεων με τίτλο: «Γιατί οι ΗΠΑ πρέπει να οδηγήσουν ξανά τον κόσμο, η διάσωση της εξωτερικής πολιτικής μετά τον Τραμπ», ενώ ξεκινά μια **έξαλλη επίθεση εναντίον της Ρωσίας και την Κίνα**. Γράφει λοιπόν ότι η ρωσική κοινωνία των πολιτών αντιστέκεται με θάρρος στην καταπίεση του «αυταρχικού συστήματος και της κλεπτοκρατίας του Βλαντιμίρ Πούτιν». **Στην Κίνα, επιβεβαιώνει την ανάγκη «αυστηρότερης επιθετικής πολιτικής»** απέναντι στον ασιατικό γίγαντα. Διαφορετικά, λέει, η Κίνα θα συνεχίσει να «κλέβει τεχνολογία και πνευματική ιδιοκτησία» και θα πρωτοπορεί στο παγκόσμιο εμπόριο». Ίσως κάποιος πρέπει να τον ενημερώσει, ότι μετά την βιομηχανική επανάσταση έτσι λειτουργεί ο καπιταλισμός...

Σίγουρα ένα μεγάλο κομμάτι της αμερικανικής κοινωνίας νιώθει μεγάλη ανακούφιση από την ήττα Τραμπ και έχει τους σωστούς λόγους να νιώθει έτσι. Ίσως τα νέα αφυπνισμένα νέα αμερικανικά κοινωνικά κινήματα, αντι-ρατσιστικά και αντι-νεοφιλελεύθερα να έχουν να δώσουν πολλά ακόμα. Δεν πρέπει να συγχέονται αυτές οι πτυχές της εγχώριας αμερικανικής πραγματικότητας με τον αδυσώπητο, σκληρό και βάρβαρο αμερικανικό ιμπεριαλισμό, που στην περιοχή μας θέλει να πρωταγωνιστήσει ξανά. **Τα νέα σύνορα, οι νέες σφαίρες επιρροής, οι νέοι ενεργειακοί δρόμοι, οι νέες νατοϊκές, αμερικανικές, ισραηλινές και τουρκικές αναθεωρητικές προκλήσεις στην περιοχή μας, θα χαράζονται με αίμα και δάκρυα.** Το βίωσαμε πρόσφατα στα Βαλκάνια με την διάλυση της Γιουγκοσλαβίας και όχι μόνο... Δεν φαίνεται να τελειώνει αυτή η «ανακατάταξη» σφαιρών επιρροής...

Η ιστορία του λαού μας και των λαών της περιοχής μας το έχουν βιώσει με το πιο δραματικό τρόπο. Χρειάζεται λιγότερη χαρά για τα συμβαίνοντα στην Αμερικανική πολιτική σκηνή. Περισσότερη περισυλλογή, διερεύνηση, συλλογική αγωνία, και διανοητικότητα της μεγάλης μας κοινωνικής αριστεράς και του πολιτικού της κεφαλαίου σε συνδυασμό με ενωτικούς αγώνες για την Ειρήνη, τη λαϊκή κυριαρχία, την κοινωνική και οικονομική δικαιοσύνη, την Εθνική ανεξαρτησία της Ελλάδας, αφού μπορούμε να βρούμε καλύτερους τρόπους για να γιορτάσουμε τα 200 χρόνια από την επανάσταση του 21'.

* Ο Κώστας Ήσυχος είναι πρώην βουλευτής και πρώην αναπληρωτής Υπουργός Εθνικής Άμυνας της πρώτης κυβέρνησης ΣΥΡΙΖΑ. Δι-ετέλεσε συμπρόεδρος της Ελληνορωσικής δι-υπουργικής επιτροπής. Παραιτήθηκε από όλα τα αξιώματά του ψηφίζοντας κατά του 3ου Μνημονίου το καλοκαίρι του 2015.

Από το 1972

TENTES

τζιμης

Νικηφορίδη 17, Ν. Παγκράτι • Κορυτσάς 48, Βύρωνα
Τ. 210 7666046 - 210 7654211
www.tentes-tzimis.gr

ΚΟΤΟΠΟΥΛΑ NAYΠΑΚΤΟΥ
 Μεγαλώνουν με καλαμπόκι
ΚΟΝΤΟΧΡΗΣΤΟΣ

ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΒΥΡΩΝΑ
 Αγίας Σοφίας 9 & Χρυσοστόμου Σμύρνης
τηλ. 210 7601661

Δείτε στη σελίδα μας τις προσφορές μας!



Αυτό τον καιρό συζητάμε ξανά στην πόλη μας, για το Τοπικό Σχέδιο Διαχείρισης Αποβλήτων. Στο ξεκίνημα της, η εφημερίδα μας ασχολήθηκε με το ζήτημα αυτό και αποτέλεσε μάλιστα το κύριο θέμα της στο 1ο φύλλο. Στο Δημοτικό Συμβούλιο βέβαια έχουν γίνει πολλές συζητήσεις από το 2015 μέχρι σήμερα, χωρίς αποτέλεσμα.

Για σκουπίδια μιλάμε, γιατί να είναι τόσο δύσκολο να βρεθεί μια λύση, θα σκεφτεί κάποιος. Η απάντηση είναι απλή. Το σκουπίδι είναι ΧΡΥΣΟΣ κι όταν μιλάμε για χρυσό, οι παίκτες είναι πολύ δυνατοί και τα συμφέροντα κάνουν το παιχνίδι δύσκολο. Δεν είναι τυχαίο, που ακόμη και η μαφία ασχολείται με τα σκουπίδια. Το χρήμα που φέρνουν είναι περισσότερο απ' την πορνεία, ακόμη κι από τα ναρκωτικά. Αξίζει να δείτε (μια και με τον εγκλεισμό, όλοι το ρίξαμε στις τηλεοπτικές σειρές, Netflix, κλπ) την αμερικάνικη σειρά Sopranos, για να πάρετε μια γεύση, σχετικά με τη μαφία και τα σκουπίδια.

Αλλά ας αφήσουμε στην άκρη την Αμερική κι ας έρθουμε στην Ελλάδα και στο Βύρωνα. Από το 2015 λοιπόν, ξεκίνησε το νέο μοντέλο διαχείρισης αποβλήτων, σύμφωνα με το Εθνικό Σχέδιο Διαχείρισης Αποβλήτων (ΕΣΔΑ) και προωθείται η αποκεντρωμένη διαχείριση αποβλήτων, δίνοντας έμφαση στη διαλογή στην πηγή.

Πολύ απλά, στη διαχείριση των αποβλήτων οι Δήμοι αποκτούν σημαντικό ρόλο και οφείλουν να έχουν ένα σχέδιο το οποίο θα δίνει προτεραιότητα: 1. Στην ιεράρχηση της διαχείρισης των αποβλήτων (πρόληψη, επαναχρησιμοποίηση, ανακύκλωση και κομποστοποίηση). 2. Στη βελτίωση των υπηρεσιών καθαριότητας του Δήμου. 3. Σε δράσεις ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης του κοινού. Κι εδώ να σημειώσουμε πως ο χρόνος για να αποκτήσουμε σχέδιο ΤΕΛΕΙΩΝΕΙ! Στο Βύρωνα σήμερα η ανακύκλωση με το ζόρι αγγίζει το 5%, ενώ έπρεπε το 2020 να βρίσκεται στο 26% και το 2025 ΟΦΕΙΛΟΥΜΕ ΝΑ ΑΝΑΚΥΚΛΩΝΟΥΜΕ το 55% των απορριμμάτων, αλλιώς τα πρόστιμα θα μας γονατίσουν. Πιστεύει κανείς πως ο Δήμος μας έχει κάνει κάποια προσπάθεια προς αυτή την κατεύθυνση; Ο Χρήστος Παναγιωτόπουλος είναι ίσως ο καταλληλότερος να μας μιλήσει για το θέμα.

Δημοτικά Τέλη: Οι ανισότητες της νομοθεσίας και η κατάσταση στη διαχείριση απορριμάτων στον Βύρωνα

Μοιάζουν σαν να πανηγυρίζουν οι δυο «γαλάζες» δημοτικές παρατάξεις των κ.κ. Γώγου και Μπαντή (ΝΕΑ ΕΠΟΧΗ ΒΥΡΩΝΑ, ΜΑΖΙ για το Βύρωνα) για την σημαντική (;) μείωση των δημοτικών τελών αφού κατάφεραν από κοινού και υπερψηφίστηκε κατά πλειοψηφία στο Δημοτικό Συμβούλιο της 17ης Δεκεμβρίου, πρότασή τους, εξασφαλίζοντας μείωση του ενιαίου ανταποδοτικού τέλους καθαριότητας και ηλεκτροφωτισμού σε 3,20 €/τ.μ. από 3,70 €/τ.μ. (-13,5%) για τους επαγγελματίες της πόλης μας το 2021, υποχρεώνοντας την Δημοτική αρχή ΣΥΡΙΖΑ με Δήμαρχο τον κ. Κατωπόδη να την εφαρμόσει.

Όπως ανέφεραν σε δελτίο τύπου: «Πρώτη φορά πανελλαδικά, προϋπολογισμός που κατατίθεται από την αντιπολίτευση εγκρίνεται και υπερψηφίζεται με τέτοιες ελαφρύνσεις για τους δημότες».

Είναι πράγματι έτσι;

Πρόκειται για μια μείωση που περιορίζει τα μειωμένα εισοδήματα των μικρών επιχειρήσεων εξαιτίας της υγειονομικής κρίσης και της πολιτικής της διαχείρισης της πανδημίας από την κυβέρνηση της Ν.Δ.; 'Η γίνεται μόνο για επικοινωνιακούς λόγους και φανερώνει τα νεοφιλελεύθερα χαρακτηριστικά των παρατάξεων αυτών, αφού δεν συμπεριέλαβαν στην πρόταση τους μείωση των δημοτικών τελών καθαριότητας για το σύνολο των νοικοκυριών που ζουν στη πόλη (εργαζόμενοι, άνεργοι, χαμηλοσυνταξιούχοι, σπουδαστές).

Η μείωση σε ευρώ, με πραγματικά δεδομένα είναι μηδαμινή και ασήμαντη. Αν π.χ κάποιος πληρώνει για 100 τ. μέτρα ανταποδοτικά τέλη η

μείωση το χρόνο ανέρχεται σε περίπου 50 ευρώ. Πράγμα που δεν βελτιώνει σε καμία περίπτωση την οικονομική του κατάσταση.

Η πρόταση της δημοτικής αρχής και του Δημάρχου Γρηγόρη Κατωπόδη ήταν να παραμείνει αμετάβλητο το ενιαίο ανταποδοτικό τέλος καθαριότητας και ηλεκτροφωτισμού εν καιρώ κρίσης, καταψήφιστηκε από την πλειοψηφία του Δημοτικού Συμβουλίου. Πρόκειται για μια πρόταση που δείχνει ότι η Δημοτική αρχή δεν αντιλαμβάνεται το τι πραγματικά συμβαίνει στο κόσμο που ζει στην πόλη. Αρκείται σε μια απλή διαχείριση της κατάστασης, εφαρμόζοντας τις κατευθύνσεις της νεοφιλελεύθερης κυβέρνησης και αδιαφορεί για τις επιπτώσεις που έχει στους κατοίκους της πόλης. Αδυνατεί να σχεδιάσει και να ασκήσει μια έστω και στοιχειώδως διαφορετική πολιτική που προεκλογικά εξήγγειλε, τουλάχιστον στα λόγια.

Τα ανταποδοτικά δημοτικά τέλη και ο τρόπος με τον οποίο καθορίζονται με νόμο, είναι άδικος και άνισος. Λειτουργούν ως ένας ενιαίος κεφαλικός φόρος. Λαμβάνει υπόψη του μόνο τα τετραγωνικά του σπιτιού, του καταστήματος και όχι και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά αυτών που διαμένουν στο ακίνητο ή το χρησιμοποιούν επαγγελματικά. Ένας άνεργος, ένας συνταξιούχος, ένας χαμηλόμισθος των 500 -700 ευρώ, που μένει σε ένα σπίτι των 55 τ. μ. πληρώνει τα ίδια δημοτικά τέλη με έναν που έχει πολλαπλάσιο εισόδημα. Το ίδιο συμβαίνει και με την επαγγελματική στέγη, με εξάρτηση τις Τράπεζες και τα Σουπερ Μάρκετ που έχουν υψηλότερο συντελεστή επιβάρυνσης δημοτικών τελών.

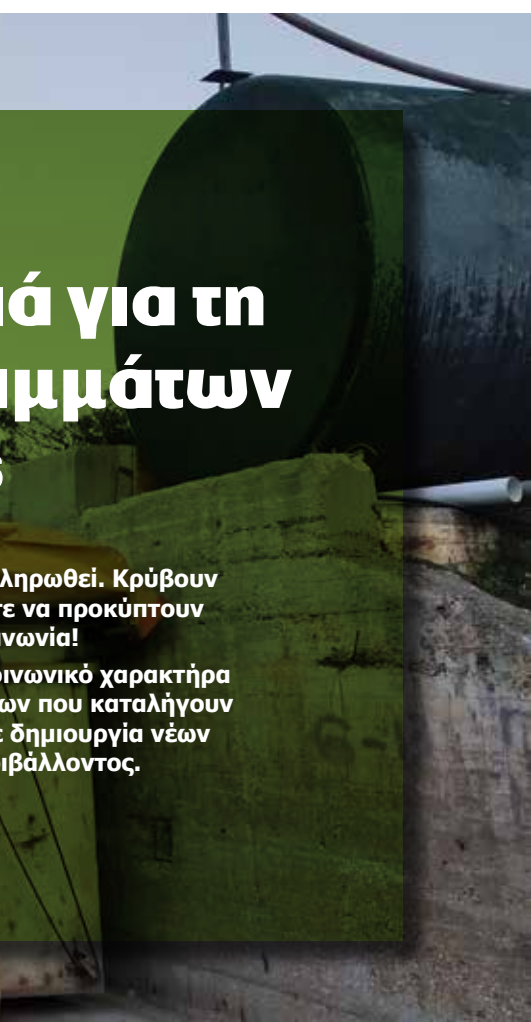
Με την μέχρι σήμερα ασκούμενη πολιτική και διαχείριση της κατάστασης οι κάτοικοι αυτής της πόλης, θα πληρώνουμε υπέρογκα δημοτικά τέλη που φτάνουν τα 5.000.000 ευρώ το χρόνο και πόλη καθαρή και σύγχρονη δεν θα έχουμε.

Η σημερινή Δημοτική Αρχή, τα έξι χρόνια διοίκησής της, προχώρησε σε ελάχιστες ενέργειες που έχουν κοθηλώσει την ανακύκλωση στο 5% των απορριμμάτων. Υπέγραψε συμβάσεις -αναθέσεις με ιδιώτες και δεν προχώρησε σε αγορά του αναγκαίου μηχανολογικού εξοπλισμού. Αντίθετα, προχώρησε σε άστοχη αγορά ενός πλυστικού μηχανήματος που σήμερα αναγνωρίζει ότι χρειάζεται άλλο. Οι καφέ κάδοι για τα βιοαπόβλητα παραμένουν στο αμαξοστάσιο από το καλοκαίρι του 2017. Τέλος, δεν προχώρησε στην πρόσληψη του αναγκαίου μόνιμου προσωπικού.

Ο Δήμος λειτουργεί ως επιχείρηση με τους κατοίκους πελάτες, που βάζουν βαθιά το χέρι στην τσέπη και πληρώνουν υπέρογκα δημοτικά τέλη.

Τι θα μπορούσε να γίνει, έτσι ώστε να έχουμε λιγότερη επιβάρυνση από τα δημοτικά τέλη σε κατοικία και μικρούς επαγγελματικούς χώρους;

Χρειάζομαστε μια διαφορετική πολιτική στον τρόπο υπολογισμού των ανταποδοτικών τελών και μια διαφορετική οργάνωση της υπηρεσίας καθαριότητας στην πόλη. Στα απορρίμματα κρύβεται χρυσός εάν τα διαχειριστεί σωστά ο Δήμος, με δη-



Μια διαφορετική ματιά για τη διαχείριση των απορριμμάτων στην πόλη μας

Τα απορρίμματα είναι υπολείμματα προϊόντων που έχουν πληρωθεί. Κρύβουν χρυσό, δεν είναι για πέταμα! Μπορούν να αξιοποιηθούν ώστε να προκύπτουν οικονομικά και περιβαλλοντικά οφέλη για την κοινωνία!

Και αυτό μπορεί να γίνει διασφαλίζοντας τον δημόσιο και κοινωνικό χαρακτήρα της διαχείρισης των απορριμάτων, με μείωση των απορριμμάτων που καταλήγουν στη χωματερή και συνεπακόλουθα των δημοτικών τελών, με δημιουργία νέων θέσεων σταθερής εργασίας και την προστασία του περιβάλλοντος.

Του Χρήστου Παναγιωτόπουλου

μόσιο κοινωνικό χαρακτήρα, χωρίς την σύμπραξη με ιδιώτες και εργολάβους. Το σωματείο των εργαζομένων έχει καταθέσει επανειλημμένα προτάσεις για την καθαριότητα στη πόλη. Εξάλλου δική του ήταν η πρόταση που ξεκίνησε το 2008 για τη διαλογή των ανακυκλώσιμων υλικών στην πηγή στο Δήμο, χωρίς ιδιώτες.

Από το Νοέμβριο του 2008 μέχρι και το 2014 η περισυλλογή των ανακυκλώσιμων υλικών έφτασε σε 2.859 τόνους. Σήμερα, χωρίς το γυαλί, συγκεντρώνονται πάνω από **500 τόνους ανακυκλώσιμων υλικών το χρόνο**. Ποσοστό μικρό και όχι ικανοποιητικό. Οι κάδοι ανακύκλωσης που έχουν τοποθετηθεί δεν φτάνουν για να αναπτυχθούν οι δυνατότητες που υπάρχουν και **χρειάζεται να ενακταθεί η ανακύκλωση και σε άλλα υλικά**.

Όλα αυτά τα χρόνια που γίνεται ανακύκλωση, εκτός της συμβολής στην προστασία του περιβάλλοντος, έχει υπάρξει οικονομικό όφελος για το Δήμο:

> Πλήρωσε **250.000 ευρώ λιγότερα για τέλη ταφής στον ΕΔΣΝΑ**, χάρη στο ότι τα ανακυκλώσιμα υλικά δεν πετάχτηκαν στη χωματερή.

> Εισέπραξε χρήματα από την πώληση των υλικών.

> Εάν υπολογίσουμε και την επιδότηση (τέλος ανακύκλωσης) που έπρεπε να εισπράξει ο Δήμος από το Σύστημα Εναλλακτικής Διαχείρισης του ΥΠΕΚΑ, τα έσοδα από την ανακύκλωση θα ήταν πολύ μεγαλύτερα! Αλλά τόσο η προηγούμενη Δημοτική αρχή, όσο και η σημερινή, όλα αυτά τα χρόνια **δεν διεκδίκησαν τη χρηματοδότηση -τέλος ανακύκλωσης-** για τα ανακυκλώσιμα υλικά που συγκεντρώνει ο Δήμος.

Στόχος θα πρέπει να είναι η μείωση του όγκου των απορριμμάτων που καταλήγουν στη χωματερή:

Όσο λιγότερα απορρίμματα μεταφέρει ο Δήμος στην χωματερή τόσο λιγότερο κόστος έχει, μέσα από την μείωση του τέλους ταφής. Σήμερα

πληρώνει περίπου 900.000 ευρώ το χρόνο για να θάβονται στη χωματερή της Φυλής. Θα έχει, λιγότερα δρομολόγια, καύσιμα, εργατοώρες, συντηρήσεις. Να ενισχυθεί η ανακύκλωση με διαλογή στην πηγή. Με τοποθέτηση περισσότερων καδών, ακόμα και στις πιλοτές των πολυκατοικιών, σε συνεργασία με τους διαχειριστές, για την περισυλλογή περισσότερων υλικών.

Τα ογκώδη απορρίμματα να περισυλλέγονται πόρτα-πόρτα και όχι να δημιουργηθούν γωνίες συγκεντρώσεις διάφορων ογκώδη απόβλητων, που τις ονομάζουν δήθεν γωνιές ανακύκλωσης στο τοπικό σχέδιο που προτείνει η δημοτική αρχή. Να δημιουργηθεί ειδική τηλεφωνική γραμμή για αυτό.

Τα αδρανή υλικά και τα μπάζα από ιδιωτικές οικοδομικές εργασίες να μην τα περισυλλέγει ο Δήμος, εξ αλλού είναι υποχρέωση του ιδιώτη και όχι του Δήμου.

Να σκουπίζονται όλοι οι δρόμοι της πόλης, τα απορρίμματα να περισυλλέγονται καθημερινά όλη την εβδομάδα από όλους τους κάδους και να πλένονται απορριμματοφόρα και κάδοι. Χωρίς να παραβιάζεται το πενήνήμερο και τα δικαιώματα των εργαζομένων.

Να ξεκινήσει πιλοτικά πρόγραμμα για την εξωριστή συλλογή βιοαποβλήτων καθημερινά.

Να διεκδικήσει ο Δήμος το τέλος ανακύκλωσης για τους τόνους των ανακυκλώσιμων υλικών που περισυλλέγει. Να δημιουργηθεί ενιαίος δημόσιος φορέας διαχείρισης και επεξεργασίας των ανακυκλώσιμων υλικών

Για όλα τα παραπάνω χρειάζεται:

>>> Διαφορετική οργάνωση στην υπηρεσία καθαριότητας, χωρίς ιδιώτες και εργολάβους, για να υπάρξει μια νέα επανεκκίνηση της υπηρεσίας: **Με σύγχρονα τεχνικά μέσα και αξιοποίηση νέων τεχνολογιών**. Με σύγχρονο συνεργείο επισκευών αυτοκινήτων και μηχανημάτων. Πόσα χρόνια θα χρειαστεί να περάσουν ακόμη για να προμηθευτεί ο Δήμος ηλεκτρονικό εγκέφαλο για την διάγνωση των βλαβών και να μην πηγαίνουν τα οχήματα σε εξωτερικό συνεργείο;

Επαρκές μόνιμο ανθρώπινο δυναμικό, με σεβασμό στα δικαιώματά του. Να αναπληρώνονται άμεσα τα κενά που δημιουργούνται είτε από συνταξιοδοτήσεις, είτε μετακινήσεις. Εργαζόμενοι που έχουν προσληφθεί και αμείβονται από τα ανταποδοτικά έσοδα να μην απασχολούνται για να καλυφθούν ελλείψεις άλλων υπηρεσιών.

Να εργάζονται κάτω από ανθρώπινες συνθήκες και μέσα προστασίας της υγείας του και της δημόσιας υγείας. Δεν είναι δυνατόν να μην υπάρχουν μέχρι και σήμερα ούτε φοριαμοί για τα ρούχα εργασίας των εργαζομένων. Να υπάρχει καθημερινό ωράριο και στην περισυλλογή, λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαιτερότητες της εργασίας, την καταπόνηση του εργαζόμενου, την έκθεσή του σε μικρόβια και εργατικά ατυχήματα. Το ωράριο στην περισυλλογή των απορριμμάτων να διαμορφωθεί στις 5 ώρες εργασία την ημέρα.

>>> Διαρκής ενημέρωση και συμμετοχή των πολιτών. Όχι μόνο για την αξία της ανακύκλωσης (περιβαλλοντολογικής και οικονομικής). Αλλά και για **μια προσέγγιση, λιγότερη καταναλωτική**, επαναχρησιμοποίηση ορισμένων υλικών, ώστε να παράγουμε λιγότερα απορρίμματα, λιγότερες συσκευασίες, πλαστικά κ.λ.π.

Να δοθούν **κίνητρα στους κατοίκους**, να διαθέσει ο Δήμος πάνινες σακούλες για τη συλλογή των ανακυκλώσιμων υλικών και των καθημερινών αγορών κόντρα στη χρήση της σακούλας μιας

χρήσης.

>>> Τα παραπάνω απαιτούν και τον ανάλογο χώρο για τις υποδομές λειτουργίας, για ΣΜΑ, ανακυκλώσιμα υλικά, ογκώδη. Αυτός ο χώρος δεν μπορεί να συνεχίσει να είναι ο Υμηττός και ο ορεινός του όγκος, όπως γίνεται από το 1997-98, έως σήμερα με τις δημοτικές αρχές- Ρογκάκου, Χαρδαλιά, Κατωπόδη και τις αντίστοιχες κυβερνήσεις. Πράγμα απαράδεκτο και για το περιβάλλον επιζήμιο.

Μόνο με ένα τέτοιο σχεδιασμό που θα έχει αποκλειστικά δημόσιο χαρακτήρα, με την κατάργηση των συμβάσεων που έχει ο Δήμος με ιδιωτικές εταιρείες και εργολάβους, μπορεί να υπάρξει ουσιαστική μείωση των δημοτικών τελών, να έχουμε καλύτερη καθαριότητα στην πόλη και να δημιουργηθούν και νέες θέσεις σταθερής εργασίας.

Πρόταση για ένα εθνικό σχέδιο δημόσιας διαχείρισης απορριμάτων

- Η διαχείριση των απορριμμάτων να παραμένει αποκλειστικά στην αρμοδιότητα της αυτοδιοίκησης Α και Β βαθμού.

- Να καταργηθεί όλο το νομικό πλαίσιο που επιτρέπει τη συμμετοχή, με κάθε μορφή, ιδιωτικών εταιρειών και εργολάβων στη διαχείριση των απορριμμάτων και των ανακυκλώσιμων υλικών.

- Να δημιουργηθεί ενιαίος, αποκλειστικά δημόσιος, φορέας διαχείρισης απορριμμάτων, με πλήρη κάλυψη των δαπανών για τις υποδομές του από τον κρατικό προϋπολογισμό και τα ευρωπαϊκά κονδύλια, που θα υπηρετεί τις λαϊκές ανάγκες, την υγεία των πολιτών, με σεβασμό στο περιβάλλον και τους φυσικούς πόρους. Ο ενιαίος φορέας θα έχει το συντονισμό και την ευθύνη όλου του κύκλου διαχείρισης των απορριμμάτων, μαζί με την τοπική αυτοδιοίκηση Α και Β βαθμού, αποκλειστικά σε όλα τα στάδια της περισυλλογής, ανακύκλωσης, διαλογής και τελικής διάθεσης των απορριμμάτων/αποβλήτων τις ιδιωτικές -μεγάλες και μικρές- εταιρείες.

-Να πραγματοποιηθούν οι δήμοι για την αγορά του αναγκαίου μηχανολογικού τεχνικού εξοπλισμού (οχήματα, μηχανήματα νέων τεχνολογιών, κάδων κ.λ.π.).

- Να δημιουργηθεί δημόσιο εργοστάσιο κατασκευής και επισκευής οχημάτων και μηχανημάτων διαχείρισης απορριμμάτων.

Μια τέτοια πολιτική και πρακτική κατεύθυνση είναι προς όφελος της κοινωνίας, γιατί:

* Θα φέρει έσοδα στο Δήμο και το δημόσιο. Θα προστατεύσει το περιβάλλον

* Θα δημιουργήσει νέες θέσεις μόνιμης σταθερής εργασίας.

* Θα μπορούν να μειωθούν τα δημοτικά τέλη.

* Θα βελτιώνει διαρκώς τις συνθήκες εργασίας των εργαζομένων στην καθαριότητα.

Με αυτή τη λογική μπορούμε να μειώσουμε τα απορρίμματα από Χώρους Υγειονομικής Ταφής Απορριμμάτων (ΧΥΤΑ), να περάσουμε σε Χώρους Υγειονομικής Ταφής Υπολειμμάτων (ΧΥΤΥ), χωρίς την καύση και τα τεράστια εργοστάσια επεξεργασίας απορριμμάτων, που είναι περιβαλλοντολογικά επιζήμια και κερδοφόρα μόνο για τις ιδιωτικές εταιρείες.

Ο Βύρωνας πλησιάζει τα 100 του χρόνια

Ξύντομη αναδρομή στην ιστορία του

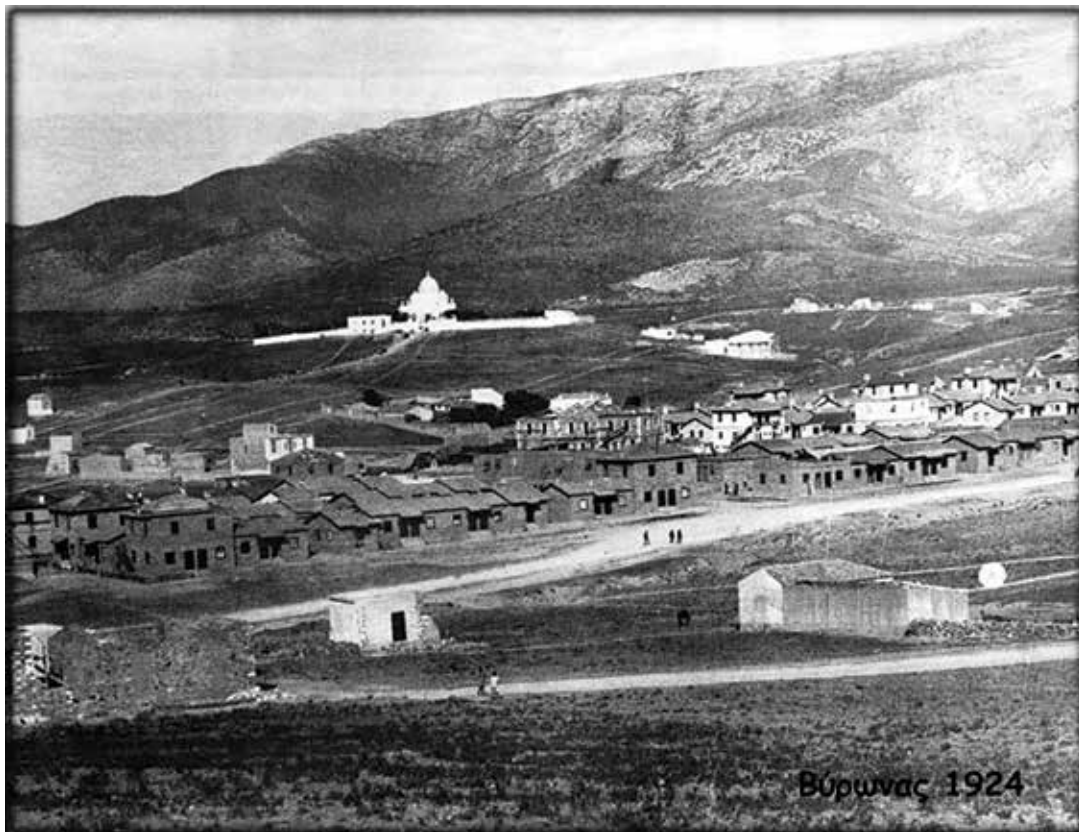
Του Απόστολου Κ. Κοκόλια

Ως προσφυγική «αποκατάσταση» νοείται μια σειρά μέτρων κοινωνικού, οικονομικού και πολιτιστικού χαρακτήρα, που περιλαμβάνει σε γενικές γραμμές τη σίτιση, τη στέγαση, την εξεύρεση εργασίας, την εκπαίδευση, την εθνο-λογική και κοινωνική αφομοίωση, την πολιτιστική αποδοχή και γενικά κάθε στοιχείο που οδηγεί στην πλήρη ένταξη των προσφύγων στη νέα κοινωνία. **Με τους πρόσφυγες της Μικρασιατικής Καταστροφής απ' όλα τα παραπάνω το πιο πιεστικό ήταν η στέγαση.** Κι όπως συμβαίνει συνήθως σ' αυτές τις περιπτώσεις, τα μέτρα που πήρε η ελληνική πολιτεία για την αντιμετώπιση όλων αυτών των προβλημάτων ήταν ανεπαρκή. **Περιορίστηκαν μόνο στον τομέα της στέγασης και της στοιχειώδους σίτισης.** Αλλά και η στέγαση των προσφύγων καθυστέρησε πολλά χρόνια και δεν ολοκληρώθηκε ποτέ.

Ο **προσφυγικός μας συνοικισμός άρχισε να χτίζεται την 1η Γενάρη 1923** με την πενιχρή χρηματοδότηση και την επίβλεψη του νεοσύστατου Ταμείου Περιθάλψεως Προσφύγων (Τ.Π.Π.). Ως χώρος **παραχωρήθηκε μια έκταση 193 στρεμμάτων**, που ήδη ήταν χαρακτηρισμένη ως δασική. Είχε ένα **ακανόνιστο γεωμετρικό σχήμα που έμοιαζε με όρθιο χωνί**. Αφετηριακό του σημείο ήταν η περιοχή Δεληολάνη, πρώην Γέφυρα και σήμερα Πλατεία Βαγγέλη Μαρτάκη.

Το άνοιγμα του «χωνιού» προς τα πάνω, δηλ. ανατολικά προς τον Υμηττό, οριοθετούσαν δύο δρόμοι: Προς τα αριστερά-βόρεια η **σημερινή οδός Μεσολογγίου** (Πρώην Έρμου) και προς τα δεξιά-νότια οι **οδοί Κύπρου** (τότε Μαϊνδρόν) και **Κολοκοτρώνη** (πρώην Κοινωνίας των Εθνών). Η **οδός Κολοκοτρώνη, ανερχόμενη αρχικά προς τα ανατολικά**, έστριβε στη συνέχεια μετά την οδό Προύσης προς τα αριστερά-βόρεια, όπως και σήμερα και έκλεινε το σχήμα του συνοικισμού συγκλίνοντας μέσω της οδού Καισαρείας προς το τέλος της οδού Βουτζά. **Οριοθετούσε δηλαδή κυκλικά με αυτό τον τρόπο το σύνολο του συνοικισμού.** Το περίεργο αυτό σχήμα και το υποτυπώδες τοπογραφικό σχέδιο εμπνεύστηκαν οι μηχανικοί Γ. Σούλης και Νικ. Ραγκαβής.

Σε 16 μήνες περίπου, στις **29/4/1923, παραδόθηκε χτισμένο το πρώτο (νότιο) τμήμα** της παραπάνω έκτασης των 193 στρεμμάτων, δηλ. τα πρώτα εννέα οικοδομικά τετράγωνα (έξι μεγαλύτερα και τρία μικρότερα) σε έκταση 95 στρεμμάτων. Το πρώτο αυτό κομμάτι πήρε την προσωρινή ονομασία **«Προσφυγικός συνοικισμός Παγκρατίου»**. Το οριοθετούσαν οι σημερινοί δρόμοι Μεσολογγίου από τα αριστερά-βόρεια, Κύπρου-Κολοκοτρώνη από τα δεξιά-νότια και Παναγής



Τσαλδάρη (τότε Περίνθου) προς τα ανατολικά. Σ' αυτό κατοίκησαν αρχικά 200 περίπου οικογένειες. Επρόκειτο για 500 «δωμάτια» όπως ονομάστηκαν τότε. Η **επεξεργασία της Ξυλείας έγινε στην πρώτη πρόχειρη εγκατάσταση του μετέπειτα μεγάλου Ξυλουργείου Λουκιδής στον Άγιο Λάζαρο.** Και στην παραγωγή των πλίνθων σημαντική ήταν η συμβολή των προσφυγόπουλων.

Στη συνέχεια το **Τ.Π.Π. έπαψε να λειτουργεί λόγω έλλειψης οικονομικών μέσων.** Το χτίσιμο του συνοικισμού ανέλαβε να το συνεχίσει και να το ολοκληρώσει η **«Επιτροπή Αποκαταστάσεως Προσφύγων»**, διεθνής φορέας υπό την αιγίδα της Κοινωνίας των Εθνών (Κ.Τ.Ε.), που ήταν το πρόπλασμα του σημερινού ΟΗΕ. Η δεύτερη και τελική φάση παράδοσης των προσφυγικών κτισμάτων έγινε από την Ε.Α.Π. σε άλλους δέκα περίπου μήνες, το Φεβρουάριο του 1924. Επρόκειτο για τα υπόλοιπα 98 στρέμματα που απέμεναν από το αρχικό σύνολο των 193 στρεμμάτων. Έτσι, ο οικισμός, έφτασε πλέον προς τα πάνω (ανατολικά) στο σημείο, όπου και σήμερα η οδός Κολοκοτρώνη (δηλαδή οδός ΚΤΕ) συγκλίνει αριστερά-βόρεια και μέσω των οδών Καισαρείας και Βουτζά πλησιάζει στο τέλος της οδού Μεσολογγίου, στη συμβολή

της με την οδό Μικράς Ασίας (τότε Αγίου Πολυκάριου) «αγκαλιάζοντας» πλέον το σύνολο του συνοικισμού. Ήταν κάτι που προφανώς έδινε συμβολικά την αίσθηση ότι η Ε.Α.Π. προστατεύει το συνοικισμό της.

Ολοκληρωμένος πλέον ο συνοικισμός στα **193 στρέμματα**, κατοικήθηκε από **9.000 πρόσφυγες** που μοιράστηκαν **1.414 «σπιτάκια» με 2.880 δωμάτια.** Τελικά η ίδρυση του προσφυγικού μας συνοικισμού ολοκληρώθηκε και τυπικά την **16/4/1924** όταν έγινε και η τελετή της οριστικής ονομασίας του σε **«Συνοικισμό Βύρωνος»**.

Από εκείνη τη στιγμή και στη συνέχεια δεν υπήρξε καμία άλλη κατασκευή και παράδοση προσφυγικών κατοικιών στο Βύρωνα από οποιοδήποτε άλλο φορέα (κρατικό, δημόσιο ή και διεθνή). Ό,τι χτίστηκε από τότε και μέχρι σήμερα και κατοικήθηκε, αρχικά, επίσης από πρόσφυγες, οφείλεται αποκλειστικά και μόνο στη δική τους πρωτοβουλία.

Αλλά μ' αυτά θα ασχοληθούμε στο επόμενο φύλλο.

Φωτογραφία: Ο συνοικισμός του Βύρωνα την περίοδο της οικοδόμησής του το 1924 με ξύλινες κατασκευές. Στο βάθος το κτίσμα που ξεχωρίζει είναι το μοναστήρι της Ανάληψης.



Εύχομαι καλή χρονιά σε όλους με υγεία και προσωπικές επιτυχίες, όπως τις θέλει ο καθένας. Αυτή η δύσκολη χρονιά μας έβγαλε όλους από την καθημερινότητά μας, με αποτέλεσμα να ασχοληθούμε και με άλλα πράγματα. Ένα από αυτά είναι και η μαγειρική. Έτσι, από σήμερα είμαι εδώ μαζί σας, για να εξελίξετε τη μαγειρική από ανάγκη ή χόμπι... σε τέχνη!

Να σας συστηθώ αρχικά: Ονομάζομαι Λεωνίδας Φραντζολάς και βρίσκομαι στο χώρο της μαγειρικής 33 χρόνια, ενώ είμαι καθηγητής μαγειρικής σε σχολές ιδιωτικές και κρατικές τα τελευταία 7 χρόνια. Ξεκίνησα την πορεία μου σε πολύ νεαρή ηλικία στην κουζίνα του «Hilton» καθώς και σε άλλα γνωστά και μεγάλα ξενοδοχεία. Επίσης, έχω μαγειρέψει σε κουζίνες για σημαντικούς ανθρώπους και σε μεγάλες μονάδες σίτισης (όπως π.χ catering).

Μαζί μου θα μάθετε να μαγειρεύετε απλές, αλλά και δύσκολες συνταγές, όλες όμως νόστιμες και γευστικές!

Επειδή «τα πολλά λόγια είναι φτώχεια» ας ξεκινήσουμε το πρώτο μάθημα.



Δείτε στο youtube κανάλι του Δήμος & Πολιτεία, το πρώτο video από τη σειρά μαθημάτων μαγειρικής!

Βασικές κοπές

Αρχικά ας μάθουμε πως πρέπει να χρησιμοποιούμε το βασικό εργαλείο της μαγειρικής, το μαχαίρι. Στην πορεία θα καταλάβουμε πόσο σημαντικές είναι οι κοπές για το σωστό μαγείρεμα, την οικονομία και την τελική διαμόρφωση του φαγητού.

Υπάρχουν συνολικά **19 τρόποι κοπής**, αλλά οι πιο βασικές κοπές είναι οι παρακάτω:

ΑΣΕ= πολύ ψιλοκομμένο

ΜΠΡΙΝΟΥΑΖ= μικρά «ζάρια» 2-3 χιλιοστών

ΚΟΝΚΑΣΕ= μικρά «ζάρια» 5 χιλιοστών (ντομάτα κονσέρβα)

MACEDOINE= μεγάλα «ζάρια», 7 χιλιοστών (να θυμάστε το μέγεθος των λαχανικών της ρώσικης σαλάτας)

PAYSANNE= μεγάλοι κύβοι σε ακανόνιστο σχήμα (για χρήση σε ζωμό)

ALLUMETTE= στικς

JULIENNE= μικρό, φιλό στικ

ΜΠΑΤΟΝΕΤ= μεγάλα στικς (όπως πατάτες τηγανιτές)

ΕΜΕΝΣΕ= λεπτές φέτες (πχ. κόψιμο κρεμμυδιού σε χωριάτικη)

Οι κοπές είναι πολύ σημαντικές για τις συνταγές, αν αναλογιστούμε, μάλιστα, ότι πολλές συνταγές έχουν βραβευτεί χάρη στον τρόπο κοπής. Οι σωστές κοπές δίνουν πάντα **«καλύτερη εσάνς»** στον ουρανίσκο. Για παράδειγμα, στη ceasar salad η γεύση είναι ολοκληρωμένη επειδή η παρμεζάνα είναι κομμένη σε «flakes» και όχι τριμμένη.

Άλλο παράδειγμα: το **κρεμμύδι στην χωριάτικη** σαλάτα όταν **κοπεί φιλά** είναι πιο νόστιμο στη γεύση, και βέβαια κάνετε και οικονομία στα υλικά σας.

Η **πιπεριά στην pizza** που μπαίνει για άρωμα, πρέπει να είναι **λεπτή** και όχι χοντροκομμένη, γιατί με αυτό τον τρόπο δίνει καλύτερη «εσάνς» στη γεύση της pizza.

Επίσης, αν, για παράδειγμα, σε μια pizza αντί για 700 gr τυρί, βάλετε 900 gr, τότε δεν θα ψηθεί σωστά η ζύμη της pizza αλλά και θα έχετε καταναλώσει/ξοδέψει περισσότερα υλικά.

Συμπερασματικά, λοιπόν, **τα υλικά στη μαγειρική πρέπει να είναι στη σωστή δοσολογία**, δηλαδή «τόσο όσο πρέπει», για να επιτυγχάνεται η ισορροπία στο γευστικό αποτέλεσμα.



Κάποιοι τα γνωρίζουν καλά και δεν τα αλλάζουν! Για όλους τους υπόλοιπους, ελάτε να σας μιλήσουμε! Με μεράκι, φροντίδα, βαθιά γνώση και σεβασμό, μετά από 1 χρόνο λειτουργίας συνεχίζουμε ακόμη πιο δυναμικά!

Φιλολάου 115 | τηλ. 211 117 6447



Μία «πληγή» στις καρδιές των παιδιών που μένει «μυστικό», να κάνουμε πράγματα, να προσπαθούμε να κινητοποιούμε τους πολίτες, τις υπηρεσίες πρώτης γραμμής, να ταρκακουνούμε την κοινωνία», είχε δηλώσει σε μία συνέντευξη παλαιότερα ο πρόεδρος του «Χαμόγελου του Παιδιού», Χρήστος Γιαννόπουλος.

Αυτό θα προσπαθήσουμε να κάνουμε σε αυτό το άρθρο. Γιατί για όλους τους Γονείς και την καλύτερη αυριανή κοινωνία δεν υπάρχει τίποτε πολυτιμότερο από το Παιδιά!

Χιλιάδες Παιδιά τώρα που διαβάζετε το άρθρο είναι «αναγκασμένα» χωρίς να μπορούν να αντιδράσουν, να δέχονται την κακοποίηση τους...!

Βία, σεξουαλική κακοποίηση, συναισθηματική κακοποίηση, είναι μερικές από τις στιγμές τους, με υπαίτιους τις περισσότερες φορές, συγγενείς, φίλους, και διάφορους επιτήδειους ή αρρωστημένες προσωπικότητες σύγχρονων ανθρωπιόμορφων τεράτων, που έχουν εντέχνως εισχωρήσει σε διάφορους ρόλους κοντά στα παιδιά. Έχουν καταγραφεί αρκετές περιπτώσεις όπου καταδικάστηκαν στο παρελθόν, προπονητές, αθλητικοί παράγοντες, Γονείς, θείοι, καθηγητές, δάσκαλοι και γενικά θα λέγαμε πλέον «**υπέρ' άνω κάθε υποψίας Κανείς**», όλοι ελεγχόμεθα για να δημιουργήσουμε ένα πλέγμα προστασίας των Παιδιών!

Αυτό που περιγράφει η λέξη κακοποίηση πληγώνει και αφήνει αναλλοίωτα σημάδια στις παιδικές ψυχές. Γι' αυτό οφείλουμε να είμαστε όλοι μας σε εγρήγορση και ετοιμότητα, πλήρως ενημερωμένοι για αυτές τις καταστάσεις. **Στόχος μας είναι, το να μπορούμε άμεσα να αντιληφθούμε αυτές τις εικόνες και να επέμβουμε πολύ γρήγορα αλλά κυρίως αποτελεσματικά!**

Ακόμα και στις περιπτώσεις, που δυστυχώς δεν είναι λίγες και το Παιδί κακοποιείται από τους γονείς του, αυτομάτως υπεύθυνο ρόλο αποκάλυψης και αντίδρασης έχουμε όλοι εμείς ως υπεύθυνα μέλη της κοινωνίας.

Αρκετές φορές τα Παιδιά που έχουν γίνει θύματα της κακοποίησης αρνούνται να το αναφέρουν, ιδιαίτερα τα θύματα της σεξουαλικής κακοποίησης. Μέσα τους επικρατεί ο έντονος φόβος, ότι ο δράστης αφού τα έχει απειλήσει θα τα τιμωρήσει περισσότερο... Ζουν σε συναισθηματική σύγχυση, ντροπή ή ενοχές μήπως έδωσαν δικαίωμα με τη συμπεριφορά τους να τους συμβούν αυτά, με αποτέλεσμα να σιωπούν και να προφασίζονται ψέματα...

Γι αυτό θέλουμε και πρέπει να είμαστε εκεί, θέλουμε να μην αφήσουμε καμία από αυτές τις στιγμές να εξελιχθεί και αυτό το μπορούμε όταν είμαστε υποψιασμένοι, ενημερωμένοι και ευαισθητοποιημένοι.

Σωματική κακοποίηση

Τι συνιστά σωματική κακοποίηση;

- Το να χτυπά κάποιος ένα Παιδί δυνατά, να το τσιμπά, να του τραβά τα μαλλιά, να το χαστουκίζει, να το δαγκώνει, να το καίει π.χ. με τσιγάρο.

- Η χρήση αντικειμένων για να πονέσει το Παιδί π.χ. ξύλο με ζώνη, κουτάλα, ραβδί.

- Χρήση ακατάλληλων μεθόδων πειθαρχίας για την ηλικία του Παιδιού π.χ. να ταρακουνά κάποιος ένα βρέφος ή να το πετά δυνατά σε μία επιφάνεια, ακόμη και στην κούνια του.

Παιδική Κακοποίηση:

μία πηγή και ένα μυστικό

Του Ξενοφώντα Χολέβα*

Ο Ξενοφώντας Χολέβας είναι γεννημένος στο Βύρωνα όπου και διαμένει με την Οικογένεια του. Ασχολείται με τον Αθλητισμό του Βύρωνα πολλές δεκαετίες και τα τελευταία είκοσι χρόνια με τα τμήματα ακαδημιών, δημιουργώντας και αναπτύσσοντας το μότο: «Το Παιδί στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος». Όλα αυτά τα χρόνια έχει οργανώσει πολλές αθλητικές, φιλανθρωπικές, και εκπαιδευτικές εκδηλώσεις για Παιδιά, Γονείς, Προπονητές και αθλητικά Στελέχη Ακαδημιών.

Τι είναι κακοποίηση;

Κακοποίηση είναι μία βίαιη και επιθετική συμπεριφορά ή ενέργεια που δημιουργεί βλάβη, τραύμα, πόνο, φόβο, απειλή, αίσθημα δυσσέκειας, δυσφορίας, αποστροφής ή ενοχής και έχει αρνητική επίδραση στο άτομο που τη δέχεται.

Ποιες είναι οι συννηθέστερες μορφές κακοποίησης;

- Η σωματική κακοποίηση
- Η σεξουαλική κακοποίηση
- Η συναισθηματική κακοποίηση
- Η παραμέληση και η έκθεση σε κίνδυνο
- Η εκμετάλλευση

Εκμετάλλευση

Εκμετάλλευση θεωρείται η με κάθε τρόπο χρησιμοποίηση του Παιδιού για να αποκομίσει οφέλη ο ενήλικας που το χρησιμοποιεί.

Δείγματα εκμετάλλευσης αποτελούν:

- Η έκθεση του ανηλίκου με στόχο την επαιτεία από πλευράς ενήλικα.
- Η ώθηση του ανηλίκου σε επαιτεία.
- Η ώθηση του ανηλίκου στην πορνεία με οιονδήποτε τρόπο: π.χ. φωτογράφιση, μαγνητοσκόπηση, σεξουαλική επαφή.

Παραμέληση

Παραμέληση αποτελεί η στέρηση του Παιδιού από τις βασικές και απαραίτητες προϋποθέσεις ασφαλούς και υγιούς ανάπτυξης του όπως το καθαρό και υγιεινό σπιτικό, η τροφή και η ένδυση, η ιατρική περίθαλψη και η εκπαίδευση.

Δείγματα παραμέλησης είναι τα ακόλουθα:

- Μη επαρκής σίτιση, στέγαση ή ένδυση.
- Ανθυγιεινές συνθήκες διαβίωσης.
- Εγκατάλειψη του Παιδιού.
- Ανεπαρκής φροντίδα του παιδιού και έκθεσή του σε κίνδυνο π.χ. όταν κάποιος αφήνει το Παιδί να παίζει μόνο του ή να μένει μόνο του.
- Ανεπαρκής ιατρική φροντίδα π.χ. έλλειψη εμβολιασμού, ιατρικής παρακολούθησης και φαρμάκων.
- Μη έγγραφη του Παιδιού σε σχολείο και αδιαφορία για την παρακολούθηση της φοίτησής του.

Σεξουαλική κακοποίηση

Σεξουαλική κακοποίηση είναι οιοιουδήποτε τύπου επαφή ενός ενηλίκου με ένα Παιδί με στόχο τη σεξουαλική ικανοποίηση του ενηλίκου, ο οποίος έχει πάντα την αποκλειστική ευθύνη γιατί τα Παιδιά δεν είναι δυνατόν να συγκατατεθούν σε οποιαδήποτε τέτοια ενέργεια.

Τι συμπεριλαμβάνει η σεξουαλική κακοποίηση;

- Η επαφή καθ' οιονδήποτε τρόπο με τα γεννητικά όργανα του Παιδιού από ενήλικα και το αντίστροφο.
- Η διείσδυση με οιοιονδήποτε τρόπο στο στόμα, τα γεννητικά όργανα ή τον πρωκτό του Παιδιού.
- Η έκθεση του Παιδιού σε πορνογραφικό υλικό οπτικά ή ακουστικά.
- Η παρακολούθηση ενός Παιδιού χωρίς ρούχα από ενήλικα ή το αντίστροφο.
- Ο βιασμός.

Ποιοι είναι συνήθως οι δράστες της σεξουαλικής κακοποίησης;

Συνήθως είναι άτομα του οικογενειακού, φιλικού και κοινωνικού περιβάλλοντος του Παιδιού. Άτομα που έχουν επαφές με το Παιδί και σχέση εξουσίας μαζί του, ώστε να εξασφαλίσουν τη σιωπή του.

Πώς μπορούμε να καταλάβουμε αν ένα παιδί έχει γίνει θύμα σεξουαλικής κακοποίησης;

- Παίρνουμε σοβαρά υπόψη τις εκμυστηρεύσεις του και τις εξετάζουμε με βοήθεια ειδικού.
- Ανησυχούμε με την αλλαγή συμπεριφοράς του π.χ. αύξηση επιθετικότητας, εσωστρέφεια, ενδιαφέρον για το σεξ κ.α.
- Εξετάζουμε τους λόγους παλινδρόμησης σε προηγούμενες συμπεριφορές όπως ενούρηση και εγκόπηση ενός Παιδιού που είχε μεγαλώσει και έλεγχε τις συμπεριφορές αυτές.
- Ελέγχουμε τον τρόπο που απέκτησε γνώση για το σεξ μεγαλύτερη από την ηλικία του.

• Προβληματιζόμαστε με τη συμπεριφορά του αν είναι ξαφνικά πολύ ενοχική και εκφράζεται είτε με συστολή και σιωπή είτε με πολλή προθυμία και κολακεία.

Πώς αντιμετωπίζεται ένα θύμα σεξουαλικής κακοποίησης;

Με τη βοήθεια ειδικών του σώματος και της ψυχής θα ανιχνευθεί η ακριβής φύση και ο βαθμός της κακοποίησης και το Παιδί θα δεχθεί υποστήριξη και θεραπεία για να ξεπεράσει την τραυματική εμπειρία.

Ποιες είναι οι επιπτώσεις αν το Παιδί δεν βοηθηθεί;

Στην περίπτωση που το Παιδί δεν επικοινωνήσει με οιοιονδήποτε τρόπο το συμβάν και οι δικό του δεν το αντιληφθούν, μένει με φοβερά αισθήματα ενοχής, άγχους, κατάθλιψης, μειονεξίας, σοβαρά ψυχικά τραύματα που έχουν αρνητικές επιπτώσεις σε όλες τις εκδηλώσεις της προσωπικότητας και του χαρακτήρα του καθώς και στη φυσιολογική σεξουαλική του ζωή. Πολλά θύματα αποκτούν εξαρτήσεις από ουσίες και αντικοινωνική συμπεριφορά ή φτάνουν ακόμη και στην αυτοκτονία.

Πώς μπορούμε να προλάβουμε τη σεξουαλική κακοποίηση των Παιδιών;

Θα πρέπει τόσο οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί να είναι ενήμεροι ώστε να προστατεύουν τα Παιδιά, όσο και τα ίδια τα Παιδιά να γνωρίζουν το σώμα τους και τη λειτουργία του και τους πιθανούς κινδύνους που τα απειλούν για να προφυλάσσονται.

Τι πρέπει να γνωρίζουν οι γονείς;

- Το Παιδί πάνω από τα τρία χρόνια του πρέπει να γνωρίζει τα μέρη του σώματός του, το όνομά τους και τη λειτουργία τους. Μιλάμε γι' αυτά με την πρώτη κατάλληλη ευκαιρία και ανάλογα με την ηλικία.
- Το Παιδί πρέπει να γνωρίζει να λέει «όχι» σε οιοιονδήποτε προσπαθεί να το αγγίξει ενώ το ίδιο δεν θέλει. Το σώμα του Παιδιού του ανήκει και πρέπει να απαιτεί σεβασμό από τους άλλους σε αυτό.
- Το Παιδί πρέπει να σέβεται τους ενήλικες αλλά να μην συγκατατίθεται σε ό,τι του ζητούν, αν αυτό το ενοχλεί και το τρομάζει ή δεν το έχει διδαχθεί από τους ίδιους τους γονείς του.
- Δεν αφήνουμε το παιδί μόνο του, ή με κάποιον που δεν γνωρίζουμε καλά για πολλές ώρες και χωρίς διακριτική παρακολούθηση.
- Ενθαρρύνουμε το Παιδί σε ανοιχτή και ειλικρινή επικοινωνία μαζί μας ώστε να μπορεί να μας εκμυστηρευθεί ό,τι του συμβαίνει, ακόμη κι αν αισθάνεται (συν-) ενοχή. Ακούμε πάντα προσεκτικά ό,τι μας λέει και δεν εκφραζόμαστε αρνητικά ή απορριπτικά αλλά το διερευνούμε. Αν του δείξουμε ότι δεν το πιστεύουμε, δεν θα μας ξανά εμπιστευθεί.
- Ελέγχουμε τους λόγους που κάνουν το Παιδί να μην θέλει να μείνει με κάποιον ή που τον αποστρέφεται.
- Γνωρίζουμε πάντα τους φίλους και τους ανθρώπους που είναι κοντά του.
- Επιβλέπουμε το Παιδί όταν πλοηγείται στο διαδίκτυο ή χρησιμοποιεί τον υπολογιστή του.

Συναισθηματική κακοποίηση

Τι είναι η συναισθηματική κακοποίηση;

Είναι ο τύπος της συμπεριφοράς, λεκτικής ή πρακτικής που θέτει την ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη του Παιδιού σε κίνδυνο.

Παραδείγματα συναισθηματικής κακοποίησης αποτελούν:

- Οι φωνές και οι κραυγές.
- Οι χαρακτηρισμοί «είσαι ηλίθιος», «είσαι κακό Παιδί», «είσαι άχρηστος/η».
- Η σύγκριση των Παιδιών με άλλα παιδιά, εις βάρος του «δεν αξίζεις τίποτε», «ο ξάδελφος σου πάει καλύτερα από σένα» κλπ.
- Η έλλειψη στοργής, αγάπης και τρυφερών εκδηλώσεων.
- Η δημιουργία ενοχών «θα με κάνεις να πεθάνω», «εσύ φταις για όλα».
- Η ταπείνωση του Παιδιού «είσαι για πέταμα», «τι ήβελα και έκανα ένα Παιδί σαν και σένα» κλπ.
- Οι απειλές εγκατάλειψης ή βίας «θα φύγω και θα σε παρατήσω», «θα σε κλείσω σε ίδρυμα», «θα σου σπάσω τα κόκαλα» κλπ.
- Οι ακραίες μορφές τιμωρίας π.χ. στέρηση φαγητού, νερού, κλείδωμα σε σκοτεινούς χώρους, δέσιμο κλπ.



Τι πρέπει να γνωρίζουν τα Παιδιά;

- Το σώμα μου και το μυαλό μου είναι δικά μου. Οι άλλοι, μικροί και μεγάλοι, πρέπει να σέβονται το δικαίωμά μου αυτό.
- Μπορώ να πω «όχι» σε κάποιον που θέλει να με αγγίξει ενώ εγώ δεν το επιθυμώ.
- Πρέπει να λέω «όχι» σε κάθε συμπεριφορά που με κάνει να ανησυχώ, να φοβάμαι ή να νιώθω μπερδεμένος/η.
- Τρέχω μακριά από όποιον με κάνει να φοβηθώ.
- Λέω πάντα στους γονείς μου — και στους δύο ή στον ένα από τους δύο ότι μου συμβαίνει κυρίως αν με κάνει να νιώθω άσχημα.
- Οι γονείς μου και οι δικοί μου άνθρωποι γνωρίζουν πάντα που βρίσκονται και με ποιον.
- Δεν πηγαίνω ποτέ κάπου όπου δεν γνωρίζω και αν μου συμβεί κάτι δεν θα ξέρω πώς να βοηθήσω.
- Δεν ακολουθώ ποτέ αγνώστους και δεν πλησιάζω περισσότερο από όσο πρέπει αυτοκίνητα με ανθρώπους που δεν γνωρίζω.
- Βρίσκω πάντα κάποιον που να μπορώ να του έχω εμπιστοσύνη για να με βοηθήσει, όπως οι δάσκαλοί μου.
- Γνωρίζω τον αριθμό 1056 για να τηλεφωνήσω από παντού και χωρίς χρήματα και να ζητήσω βοήθεια, συμβουλή και υποστήριξη.



Συμπεράσματα

Συμπερασματικά, η κακοποίηση με όποια μορφή κι αν εμφανίζεται έχει σοβαρές επιπτώσεις τόσο στη σωματική, όσο και στην ψυχική υγεία των Παιδιών.

Αξίζει να σημειωθεί πως δεν εκδηλώνεται μόνο από άτομα έξω από το οικογενειακό περιβάλλον του Παιδιού, αλλά αρκετές φορές προέρχεται και από τα ίδια τα μέλη της οικογένειας. Συνεπώς, είναι απαραίτητο από οποιαδήποτε ιδιότητα κι αν έχουμε να παρατηρούμε τα ιδιαίτερα «σημάδια» στη συμπεριφορά και στην καθημερινή λειτουργία του Παιδιού, ώστε να είμαστε σε θέση να αναγνωρίσουμε τα διαφορετικά πρόσωπα της κακοποίησης και να παρέμβουμε άμεσα και αποτελεσματικά.

Στις περιπτώσεις που αντιλαμβανόμαστε περιστατικό άμεσα το αναφέρουμε στην **Ελληνική Αστυνομία**, στο **1056 Εθνική Γραμμή SOS για Παιδιά** και συμβουλευόμαστε πάντα τους **ειδικούς Παιδοψυχολόγους** στις περιπτώσεις που χρειαζόμαστε γνώμη ειδικού.

Ας προσπαθήσουμε όλοι μαζί για να λείψουν αυτές οι Παιδικές πληγές και σίγουρα για να μην υπάρχουν άλλο τέτοια μυστικά, σίγουρα το μπορούμε!

Πηγές:
www.aokarea.gr
www.hamogelo.gr



Άστρων ψυθιρίσματα

Φίλες και φίλοι μου, η πανσέληνος στο τέλος του Φλεβάρη θα φέρει οσμή σκανδάλων τον Μάρτη... Αυτό θα αποτελέσει τη βάση για ν' αλλάξουμε πλέον ριζικά τον τρόπο που αντιμετωπίζουμε τον εαυτό μας και την κοινωνία.

Του **Μιχάλη Κλαδίτη**, ερευνητή
ψυχολογικής αστρολογίας

Για προσωπική ανάλυση: 6980135602



ΚΡΙΟΣ: Ο Άρης στους Διδύμους δίνει μια αίσθηση απελευθέρωσης, με δεδομένο και τον Δια στον Υδροχόο.

ΤΑΥΡΟΣ: Ο Ουρανός στο ζώδιό σας, σας βοηθά ν' ανακαλύψετε το τι θα συμβεί από εδώ και πέρα!

ΔΙΔΥΜΟΙ: Οι καλές γωνίες του Άρη με Δια και Κρόνο, αλλά και η Αφροδίτη στους Ιχθύες, σας κάνουν πιο δημοφιλείς.

ΚΑΡΚΙΝΟΣ: Ηθικά και συναισθηματικά έχετε πάρει τα πάνω σας, κι αυτό σας βοηθά να βάλετε στόχους.

ΛΕΩΝ: Ο Άρης στους Διδύμους, η Αφροδίτη στους Ιχθύες καθώς και ο Ερμής στον Υδροχόο, σας δείχνουν μια διέξοδο.

ΠΑΡΘΕΝΟΣ: Βελτίωση στα ερωτικά, επιχειρηματικά και οικογενειακά ζητήματα, με τη βοήθεια της Εαρινής Ισημερίας.

ΖΥΓΟΣ: Η αρμονία Άρη- Κρόνου- Δια καθώς και η Αφροδίτη στους Ιχθύες, δίνει ώθηση σε συνεργασίες κι επενδύσεις.

ΣΚΟΡΠΙΟΣ: Βελτιώνονται τα ερωτικά, εξυγιαίνεται η εργασία κι έτσι αξιοποιούνται όλες οι ευκαιρίες και οι στόχοι σας!

ΤΟΞΟΤΗΣ: Ο Μάρτιος θα ναι λίγο έντονος, εκρηκτικός και με αιφνίδιες αλλαγές, αλλά σας βοηθά η τύχη.

ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ: Ξαναπαίρνει μπρος η δουλειά σας, με την εφαρμογή νέων τακτικών στα οικονομικά.

ΥΔΡΟΧΟΟΣ: Μετακινήσεις, γνωριμίες, δημόσιες σχέσεις, είναι τα ατού σας αυτό το μήνα.

ΙΧΘΥΣ: Η σύνοδος Ηλίου Αφροδίτης θα φέρει εύνοια σε ερωτικά και οικονομικά ζητήματα. Να πάρετε την κατάσταση στα χέρια σας, να ρισκάρετε!

TopGas
ΕΠΙΣΗΜΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ

**ΦΙΑΛΕΣ ΥΓΡΑΕΡΙΟΥ
& ΣΥΣΚΕΥΕΣ**

☎ **211 416 7885**
📞 **694 069 9706**
📞 **698 014 1093**
WIND **693 653 3076**

ΑΝΟΙΧΤΑ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ & ΚΥΡΙΑΚΕΣ
09:00 - 21:00

ΦΟΡΜΙΩΝΟΣ & ΤΜΩΛΟΥ 52 — ΒΥΡΩΝΑΣ

Τιμή
γνωριμίας
15 €
+1€ Έξοδα αποστολής
& εγκατάστασης



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 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

ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΤΗΡΙΟ
ΜΝΗΜΟΣΥΝΩΝ

“Το Ιδιαίτερο”

Μπάμπης Κοτούλας

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

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



www.to-idiatero.gr
📞 📧 📱 📺 To Ιδιαίτερο



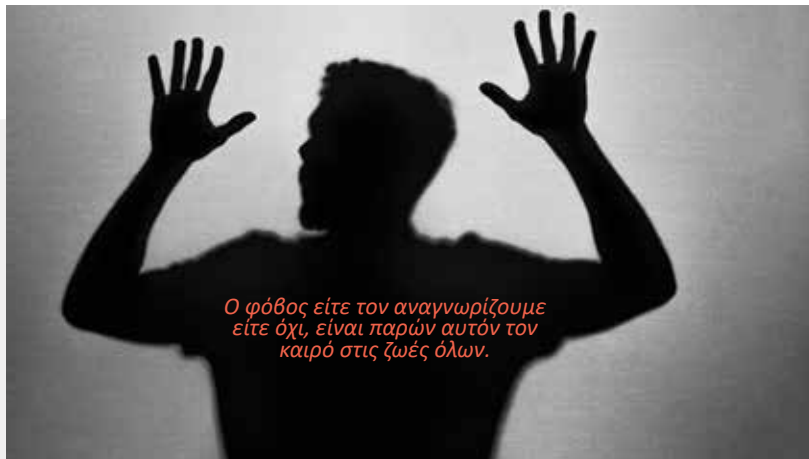
Αναγνωρίζοντας τον φόβο

Της **Ηλιάννας Πεσσάρη**

Ψυχολόγος, ειδικευμένη στην βιωματική ψυχοθεραπεία μέσω ψυχοδράματος, καθοδηγήτρια yoga

www.prosopikianaptixi.gr

Πολέμωνος 8, Παγκράτι, 215 5051995 | 6938 165911
iliannapessaris@gmail.com



Η κοινωνική κρίση μέσα στην οποία ζούμε αγ-
γίζει όλες σχεδόν τις διαστάσεις της ζωής
μας, την σωματική, την κοινωνική, την οικο-
νομική και την ψυχική.

Αυτόν τον καιρό, **ρίχνουμε μεγάλο βάρος στην σωματική μας υγεία και ξεχνάμε ότι αυτό από μόνο του δεν μας κάνει ολοκληρω-
τικά υγιείς.** Το να μην συμβαίνει κάτι σοβαρό στο σώμα μας δεν σημαίνει απαραίτητα ότι είμαστε καλά, αλλά ακόμα και το να συμβαίνει κάτι στο σώμα δεν σημαίνει απαραίτητα ότι δεν είμαστε καλά. Η καλή υγεία συμβαίνει όταν διάφορα πράγ-
ματα στη ζωή μας βρίσκονται σε ισορροπία.

Μία σημαντική παράμετρος που παραμελείται αρκετά είναι η επίδραση αυτής της ρευστότητας που ζούμε σε όλους τους τομείς, η οποία κατά βάση μας φέρνει φόβο και μας τραβάει προς τα πίσω. **Ο φόβος είτε τον αναγνωρίζουμε είτε όχι, είναι παρών αυτόν τον καιρό στις ζωές**

όλων. Φοβόμαστε για την υγεία μας, για την υγεία των σημαντικών ανθρώπων της ζωής μας, για την οικονομική μας κατάσταση, για το μέλλον μας, για τη δουλειά μας, για τη ψυχική μας υγεία.

Αυτός ο φόβος έχει άμεση επίδραση στο σώμα μας.

Ο φόβος ανήκει στα φυσικά συναισθήματα του ανθρώπου και εμφανίζεται πολύ νωρίς στη ζωή. Είναι αυτό το **συναίσθημα που νιώθουμε μπροστά σε έναν πραγματικό ή εσωτερικό κίνδυνο.** Ενεργοποιεί τον οργανισμό μας να αντι-
δράσει μπροστά στον κίνδυνο αυτόν, μας βάζει σε άμυνα και μας προστατεύει. Προετοιμάζει το σώμα μας για φυγή ή για πάλη, κινεί το αίμα μας προς τα άκρα κάνοντας τα πόδια και τα χέρια μας να έχουν δύναμη και το μυαλό μας να οργανωθεί για να ανταπεξέλθει. Αυτό, σωματικά σημαίνει ότι υπάρχουν περιοχές στο σώμα, όπως τα ζωτικά μας όργανα, που «παραμελούνται» από τον ίδιο τον οργανισμό γιατί αυτό κρίνει ότι πρέπει να κάνει για

να μας φροντίσει. Έτσι, το ανοσοποιητικό μας πέ-
φτει και τελικά γινόμαστε πιο ευάλωτοι σωματικά.

Είναι λοιπόν σημαντικό, αυτόν τον καιρό, να αναγνωρίσουμε τον φόβο μας και την επίδρασή του, τον χώρο που καταλαμβάνει μέσα μας, **να τον κοιτάξουμε, να τον αποδεχτούμε, να του δώσουμε τον χώρο να εκφραστεί με λόγια, με φωνή, με δάκρυα, να τον φέρουμε στο συνειδητό μας ώστε να μην λειτουργεί μέσα μας ανεξέλεγκτος.** Τις περισσότερες φορές και μόνο η αναγνώριση ενός συναισθήματος μειώνει την έντασή του.

**Κοίταξε μέσα σου. Έχεις κάθε λόγο να νιώ-
θεις όπως νιώθεις.** Περνάμε δύσκολα, πιεστικά και όλα όσα ζούμε είναι τρομακτικά. Μείνε με το συναίσθημα, μαλάκωσε το, δες τον φοβισμένο εαυτό σου σαν να ήταν ένας καλό φίλος που σε χρειάζεται να του κρατήσεις το χέρι. Γίνε συνειδη-
τός. Και αν δεν μπορείς μόνος σου, μπορείς πάντα να ζητήσεις βοήθεια.

ΡΕΠΟΡΤΑΖ



Ιστορίες δικαστικής "τρέλας"

μάρτυρες της συμπλοκής έκαναν λόγο από την πρώ-
τη στιγμή για εγκληματικές ευθύνες των αστυνομι-
κών-ράμπα, που στο ζήλο τους να συλλάβουν τους κακοποιούς άνοιξαν πυρ σε πυκνοκατοικημένη πε-
ριοχή, σε δρόμο που δεν είχαν φροντίσει να απο-
κλείσουν, οδηγώντας στον θάνατο έναν αθώο περα-
στικό και βάζοντας σε κίν-
δυνο ανθρώπινες ζωές».

Πρόσφατα, με καθυ-
στέρηση 10 χρόνων (!)
δικαιώθηκε η οικογένεια

Κι όμως τ' ακούσαμε κι αυτό!!! Έχεις φούρ-
νο, μπακάλικο, κρεοπωλείο ή έστω μια μικρή
επιχείρηση σε μια γειτονιά; **Μάλλον χρειά-
ζεσαι security!!!!**

Γιατί το λέμε αυτό; Ας πάρουμε την ιστορία απ' την αρχή και θα καταλάβετε.

Στις **16/10/2010** στην αιματηρή συμπλοκή στο Βύρωνα κατά την επιχείρηση σύλληψης δρα-
πέτη των φυλακών Λάρισας και ενός συνεργού του, σκοτώθηκε από πυρά των αστυνομικών ένας αθώος άνθρωπος, ο Νικόλα Τόντι, ο οποίος βρέθη-
κε τυχαία στο μακελειό.

Διαβάζοντας δημοσιεύματα της εποχής βρίσκου-
με περιγραφές για τον τρόπο που λειτουργήσε η αστυνομία, όπως οι παρακάτω:

«Άνοιξαν πόλεμο στη μέση του δρόμου και δεν πήραν κανένα μέτρο ασφαλείας για τον κόσμο» «Κάτοικοι του Βύρωνα και αυτόπτες

του 25χρόνου υδραυλικού Νικόλα Τόντι, καθώς το δικαστήριο επιδίκασε το ποσό των 400.000 ευρώ στους συγγενείς του άτυχου νέου. Μάλιστα, σύμφωνα με το ΑΠΕ-ΜΠΕ, **το Ελληνικό Δημό-
σιο άσκησε έφεση στο Διοικητικό Εφετείο Αθηνών κατά της πρωτόδικης απόφασης, υποστηρίζοντας, μεταξύ των άλλων, ότι πα-
ραβιάζεται η συνταγματική αρχή της ανα-
λογικότητας καθώς τα ποσά των αποζημιώ-
σεων που επιδικάστηκαν είναι υπερβολικά,** πολύ περισσότερο όταν η ΕΛ.ΑΣ. απασχόλησε την χήρα σύζυγο ως τραπεζοκόμο στη Λέσχη της, για περίπου δύο χρόνια. Ακόμη, το Δημόσιο υποστή-
ριξε ότι η δημοσιονομική κατάσταση της χώρας δεν αντέχει την επιδίκαση παρόμοιων ποσών ως αποζημιώσεις και υπάρχει συνυπαιτιότητα κατά 95% του Νικόλα Τόντι!!! **Το Διοικητικό Εφετείο Αθηνών απέρριψε όλους τους ισχυρισμούς του Δημοσίου** και επικύρωσε την πρωτόδικη

απόφαση, δικαιώνοντας τους συγγενείς του θύμα-
τος.

Κι ενώ το τραγικό αυτό γεγονός, παρόλες τις καθυστερήσεις και τα προσχώματα βρήκε «αίσιο» δικαστικό τέλος, η δικαίωση για τους ανθρώπους της γειτονιάς, που είδαν τις περιουσίες τους να κα-
ταστρέφονται από την «έφοδο» της αστυνομίας δεν έχει έρθει ακόμα. Παρκρισμένα στην περιοχή αυτοκίνητα, κατοικίες και καταστήματα καταστρά-
φηκαν απ' την ανταλλαγή πυρών μεταξύ αστυνο-
μικών και δραπέτων. Οι άνθρωποι αυτοί προχώ-
ρησαν σε αγωγές ζητώντας, όπως ήταν φυσικό, αποζημίωση.

**9 χρόνια μετά, μόνο μία αγωγή δικάστηκε (λίγο πριν παραγραφεί) και πριν από λίγες μέ-
ρες βγήκε η απόφαση...** Πρόκειται για την αγω-
γή της κυρίας Σοφίας Νικόγλου, στην επιχείρηση της οποίας, στην οδό Ζωοδόχου πηγής 34, είχε καταφύγει ο ένας από τους δύο καταζητούμενους. **Κατά την ανταλλαγή πυρών με τους αστυνο-
μικούς καταστράφηκε σχεδόν ολοσχερώς ο φούρνος της από τις σφαίρες και τις χειρο-
βομβίδες κρότου,** που έπεσαν κατά τη διάρκεια της συμπλοκής.

Μιλήσαμε με την κυρία Νικόγλου για την από-
φαση, καθώς μας έκανε εντύπωση η απόρριψη της αγωγής της, όταν όλοι όσοι ζούμε σε αυτή την πόλη, λίγο πολύ, είχαμε δει το μέγεθος της καταστροφής. Μας είπε λοιπόν πολύ απλά πως η **απόρριψη της αγωγής οφείλεται στο ότι «η επιχείρηση δεν είχε σκετιούριτι».** Ο φούρνος της γειτονιάς δηλαδή, δεν είχε σκετιούριτι (!!!). Κι αυτό το γεγονός δικαιολογεί με κάποιο μαγικό σκε-
πτικό την μη εκδίκαση αποζημίωσης... Όπως μας δήλωσε η κυρία Νικόγλου, θα προχωρήσει σε έφε-
ση κατά της απόφασης.



Ανάπλαση Πότε την χρειαζόμαστε;

Είναι γνωστό ότι το πρόσωπο είναι ο καθρέφτης του εσωτερικού μας κόσμου και ότι και αν μας συμβαίνει θα γίνει εμφανές στο δέρμα μας.

Η ανάπλαση είναι μια θεραπεία που χρειαζόμαστε σε όλες τις ηλικίες, θα λέγαμε, μιας και λίγο ή πολύ κάτι θα εμφανιστεί στο πρόσωπό μας.

της **Δήμητρας Γκεβέζου,**
Συμβούλου Αισθητικής της **Medica 120**
τηλ. επικοινωνίας: **6997091883**



Πότε χρειαζόμαστε λοιπόν θεραπεία ανάπλα-
σης; Στην **εφηβεία** μας οι περισσότερες έχουμε πρόβλημα με την **ακμή** και μερικές όμως είναι πάρα πολύ έντονο. Ασχέτως ποια थे-
ραπεία θα αποφασίσουμε να ακολουθήσουμε – αι-
σθητική ή ιατρική– κατά τη διάρκεια αλλά και μετά την αποθεραπεία είναι απαραίτητη και η αναπλα-
στική θεραπεία, έτσι ώστε να βοηθήσουμε το δερ-
μα μας να είναι υγιές και λαμπερό.

Επίσης, μια **ορμονική διαταραχή μπορεί να φέρει προβλήματα στην επιδερμίδα** μας, τα οποία μπορεί να είναι κάποια «εσωτερικά» σπυρά-
κια ή έντονη κοκκινίλα. Μαζί με την θεραπεία που θα μας προτείνει ο γιατρός μας είναι αναγκαία και η αναπλαστική θεραπεία.

Ανάπλαση χρειαζόμαστε, επίσης, μετά από την **έκθεσή μας σε ακραίες συνθήκες** όπως είναι ο καυτός ήλιος ή το πολύ κρύο. Μαζί βέβαια και με έντονη ενυδάτωση.

Επίσης, ανάπλαση χρειάζεται το δέρμα μας **μετά από την ηλικία των 70 ετών,** όπου πλέον η πα-
ραγωγή του υαλουρονικού και του κολλαγόνου είναι ελάχιστη έως μηδαμινή.

Μια ακόμα περίπτωση είναι η ακό-
λουθη: Ακούω πολύ συχνά από το περιβάλλον μου για χρήση στο σπίτι -χωρίς καμία σχετική γνώση- των προϊόντων **derma-
pen ή derma-roller,** τα οποία έχουν αγοραστεί από διάφορα sites. Αυτά τα δύο μηχανήμα-

τα χειρός έχουν ακίδες και τραυματίζουν την επιδερμίδα βοηθούν την διείσδυση των προϊό-
ντων στις κατώτερες στιβάδες της. Η χρήση τους όμως από κάποιον/α που δεν έχει τις απαραίτη-
τες γνώσεις και εμπειρία, οδηγεί πολλές φορές σε **κοκκίνισμα της επιδερμίδας και πόνους,** ενώ σίγουρα δεν επιτυγχάνεται το επιθυμητό αποτέλε-
σμα. Οι εφαρμογές αυτές είναι επικίνδυνες όταν δεν γίνονται από κάποιον ειδικό και μπορεί να απο-
βούν καταστρεπτικές σε βάθος χρόνου. Μετά από μία τέτοια λανθασμένη εφαρμογή επιβάλλεται μια αναπλαστική θεραπεία κάτι το οποίο τις περισσό-
τερες φορές δεν γίνεται, με αποτέλεσμα η ανάρ-
ρωση να είναι πιο χρονοβόρα και πιο δαπανηρή.

Τέλος, θα πρέπει να γνωρίζουμε ότι ακόμα και κατά τη διάρκεια του **καθαρισμού στο πρόσω-
πό μας,** η αισθητικός χρησιμοποιεί προϊόντα ανά-
πλασης.

Εν κατακλείδι, η ανάπλαση είναι απαραίτητη: **α. συνδυαστικά με θεραπείες** που μπορεί να ακο-
λουθήσουμε για οποιοδήποτε πρόβλημα αντιμε-
τωπίζουμε **β. σε αποθεραπείες.** Τα αναπλαστικά προϊόντα είναι πλούσια σε ενυδατικά στοιχεία και περιέχουν συστατικά επανόρθωσης και κυτταρικής ανανέωσης.

Αν αγοράσετε κάποιο προϊόν ανάπλασης, θα δει-
τε πιθανώς να αναγράφει ότι είναι για ηλικία άνω των 50 ετών. Πλέον, όμως, γνωρίζετε ότι **η ανά-
πλαση δεν έχει ηλικία,** συμβάλλει στην αντιμε-
τώπιση μιας γκάμας προβλημάτων και σίγουρα ως θεραπεία είναι σχετικά σύντομη.

3€
καφές
+ νερό
+ snack

Ρωτήστε μας για το snack της ημέρας!

211 40 86 939

Καραολή & Δημητρίου 61, Βύρωνα

VANESSA
Hairstyling and More

Κομμώσεις
Γυναικείες, Ανδρικές, Παιδικές

ΤΜΩΛΟΥ 22-24, ΒΥΡΩΝΑΣ
Τηλ. 210 7609300, 6987 699714




Garden Eco
Γεωπονικό Κέντρο Βύρωνα

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



Τα αγαθά της φύσης

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ
ΠΑΝΤΟΠΩΛΕΙΟ

Ευαγγελικής Σχολής 12 - Βύρωνας
Πλατεία Αγίου Λαζάρου
Τηλ.: 213 0457829
www.taagathatisfysis.gr



ΤΟ ΚΕΛΑΡΙ ΤΟΥ ΘΩΜΑ

Κρασί βαρελίσιο - Τσίπουρο
Όσπρια - Παραδοσιακά προϊόντα
ΠΑΡΑΔΟΣΗ 4 ΓΕΝΕΩΝ
Φιλολάου 132, Αθήνα
Τηλ. 210 7518666 - 693 659 1222



**ΦΡΟΥΤΕΜΠΟΡΙΚΗ
ΤΣΙΒΓΟΥΛΗΣ**

εμπόριο φρούτων & λαχανικών
ολόφρεσκα
προϊόντα
της μόνης
γης

Συβριασίου 1-3 & Κολοκοτρώνη
Στην πόρτα σας με ένα τηλεφώνημα
Βύρωνας - τηλ. 210 7642550
Υμηττός - τηλ. 210 7625791
Άνω Ηλιούπολη - τηλ. 210 9731646



ΔΙΚΤΑΜΟ
ΠΡΟΤΟΝΤΑ ΦΤΙΑΓΜΕΝΑ ΜΕ ΕΡΩΝΤΑ

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



Ζαχαροπλαστείο
γλυκά παραγωγής μας

Μιλφέιγ
Αναστασία
ice cream
MOVENPICK

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



**Η ΦΡΟΥΤΑΓΟΡΑ
ΤΟΥ ΒΥΡΩΝΑ**
ΝΤΑΛΛΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

Φρούτα - Λαχανικά
Όσπρια - Αυγά - Κρασιά
ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΩΝ
Ιθώμης 9, Αγορά Βύρωνα
Τηλ. 210 7668310 - 6983 904392
www.froutagorabyrona.wix.com/1



SKOUTELOGIORGIS
MEAT & MORE

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



ΕΙΔΗ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ - ΧΑΡΤΙΚΑ
Εξοπλισμοί καταστημάτων

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



**PET SHOP
ΚΙΒΩΤΟΣ**

Τροφές - Αξεσουάρ - Καλλωπισμός
Καραολή & Δημητρίου 22Α
Βύρωνας - Τηλ. 213 0035921
Kivotos Pet Shop
kivotospets@gmail.com



Bekas
Est. 1991
Orthopedic Comfort For Shoes

Καίσαρειας 67 Βύρωνας
Τηλ. 210 7641824
email: george.d.bekas@gmail.com
www.gbekas.gr
f BekasShoecareAccessories



3S Protection

ΠΥΡΑΣΦΑΛΕΙΑ - ΠΥΡΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑ
Πυροσβεστήρες - Αναγομώσεις
Γραφεία - Έκθεση:
Κωνσταντινουπόλεως 75, Βύρωνας
Τηλ./Fax: 210 76 49 555
www.3Sprotection.gr



**ΤΥΡΟΠΩΛΕΙΟ
ΛΥΚΟΥΔΗΣ**

ΕΓΓΥΗΣΗ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΑΠΟ ΤΟ 1962

ΤΥΡΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ
ΛΥΚΟΥΔΗΣ
ΙΘΩΜΗΣ 16 ΒΥΡΩΝΑΣ
ΤΗΛ. 210-7610107
ΔΙΑΝΟΜΗ ΚΑΤ'ΟΙΚΟΝ

facebook: Τυροκομικά προϊόντα Λυκούδης
instagram: tyria_allantika_lykoudis



Η ΓΩΝΙΑ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ

ΒΙΒΛΙΟ
ΧΑΡΤΟΠΩΛΕΙΟ

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



TENTES

ΠΕΡΓΚΟΛΕΣ

Κώστας Συρεσιώτης
Χρυσ. Σμύρνης 19 - Βύρωνας
210 76 47 137 - 210 69 96 060
694 78 65 772



Helen's Clean
ΓΕΝΙΚΟΙ & ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΙ

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



ΣΤΑΥΡΟΠΟΥΛΟΣ
24ωρη εξυπηρέτηση

ΚΕΝΤΡΟ ΥΔΡΑΥΛΙΚΩΝ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ

ΑΝΑΚΑΙΝΙΣΕΙΣ ΟΙΚΙΩΝ & ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΩΝ ΧΩΡΩΝ
Νέας Ελβετίας 23 - Βύρωνας, Τηλ. 697 728 6567




**Γρήγορο
Κοτόπουλο**
ΤΕΛΩΣ

Ν. Ελβετίας 32 - Βύρωνας
210 76 63 602 - 210 76 65 269
f Γρήγορο Κοτόπουλο Τσώνης
DELIVERY Καθημερινά:
12.00 π.μ. - 12.00 μ.μ.



Το Τρελό Βιορί

Τηλ. 210 7600060
Νέας Ελβετίας 38, Βύρωνας

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



ΤΑ...ΜΑΜ
στο Βύρωνα

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



**το μαγειρείο
της αγοράς**

στητικό φαγητό στην καρδιά του Βύρωνα

Ιθώμης 16, Βύρωνας
Τηλ. 210 76 23 246
Delivery: 12:00 - 17:00
Ελάχιστη παραγγελία 4,5 €



Κάτι ψήνεται
...στο Βύρωνα

ΨΗΤΟΠΩΛΕΙΟ

Αγίας Σοφίας 105
Πλατεία Τσιρακοπούλου
Βύρωνας
Τηλ. 210 76 44 344
DELIVERY: 12.30 - 24.00



Το καλαμάκι
σουβλα

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



**Coffee
Paste**

Σειρήνων 50 & Ανδριανουπόλεως
Καίσαριανή - Τηλ.: 210 7645940
Ανοικτά:
Δευτέρα - Παρασκευή: 7.00 - 15.00
Σάββατο: 7.00 - 14.00



**COFFEE
MINI-MARKET**
Μούντ

210 76 000 27

Κρητικά & Παραδοσιακά
προϊόντα του τόπου μας!
Ταταούλων 3 - Βύρωνας
DELIVERY: 210 76 000 27



ΤΑ ΚΑΤΣΙΚΑΚΙΑ
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΨΗΤΟΠΩΛΕΙΟ

Από το 2009

Λ. ΚΑΡΕΑ 96 **ΚΑΡΕΑΣ** DELIVERY 14.00
ΤΗΛΕΦΩΝΑ 210 7669222 / 2107651414
Delivery (ΣΑΒΒΑΤΟ ΚΑΙ ΚΥΡΙΑΚΗ) 13:00 - 24:00



Boomarang
all day - coffee - bar
DELIVERY

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



**...περί
στριφτού**

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



**GRILL
Βύρωνας**
ΤΟ ΣΤΕΚΙ

Ψητοπωλείο • Μαγειρείο • Μπριζολάδικο
Μεσολογίου 46 • (Πλατεία Αγ. Λαζάρου) • Τηλ. 210 7657777 - 210 7651429
DELIVERY: 12.00 π.μ. - 1.00 π.μ.



Top Chef
πίτσες-μακαρόνια-σαλάτες-πείνιρί

Αυθεντικές ιταλικές γεύσεις στο γιάτο εας!

Μένουμε ασφαλείς, μένουμε σπίτι και
παραγγέλνουμε την αγαπημένη μας
πίτσα, με αγνά υλικά & φρέσκια ζύμη!

Χειμώνας 14 Βύρωνας, Τηλ: 216 9396034-035
delivery 12:00-02:00, ελάχιστη παραγγελία 5 ευρώ



**ΣΠΗΛΙΩΤΟΠΟΥΛΟΥ
ΑΝΔΡΟΜΑΧΗ ΜΔ**

Πνευμονολόγος
Φυματιολόγος

Σειρήνων 18-22
Βύρωνας, 1ος όρ.
τηλ. 211 1112100
κιν. 6944 573838
e-mail: machispil@yahoo.gr

ΩΡΕΣ ΛΕΙΤ.: καθημερινά με ραντεβού



ΠΛΑΚΕΤΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
Ειδικός Παθολόγος ΜΔ
Πτυχιούχος Πανεπιστημίου Αθηνών

Χρυσ. Σμύρνης & Παν. Τσαλδάρη 24
Βύρωνας, 2ος όρ.
Τ./Φ. 210 7641302 - Κ. 6944 733 796
e-mail: pplaketas@gmail.com

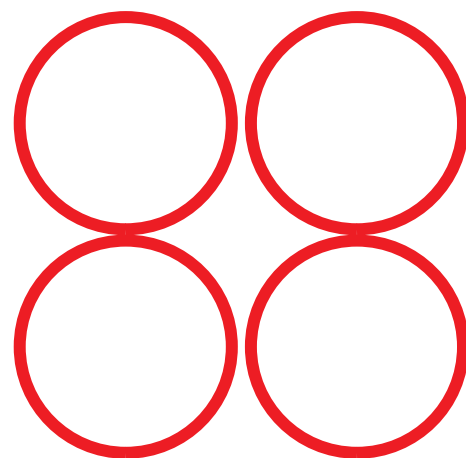
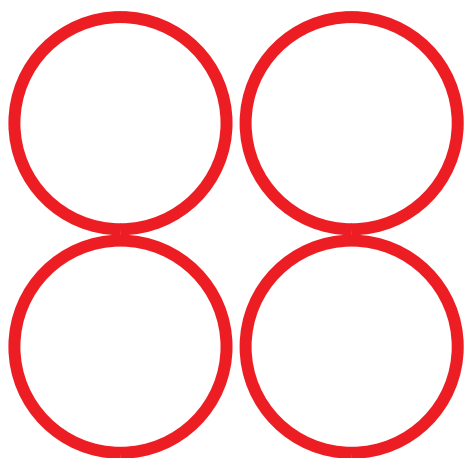
ΩΡΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓ.: Δευτ. - Πέμ.: 17.30 - 21.00
Παρ. 9.00 - 14.00 / Σαββάτο με ραντεβού



GOLD SPOT
Αγορά Χρυσού
Ενεχυροδανειστήριο

ΜΑΡΟΥΣΙ ΛΕΩΦ. ΜΕΣΣΟΓΕΙΩΝ ΦΙΛΟΛΑΟΥ
Θησέως 28 Τ. 212 1040 444 Λεωφ. Μεσογείων 76 Τ. 211 1828 800 Φιλολάου 39Α Τ. 211 41 80000

>>> Τηλ. 24ωρης εξυπηρέτησης: 699 695 9090 <<<



ψηζοπωλείο



ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΕΣ
ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Κατεβάστε την εφαρμογή
«2 σουβλάκι»



2 σουβλάκι



2souvlaki



210 76 48 538

210 76 48 598

ΔΑΥΛΕΙΑΣ 2, ΒΥΡΩΝΑΣ

www.souvlaki2.gr



ΩΡΕΣ
ΔΙΑΝΟΜΗΣ

12.00-00.30



ΕΛΑΧΙΣΤΗ
ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑ

5€



ΔΗΜΟΣ ΒΥΡΩΝΑΣ
www.dimosbyrona.gr



Στο πλευρό των πολιτών
στην πανδημία:

Στο πλευρό των επιχειρήσεων
στην καραντίνα:

- ✓ Μεταφορά ηλικιωμένων που δεν μπορούν να μετακινηθούν προς το Κέντρο Υγείας Βύρωνα, για εμβολιασμό covid-19
- ✓ Υπηρεσίες ψυχολογικής & συμβουλευτικής υποστήριξης, λόγω εγκλεισμού
- ✓ Κατ' οίκον αντιγριπικός εμβολιασμός σε όσους αδυνατούν να προσέλθουν σε δομές υγείας

Τηλέφωνα επικοινωνίας: 210 7624403 & 210 7660202

- ✓ Απαλλαγή από δημοτικά τέλη όσο καιρό μείνουν κλειστές υποχρεωτικά λόγω καραντίνας

Αιτήσεις: <https://eservices.dimosbyrona.gr/login>



Εμβολιάζομαι. Θέλω πίσω τη ζωή μου!



Dimosbyrona



@Dimosbyrona



Εξυπηρέτηση
Πολιτών

