



Επικαιρότητα:

Δημ. Στρατούλης:
Η κυβέρνηση προωθεί νέο αντικοινωνικό
εργασιακό νομοσχέδιο

Αντ. Αντωνόπουλος:
Ή θα τον βρούμε τον δρόμο ή θα τον
φτιάξουμε

Γ. Αληθινός:
Πόλεμος κατά του Κορωνοϊού!!!!;

Θ. Παπαθανασίου:
Το σπирάλ του «Χριστός Ανέστη»

“Πες μου ποιός
την άνοιξη θα φέρει,
σε τούτα εδώ τα
μέρη...”

Εν δήμω

Διον. Βώβος: Στον αέρα ο χώρος του Θεάτρου Βράχων!

Βασ. Παπαστεργιόπουλος: Στο Πληγωμένο Βουνό

Απ. Κοκόλιας: Ιστορία - Το πρώτο Πάσχα στον Βύρωνα

Άλλα θέματα



Οι Δημοτικοί Σύμβουλοι
ΑΜΙΩΣ
Ας τους ξαναγνωρίσουμε!

Μας μιλούν οι:
Βαλμάς Ηλίας, Βαρσαγάκης Γιώργος,
Βώβος Διονύσης, Δασκαλάκη Σοφία
σελ. 4-5



Πασχαλινά Μαθήματα Μαγειρικής

Με τον Σεφ Λεωνίδα Φραντζολά

Συνταγή για Μαγειρίτσα και δύο ακόμη
προτάσεις για το μαγείρεμα του αρνιού που
θα περισσέψει από το Πασχαλινό τραπέζι
σελ.13



Τα οφέλη του Αθλητισμού για τα Παιδιά

Του Ξενοφώντα Χολέβα
σελ. 17- 18

Join us:

Boomerang

all day - coffee - bar



Καρσολή Δημητρίου 59 & Φορμίνωνος

DELIVERY: 211.1156907



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

	Ψητοπωλείο "Γρήγορο Κοτόπουλο" Τσώνης Ν. Ελβετίας 32, Βύρωνας 210 76 63 602, 210 76 65 269
	Το Μαγειρείο της Αγοράς Ιθώμης 16, Βύρωνας 210 76 23 246
	Ψητοπωλείο "Τα Κατσικάκια" Λεωφ. Καρέα 96, Καρέας 210 76 69 222, 210 76 51 414
	All day coffee bar "Boomerang" Καραολή & Δημητρίου 59, Βύρωνας 211 11 56 907
	Coffee bar "Σαμιαμίδι" Καραολή & Δημητρίου 61, Βύρωνας 211 40 86 939

Σταθερά σημεία παρουσίας:



Τμώλου 35,
210 76 56 136
Ιθώμης 7,
213 04 48 148



Χειμάρρας 14,
Βύρωνας
216 93 96 034,
216 93 96 035



Αγ. Σοφίας 9
& Χρ. Σμύρνης,
Βύρωνας
210 76 01 661



Δαυλείας 2,
Βύρωνας
210 7648538
210 7648598



Ταταούλων 3,
Βύρωνας
210 7600027



Φλέμινγκ 78,
Πλατεία Φατοέα
210 7655004

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

editorial

Με απόφαση του εφετείου η ευρύτερη περιοχή γύρω από την οδό Γρανικού αποκατακρίνεται και επιδικάζεται η ιδιοκτησία της υπέρ ιδιωτών. Πρόκειται ουσιαστικά για την ευρύτερη περιοχή του λόφου Κοπανά: Θέατρο Βράχων, με τις κοινόχρηστες δημοτικές χρήσεις αθλητικών και περιπατητικών χώρων. Η περιοχή του Κοπανά αποτελεί το φυσικό σύνορο μεταξύ Βύρωνα και Αγίας Μαρίνας (Ηλιούπολης), στον οποίο δεσπόζει και το πυροφυλάκιο του Βύρωνα.

Η απόφαση αυτή ανοίγει το δρόμο για την τσιμεντοποίηση της περιοχής κάτω από την Κατεχάκη και έως τη Λεωφόρο Καρέα, η οποία, καθόλου τυχαία, καίγεται ανά τακτά διαστήματα...

Σίγουρα υπάρχουν πολλά ερωτηματικά και για την αμέλεια ή ολιγωρία των δημοτικών αρχών σε σχέση με τη διαχείριση της έφρεσης και της δικαστικής αυτής περιπέτειας. Αποτελεί μονόδρομο, νομικά, η αίτηση αναίρεσης στον Άρειο Πάγο, από πλευράς της Δημοτικής Αρχής, ακόμα κι αν έχει μειωμένες πιθανότητες επιτυχίας.

Μονόδρομος, όμως, είναι και ο αγώνας για τη διαφύλαξη των ελάχιστων χώρων αναψυχής, περιπάτου, πολιτισμού, αθλητισμού που έχουν απομείνει ελεύθεροι μέσα στον αστικό ιστό, από τους κατοίκους του Δήμου, από εμάς του ίδιους!

Κεντρικό αίτημα θα πρέπει να είναι μια νομοθετική ρύθμιση για την de facto διατήρηση του δημόσιου και δασικού χαρακτήρα της περιοχής, με απαγόρευση κάθε εμπορικής δραστηριότητας. Το οικοσύστημα του Υμηττού έχει ήδη επιβαρυνθεί δραματικά. Οι πνεύμονες πρασίνου στο Δήμο μας και στην περιοχή της Αττικής είναι ελάχιστοι και βρίσκονται υπό διαρκή απειλή εμπορικής εκμετάλλευσης και τσιμεντοποίησης.

Ο αγώνας αυτός είναι απλά θέμα ζωής. Της δικής μας ζωής.

”



Για την καθημερινή σας,
τοπική -και όχι μόνο- ενημέρωση:
www.dimoskaipoliteia.gr

f dimoskaipoliteia.byron

@ dimoskaipoliteia

Έκδοση:

ΜΑΡΙΑ ΒΛΑΔΙΜΗΡΟΒΙΤΣ
MV COMMUNICATIONS
ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΑΣΤΥΔΑΜΑΝΤΟΣ 73, ΠΑΓΚΡΑΤΙ

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

ΤΕΧΝΗ GROUP

δισανομή αερίου
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ

Φυσικό Αέριο Υγραέριο

Αίτηση - Μελέτη - Εγκατάσταση
Έκδοση Αδείας - Πιστοποιητικά

Υδραυλικά Θέρμανση

Κύπρου 3, Βύρωνας - Πλ. Δεληολάνη

210 75 10 474 6947 40 18 34

technigroup1@gmail.com www.technigroup.gr



Δ. Δημάκας - Α. Στάθης

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

ΕΠΙΦΕΛΗΘΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ ΜΑΣ!

Αγ. Σοφίας 29-33, Βύρωνας, 210 7665381



**Ή θα τον βρούμε το δρόμο
ή θα τον φτιάξουμε...**

Του **Αντώνη Ι. Αντωνόπουλου**
m: aantanopoulos10@gmail.com



Όταν ένας «Φουρθιώτης» μπορεί να δημιουργεί «ρωγμές» σε ένα κυβερνητικό οικοδόμημα, τότε τρία πράγματα συμβαίνουν: Ή το οικοδόμημα δεν είναι φτιαγμένο από ανθεκτικά και ποιοτικά υλικά ή χρήζει άμεσης συντήρησης γιατί «έβγαλε υγρασία» ή ο κ. Φουρθιώτης είναι ένας πολύ ικανός άνθρωπος. Τίποτα από τα τρία δεν αποκλείεται.

Αντιπαρέρχομαι το αίτημα/δικαίωμα Φουρθιώτη για αστυνομική προστασία. Είναι αρμοδιότητα εξειδικευμένων υπηρεσιών που ελέγχονται για την αποδοτικότητα τους. Το αν κάποιος θεωρεί ότι κινδυνεύει και μπορεί να το αποδείξει είναι επίσης δικαίωμά του και το προσπερνά. Εξ άλλου, απ' ότι έμαθα έχει προσφύγει και στο ΣτΕ. Ας δούμε όμως λίγο τα του οίκου μας. Ο κ. Φουρθιώτης δηλώνει δημοσιογράφος. Έχει τηλεοπτικό βήμα και απ' ότι μαθαίνω έχει και την υψηλή εποπτεία εφημερίδας... εάν δεν είναι και ο εκδότης. Και πάμε στην ουσία. **Ο κ. Φουρθιώτης είναι δημοσιογράφος; Ένα μεγάλο τμήμα της κοινής γνώμης έτσι πιστεύει.** Απ' ότι άκουσα είχε και κάποια ταυτότητα μέλους της ΕΣΗΕΑ, στην οποία όμως δεν είναι μέλος. Πάμε παρακάτω. Ο κ. Φουρθιώτης, σε μένα τουλάχιστον έγινε γνωστός ως μάνταντζερ της ευρύτερα γνωστής ως πορνοστάρ Τζούλιας (μου διαφεύγει το επίθετο της). Δηλαδή ήταν ο άνθρωπος που διαχειριζόταν την προβολή της και τη δημόσια εικόνα της, επιχειρώντας να την επιβάλει ως ακόμη ένα είδωλο της δημόσιας ζωής. Δηλαδή προέβαλε ως πρότυπο στα παιδιά μας τη δραστηριότητα της κ. Τζούλιας. Και βεβαίως είχε και την ανάλογη προβολή επ' αυτού. Η δουλειά του είχε αποτέλεσμα. Άρα την έκανε καλά. Αφού η κ. Τζούλια

είχε φτάσει μάλιστα και στον προαύλιο χώρο της Βουλής. Αν δεν ενεργούσε τάχιστα ο τότε Πρόεδρος της Βουλής Απόστολος Κακλαμάνης ποιος ξέρει τι θα έβλεπαν τα ματάκια μας... Άλλωστε τον δρόμο τον έχει ανοίξει εδώ και δεκαετίες η «γειτόνισσα» Τσιτσιολίνα. Εύκολα και με ελαφριά διάθεση θα μπορούσε κάποιος να πει ότι «καμιά δουλειά δεν είναι ντροπή». Δεν διαφωνώ. Πόσο μάλλον όταν ο κύριος αυτός προσφέρει πλέον και θέσεις εργασίας σε μια πολύ δύσκολη εποχή. Όπως, όμως, ο κύριος αυτός ζητά προστασία από τη πολιτεία διότι κινδυνεύει η ζωή του, έτσι και εγώ- όπως φαντάζομαι και εκατοντάδες συνάδελφοι μου δημοσιογράφοι- απαιτούμε από την ΕΣΗΕΑ σε συνεργασία με την Πολιτεία, την προστασία του λειτουργήματος/επαγγέλματός μας, από το οποίο εξαρτάται αποκλειστικά η δική μας ζωή και των οικογενειών μας.

Η απαξίωση του δημοσιογραφικού λειτουργήματος έχει φτάσει στο «μεδούλι». Το βιώνουμε καθημερινά όσοι είμαστε σε επαφή με την κοινωνία. Διότι είναι και αυτοί που είναι σε διάσταση μαζί της και νομίζουν ακόμη ότι «ψιχαλίζει». Έχουμε γίνει ο εύκολος στόχος για την αποσυμπίεση ενός πολυδαίδαλου συστήματος. Και δεν είναι συνωμοσιολογικό. Θα πρέπει πλέον να ξεκαθαρίσει η «ήρα από το στάρι». Δεν είμαστε όλοι ίδιοι. Δεν θέλουμε να είμαστε ίδιοι. Είμαστε όμως μια μικρογραφία της κοινωνίας που ζούμε όλοι μαζί. Και αλήτες υπάρχουν... και ρουφιάνοι. Και αυτό που τους κάνει να υπάρχουν και να ευδοκούν είναι η ισοπεδωτική λογική. **Στο χέρι μας είναι να βρούμε τη λύση** και όπως εύστοχα είχε πει ο Αννίβας: Aut viam inveniam aut faciam (Ή θα τον βρούμε το δρόμο ή θα τον φτιάξουμε).

Νικολιά

Συνεργαζόμενη εταιρεία

ERGO

ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΟ ΠΡΑΚΤΟΡΕΙΟ

Νεαπόλεως 29, ΒΥΡΩΝΑΣ, Τ.Κ. 16232
ΤΗΛ. & FAX: 210 7641106 - ΚΙΝ: 6944303788
email: dnikolia@otenet.gr

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- | | | |
|--|---|--|
| <p>.3
Παραπολιτικά</p> <p>.4-5
Οι Δημοτικοί Σύμβουλοι... αλλιώς!</p> <p>.6
Στο πληγωμένο βουνό</p> <p>.7
Στον αέρα ο χώρος του Θεάτρου Βράχων!</p> <p>.8
Πόλεμος κατά του Κορωνοϊού;!!!</p> | <p>.9
Δημ. Στρατούλης: Το νέο αντεργατικό νομοσχέδιο της κυβέρνησης</p> <p>.10
Του Καναπέως</p> <p>.11
Το σπιράλ του "Χριστός Ανέστη"</p> <p>.12
Πασχαλινές Προτάσεις</p> <p>.13
Πασχαλινά Μαγειρέματα με τον σεφ Λεωνίδα Φραντζολά</p> <p>.14-15
Ιστορία: Το πρώτο Πάσχα στον Βύρωνα</p> | <p>.16
Ειρήνη, μια καθημερινή ανάγκη</p> <p>.17-18
Τα οφέλη του αθλητισμού για τα Παιδιά</p> <p>.19
Άστρων Ψιθυρίσματα</p> <p>.20
Ψυχική Υγεία</p> <p>.21
Ομορφιά</p> <p>.22-23
Αγορά Βύρωνα</p> |
|--|---|--|



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



Βαλμάς Ηλίας
«Μαζί για τον Βύρωνα»

1. Η παλαιά μου μονοκατοικία με την τεράστια αυλή στην οδό Κρυστάλλη!
2. Όταν χτύπησα το σαγόνι μου παίζοντας μπάλα στο πλατειάκι του Αγίου Δημητρίου.
3. Ελάττωμα: Είμαι αναβλητικός. Προτέρημα: Πολύ υπομονετικός και πεισματάρης.
4. Ταινία: «La La Land» – Τραγούδι: «Σ' αγαπώ θα πει» του Θ. Αλευρά.
5. Θα φρόντιζα για περισσότερο πράσινο στην πόλη!!!
6. Βελτίωση και αναδιαμόρφωση των πεζοδρομίων. Σεβασμός στους πεζούς!
7. Ότι κάνουμε, το κάνουμε μόνο για εσάς!



Βάβος Διονύσης
«Νέα Εποχή Βύρωνα-Χρήστος Α. Γώγος»

1. Γεννήθηκα στον Βύρωνα, έπαιξα στον Βύρωνα, αγαπώ τον Βύρωνα από την μια άκρη μέχρι την άλλη. Περιοχές όπου έπαιξα τα παιδικά μου χρονιά είναι ο Άγιος Λάζαρος, η Πλατεία Ταπητουργείου, τα Αραπάκια, το παλαιό Δημαρχείο και η Αγία Τριάδα. Αργότερα και για πολλά χρόνια είμαι στον Άγιο Δημήτριο. Δύο περιοχές που είναι μέσα στην καρδιά μου.
2. Ο χαμός του πατέρα μου και πριν λίγες ημέρες ο χαμός της μητέρας μου.
3. Νευριάζω με τους ψεύτες, με τους υποκριτές και με ανθρώπους που δεν έχουν μπέσα.
4. Αγαπημένες Ταινίες: ο Ελληνικός κινηματογράφος και οι ξένες περιπέτειες. Αγαπημένος τραγουδιστής: Στράτος Διονυσίου
5. Αν ήμουν Δήμαρχος θα ήμουν δίπλα στον Δημότη επί καθημερινής βάσης και θα εφάρμοζα την επανεκκίνηση του Δήμου σε όλες τις δομές του, π.χ. καθαριότητα, σχολεία, παιδικόι σταθμοί, πράσινο κτλ.
6. Η συνεισφορά μου στα δρώμενα του Δήμου Βύρωνα σαν υπάλληλος και σαν δημοτικός σύμβουλος ήταν και είναι πάντα να λύνω τα προβλήματα και να προτείνω πράγματα για το καλό των Δημωτών μας. Μακάρι να δούμε τον Δήμο μας πολύ καλύτερο απ' ό,τι είναι τώρα. Δεν μας αξίζει αυτό που ζούμε.
7. Μπορούμε να γίνουμε καλύτεροι άνθρωποι.



Βαρσαγάκης Γιώργος
«Λαϊκή Συσπείρωση»

1. Γυρίζοντας ξανά στους δρόμους που περπάτησες ως παιδί, κάποτε επιλέγεις εκείνον τον δρόμο που νιώθεις πως ακόμη «κρατάει» τα περισσότερα χνάρια σου. Αυτός ο δρόμος είναι για μένα η οδός Προποντίδας, από τη Ρούμελη ως το αδιέξοδο της...
2. Δεν είναι παρά βίωμα, όταν ο τόπος που γεννήθηκες, πήγες σχολείο, μεγάλωσες, είναι ο ίδιος τόπος που τα παιδιά σου γεννήθηκαν, πηγαίνουν στο ίδιο σχολείο και μεγαλώνουν.
3. Να συλλογιέσαι πολύ είναι ελάττωμα ή προτέρημα; Τις περισσότερες φορές προτέρημα, μα ενίοτε και ελάττωμα.
4. Θα επιλέξω την «Κάλπικη λίρα» και όλο το δίσκο «Καπνισμένο τσουκάλι»
5. Η Τοπική Διοίκηση λειτουργεί σήμερα μέσα σε ένα αντιδραστικό θεσμικό πλαίσιο. Ως Λαϊκή Συσπείρωση, ως η παράταξη του ΚΚΕ, η παρέμβαση μας δεν θα μπορούσε να είναι άλλη από την διεκδίκηση ενός Βύρωνα με δημόσιες κοινωνικές δομές, με σύγχρονα σχολεία, που θα αξιοποιεί ελεύθερους και αθλητικούς χώρους, προς όφελος της νεολαίας και του λαού, έχοντας στο επίκεντρο τον άνθρωπο, τον εργαζόμενο, τον αυτοαπασχολούμενο, τον νέο, τον άνεργο της πόλης μας.
6. Αυτό που πάντα κάναμε και θα κάνουμε, εντός και εκτός Δημοτικού Συμβουλίου, είναι να υπερασπιζόμαστε τα δικαιώματα του λαού. Μηροστά στους αγώνες, μέσα από τα σωματεία και τους φορείς, διεκδικώντας βελτίωση της ζωής των συμπολιτών μας σε κάθε επίπεδο.
7. «Όλα όσα αρνηθήκαμε...αυτό είναι το πεπρωμένο μας». Τάσος Λειβαδίτης

1. Είμαι γεννημένη στον Βύρωνα τον αγαπώ, δεν τον αλλάζω με κανένα άλλο κομμάτι γης. Αγαπώ την γειτονιά που έπαιξα, το προαύλιο του 1^{ου} Δημοτικού σχολείου που μου θυμίζει τις ανέμελες φωνές των συμμαθητών μου, το άλσος της Αγ. Τριάδας με το παρεάκι των εφηβικών μου χρόνων. Αγαπώ τους δρόμους του που με οδηγούν στον Τρελό, με ξεκουράζουν οι μυρωδιές της φύσης και το αγνάντι ως την θάλασσα.
2. Όλη μου η ζωή είναι βίωμα από τον Βύρωνα. Γεννήθηκα, μεγάλωσα, πήγα σχολείο, μένω Βύρωνα μα πιο πολύ με συγκινεί που 37 χρόνια σαν έμπορος έχω την εκτίμηση και την αγάπη των συνδημοτών μου.
3. Ελάττωμα: Πείσμα, μερικές φορές γίνεται γκρίνια. Προτέρημα: πολύ επιμονή -υπομονή για τον στόχο και αισιοδοξία, θετική σκέψη για τα επόμενα της ζωής.
4. Αυτή που με συγκίνησε πρόσφατα, είναι η ταινία για την Ευτυχία Παπαγιαννοπούλου. Αγαπημένο τραγούδι από τα νεανικά χρόνια το Without you του Harry Nilsson
5. Όπως λέμε δηλαδή αν ήμουν Πρωθυπουργός... Θεωρώ ότι αυτό δεν είναι υπόθεση ενός ατόμου, είναι έργο & δράση συλλογικότητας, συνεργασίας με μοναδικό στόχο το κοινό καλό και αρχή τον σεβασμό και τον πολιτικό πολιτισμό.
6. Εντεταλμένη Δημοτική σύμβουλος για τη διαχείριση των αδέσποτων ζώων με στόχο την φιλοζωική ευαισθητοποίηση- συμπεριφορά των πολιτών, χτίζοντας την συνεργασία και στήριξη των εθελοντών στο καθημερινό τους έργο, ώστε στους δρόμους της πόλης μας να μην υπάρχουν αδέσποτα. Ως μέλος του Διοικητικού συμβουλίου του δικτύου Θ. Βράχων ευθύνη μου -και όλων που συμμετέχουν- να κρατηθεί αυτός ο χώρος πραγματικά χώρος πολιτισμού και δημιουργίας διατηρώντας σε ψηλό επίπεδο τα καλλιτεχνικά δρώμενα.
7. Θα πω αυτό που έλεγα στα παιδιά μου μικρά: Μη κάνεις σε κανέναν ότι δεν θέλεις να σου κάνουν.



Δασκαλάκη Σοφία
Δημοτική Πρωτοβουλία «Στάση Βύρωνα»



ΑΘΗΝΑ ΣΦΥΡΗ
Business Consultant

Λογίστρια | Φοροτεχνικός | Συνεργάτης Επαγγελματικού Επιμελητηρίου Αθηνών
ΚΟΛΟΚΟΤΡΩΝΗ 4, ΒΥΡΩΝΑΣ
E-MAIL. athinasfyri@gmail.com T. 2110120336 KIN. 6943780228



Η εκπαίδευση γυρίζει σελίδα...

...κι εμείς στον **ΓΕΡΜΑΝΟ** είμαστε δίπλα σου υποστηρίζοντας το **πρόγραμμά Ψηφιακή Μέρα!** Εξαργύρωσε εδώ το **voucher** σου για να αποκτήσεις **Tablet ή Laptop** από μια μεγάλη γκάμα και επιπλέον σου προσφέρουμε:
ΔΩΡΟ 12GB COSMOTE Mobile Internet για έναν χρόνο



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



Στο πληγωμένο βουνό

Του Βασίλη Παπαστεργιόπουλου,
μέλους της Ένωσης Συντακτών Επαρχιακού Τύπου

Διάβασα λοιπόν, την πρόσφατη ιστορία. Με τη δικαστική απόφαση, για την περιοχή, γύρω από το θέατρο βράχων. Που ξαφνικά, κάποιος δικαστής, αποφάσισε ότι ανήκει σε μερικούς κληρονόμους. Μετά, από...80 χρόνια, δημόσιας χρήσης. Μάλιστα. Και σκέφτηκα, να κάνω ένα μικρό οδοιπορικό, πάνω ψηλά, στο πληγωμένο μας βουνό.

Πέρασα τα διάφορα στρατόπεδα, με την αμφιλεγόμενη χρησιμότητα/ αναγκαιότητα τους. Πολυκατάστημα, πρατήριο καυσίμων, εστιατόριο, καφετέρια, ελικοδρόμιο, εσχάτως, και περίεργες (αυθαίρετες) κατασκευές. Μέσα στο δάσος. Που, σήμερα, ίσως τους δίνουν χρήση σαν αποθήκη, ή στρατιωτική εγκατάσταση. Κι αύριο, με το καλό, σαν σταματήσουμε να ασχολιόμαστε, μεταμορφώνονται σε πολυτελείς κατοικίες αξιωματούχων.

Πέρασα κι από το παλιό μοναστήρι. Που όλο και επεκτείνεται, αυθαίρετα, δεξιά, αριστερά, εμπρός, περιφράσσοντας τους διπλανούς χώρους, για ίδιον όφελος. Κάποιοι, κόβουν ξύλα εκεί, νόμιμα, να υποθέσω;

Ο **δασικός δρόμος**, γεμάτος με πεσμένα κλαδιά, από την πρόσφατη χιονόπτωση, που κατέστρεψε αρκετές δεκάδες δέντρα. Ελπίζω να μαζευτούν, πριν το καλοκαίρι, αποτελούν κίνδυνο, για πιθανή εστία φωτιάς.

Κι ανέβηκα ψηλά, στον δασικό δρόμο, που βγάζει πάνω από τα φρικτά τσιμέντα της Εργάνης. Από μακριά, τα ερείπια φαντάζονται ακόμα πιο εφιαλτικά, απομεινάρια μιας πρόσφατης εποχής,

βάρβαρου βανδαλισμού στο βουνό και τη Φύση.

Και λίγο πριν την κορυφή, ο δρόμος τελειώνει, στο μεγάλο πλάτωμα, που έχει καλυφτεί από πλούσια βλάστηση. Εκεί, η σημερινή του χρήση, εκτός από βόλτα, σε δρόμο εξαιρετικά δύσβατο, είναι κατάλληλος τόπος, και για τους θιασώτες του μηχανοκίνητου- εκτός δρόμου- αθλητισμού. Μηχανές εντούριο, συχνά πυκνά, κάνουν τις βόλτες τους εκεί. Τα τελευταία χρόνια, ο χώρος, είναι η χαρά του... παιδιού.

Από την μια μεριά, ένα πανέμορφο τοπίο. Κι από την άλλη, κάτι σάπιοι καναπέδες, ξύλα και σκουπίδια, στο -άτυπο- σημείο συνάντησης, των...εντουράδων μοτοσυκλετιστών. Να σημειώσω, ότι στο συγκεκριμένο μέρος, ΔΕΝ ανεβαίνει ποτέ αυτοκίνητο του Δήμου, για να μαζέψει σκουπίδια. Βασικά, δεν μαζεύει σκουπίδια ή άχρηστα αντικείμενα, καμιά δημόσια υπηρεσία, εκεί. Οπότε, οι εποχούμενοι εκδρομείς, παρακαλούνται, να σέβονται το βουνό και τη Φύση. Δεν αφήνουμε τίποτα στο



δάσος, δεν παίρνουμε τίποτα. Ούτε κλαδιά, φυτά, λουλούδια. Αυτό το μέρος, ίσως άγνωστο στους πολλούς, έχει μείνει σχετικά καθαρό.

Εύχομαι, να μείνει έτσι. Καθώς, μέχρι σήμερα, ούτε δρόμος σχεδιάζεται να περάσει, ούτε κάποια... ήπια χρήση ή διεκδίκηση κυριότητας. Όπως πιο κάτω, μετά τα τσιμέντα της Εργάνης, που καμαρώνει η ταμπέλα, περί ιδιοκτησίας, από την εκκλησία. Με τους διάσημους, πλέον, ανύπαρκτους, οθωμανικούς τίτλους ιδιοκτησίας.

Και καλό είναι να θυμόμαστε, κι ετούτο. Η Φύση και το δάσος, δεν ανήκουν, σε κανένα. Δεν έχουν ιδιοκτήτη. Απλώς, τα χρησιμοποιούμε, με την υποχρέωση να τα παραδώσουμε στους επόμενους, καλύτερα από ότι τα βρήκαμε.

Υ.Γ. Σκόπιμα, χωρίς πολλές φωτογραφίες, το άρθρο. Το μέρος ενδείκνυται, μόνο για περιπατητές.



Εύχομαι αυτό το Πάσχα,
η Ανάσταση του Κυρίου
να φέρει τη λύτρωση
για όλους μας.

**Καλή Ανάσταση
& Καλό Πάσχα!**

Εκ μέρους της
δημοτικής ομάδας
και των μελών
της παράταξης



ο επικεφαλής

Μίλτος Μπαντής

*Καλή Ανάσταση
και Καλό Πάσχα!*
*Υγεία, Υπομονή
και Γιστεν ότι θα
τα μαζαφέρουμε!*

**Σφακιανάκη
Αικατερίνη**
Δημοτική Σύμβουλος



Στον αέρα ο χώρος του Θεάτρου Βράχων!

Του Διονύση Βώβου, Δημοτικού Συμβούλου,
π. Καλλιτεχνικού Διευθυντή Θεάτρου Βράχων, Προέδρου «Δρω-Ζω»

Στον αέρα ο χώρος του Θεάτρου Βράχων μετά την **απόφαση του Εφετείου για το ιδιοκτησιακό καθεστώς.** Και ενώ πρωτόδικα είχε κερδηθεί, αναπάντητα μένουν τα ερωτήματα για το ποιες ακριβώς κινήσεις ήταν αυτές που επέλεξε να κάνει ή να μην κάνει η διοίκουσα παράταξη και να φέρει σε αυτό το τέλμα τα συμφέροντα του Δήμου, βάζοντας την πόλη μπροστά σε ένα τόσο σοβαρό θέμα, όπως την πιθανή απώλεια αυτού του πνεύμονα πολιτισμού, αλλά και άθλησης.

Ποιοι ήταν οι χειρισμοί όμως;

Γιατί δεν ήρθε νωρίτερα το θέμα, πχ σε προηγούμενα ΔΣ, ώστε να συζητηθεί απ' όλες τις παρατάξεις, μια που γνώριζε η διοίκηση Κατωπόδη το αποτέλεσμα από τον Νοέμβριο, ώστε να υπάρξει μια κοινή διαβούλευση σχετικά με το φλέγον αυτό θέμα, όπως έγινε αντίστοιχα για άλλα σημαντικά ζητήματα (πχ covid, αθλητισμός κλπ). Πολύ περισσότερο όταν στον γεγονικό Δήμο Δάφνης-Υμηττού, το θέμα τέθηκε άμεσα στο ΔΣ.

Γιατί πριν την έφεση δεν έγινε ενημέρωση σχετικά στο ΔΣ, και επαρκής προετοιμασία από πλευράς νομικής κάλυψης?

Γιατί δεν έγινε επιλογή του προηγούμενου δικηγορικού γραφείου να μας εκπροσωπήσει και στην έφεση, που είχε ΚΕΡΔΙΣΕΙ το πρωτόδικο, και η Διοίκηση άφησε να επιβληθούν τα θέλω των διεκδικητών του θεάτρου?

Γιατί έως τώρα δεν έχει αναλυτική ενημέρωση το ΔΣ του Δήμου και αποστέλλεται τελευταία στιγμή τελεσίγραφο έγκρισης αμοιβής δικηγόρου στους δημοτικούς συμβούλους για εκπροσώπηση μετά την αρνητική απόφαση του εφετείου?!

Ποιος θα ευθύνεται για την ανυπολόγιστη για τον Δήμο απώλεια, εάν στον επόμενο δικαστικό αγώνα δεν αλλάξει προς το συμφέρον του η απόφαση? Αν και ρητορικό το ερώτημα.

Μιλάμε για το Θέατρο Βράχων, έναν θεσμό που έχει φιλοξενήσει ιερά τέρατα της ελληνικής και της διεθνούς σκηνής, αμέτρητες σπουδαίες καλλιτεχνικές δουλειές, έχει προβάλει τον Δήμο σε όλη την Αττική, την Ελλάδα, αλλά και το εξωτερικό, έχει ψυχαγωγήσει πλήθος κόσμου, έχει δεχθεί πολλούς υψηλούς προσκεκλημένους, και έχει αποτελέσει σημείο αναφοράς για τον πολιτισμό της χώρας. Τα οφέλη δεν έχουν τελειωμό.

Δεν χωρά ο νους την κακή έως και επικίνδυνη για τον Δήμο διαχείριση αυτού του τόσο σημαντικού προβλήματος.

Δεν χωρά ο νους τον ΚΙΝΔΥΝΟ μιας ΤΕΤΟΙΑΣ απώλειας.

Και η ευθύνη εάν συμβεί κάτι τέτοιο, που όλοι το απευχόμαστε, βαρύνει αποκλειστικά τη δημοτική αρχή.



Θερμές ευχές για
Καλή Ανάσταση
και Καλό Πάσχα
με αγάπη & υγεία!

Βώβος Διονύσης
Δημοτικός Σύμβουλος

NEA ΕΠΟΧΗ
ΒΥΡΩΝΑ

Αναγέννηση στη Χαρά,
στη Δημιουργία,
στην Υπομονή!

Καλή Ανάσταση
με υγεία και αγάπη
στα σπιτικά σας!

NEA ΕΠΟΧΗ
ΒΥΡΩΝΑ

Χρήστος Α. Γώγος
Ιατρός - Επικεφαλής
Μειζονος Αντιπολίτευσης

**Καλή Ανάσταση
& Καλό Πάσχα!**

Εύχομαι σε όλες
και όλους αγάπη,
υγεία και ελπίδα!

Ραμαντάνης Νίκος
Μέλος Δ.Σ. Δημοτικής Επιχείρησης Βύρωνα
Μέλος Αθλητικής Επιτροπής Δήμου Βύρωνα

NEA ΕΠΟΧΗ
ΒΥΡΩΝΑ

Σας εύχομαι
μέσα από την καρδιά μου
το Φως της Ανάστασης
να χαρίζει ΥΓΕΙΑ, ΕΛΠΙΔΑ,
ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ, ΔΥΝΑΜΗ
και ΕΙΛΙΚΡΙΝΕΙΑ!

**ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ &
ΚΑΛΗ ΑΝΑΣΤΑΣΗ**

Γιώργος Πιερράκος
Μέλος Αθλητικής Επιτροπής
Δήμου Βύρωνα

NEA ΕΠΟΧΗ
ΒΥΡΩΝΑ



Πόλεμος κατά του Κορωνοϊού!!!;;;

Του Γιώργου Αλθινοπούλου

Οι φωστήρες που διαχειρίζονται την «επιδημία» του covid-19 στη χώρα μας, μιλούν για πόλεμο κατά του κορωνοϊού, το παίζουν στρατηγικοί, θυσιάζουν πόρους και έμφυχο δυναμικό, αλλά αποδεικνύονται στρατιωτάκια ακούνητα, αμίλητα και κυρίως σκυφτά, υποτακτικά και πρόθυμα. 14 μήνες μετά την έναρξη των «εχθροπραξιών» δεν υπάρχουν ουσιαστικά αποτελέσματα, δεν υπάρχει στρατηγική, δεν υπάρχει τακτική.

Η χώρα έχει μετατραπεί σε στρατόπεδο συγκέντρωσης με διοικητή έναν άσχετο ακκορντεονιστή, η οικονομία οδηγείται σε οργανωμένη υποβάθμιση υπό την διεύθυνση και προς όφελος των πολυεθνικών κολοσσών, το κοινωνικό κράτος (υγεία, παιδεία, ασφάλιση...) αποδομείται και καταστρέφεται προς όφελος ιδιωτικών συμφερόντων, οι πολίτες βυθίζονται στην ανεργία, στη φτώχεια, στην εξαθλίωση.

Και μέσα σ' αυτό το φόντο έρχονται οι φωστήρες – στρατηγικοί να μας πουν ότι όλα πάνε καλά, όλα είναι υπό έλεγχο κι αν θέλετε να σωθείτε καθήστε φρόνιμα, ενώ αυτοί κάνουν τις βόλτες τους, τις συνεδιάσεις τους, τα βαφτίσια τους, παίζουν ναυμαχία στο «Αϊζενχάουερ» κι ετοιμάζονται να γιορτάσουν το Πάσχα στα χωριά τους! Όλα αυτά βέβαια πάνω στη σκηνή του θεάτρου του πολέμου, τον οποίο διεξάγουν ως στρατηγικοί κατά του κορωνοϊού, όπως θέλουν να μας πείσουν.

Εμείς όμως θα κοιτάξουμε πίσω απ' την αυλαία και τις κουίντες αυτού του θεάτρου για να δούμε τον πραγματικό πόλεμο και τον ρόλο των αυτοαποκαλούμενων στρατηγών. Έναν πόλεμο αβυσσαλέο, αδυωήπητο, σε πολλά επίπεδα και με πολλές μορφές, έναν πόλεμο μεταξύ των πολυεθνικών οικονομικών κολοσσών, που έχουν σαν «μπροστινούς» και σε ρόλο στρατηγών κυβερνήσεις κρατών, έναν πόλεμο στον οποίο οι «δικοί μας» αυτοαποκαλούμενοι στρατηγικοί έχουν ρόλο ορντινάτζας και δεκανέα, για τον οποίο, απ' ότι φαίνεται, είναι ικανοποιημένοι και χαρούμενοι.



Ο πόλεμος των δικτύων (5G). Μαίνεται η σύγκρουση των τεχνολογικών κολοσσών και φυσικά των χωρών που τις εκπροσωπούν. Η.Π.Α. – Κίνα – Ρωσία – Ε.Ε. κινούν τα πιόνια στην παγκόσμια ψηφιακή σκακιέρα και... χαιρόνται οι δεκανείς όταν τους τύχει κάποιος ρόλος. Με το αζημίωτο βέβαια! Θυμηθείτε την τηλεκπαίδευση του Υπουργείου Παιδείας με την CISCO, την κατάρτιση των ανέργων του Ο.Α.Ε.Δ. μέσω GOOGLE και πόσα άλλα που δεν έχουν δει ακόμα το φως της δημοσιότητας. Ένας πόλεμος διαρρείας που θάχει πολλά επεισόδια και πολλά θύματα, τα οποία δεν μπορούν να υπερασπιστούν δεκανείς!

Ο πόλεμος της γεωπολιτικής, των πολεμικών βιομηχανιών και του διαστήματος.

Ο ψυχρός πόλεμος φαίνεται να ανεβάζει θερμοκρασίες σε πολλές περιοχές του πλανήτη, αλλά και έξω απ' αυτόν, στο διάστημα. Η.Π.Α. – Κίνα – Ρωσία – Ε.Ε. στήνουν σκηνικά πολέμου στην Ουκρανία, στη Συρία, στην Κορεατική Χερσόνησο, στην Λιβύη, στο Ιράν, στο Αιγαίο. Και οι ντόπιοι δεκανείς, που το παίζουν στρατηγικοί, στοιχίζονται, όπως όλα τα προηγούμενα χρόνια ανεξαρτήτως χρώματος, με κεκλιμένη τη μέση υπό την αστερόεσσα. Ξεσκονίζουν την ιστορία των εκστρατευτικών σωμάτων στην Κριμαία το 1921 και στην Κορέα το 1953, σέρνονται σε διαπραγματεύσεις με την Τουρκία χωρίς ατζέντα και στόχους, σέρνονται σε πενταμερείς διασκέψεις για την Κύπρο με προφανή στόχευση τη δημιουργία δύο κρατών στο νησί, «καταπίνουν» ασυζητητί την κοροϊδία με τις κυρώσεις κατά της Τουρκίας και άλλα πολλά.

Μετά από όλα τούτα είναι ποτέ δυνατόν να πιστέψουμε ότι αυτοί οι δεκανείς και ορντινάτζες, μπορεί γίνουν στρατηγικοί και να ηγηθούν στον πόλεμο κατά του κορωνοϊού; Είναι ποτέ δυνατόν οι αγόμενοι και φερόμενοι από τα συμφέροντα των πολυεθνικών οικονομικών κολοσσών και των χωρών που τις εκπροσωπούν να γίνουν υπερασπιστές της υγείας των ανθρώπων αυτού του τόπου; Περιμένουμε τις απαντήσεις σας αγαπητοί μας αναγνώστες!

Ο πόλεμος των φαρμακευτικών εταιρειών για το μοίρασμα της αγοράς των εμβολίων, των φαρμάκων, των τεστς κ.λ.π. κατά του κορωνοϊού. Ένας πόλεμος με μοναδικό κανόνα, τον κανόνα του κέρδους, ανεξαρτήτως των οποιονδήποτε επιπτώσεων στους εμβολιαζόμενους, τι κι αν πεθαίνουν ή αποκτούν αναπηρίες. Οι στρατηγικοί που αντιδρούν αντικαθίστανται πάραυτα. Αυτά βλέπουν οι «δικοί μας» αυτοαποκαλούμενοι στρατηγικοί και σκέφτονται «...καλύτερα δεκανέας, αλλά ζωντανός και χορτάτος! Κι αν πεθάνει ένα 20-25%, τι να κάνουμε; Αυτά έχουν οι πόλεμοι.» Μπρος στα κέρδη μας τι 'ναι ο θάνατος των άλλων!

Ο πόλεμος των υδρογονανθράκων και των αγωγών. Χρόνια τώρα κρατάει αυτός ο πόλεμος. Οι μεγάλοι «παίκτες», Η.Π.Α. – Ρωσία – Αραβικές χώρες, συγκρούονται και σ' αυτήν τη σύγκρουση θυσιάζουν ή αναδεικνύουν πιόνια. Θυμάστε τότε που οι «δικοί μας» αυτοαποκαλούμενοι στρατηγικοί με φανφάρες ανακοίνωναν τον περίφημο EastMed; Όπως σας είχαμε τεκμηριωμένα προειδοποιήσει, μέσω αυτής της εφημερίδας, δεν έγινε τίποτα! Διότι οι δεκανείς μας έλαβαν εντολή «άκυρον» και φυσικά υπάκουσαν! Η σύγκρουση μεταφέρθηκε βορειότερα, για τον ρωσικό αγωγό μέσω Βαλτικής στην Γερμανία.

Η κυβέρνηση, αδιάντροπα, εν μέσω πανδημίας, προωθεί νέο αντικοινωνικό εργασιακό νομοσχέδιο



Του Δημήτρη Στρατούλη
π. Υπουργού Κοινωνικής Ασφάλισης και
Βουλευτή, στελέχους της ΛΑΙΚΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

λαδή, ξηλώνει το οκτώωρο και αλλάζει το πλαφόν των επιτρεπόμενων υπερωριών, που το ανεβάζει σε 150 ώρες ετησίως. Έτσι, ουσιαστικά, μονιμοποιεί σειρά έκτακτων αντεργατικών ρυθμίσεων, που είχαν εισαχθεί με τα τρία μνημόνια, αλλά και **νομιμοποιεί το καθεστώς εργασιακής ζούγκλας**, που έχει επικρατήσει στον ιδιωτικό τομέα της οικονομίας. Οδηγεί σε πλήρη ανατροπή της οικογενειακής, επαγγελματικής, εργασιακής και κοινωνικής ζωής των εργαζομένων και των οικογενειών τους, σε μείωση των μισθών τους λόγω απλήρωτων υπερωριών και, καταγράφοντας τη συνδικαλιστική παρέμβαση, τους αφήνει μόνους και απροστάτευτους απέναντι στους εργοδότες τους.

>>> Η **Κυριακάτικη Αργία υπονομεύεται** ακόμα περισσότερο, με την προσθήκη κι άλλων επιχειρήσεων και εργασιών στη λίστα αυτών, που ήδη επιτρέπεται η Κυριακάτικη λειτουργία τους.

>>> Η **απεργία, ουσιαστικά, καταργείται** στις επιχειρήσεις, που η λειτουργία τους είναι κρίσιμη για το κοινωνικό σύνολο, στο Δημόσιο, στους ΟΤΑ και τα ΝΠΔΔ, με τη ρύθμιση για «ορισμό τουλάχιστον σε 33% προσωπικού στοιχειώδους λειτουργίας». Δηλαδή, σε μια απεργία θα απαγορεύεται σε πάνω από το 33% των εργαζομένων σε αυτούς τους κλάδους να απεργήσουν.

>>> Η **Γενική Συνέλευση των συνδικαλιστικών οργανώσεων** ως κυρίαρχο όργανο της βούλησης των εργαζομένων, ουσιαστικά, **ακυρώνεται**, αφού προβλέπεται ότι το σωματείο «πρέπει να παρέχει πραγματική πρακτική δυνατότητα συμμετοχής και ψήφου εξ αποστάσεως, ηλεκτρονικώς, ιδίως για τη λήψη απόφασης απεργίας». Αποδυναμώνεται η καρδιά της δημοκρατικής συλλογικής λειτουργίας των συνδικαλιστικών οργανώσεων, που είναι η συμμετοχή των εργαζομένων στις Γενικές Συνελεύσεις τους.

>>> Η **εργοδοτική τρομοκρατία ενισχύεται** και η συγκρότηση απεργοσπαστικών μηχανισμών διευκολύνεται, αφού «απαγορεύονται οι καταλήψεις χώρων και εισόδων. Εάν λάβουν χώρα, όπως και η άσκηση ψυχολογικής ή σωματικής βίας σε βάρος εργαζομένων που δεν θέλουν να απεργήσουν, η απεργία καθίσταται παράνομη. Όσοι μετέχουν σε κατάληψη, τελούν ποινικώς κολάσιμη πράξη». Δηλαδή, **ποινικοποιείται η απεργία** και θα κηρύσσεται παράνομη, αφού θα θεωρείται ότι συνιστά άσκηση ψυχολογικής βίας, όταν απεργοί ενημερώνουν προφορικά ή μοιράζουν στην είσοδο της επιχείρησης απεργιακές ανακοινώσεις σε

συναδέλφους τους, που την ημέρα της απεργίας προσέρχονται να εργαστούν.

>>> Επιχειρείται **περαιτέρω περιορισμός της δράσης των Συνδικάτων** απέναντι στην εργοδοσία στις κυβερνήσεις. «Η απογραφή του σωματείου στο ήδη νομοθετημένο Γενικό Μητρώο καθίσταται προϋπόθεση για την άσκηση του συνδικαλιστικού δικαιώματος», ενώ το «δικαίωμα Συλλογικής Διαπραγμάτευσης αναγνωρίζεται μόνο στις οργανώσεις που έχουν εγγραφεί στα νομοθετημένα ψηφιακά Μητρώα εργαζομένων και εργοδοτών». Η κυβέρνηση, δηλαδή, θέτει ως προϋπόθεση λειτουργίας των Συνδικάτων την αποδοχή, από αυτά, του ψηφιακού «φακελώματός» τους.

>>> **Αφαιρείται από τις Επιθεωρήσεις Εργασίας**, που αποδυναμώνονται ακόμα περισσότερο, η **αρμοδιότητα διεξαγωγής και επίλυσης «εργατικής διαφοράς»** (συμφιλίωσης συλλογικών διαφορών), δηλαδή μιας πρώτης εξωδικαστικής απόπειρας εργαζομένων και συνδικαλιστικών οργανώσεων να ασκήσουν πίεση στον εργοδότη, που δεν τηρεί τα συμφωνηθέντα, τις συλλογικές συμβάσεις εργασίας κλπ. Η αρμοδιότητα αυτή ανατίθεται στον Οργανισμό Μεσολάβησης και Διαιτησίας, στον οποίο πλειοψηφούν το κράτος και οι εργοδοτικές ενώσεις. Ουσιαστικά, η διαδικασία επίλυσης της «εργατικής διαφοράς» καταργείται, όπως και ο δεύτερος βαθμός διαιτησίας στον ΟΜΕΔ. Η εργατική πλευρά δεν θα μπορεί να ασκήσει έφεση, στερούμενη μια δεύτερη κρίση αλλά και δυνατότητα πίεσης σε ζητήματα σύναψης συλλογικών συμβάσεων εργασίας.

>>> Διευκολύνει ακόμα περισσότερο τις επιχειρήσεις για **ατομικές απολύσεις**, προωθώντας ακόμα περισσότερο την «απελευθέρωσή» τους.

Αυτό το αντεργατικό νομοσχέδιο έρχεται ως **συνέχεια του νόμου για την ουσιαστική απαγόρευση των διαδηλώσεων**, που η κυβέρνηση ψήφισε το περασμένο καλοκαίρι. Η κυβέρνηση, αξιοποιώντας την πανδημία ως ευκαιρία, επιδιώκει να καταργήσει τα δικαιώματα στην διαδήλωση, στο συνδικαλισμό, στην απεργία. Φοβάται και θέλει να προλάβει τις αντιστάσεις στις κοινωνικές συνέπειες της νεοφιλελεύθερης πολιτικής της, που οδηγούν τις λαϊκές τάξεις σε μεγαλύτερη εξαθλίωση. Όποιος, όμως, σπέρνει αντικοινωνικούς ανέμους, αργά ή γρήγορα, δεν θα αποφύγει κοινωνικές και πολιτικές θύελλες. Κι αυτό γιατί, **όταν η αδικία γίνεται νόμος, τότε η αντίσταση είναι καθήκον.**

Αλέξης Σωτηρόπουλος
Δύναμη Ελλάδας
Δημοτική Κίνηση Πολιτών Βύρωνα

Χρόνια Πολλά!!!

Εύχομαι υγεία,
ατομική και
οικογενειακή ευτυχία
και αγάπη σ' όλους!!!

Καλή Ανάσταση!!!

Χρόνια Πολλά!

Καλό Πάσχα
με Υγεία,
Δύναμη
και Αισιοδοξία!

ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ
ΠΟΛΙΤΩΝ Βύρωνα
ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΗ ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΠΑΡΑΤΑΞΗ
ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΣΑΡΟΛΑ

ΣΥΜΒΑΣΗ ΜΕ
ΕΟΠΥΥ

Ακουστικά Βαρηκοΐας
ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΥ

ΔΩΡΕΑΝ ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΚΑΤ'ΟΙΚΟΝ

Κολοκοτρώνη 62, Βύρωνας

Μπαταρίες | Service | Αναλώσιμα

Τ. 211 11 82 406, 6956 300 421
panos.ch@windowslive.com



Του καναπέως... βεβαίως βεβαίως!

Του Σωτήρη Παπαμιχαήλ



Ακόμη ένας μήνας εγκλεισμού. Νομίζω πως η σχέση μου με τον καναπέ έχει φτάσει σ' άλλα επίπεδα. **Σιγά σιγά παίρνει το σχήμα του κορμιού μου.**

Δεν ξέρω, δεν μπορώ να το πω με σιγουριά, όμως έχω την εντύπωση πως και τα όνειρα μου, όταν είμαι στη ζεστή αγκαλιά του, έχουν γίνει πιο ευχάριστα!!! Ίσως οφείλεται και στις γιορτές που έρχονται. Ίσως. Πάντως αυτό που θα σας διηγηθώ είναι Πασχαλιάτικο.

Ήρθε λέει το Πάσχα και όλοι τρέχουν, για τις τελευταίες ετοιμασίες. Το έθιμο θα το τιμήσουν και φέτος. Μάλιστα περνώντας κοντά σε μια μεγάλη ουρά κρεοπωλείου, άκουσα μια συζητηση παρεϊστική.

- Μωρέ φοβάμαι μη μας κάνει καμιά μαλ@#!ia ο Χαρδαλιάς.

- Μη μασάς ρε φίλε. Ας δοκιμάσει να απαγορεύσει το σουβλισμα και φέτος και θα του απαγορεύσουμε την είσοδο στο Βύρωνα.

- Δεν πάει άλλο. Φέτος τα αρνάκια θα στενάζουν.

Προχώρησα με ένα χαμόγελο μέχρι τ' αυτιά. Το σουβλισμα είναι η αγαπημένη μου αθλητική δραστηριότητα.

Στο δρόμο διαβάζω τις γιορτινές αφίσες της δημοτικής αρχής που εύχονται «Χρόνια πολλά και καλή Ανάσταση» στους δημότες και καλούν τους αδύναμους οικονομικά να φάνε αρνάκια σουβλας, τα οποία θα πήσει η Δημοτική Αρχή στο οικόπεδο στην περιοχή της Νεραϊδας, που στο παρελθόν είχε δεσμεύσει, για απαλλοτριώση, ο Ρογκάκος.

Όπως έφτανα στον **Άγιο Λάζαρο**, νάσου ο δήμαρχος συνοφρυωμένος να συζητά με τον Κόκαλη. Πλησιάζω (ξέρω καλά πως δεν μπορούν να με δουν. Δικό μου είναι τ' όνειρο, ότι θέλω κάνω. Γίνομαι αόρατος)

Κατωπόδης: Ρε συ Μήτσο λεφτά για ν' αγοράσουμε αρνιά έχουμε;

Κόκαλης: Ναι μην ανησυχείς γι' αυτό. Τα αρνιά θα τα «κεράσεις» ο εργολάβος, που έχει αναλάβει το έργο ανακατασκευής του οδοστρώματος.

Κατωπόδης: Πώς να μην ανησυχώ ρε Μήτσο; Ο Καραγιάννης 9 χρόνια τώρα παίρνει τηλέφωνο την ιδιοκτήτρια και δεν έχει καταφέρει να τη βρει. Μέχρι και ειδική γραμμή πληρώνουμε να τηλεφωνεί ο Καραγιάννης, Αυστραλία, Καναδά, όπου στο διάολο βρίσκεται αυτή. Πως θα πήσουμε σε ξένο οικόπεδο;

Κόκαλης: Σιγά ρε Ακη. Θα πούμε πως κάνουμε μονοήμερη κατάληψη διαμαρτυρίας, όπως κάναμε παλιά, που είμαστε αντιπολίτευση.

Κατωπόδης: Κι άντε την κάναμε την κατάληψη και ψήνουμε. Ο Σπυρόπουλος θα έχει έτοιμα τα γρήγορα τεστ Covid-19; Καλά εμείς προλάβαμε με τη Μήδεια και βολευτήκαμε, όμως όλοι αυτοί που θα έρθουν;

Κόκαλης: Σιγά μη δεν τα έχει. Μην ανησυχείς αυτός τέτοιες ευκαιρίες δεν τις αφήνει να παν χαμένες. Ήδη μαζεύει συμμετέχοντες στην ομάδα του στο Facebook.

Προχωρώ και σκέφτομαι «**τι ζόρια τραβάει ο δήμαρχος**», μέχρι που φτάνω σ' ένα υπόστεγο διακοσμημένο με αφίσες του Δεμπόνου. Κάτω

απ' το υπόστεγο ο **Γώγος** με τον **Μπαντή** αντικριστά σχεδόν ψήνονται, πάνω απ' τα κάρβουνα. Η τεχνική του ψησίματος είναι η μέθοδος του αντικριστού, που ψήνουν στην Κρήτη. Δίπλα στα κάρβουνα ένα πελώριο αρνί. Πλησιάζω και η εικόνα που αντικρίζω είναι σοκαριστική. Το αρνί έχει το πρόσωπο του **Δεμπόνου**. Τον σουβλίσαν σαν τον Αθανάσιο Διάκο. Εμ... αυτά έχει η πολιτική σκέφτομαι.

Βιαστικά (μη μου συμβεί κι εμένα τίποτα) αλλάζω δρόμο. Όμως πέφτω μπροστά στη **Σάρολα**, που κατεβαίνει τη Χρ. Σμύρνης παρέα με τον **Τσιάνκαλο** και τον **Σωτηρόπουλο**. Όπως φαίνεται το θέμα που συζητούν είναι το αν θα συνφάγουν με τον δήμαρχο, στη Νεραϊδα ή θα πήσει ο καθένας μόνος του. Να πήσουν μαζί αρνί αποκλείεται. Όπως φαίνεται απ τη συνομιλία δεν μπορούν να συμφωνήσουν, ποιος απ τους δύο (Βάσια ή Αλέξης) θα έχει την ευθύνη στο γύρισμα του αρνιού.

Κι ενώ παρακολουθώ τη συζήτησή τους φτάνουμε στην **πλατεία Μαρτάκη**, όπου βλέπω τον **Γείτονα** με τον **Βαρσαγάκη** και τον **Καλύβα**, να ζωγραφίζουν με κόκκινη μπογιά στην πλατεία γραμμές. Πλησιάζω και πιάνω αμέσως το νόημα. Σημειώνουν τις θέσεις που θα σταθούν τα μέλη και οι φίλοι της Λαϊκής Συσπείρωσης στο γλέντι του ψησίματος, τηρώντας με ακρίβεια τα όσα προστάζει ο νόμος για τις συναθροίσεις και την κοινωνική αποστασιοποίηση.

Πραγματικά έχω μείνει άναυδος με όσα είδα. Νομίζω πως ούτε σε όνειρο δεν αντέχεται τέτοιο ζόρι, μέχρι που ακούω φωνές, που θυμίζουν συνθήματα διαδηλωτών. Γυρίζω να δω τι γίνεται και βλέπω μια αξιόλογη σε όγκο πορεία με πανό της της Αριστερής Παρέμβασης και της Ριζοσπαστικής Ενωτικής Κίνησης. Μπροστά βρίσκονται ο **Αναστούλης** με τον **Μαυρόπουλο** και φωνάζουν τα συνθήματα, που επαναλαμβάνουν οι διαδηλωτές. «Αρνιά ενωμένα ποτέ νικημένα» «Κανένα αρνάκι σε σουβλα πλουτοκράτη»

Θεέ μου!!! Αναφώνησα. Τι όνειρο είναι τούτο; Ξύπνησα. Ο εφιάλτης είχε τελειώσει. Βγήκα στο μπαλκόνι να πάρω λίγο αέρα και βλέπω στη γωνία τον **Μουντοκαλάκη** να μοιράζει σουβλες στους δημότες!!! Όντως είχα ξυπνήσει!!! Η τελευταία εικόνα είναι πραγματική κι όχι όνειρο!!!



Το σπιράλ του «Χριστός Ανέστη»!

Του Θανάση Ν. Παπαθανασίου,
Δρ. Θεολογίας, Αν. Καθηγητή της Ανώτατης Εκκλησιαστικής
Ακαδημίας Αθénas, Διευθυντή του περιοδικού «Σύναξη»

Δεν ξέρω αν υπάρχει καλύτερος τρόπος για να ψηλαφίσεις το νόημα της Ανάστασης, από το να ψηλαφίσεις... ένα σπιράλ!

Ακουμήστε το δάχτυλό σας πάνω στο σύρμα του, στη μια του άκρη. Και κατόπιν σύρετε το δάχτυλο πάνω στο σύρμα, όπως αυτό πάει. Κάθε περιστροφή του προχωράει το δάχτυλο – δεν το επιστρέφει στην αφετηρία. Το βάζει σε μια διαδρομή που 'ναι σαν να κάνει κύκλους, μα ποτέ δεν κάνει κύκλο! **Όλη η χάρη της σπειροειδούς κίνησης βρίσκεται ακριβώς σ' αυτό: είναι προχώρημα προς τα μπρος**, προς τα εκεί όπου δεν έχω πάει ακόμη!

Κάθε χρόνο, κάθε άνοιξη έχουμε Πάσχα. Η ζωή, λέμε στερεότυπα, κάνει κύκλο, όπως κύκλο κάνει το έτος, οι εποχές. «Όλα τριγύρω αλλάζουν, κι όλα τα ίδια μένουν». Αυτοί οι στίχου του μακαρίτη του Ρασούλη καταφέρνουν να συνοψίσουν όλο το περιεχόμενο της έννοιας του κύκλου. Φριχτή έννοια, κατά τη γνώμη μου! Κύκλος σημαίνει ότι ο τρόπος με τον οποίο υπάρχουν τα πάντα (πες τα ζωή, πες τα άνθρωπο, πες τα φύση, πες τα σύμπαν, πες τα όπως θες) δεν αλλάζει και δεν πρόκειται να αλλάξει ποτέ. **Στην αντίληψη του κύκλου, οι όποιες αλλαγές βλέπουμε, είναι αμελητέες κινήσεις. Αλλαγούλες, και όχι αλλαγές.** Ένα λουλούδι φυτρώνει, ακμάζει, μαραίνεται, ένα άλλο φυτρώνει, ακμάζει, μαραίνεται κοκ. Στη λογική του κύκλου το ίδιο ισχύει και για τον άνθρωπο. Τι σημαίνουν αυτές οι αλλαγούλες; Σημαίνουν ότι όλες οι υπάρξεις είναι φευγαλέες, τα πάντα είναι πρόσκαιρα, πλην ενός: πλην του ίδιου κύκλου!

Μέσα στον αιώνη, τον αδυσώπητο, τον περικλειστο κύκλο κονιορτοποιούνται τα πάντα. **Και η κραυγή του ανθρώπου για Ζωή και για Έρως χωρίς λήξη διαψεύδεται ακατάπαυστα.** Η λογική του κύκλου λέει ότι η ζωή εναλλάσσεται αδιάκοπα με τον θάνατο. Κι αμέσως θα πούμε ότι πράγματι η εμπειρία μας το επιβεβαιώνει αυτό! Μα, δείτε πόσο μεγάλο ψεύδος είναι αυτό! Δεν υπάρχει πραγματική εναλλαγή, απλούστατα διότι πρόκειται για την



El Greco, Η Ανάσταση

αδιάκοπη νίκη του ενός: του θανάτου! Αυτός που περνάει το δικό του, είναι ο θάνατος. Αυτός είναι που τερματίζει τα πάντα! Έχει κατορθώσει ποτέ η ζωή να νικήσει τον θάνατο; Και δεν εννοώ να πάρει η ζωή κάποια παράταση ή να κάνει κάτι όμορφο σε πείσμα της ασχήμιας του θανάτου. Εννοώ να τον νικήσει κυριολεκτικά και να τον καταργήσει κυριολεκτικά, όπως ακριβώς ο θάνατος νικάει και καταργεί τη ζωή κυριολεκτικά!

Η διαφορά της Ανάστασης από κάθε τι άλλο έγκειται ακριβώς στην ανατροπή όλων αυτών. Στο σπάσιμο του κύκλου. Αν ο κύκλος σπάσει, τότε θα προκύψει το εντελώς νέο. Θα προκύψει η δυνατότητα για αυτό το οποίο δεν μπορεί να το προσφέρει η επαναλαμβανόμενη τροχιά. **Μόνο αν σπάσει ο κύκλος, θα προκύψει το πραγματικό μέλλον, η εκτίναξη προς κάτι κυριολεκτικά ολοκαίνουργιο.** Καθαυτήν η λέξη «Πάσχα» σημαίνει «πέρασμα», από τη δουλεία του κάθε Φαραώ στην απελευθέρωση. Τελεισίδικα. Όχι ως άδεια, με το πέρασ της οποίας θα ξαναγυρίσω στο ηηλοφόρι των πυραμίδων.

Κάθε χρόνο, κάθε άνοιξη έχουμε Πάσχα. Αλλά, στην οπτική της χριστιανικής Ανάστασης, ο κάθε εορτασμός δεν είναι ξαναπέρασμα του τρένου από τον ίδιο σταθμό. Είναι κίνηση ενός σπιράλ. Θέμα πίστης, φυσικά! Διαλέγω και παίρνω. Θέλω άραγε μια νομοτέλεια στην οποία το μέλλον είναι ουσιαστικά προδιαγεγραμμένο, ή θέλω ένα άλμα στην ελευθερία; Ίδιως όσοι είναι πεπεισμένοι ότι ένας άλλος κόσμος είναι εφικτός, ας σκεφτούν ξανά πόσο εκφράζει την δίψα τους αυτή το «Χριστός Ανέστη!». Κυριολεκτικά, όμως. Όχι μεταφορικά. Κι εδώ ακριβώς είναι όλο το ζόρι στο οποίο μας βάζει η πίστη. Αν μιλάμε μεταφορικά, τότε και η πεποίθηση για το εφικτό ενός άλλου κόσμου δεν κυριολεκτεί, αλλά είναι μεταφορική: πλασέμπο δηλαδή! Για όσους όμως παίρνουν την πίστη τοις μετρητοίς, ως ένα ρεαλιστικό μυστήριο, η ιαχή «Χριστός Ανέστη!» σημαίνει δήλωση ότι η σπειροειδής κίνηση ξεκίνησε. Και πριν από την ιαχή αυτή, η ευχή «Καλή Ανάσταση» δεν είναι ένα πλασέμπο, αλλά αληθινή εμπιστοσύνη ότι έχουμε μερδικό στο μέλλον αυτό, το οποίο εγκαίνιασε ο Χριστός. **Έχουμε μερδικό στην τελική Ανάσταση.** Όπως θα 'λεγε ο μεγάλος Καβάφης: Για κύκλους να μιλούμε τώρα;

Από το 1972

TENTES τζιμης

Νικηφορίδη 17, Ν. Παγκράτι • Κορυτσάς 48, Βύρωνας

Τ. 210 7666046 - 210 7654211

www.tentes-tzimis.gr

**ΚΟΤΟΠΟΥΛΑ
ΝΑΥΠΑΚΤΟΥ**

Μεγαλώνουν
με καλαμπόκι

ΚΟΝΤΟΧΡΗΣΤΟΣ

ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΒΥΡΩΝΑ

Αγίας Σοφίας 9 & Χρυσοστόμου Σμύρνης

τηλ. 210 7601661

Δείτε στη σελίδα μας
τις προσφορές μας!

Speed Garage

ΧΟΝΔΡΙΚΟ - ΛΙΑΝΙΚΟ ΕΜΠΟΡΙΟ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ & ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

☎ 211 41 02 783 - 6994 68 37 61

- SERVICE
- ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ
- ΑΛΛΑΓΗ ΛΑΔΙΩΝ
- ΛΙΠΑΝΤΙΚΑ
- ΦΙΛΤΡΑ
- ΠΩΛΗΣΕΙΣ

3ης Σεπτεμβρίου 8, Βύρωνας



Δήμος & Πολιτεία

Στηρίζουμε την αγορά της πόλης μας!

Για να υπάρχουν όλοι και την επόμενη μέρα!

Και σε αυτές τις χιορτές στηρίζουμε τους επαγγελματίες και τα καταστήματα της πόλης μας!

Ας είμαστε δίπλα και στις επιχειρήσεις που θα ανοίξουν το επόμενο διάστημα!

Ευχές για καλή Ανάσταση και ακόμα καλύτερες μέρες για όλους!

www.dimoskaipoliteia.gr



skouteLOGIORGIS
MEAT & MORE



Μετά από 25 χρόνια εμπειρίας στον κλάδο, η άποψη που έχω για το κρέας είναι πως κάθε χώρα είναι καλή σε κάτι: η Γαλλία στο μοσχάρι, η Ολλανδία στο χοιρινό και η Ελλάδα στο αρνί. Κάθε χώρα, ανάλογα με τη μορφολογία του εδάφους παράγει και το ανάλογο προϊόν. Γι' αυτό κι

έχουμε άριστης ποιότητας και διατροφικής αξίας ΠΟΠ αμνοερίφια, που άλλες ευρωπαϊκές χώρες θα ζήλευαν. Αυτό που θα χαρακτήριζε ένα ντόπιο αρνί καλύτερο από ένα άλλο, επίσης ντόπιο, είναι: 1. Η ευζωία 2. Η καλή διατροφή 3. Η σωστή σφαγή. Ενόψει της Κυριακής του Πάσχα, αυτό που προτείνουμε, με την εμπειρία και την γνώση που έχουμε, είναι αρνί κάτω από 13 κιλά, με ισορροπία σε κρέας, λίπος και κόκκαλο. Αν πρόκειται για κρεατωμένο αρνί, τότε θα πρέπει να προσέξουμε να υπάρχει ισορροπία στο λίπος. Ούτε παχύ, ούτε αδύνατο.

Σας περιμένουμε στο κατάστημά μας να επιλέξουμε μαζί αυτό που θα καλύψει τις ανάγκες σας για το εορταστικό τραπέζι.

Φαραγκουλιτάκης Γεώργιος,
Ιδιοκτήτης κρεοπωλείου «Σκουτελογιώργης»

SKOUTELOGIORGIS Κρεοπωλείο - Delicatessen
Κύπρου & Ερυθραίας 1, Βύρωνας, Τηλ. 210 7668588
Παράδοση κατ' οίκον, εντός του Βύρωνα

Skoutelogiorgis Κρεοπωλείο-Delicatessen

Κολομνουνι

Ηλεκτρικά Είδη & Μικροσυσκευές

Ανοιξη, η εποχή της ανανέωσης!

Δώστε στην καθημερινότητά σας μια μικρή αλλά σημαντική αλλαγή, ξεκινώντας από το οικογενειακό Πασχαλινό τραπέζι! Επιλέξτε τα απαραίτητα για την προετοιμασία του γεύματος, μέσα από μια μεγάλη γκάμα συσκευών ψυγείων και μπόμπεκιου, σκευών μαγειρικής και εργαλείων κουζίνας. Δώστε μια ακόμα νότα ανανέωσης στο τραπέζι, μέσα από καλαίσθητα σερβίτσια, πιατέλες και πυρίμαχα σκεύη.

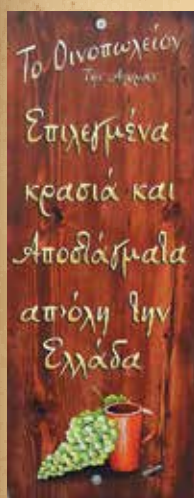
Θα χαρούμε να μας επισκεφθείτε στο κατάστημά μας στο Βύρωνα, να δείτε από κοντά μια πλήρη γκάμα μεγάλων ηλεκτρικών συσκευών και ηλεκτρονικών ειδών, ειδών σπιτιού και άλλων μικροσυσκευών και να συζητήσετε τις επιλογές των αγορών σας με το προσωπικό της εταιρείας μας.



www.kolomvouni.gr
Ραιδεστού 9, Βύρωνας
210 7649886



Το Οινοπωλείο Της Αγοράς



"Περί Οίνου ο λόγος"...
Τώρα στην αγορά του Βύρωνα θα βρείτε τις καλύτερες Ελληνικές ποικιλίες κρασιών... Εξαιρετικά αποστάγματα και πολλές επιλογές σε εμφιαλωμένα κρασιά.
Ένα υπέροχο ταξίδι γεύσεων ξεκίνησε και σας περιμένει να το απολαύσετε....
Σας περιμένουμε με πολλές προτάσεις για το Αναστάσιμο και Πασχαλινό τραπέζι. Στο κατάστημα μας μπορείτε να δοκιμάσετε τις διαφορετικές ποικιλίες και να μοιραστούμε τις γνώσεις και την αγάπη μας για το κρασί!

Ιθώμης 9, Αγορά Βύρωνα, τηλ. 211 7152524

To Οινοπωλείο Της Αγοράς @ to_oinopwleion_ths_agoras



Εύχομαι αυτό το Πάσχα να είναι διαφορετικό από το προηγούμενο, παίρνοντας σιγά-σιγά πίσω την κανονικότητα της ζωής μας! Γι' αυτό λοιπόν, στο σημερινό τεύχος, δεν θα ακολουθήσουμε την ροή γνώσεων της κουζίνας, οπου σειρά είχαν οι ζωμοί. Θα σας δώσω γραπτώς την παραδοσιακή συνταγή της μαγειρίτσας με την υπογραφή μου. Θα σας πω τους βασικούς τρόπους εκτέλεσης της μαγειρίτσας, όμως σίγουρα θα αποκομίσετε περισσότερες πληροφορίες, βλέποντας τις τεχνικές μου ακόμα και για την κοπή των εντοσθίων, στο video που ετοιμάσαμε για εσάς στο κανάλι της Εφημερίδας «Δήμος & Πολιτεία» στο YouTube.

Κι επειδή η μαγειρική είναι πάντα πιο απολαυστική όταν την μοιράζεσαι με καλούς φίλους, σε αυτό το επεισόδιο, το ρόλο του βοηθού μάγειρα είχε ο ηθοποιός Ηλίας Βαλάσης! Μαγειρικά γυρίσματα με άφθονο χιούμορ και νόστιμο αποτέλεσμα! Στο σημερινό μας φύλλο, τέλος, θα βρείτε 2 ακόμα γρήγορες κι εύκολες συνταγές για το πως μπορείτε να αξιοποιήσετε το πασχαλινό αρνί που έμεινε - χωρίς πολλά άλλα έξοδα - μετά την Κυριακή του Πάσχα!



Συνταγή Μαγειρίτσας

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ

Συκωταριά που αποτελείται από καρδιά, συκώτι, πνευμόνι, γλυκάδι, από 200γρ το κάθε είδος. Προσοχή! Η σπλήνα δεν μπαίνει στη μαγειρίτσα.
40 γρ. ρύζι κίτρινο
2 μαρούλια ελληνικά
5 λεμόνια
50 ml ελαιόλαδο
1 ποτήρι λευκό κρασί
15 γρ αλεύρι
2 ξερά κρεμμύδια
1 μάτσο φρέσκα κρεμμυδάκια
1 μάτσο άνηθο
1 με 2 λίτρα ζωμό κότας ή εντοσθίων



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε τα εντόσθια, όλα μαζί, γύρω στα 40 λεπτά. Στη συνέχεια τα κρυώνουμε και τα κόβουμε σε κύβους, εκτός του συκωτιού που κόβεται σε κομμάτια τύπου ζουλιέν. (βλ. Μάθημα: «Βασικές κοπές» στο τεύχος #11 του Δήμος και Πολιτεία)

Βράζουμε χωριστά το ρύζι σε αλατισμένο νερό, μαζί με μια λεμονόκουπα ώστε να πάρει λευκό χρώμα και στη συνέχεια το κρυώνουμε.

Επίσης, βράζουμε χωριστά το μαρούλι, χοντροκομμένο και το κρυώνουμε.

Αφού λοιπόν έχουμε κάνει αυτές τις ετοιμασίες, σοτάρουμε σε ελαιόλαδο το ψιλοκομμένο ξερό και φρέσκο κρεμμύδι, προσθέτουμε τα κομμάτια της συκωταριάς πουδραρισμένα με αλεύρι (για να δέσει η μαγειρίτσα) και σβήνουμε με λευκό κρασί, για 1 περίπου λεπτό, ώστε να εξατμιστεί η αλκοόλη. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και το ζωμό και το αφήνουμε να μαγειρευτεί για 15 λεπτά.

Στο τέλος προσθέτουμε το ρύζι, το μαρούλι, το χυμό λεμονιού και τον άνηθο.

Αυτός είναι ο επαγγελματικός τρόπος μαγειρέματος της μαγειρίτσας. Για μαγειρίτσα με αουγολέμονο, προσθέτουμε αυγά. Διαφορετικά, μπορεί να προστεθεί πελτές και να γίνει κόκκινη, όπως μαγειρεύεται παραδοσιακά στην Πελοπόννησο.



Δείτε εδώ το video με τις οδηγίες για το μαγείρεμα της παραδοσιακής μαγειρίτσας

Κι εδώ το video με τα αστεία στιγμιότυπα από τα γυρίσματα



Συνταγές για τα υπόλοιπα του αρνιού:



ΑΡΝΙ ΕΞΟΧΙΚΟ

Το κρέας που έμεινε το κόβουμε σε μικρά κομμάτια σαν δάχτυλο και το σοτάρουμε σε ελαιόλαδο, σε χαμηλή φωτιά.

Σε άλλο τηγάνι, σοτάρουμε λαχανικά κομμένα σε κύβους (πατάτα, καρότο, σκόρδο, κρεμμύδι, ντομάτα), τα σβήνουμε με λευκό κρασί και τα αφήνουμε να μαγειρευτούν για λίγο.

Μόλις κρυώσουν, ανακατεύουμε μαζί το κρέας και τα λαχανικά και προσθέτουμε δυόσμο και κεφαλοτύρι.

Το ψήσιμο μπορεί να γίνει με 2 τρόπους: ή όλα μαζί σε λαδόκολλα ή μέσα σε φύλλο κρούστας. Και στις δύο περιπτώσεις ψήνουμε στους 200 βαθμούς για μια ώρα.

ΑΡΝΙ ΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΣΕ ΠΛΗΝΟ



Κόβουμε το κρέας που έμεινε σε μικρά κομμάτια και το τσιγαρίζουμε σε ελαιόλαδο, με σκόρδο και φρέσκο κρεμμύδι. Στη συνέχεια το στραγγίζουμε να φύγουν τα υγρά του και το στρώνουμε σε πήλινο δοχείο.

Περιχύνουμε το σοταρισμένο αρνί με γιαούρτι ανακατεμένο: στο 1 κιλό γιαούρτι, 6 κρόκοι αυγού και 200 γρ κεφαλοτύρι τριμμένο. Το γιαούρτι με αυτό τον τρόπο αποκτά μορφή μπεσαμέλ.

Το ψήνουμε στους 180 βαθμούς για μισή ώρα περίπου.



Τα βαφτίσια

Του Απόστολου Κ. Κοκόλια

Στις **19 του Απρίλη του 1824** ξεψύχησε στο Μεσολόγγι ο πιο αγνός και πιο συνεπής φιλέλληνας της ιστορίας. Ο διάσημος Βρετανός ποιητής και κορυφαίος εκπρόσωπος του Ευρωπαϊκού ρομαντισμού. Ο **Λόρδος Τζωρτζ Γκόρντον Μπάιρον**. Ήταν σίγουρα ο πιο ξεχωριστός «Λόρδος» της Ιστορίας. Ένας αναρχικός επαναστάτης. Ως λάτρης της ελληνικής κλασικής αρχαιότητας έταξε σκοπό της ζωής του να αγωνιστεί για την απελευθέρωση της Ελλάδας από τον Τουρκικό ζυγό. **Για το σκοπό αυτό θυσίασε συνειδητά τα πάντα. Τα νιάτα του, την αριστοκρατική του καταγωγή, την περιουσία του, το ταλέντο του, την ευπαθή υγεία του και τέλος την ίδια τη ζωή του.**

Τεράστια απήχηση είχε στη φωτισμένη Ευρωπαϊκή κοινή γνώμη εκείνης της εποχής η εθελοντική του θυσία. Μαζί με άλλους, βέβαια, παράγοντες ήταν αυτή που τελικά ανέτρεψε το δυσμενές για την ελληνική Επανάσταση κλίμα στην Ευρωπαϊκή συμμαχία του Μέτερνιχ και την ανάγκασε σε τακτική υποχώρηση. Η εθελοντική θυσία του Μπάιρον και το **ολοκαύτωμα των «ελεύτερων πολιορκημένων» στην έξοδο του Μεσολογγίου**, που ακολούθησε, συνέβαλαν αποφασιστικά στη διεξαγωγή της ναυμαχίας του Ναβαρίνου, στη συντριβή του τουρκικού στόλου, και τελικά στην αναγνώριση του πρώτου στην ιστορία ανεξάρτητου ελληνικού εθνικού κράτους.

Στην **επέτειο των 100 χρόνων από την θυσία του Μπάιρον, το 1924**, η ελληνική πολιτεία κήρυξε τη χρονιά αυτή σε **«έτος Μπάιρον»**. Έγιναν χιλιάδες εκδηλώσεις παλλαϊκού χαρακτήρα σε κάθε γωνιά της ελληνικής γης. Επικέντρο του μεγάλου γιορτασμού ήταν το Μεσολόγγι και η Αθήνα. Οι δύο πόλεις με τις οποίες συνδέθηκε περισσότερο και πέρασε τις πιο σημαντικές μέρες

Ο Βύρωνας πλησιάζει τα 100 του χρόνια

Σύντομη αναδρομή στην ιστορία του



Το Διοικητήριο

της σύντομης και περιπετειώδους ζωής του στην Ελλάδα. Εκατοντάδες ήταν οι εκδηλώσεις σε κάθε γωνιά και σε κάθε δημόσιο χώρο στην Αθήνα. Το ίδιο αποφασίστηκε να γίνει και στο δικό μας συνοικισμό, όπου η τελετή συνέπιπτε και με την ολοκλήρωση της προσφυγούπολης, που προσωρινά μέχρι τότε είχε το όνομα **«προσφυγικός συνοικισμός Παγκρατίου»**. Αναγκαστικά, τότε, η Επιτροπή Αποκαταστάσεως Προσφύγων κλήθηκε να αποφασίσει και για το οριστικό όνομα που θα έδινε στον πρώτο προσφυγικό συνοικισμό της Αττικής. Προφανώς επηρεασμένη και από το γενικότερο κλίμα, αποφάσισε να αφιερώσει το συνοικισμό στη

μνήμη του μεγάλου επαναστάτη ποιητή. Σύμφωνα με τον Πρόεδρο της Επιτροπής Έρνεστ Μογκεντάου την πρόταση έκανε πρώτος ο Ακαδημαϊκός Ανδρέας Ανδρεάδης.

Έτσι, στις **16 του Απρίλη του 1924 μπροστά στο μεγαλύτερο και επισημότερο προσφυγικό διώροφο κτίσμα του συνοικισμού στην πλατεία Αγίου Λαζάρου** με πρόσοψη στην οδό Ευαγγελικής Σχολής, έγινε η τελετή της ονοματοδοσίας.

Ήταν το λεγόμενο **«Διοικητήριο»**, που δυστυχώς σήμερα δεν υπάρχει πια. Αλλά η συνέχεια στο επόμενο φύλλο.

Πάσχα που θα γιόρταζαν στην Ελλάδα κάποιοι στεγασμένοι πρόσφυγες. Και τουλάχιστον για την Αττική, αυτοί ήταν μόνο οι Βυρωνιώτες.

– Στις **21 Απρίλη 1929**, τη μοναδική φορά που έγιναν στην Ελλάδα εκλογές για τα μέλη της Γερουσίας, εξελέγη Γερουσιαστής ο Βυρωνιώτης πρόσφυγας **Άγγελος Κωνσταντινίδης**, που 23 χρόνια αργότερα έγινε και Δήμαρχος Βύρωνας.

– Την **1η Απρίλη 1934** στις πρώτες Δημοτικές εκλογές για τους πρόσφυγες, πρώτος Δήμαρχος Βύρωνας εξελέγη ο γιατρός **Νικόλαος Φραγκιάδης**.

και δυστυχισμένο Μεσολόγγι του BYRON, έστειλαν το δικό τους μήνυμα στη φωτισμένη Ευρώπη: **«Εκείθε με τους αδελφούς, εδώθε με το χάρο»**.

– Στις **29 Απρίλη 1923** γεννήθηκε ο προσφυγικός μας συνοικισμός με το προσωρινό όνομα **«Προσφυγικός Συνοικισμός Παγκρατίου»**.

– Στη μνήμη του BYRON, 100 χρόνια μετά το θάνατό του, στις **16 Απρίλη 1924**, εμείς εδώ στους πρόποδες του Υμηττού του πήραμε και το όνομά του. Ο οικισμός μας βαφτίστηκε **«Προσφυγικός Συνοικισμός Βύρωνος»**.

– Στις **27 Απρίλη 1924** ήταν το **πρώτο**

Απρίλης και Βύρωνας

Ο μήνας Απρίλης είναι γεμάτος από ενδιαφέροντα γεγονότα στην ιστορική πορεία του Δήμου μας, αλλά και του αδελφού Δήμου της «Ιεράς πόλης του Μεσολογγίου».

Σταχυολογώ τα πιο σημαντικά:

– Στις **19 Απρίλη 1824** ξεψύχησε στο Μεσολόγγι ο διάσημος Βρετανός επαναστάτης ποιητής και συνεπής φιλέλληνας **Λόρδος BYRON**.

– Στις **10 Απρίλη 1826** οι ελεύτεροι πολιορκημένοι, όρθιοι στο ρημαγμένο πια

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

26 ΧΡΟΝΙΑ
ΠΡΟΤΟΠΟΡΙΑΚΗ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

ΚΕΝΤΡΟ ΜΕΛΕΤΗΣ ΜΕΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
(Γυμνάσιο - Λύκειο)

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



Απρίλιος 1924: το πρώτο και επεισοδιακό Πάσχα στο Βύρωνα

Του Απόστολου Κ. Κοκόλια

Έντεκα ημέρες πριν το Πάσχα, στις 16/4/1924, είχε δοθεί η ονομασία «Συνοικισμός Βύρωνος». Η μοναδική εκκλησία που υπήρχε στο συνοικισμό, τότε, ήταν το **ξωκλήσι του Αγίου Λαζάρου**. Χρόνος για να κτισθεί άλλη εκκλησία δεν υπήρχε. Το Πάσχα έπρεπε να γιορταστεί στον Άγιο Λάζαρο. Όμως οι **διαχειριστές** του «Αγίου Λαζάρου», φοβούμενοι ότι κινδυνεύουν να χάσουν το ξωκλήσι, αμέσως μετά τη λειτουργία του Λαζάρου το Σάββατο, **κλείδωσαν και δεν επέτρεψαν να χρησιμοποιηθεί τη Μ. Δευτέρα**.

Μετά απ' αυτό το γεγονός, ο **Αρχιεπίσκοπος Χρυσ. Παπαδόπουλος**, ο οποίος μάλιστα είχε παραβρεθεί και στα γεννητούρια αλλά και στα βαφτίσια του Βύρωνας, τη Μ. Τρίτη, με την υπ' αριθμ. 1451 πράξη του, όρισε ως **χώρο εκκλησιασμού των προσφύγων στο ξωκλήσι του Αγίου Λαζάρου**, κατάργησε τους μέχρι τότε διαχειριστές και διόρισε νέα επιτροπή διαχείρισης με πρόεδρο τον **Πρωτοσύγκελο Κύριλλο Ψύλλα**.

Αμέσως η νέα επιτροπή, ζήτησε από τους μέχρι τότε διαχειριστές του Αγίου Λαζάρου την παράδοση της διαχείρισης του χώρου με τα λατρευτικά του σύμβολα (Επιτάφιο και σύνεργα της Ανάστασης). Αυτοί αρνήθηκαν και έτσι η επιτροπή ζήτησε την **παρέμβαση του τοπικού σταθμάρχη της χωροφυλακής**. Όμως ούτε η χωροφυλακή τα κατάφερε, με αποτέλεσμα να έρθει από την Αθήνα, προς



Άγιος Λάζαρος

ενίσχυση της επιτροπής, ο φρούραρχος και η κουστωδιά του. Αλλά και πάλι δεν υπήρξε αποτέλεσμα.

Τη μεθεπομένη, στις **24/4/24 Μ. Πέμπτη**, η επιτροπή συνήλθε στην πρώτη της συνεδρίαση και αποφάσισε πως η μοναδική λύση ήταν να καταλάβει τον Άγιο Λάζαρο με τη βοήθεια της Αστυνομίας. Όμως **δεν βρήκαν μέσα ούτε τον Επιτάφιο, ούτε τα σύνεργα της Ανάστασης, ούτε και καν το ταμείο**. Ζήτησαν λοιπόν ξανά τη βοήθεια της Αστυνομίας, η οποία κάλεσε τους προηγούμενους διαχειριστές μέσα στο ξωκλήσι για να βρεθεί ένας συμβιβασμός. Αυτοί, όμως, προφανώς εμπαίζοντας την επιτροπή, πρότειναν η συνάντηση να γίνει την Μ. Παρασκευή το μεσημέρι, στη Δημοτική Αγορά στο **«Ζυθωσιπτόριον ο Βύρων»** (η μετέπειτα **ταβέρνα Καρακούλια**).

Παρά το ότι η επιτροπή θεώρησε μεγάλη ασέβεια αυτή την πρόταση, η ασφυκτική πίεση για το Πάσχα την ανάγκασε να υποχωρήσει και έστειλε στη συνάντηση της ταβέρνας δύο μέλη της. **Η συνάντηση διεξήχθη με την παρουσία πλήθους προσφύγων**, οι οποίοι περίμεναν με αγωνία το αποτέλεσμα των διαπραγματεύσεων.

Οι παλιοί διαχειριστές δήλωσαν ορθά κοφτά ότι τίποτε άλλο δεν είχαν να παραδώσουν, παρά μόνο 138 δραχμές και 70 λεπτά.

Ο εξευτελισμός ήταν πλήρης. Σε μια τελευταία προσπάθεια, η επιτροπή ζήτησε την παρέμβαση δύο πολιτών με ιδιαίτερο κύρος, των **Σπ. Μαυρουδή και Γ. Κοζαδίνου**, για να παραλάβουν τουλάχιστον τον Επιτάφιο και τα λοιπά αναγκαία για την Ανάσταση αλλά και αυτοί απέτυχαν. Στο τέλος, μη βρίσκοντας άλλη λύση, **η επιτροπή προχώρησε στην κατασκευή του Επιταφίου και των άλλων αναγκαίων σκευών για την Ανάσταση, με εντελώς πρόχειρα και αυτοσχέδια μέσα**.

Όλα τα σχετικά με την περιπέτεια αυτή αναφέρονται στα πρακτικά των δύο πρώτων συνεδριάσεων της νεοδιορισμένης εκκλησιαστικής επιτροπής του Αγίου Λαζάρου της 24 και 25/4/1924.

Κάποια μηνύματα είναι διαχρονικά... όμως υπάρχουν στιγμές, που μιλάνε στην καρδιά μας, πιο δυνατά από ποτέ. Να έχουμε όλοι την υγεία μας, είναι η πιο σημαντική και αληθινή ευχή!

Χρόνια πολλά, καλή Ανάσταση και καλό Πάσχα να έχετε αγαπημένοι μου!!!

Βασίλειος Μουντοκαλάκης
Ανεξάρτητος δημοτικός σύμβουλος



Έξυπνος Βύρωνας

Βασίλης Δεμπόνος
Ανεξάρτητος
Δημοτικός Σύμβουλος Βύρωνας

Μαζί για ένα νέο ξεκίνημα!
Εύχομαι **Καλό Πάσχα** και
Καλή Ανάσταση σε όλους!



Ειρήνη: Μια καθημερινή ανάγκη

Του Δημήτρη Μεσογείου

Όσο απομακρυνόμαστε, εδώ στην Ευρώπη, απ' τη φρίκη του Β' παγκόσμιου πόλεμου και οι αυτόπτες μάρτυρές του διαβαίνουν ένας-ένας τον Αχέροντα, τόσο αδυνατίζει η συνειδητοποίηση της πρωταρχικής συνθήκης ύπαρξης της ανθρωπίνης κοινωνίας και των προσπαθειών για την καλύτερη της – της ειρήνης!

Παρ' όλο που:

• Ζήσαμε το **1999** τους **βομβαρδισμούς του Ν.Α.Τ.Ο.** (στο οποίο συμμετέχει η Ελλάδα) επί 80 ημέρες στη **Σερβία**,

• ακούμε και βλέπουμε **πολέμους και ένοπλες συρράξεις** σε πολλά σημεία του πλανήτη,

• στη «γειτονιά» μας έχουμε πολέμους – **Συρία, Λιβύη** – και ζούμε τα αποτελέσματά τους στην ίδια μας τη χώρα,

• στις σχέσεις μας με την **Τουρκία** πολλοί μιλάνε και για πιθανότητα της πολεμικής σύρραξης,

το αίτημα για ειρήνη παντού, σ' όλο τον πλανήτη, ακόμα και στο διάστημα, δεν αποτελεί πρωταρχικό ζητούμενο, όλων ανεξαιρέτως, των ανθρώπων!

Ακόμα και σήμερα που μυρίζει έντονα μπαρούτι στις βόρειες γειτονιές μας, στη **Μαύρη Θάλασσα**, στην **Ουκρανία**, στη **Ρωσία**, στον **Καύκασο**. Σήμερα που η ένταση μεταξύ Ρωσίας και Ουκρανίας οξύνεται και οδηγείται, με την πολιτική των **Η.Π.Α.** και της **Ε.Ε.**, προς μία πολεμική σύγκρουση, ενώ πολλοί αναλυτές μιλούν για τα πρόθυρα ενός νέου παγκόσμιου πόλεμου.

Ας δούμε όμως πρώτα τη μεγάλη εικόνα (δείτε σχετικά άρθρα μας σε προηγούμενα τεύχη Δ&Π):

>>> Βρισκόμαστε στην δίνη μιας συνεχώς οξυνόμενης σφοδρής και αδυσώπητης μάχης των **μεγάλων οικονομικών και τεχνολογικών πολυεθνικών κολοσσών**.

>>> Για την προώθηση των συμφερόντων τους, οι μεγάλοι πολυεθνικοί κολοσσοί, **χρησιμοποιούν χώρες και κυβερνήσεις** με αναθέσεις συγκεκριμένων ρόλων και στόχων και μετέρχονται όλους τους τρόπους και όλες τις μεθόδους, έως και τους πολέμους.

>>> Επιχειρείται **αναθεώρηση γεωγραφικών συνόρων, εθνικών κυριαρχικών δικαιωμάτων, ζωνών πολιτικής και οικονομικής επιρροής**, με βάση όχι πλέον τα συμφέροντα κάποιων ισχυρών κρατών, αλλά τα συμφέροντα των μεγάλων πολυεθνικών κολοσσών, οι οποίοι έχουν ήδη ξεκινήσει ένα νέο μοίρασμα του κόσμου.

>>> Η **σύγκρουση συμφερόντων μεταξύ των ισχυρών παικτών** (Η.Π.Α., Ρωσία, Ε.Ε.) της γεωπολιτικής σκακιέρας της περιοχής μας παίρνει καινούργιες, οξύτερες διαστάσεις και τα πιόνια (Ελλάδα, Τουρκία, Ουκρανία) “σπρώχνονται” ως αναλώσιμα σε μάχες μέχρι θανάτου.

Και τώρα ας δούμε πως έχει διαμορφωθεί η κατάσταση στην συγκεκριμένη περιοχή και πως εξελίσσεται σήμερα:

>>> Μετά την **διάλυση της Σοβιετικής Ένωσης** το 1991, οι Η.Π.Α. και η Ε.Ε. θέτουν υπό την

επιρροή τους την **Ουκρανία**, στο μαλακό υπογάστρο της Ρωσίας.

>>> Με την by the book «πορτοκαλί επανάσταση» διαμορφώνονται φιλοαμερικανικές κυβερνήσεις και αξιοποιούνται οι **«ναζιστικές παραδόσεις» της δυτικής Ουκρανίας**.

>>> Το 2014 με την πραξικοπηματική κατάληψη της εξουσίας από τους απογόνους των «ναζιστικών παραδόσεων» της δυτικής Ουκρανίας, η **Κριμαία** μετά από τοπικό δημοψήφισμα ενσωματώ-

νεται στην Ρωσική Ομοσπονδία και οι περιοχές του **Ντονιέτσκ** και του **Λουγκάνσκ** (ανατολική Ουκρανία) αυτονομούνται και μέχρι σήμερα βρίσκονται σε εμπόλεμη κατάσταση με την Ουκρανία.

>>> Παρά τις προσπάθειες και με την συμμετοχή **Γερμανίας – Γαλλίας** για κατάπαυση των εχθροπραξιών και πολιτική διευθέτηση του προβλήματος, η κατάσταση παραμένει ιδιαίτερα οξυμένη και η πολεμικές συγκρούσεις εντείνονται.

>>> Οι Η.Π.Α. και η Ε.Ε. έχουν επιβάλλει οικονομικές κυρώσεις στη Ρωσία, κυρίως για την ενσωμάτωση της Κριμαίας.

>>> Οι **Η.Π.Α., η Ε.Ε. και το Ν.Α.Τ.Ο.** εκφράζουν πολιτικά, διπλωματικά και στρατιωτικά την πλήρη υποστήριξη τους στην Ουκρανία στην διαμάχη της με τη Ρωσία.

>>> Ο **Τζο Μπάιντεν** στις 16/3/2021 δηλώνει ότι ο Βλαντίμιρ Πούτιν είναι «ένας φονιάς» και προειδοποιεί πως «θα υποστεί τις συνέπειες» και «θα πληρώσει ένα τίμημα».

>>> Στις 24/3/2021 ο Πρόεδρος της Ουκρανίας **Βολοντίμιρ Ζελένσκι** υπογράφει διάταγμα με το οποίο τίθεται σε εφαρμογή «... η απόφαση του Συμβουλίου Εθνικής Ασφάλειας και Άμυνας της Ουκρανίας της 11ης Μαρτίου 2021 «Σχετικά με τη στρατηγική ανακατάληψης και επανένταξης του προσωρινά κατεχόμενου εδάφους της Αυτόνομης Δημοκρατίας της Κριμαίας και της πόλης της Σεβαστούπολης».

>>> Ουσιαστικά αυτό το διάταγμα σημαίνει κήρυξη πολέμου κατά της Ρωσικής Ομοσπονδίας και σ' αυτόν τον πόλεμο έρχονται να συνδράμουν και να υποστηρίξουν την Ουκρανία οι Η.Π.Α., η Ε.Ε. και το Ν.Α.Τ.Ο. Και Ν.Α.Τ.Ο. σημαίνει και Ελλάδα!

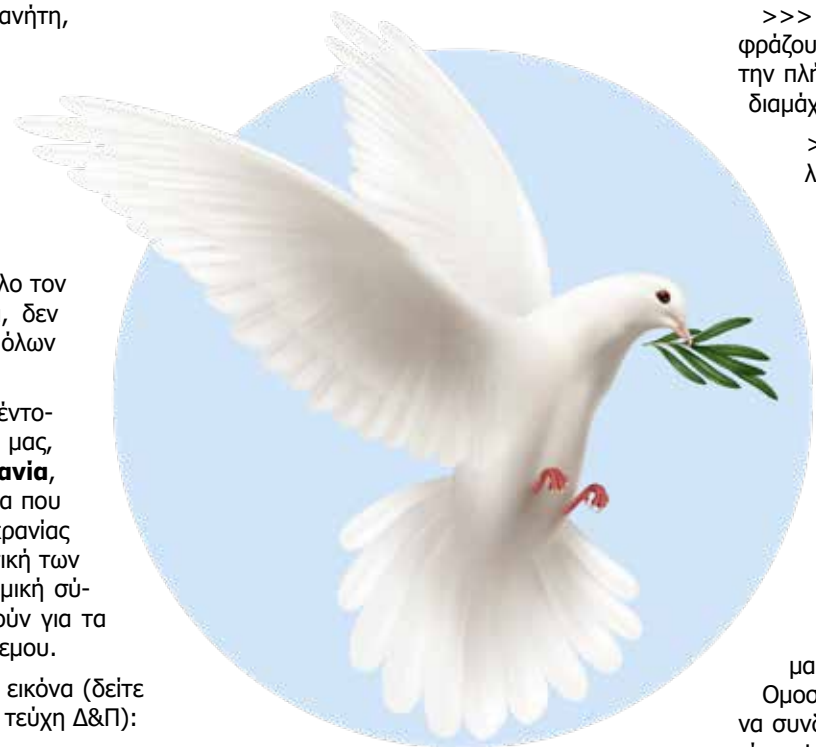
>>> **Όλοι οι μηχανισμοί έχουν «πάρε φωτιά».** Ασκήσεις στην Μαύρη Θάλασσα με συμμετοχή και ελληνικών πλοίων, αμερικανικά πολεμικά αεροπλάνα ξεφορτώνουν σε ουκρανικά αεροδρόμια, η Αλεξανδρούπολη σε «οργασμό» προετοιμασίας, μετά την αναβάθμισή της και την υποβάθμιση του Ινστιρλίκ, οι νεόκοποι κολασούζοι της Ε.Ε (Β. Μακεδονία κ.λ.π.) συντάσσονται στις **κυρώσεις κατά της Ρωσίας**, δυτικοί διπλωμάτες στηρίζουν την Ουκρανία. (Την ίδια στιγμή οι Ουκρανοί πολίτες βυθίζονται στη φτώχεια και στην εξαθλίωση.)

>>> Η Ρωσία δεν απαγγέλει Πούσκιν, αλλά προφανώς παρακολουθεί και προετοιμάζεται για παν ενδεχόμενο. Με ότι αυτό μπορεί να σημαίνει!

Έτσι έχει η κατάσταση, αλλά εμείς εδώ μαθαίνουμε μόνον για τη «ρωσική επιθετικότητα» που αυξάνει την ένταση στην περιοχή. Θα είχαν κάνει ποτέ καμία από αυτές τις κινήσεις οι Ρώσοι αν οι πολεμοκάπηλοι του Μπάιντεν δεν είχαν δώσει στον Ζελένσκι το πράσινο φως για να υπογράψει το διάταγμα της 24/3/2021;

Λίγο θέλει για να πάρει φωτιά το φυτίλι;!!!!!!

Κι εδώ βρίσκεται η ευθύνη της καθεμιάς και του καθένα μας να μηήσουμε φωνή υπεράσπισης και προστασίας της ειρήνης!



«*Το αίτημα για ειρήνη παντού, σ' όλο τον πλανήτη, ακόμα και στο διάστημα, δεν αποτελεί πρωταρχικό ζητούμενο, όλων ανεξαιρέτως, των ανθρώπων!*»

Ακόμα και σήμερα που μυρίζει έντονα μπαρούτι στις βόρειες γειτονιές μας, στη Μαύρη Θάλασσα, στην Ουκρανία, στη Ρωσία, στον Καύκασο. Σήμερα που η ένταση μεταξύ Ρωσίας και Ουκρανίας οξύνεται και οδηγείται, με την πολιτική των Η.Π.Α. και της Ε.Ε., προς μία πολεμική σύγκρουση, ενώ πολλοί αναλυτές μιλούν για τα πρόθυρα ενός νέου παγκόσμιου πόλεμου.»



Τα οφέλη του αθλητισμού για τα Παιδιά

α' μέρος

Του Ξενοφώντα Χολέβα*

Πλησιάζει η στιγμή όπου οι Αθλητικοί χώροι του Βύρωνα θα γεμίσουν ξανά με τα Παιδιά μας, αυτή η εικόνα ειλικρινά μας έχει λείψει σε όλους! Όλοι εμείς που υπηρετούμε τον Αθλητισμό του Βύρωνα θα είμαστε εκεί πιστοί σε ένα ραντεβού που αξίζει όσο τίποτα!

Στόχος του άρθρου είναι να θυμίσουμε τα πολλά και σημαντικά οφέλη που αποκομίζουν τα Παιδιά ηλικίας 5-10 ετών από τον αναπτυξιακό Αθλητισμό (τμήματα Ακαδημιών).

Διαβάστε σε αυτό το τεύχος το πρώτο μέρος του αφιερώματος.

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 μόντο: «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.



Τα αθλήματα που μπορούμε να επιλέξουμε στον Βύρωνα

Τμήματα Αναπτυξιακού Αθλητισμού στον Βύρωνα διατηρούν σχεδόν όλοι οι **Αθλητικοί Σύλλογοι του Βύρωνα** για όλα τα αθλήματα που έχουν τη δυνατότητα να γνωρίσουν οι Μικροί μας Φίλοι και είναι πολλά. Το κάθε Παιδί μπορεί να βρει ποιο άθλημα του ταιριάζει, μέσα από τις επιλογές των αθλημάτων και στον Βύρωνα **έχουμε τη χαρά να έχουμε πολλά ομαδικά και ατομικά αθλήματα για να επιλέξουμε**. Αναφέρουμε απλά τα αθλήματα που έχουμε στην περιοχή μας και θα αφιερώσουμε περισσότερες λεπτομέρειες σε επόμενα άρθρα: Ποδόσφαιρο, κολύμβηση, μπάσκετ, βόλει, χάντμπολ, πινγκ πονγκ, taekwondo, στίβος-πάλη, τζούντο, ενόργανη γυμναστική, τοξοβολία, τένις, σκοποβολή, πυγμαχία, ξιφασκία, ποδόσφαιρο σάλας. Κάποια αθλήματα έχουν έναρξη για τα Παιδιά από μικρότερη ηλικία, όπως είναι η κολύμβηση και η γυμναστική.

Οι πρώτες δραστηριότητες εκτός σπιτιού...

Η περίοδος αυτή περιλαμβάνει τα **πρώτα βήματα ανεξαρτησίας του Παιδιού**, σαν εικόνα χαρακτηριστική ας θυμηθούμε την πρώτη μέρα στο σχολείο. Δεν ξεχνιέται αυτή η ματιά του «φοβισμένου» Παιδιού, που ενώ είναι για πρώτη φορά στη γραμμή με τα άλλα Παιδιά, γυρίζει προς τα πίσω και κοιτάει τη Μαμά και τον Μπαμπά, το ταξίδι της «ωρίμανσης» και της «ανεξαρτητοποίησης» μόλις ξεκίνησε!

Αργά, **διερευνητικά και αρκετά φοβισμένα αναγνωρίζει**, δειλά δειλά τι υπάρχει σε αυτόν τον κόσμο εκτός σπιτιού. Το ταξίδι αυτό θα γίνει εντονότερο και πιο συναρπαστικό την μετέπειτα περίοδο που την προσδιορίζουμε σαν προεφηβεία και εφηβεία!

Στην εφηβεία θα χρησιμοποιήσει σαν εξοπλισμό για τη συνέχεια του ταξιδιού, όλες τις παραστάσεις και τις εμπειρίες που «κέρδισε» τα προηγούμενα χρόνια. Άρα όλες αυτές οι κατακτήσεις του είναι πολύτιμες, για την διαδρομή του προς την ενηλικίωση.

Η περιήγηση που ξεκινά για τα Παιδιά 5-10 ετών θα περιλαμβάνει την **αναγνώριση της κοινωνικότητας, της φιλίας, τα πρώτα ενδιαφέροντα εκτός προστατευμένου οικογενειακού περιβάλλοντος, τις πρώτες ομαδικές δραστηριότητες**. Ουσιαστικά αυτή την πολύ σημαντική χρονική περίοδο της ζωής τους, καλωσορίζουμε αυτά τα αγαπημένα πλάσματα στην κοινωνία, το σχολείο, τις αθλητικές δραστηριότητες. Οι **πρώτες συναντήσεις και συναναστροφές** που θα γίνουν με τους συνομήλικους και είναι το πρώτο επίπεδο των κοινωνικών επαφών τους εκτός σπιτιού.





Καλώς ήρθες στο συναρπαστικό ταξίδι του Αθλητισμού!

Οι πρώτες στιγμές στο γήπεδο για ένα Παιδί, είναι γεμάτες ενθουσιασμό αλλά και άγχος, οι Προπονητές των Ακαδημιών έχουν πάντα τον κατάλληλο τρόπο για την αρχή!

Ομαδικά ή ατομικά αθλήματα που θα παρακολουθήσει το Παιδί θα του δώσουν την πρώτη αίσθηση του «τι μπορώ» και φυσικά θα προσεγγίσει για πρώτη φορά, τις αναμενόμενες πρώτες απογοητεύσεις του «δεν μπορώ»...!

Διαβάστε στο επόμενο τεύχος τη συνέχεια του άρθρου

Ο πυλώνας της Αυτοπεποίθησης

Σύντομα με τις προσπάθειες και την καθοδήγηση των προπονητών στις προπονήσεις, θα «κατακτήσει» μέρα με την ημέρα τα θετικά συναισθήματα και θα συναντηθεί με την επιτυχία, τη νίκη, την επιβράβευση. Εκεί θα στηρίξουμε τον κεντρικό πυλώνα της αυτοπεποίθησης του, ένα από τα πολυτιμότερα στοιχεία της αυριανής σταδιοδρομίας του!

Μέσα στο γήπεδο θα συναντήσει και τις πρώτες στιγμές του άγχους όπως είπαμε, γιατί καλείται να αντιμετωπίσει τις πρώτες του αθλητικές προκλήσεις, οι οποίες με επαναλαμβανόμενες μεθοδικές προσπάθειες θα κερδηθούν. Η συνεχής κατάλληλη υποστήριξη και η συχνή επιβράβευση θα πετύχει την συστηματική βελτίωση και ανάπτυξη του Παιδιού, με κύριο όφελος

να αρχίσει να πιστεύει στις ικανότητες του.

Στα Παιδιά που συμμετέχουν στον Αθλητισμό από μικρή ηλικία, έχει παρατηρηθεί ότι μπορούμε να «χτίζουμε» πιο νωρίς την αυτοπεποίθησή τους γιατί γνωρίζουν ότι μπορούν να πετύχουν, αλλά ακόμα και αν αποτύχουν γνωρίζουν ότι μπορούν να ξαναπροσπαθήσουν!

Όταν αυτό γίνεται συχνά περνάει πιο εύκολα και στο σχολείο και τις υπόλοιπες δραστηριότητες του! Το Παιδί πιστεύει στον εαυτό του και ξεκινάει κάθε νέα πρόκληση πιο εύκολα, έχει πλέον ισχυρό το στοιχείο της προσπάθειας, έχει μειωμένο το φόβο της αποτυχίας, που σε πολλές περιπτώσεις βλέπουμε ότι δυσκολεύει τα Παιδιά να ξεκινήσουν νέες δραστηριότητες ή να συμμετάσχουν σε καινούργιες παρέες με νέα μέλη.



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



Άστρων ψυθιρίσματα



Φίλες και φίλοι μου, αυτός ο Μάιος με το stellium στον Ταύρο, σ' ένα κατεχοχόν ζω-
διο της ιδιοκτησίας, θα καθορίσει τα σύνορα και τα όρια κρατών και προσωπικοτή-
των. Στις 26 Μάιου θα έρθει η ολική Σεληνιακή έκλειψη στην 5η μοίρα του Τοξότη
για να μας δώσει το εναρκτήριο λάκτισμα που θα μας δείξει μοιραία γεγονότα για
όλο το εξάμηνο μέχρι την επόμενη έκλειψη τον χειμώνα...

Χρόνια πολλά, Χριστός Ανέστη, Καλό Πάσχα, υγεία, αγάπη, υπομονή και καλή
λευτεριά να έχουμε όλοι!

Του **Μιχάλη Κλαδίτη**, ερευνητή ψυχολογικής αστρολογίας

Για προσωπική ανάλυση: 6980135602

ΚΡΙΟΣ: Στις αρχές του μήνα παίρνεις μια απόφαση για μια επένδυση που θα σου φέ-
ρει απρόσμενα κέρδη.

ΤΑΥΡΟΣ: Βγάζεις στην επιφάνεια τα ταλέ-
ντα σου και την καλλιτεχνική σου φύση!

ΔΙΔΥΜΟΙ: Ίσως νιώσεις την ανάγκη να
κρατήσεις σκέψεις και συναισθήματα για
τον εαυτό σου τώρα.

ΚΑΡΚΙΝΟΣ: Σου δίνεται η ευκαιρία, μέσα
από κάτι που θα παρουσιαστεί, να κάνεις
πράξη τα όνειρά σου.

ΛΕΩΝ: Η ευκαιρία βρίσκεται στην καριέρα
σου και στην αναγνώρισή σου μέσα από
αυτό που κάνεις.

ΠΑΡΘΕΝΟΣ: Ίσως προκύψει ένα ταξίδι
όπου θα γνωρίσεις κόσμο και θα ανταλλά-
ξεις απόψεις.

ΖΥΓΟΣ: Θα υπάρξει μια θετική εξέλιξη
όσον αφορά το σπίτι και το κοινό ταμείο
με το έτερο ήμισυ.

ΣΚΟΡΠΙΟΣ: Θα υπάρξει άπλετος χρόνος
για να έρθει η πλήρης αρμονία στη σχέση.

ΤΟΞΟΤΗΣ: Τώρα είναι η ευκαιρία αν έχεις
σκεφτεί ν' αλλάξεις επαγγελματική πορεία
ή ένα πόστο διαφορετικό.

ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ: Κυρίως οι δεσμευμένοι του
ζωδίου θ' αρχίσουν σοβαρά να σκέφτονται
απογόνους.

ΥΔΡΟΧΟΟΣ: Αν σχεδιάζετε μετακόμιση
αυτό θα ναι μια ευχάριστη νότα για σας.

ΙΧΘΥΣ: Για σας που έχετε μακροχρόνια σχέ-
ση, θα έχετε πλέον πιο ουσιαστική επικοινω-
νία!

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 Βύρωνα) 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



Ελευθερία ή πάω εκεί που αγαπώ

Η ελευθερία σχετίζεται με το να δρας σύμφωνα με την καρδιά σου, σύμφωνα με ότι σου ξυπνά συναισθήματα, σου δημιουργεί ευφορία, να κάνεις ότι δημιουργεί αρμονία και ροή μέσα μου, να πηγαίνεις εκεί που αγαπάς.

Της **Ηλιάννας Πεσσάρη**

Ψυχολόγος, ειδικευμένη στην βιωματική ψυχοθεραπεία μέσω ψυχοδράματος, καθοδηγήτρια yoga

www.prosopikianaaptixi.gr

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

Αυτή τη χρονιά γιορτάζουμε την ελευθερία! Γιορτάζουμε την ανεξαρτησία της χώρας μας, τη δημοκρατία, την αυτονομία, την επανάσταση. **Γιορτάζουμε όλα όσα έχουμε στη ζωή μας και θεωρούμε αυτονόητα.** Την ελευθερία να εκφραζόμαστε, να μιλάμε, να έχουμε άποψη, να πηγαίνουμε βόλτα, να διαβάζουμε ότι θέλουμε, να κινούμαστε, να ταξιδεύουμε, να συναντιόμαστε, να δημιουργούμε, να δουλεύουμε, να διαδηλώνουμε. Πράγματα που χαιρόμαστε υπό κανονικές προ covid συνθήκες και θεωρούμε αυτονόητα.

Όλα αυτά τα αυτονόητα δεν ήταν πάντα έτσι. Η ειρήνη, η ελευθερία και η αρμονία στον κόσμο μας, δε ήταν πάντα έτσι και εξακολουθούν να μην είναι παντού έτσι.

Αυτές τις μέρες γιορτάζουμε την ελευθερία μας μέσα σε ένα κλίμα περιορισμού. Μέσα σε μία ζωή που για να βγούμε από το σπίτι χρειάζεται να έχουμε αποδεικτικά και ταυτότητα, που δεν μπορούμε να συναντηθούμε ελεύθερα, να



δουλέψουμε, να διαδηλώσουμε, να ταξιδεύουμε. Μέσα σε μία ημίμετρη ελευθερία γιορτάζουμε την ελευθερία μας!

Πέρα από το πόσο ειρωνικό ηχεί αυτό, όλα όσα βιώνουμε τον τελευταίο χρόνο με την πανδημία και τα όσα συμβαίνουν στην ελληνική κοινωνία, με βάζει να σκεφτώ τι σημαίνει ελευθερία πραγματικά. Με κάνει να θέλω **να βρω το νόημα ξανά, να το πιάσω από την αρχή.** Με αφυπνίζει και μου λέει ότι δεν είναι αυτονόητο! Μου υπενθυμίζει πόσο σημαντικό αγαθό είναι, πόσο πολύτιμο είναι!

Η λέξη «ελευθερία» προκύπτει ετυμολογικά από το «παρά τό ἐλεύθειν ὅπου ἐρᾷ τις», δηλαδή «να πηγαίνει κάποιος εκεί όπου αγαπάει/ επιθυμεί». (ἐλεύθω= έρχομαι, πορεύομαι / ἐρῶ= αγαπῶ -> έρως)

«Ελευθερία» λοιπόν δεν είναι, μόνο να μην είσαι υπάδουλος ή ίσως να μην εξαρτάται μόνο από αυτό. Η ελευθερία σχετίζεται με το να δρας σύμφωνα με την καρδιά σου, σύμφωνα με ότι σου ξυπνά συναισθήματα, σου δημιουργεί ευφορία, να

κάνεις ότι δημιουργεί αρμονία και ροή μέσα μου, να πηγαίνεις εκεί που αγαπάς.

Αναρωτιέμαι αν μπορεί να υπάρξει εσωτερική ελευθερία χωρίς εξωτερική. Δεν έχω απαντήσει ακόμα, καθώς τον τελευταίο χρόνο μετακινούμαι ανάμεσα στην αίσθηση ανελευθερίας και εγκλωβισμού και στην αίσθηση ότι ανεξάρτητα από το τι συμβαίνει έχω πάντα επιλογές και αυτό αυξάνει την αίσθηση ελευθερίας μέσα μου. Είναι ξεκάθαρο ότι ανοίγει ένα πεδίο εδώ, ένα πεδίο διερώτησης και επανοποθέτησης.

Για να μπορέσουμε να υπερβούμε την κρίση **χρειάζεται να επεξεργαστούμε και να δώσουμε νέα νοήματα στις παλιές αυτονόητες καταστάσεις.** Μέσα από την απώλεια, ανοίγεται ο χώρος για επανοποθέτηση και επανεκτίμηση.

Ο κόσμος δεν θα είναι ίδιος με πριν, ούτε η κοινωνικότητα θα είναι όπως την ξέραμε. Δεν υπάρχει περίπτωση να γυρίσουμε σε αυτό που ήμασταν πριν, μετά από τόσο μεταμορφωτικά γεγονότα.

Ο κόσμος και η «κανονικότητα» θα είναι διαφορετική σε κάθε περίπτωση.

Ας βάλουμε λοιπόν τις βάσεις για να πάμε προς τα εκεί που αγαπάμε!



Τι χάνουμε;

Του **Θανάση Δουβλέκα**

Όλον αυτόν το χρόνο που ζούμε με τον κορωνοϊό υπάρχει η αίσθηση ότι κάτι χάνουμε. «Χάνουμε τη ζωή μας». Αυτή η φράση ανταποκρίνεται όχι μόνο σε περιπτώσεις που κάποιος λόγω του ιού τελικά αποβιώνει αλλά και στο σύνολο του πληθυσμού που «χάνει τη ζωή του».

Τι κερδίσουμε; Την εμπειρία να ζούμε με την απειλή ότι η ζωή μας δεν θα είναι ξανά η ίδια. Στο νέο αυτό περιβάλλον που ζούμε λείπει η αίσθηση του πραγματικού. Της απλής καθημερινής συνηθισμένης κίνησης ή πράξης. **Ζούμε πια στο «περίπου».** Η βιντεοκλήση με φίλους ή την οικογένεια είναι μια επαφή περίπου κανονική αλλά και η μόνη εφικτή. Οι online αγορές είναι πλέον πολύ διαδεδομένες. Η κατανάλωση μοιάζει σαν μια

έκκληση για λίγη πραγματικότητα. Ζούμε σε μια καταναλωτική κοινωνία, άρα όντας καταναλωτές ζούμε, υπάρχουμε. Πλέον ψωνίζουμε ακίνδυνα. Κάτι λοιπόν ακόμα που χάσαμε είναι το δικαίωμα στον κίνδυνο, στο αναπάντεχο. Βγαίνοντας κάποιος από την πόρτα του για να ψωνίσει κάτι διακινδυνεύει, «ρискάρει» να βρεθεί μπροστά σε κάτι αναπάντεχο. Να τσακωθεί, να ερωτευτεί ή τέλοσπάντων κάτι που προϋποθέτει μια πραγματική εμπλοκή του ίδιου. **Η τηλεργασία, η τηλεεκπαίδευση είναι περίπου εργασία και περίπου εκπαίδευση.**

Εισάγοντας μια σειρά από δραστηριότητες της καθημερινότητας σε μια τέτοια ειδική συνθήκη αυτόματα χάνουμε τη δυνατότητα να βιώσουμε κάτι όπως θα το βιώναμε κανονικά. Όπως δηλαδή πραγματικά είναι. Προφανώς όλη αυτή η πρωτόγνωρη κατάσταση δημιουργεί σύγχυση. Αυτή η σύγχυση σε συνδυασμό με τον φόβο για την υγεία τη δική μας αλλά και των υπόλοιπων εσωτερικεύεται και εκφράζεται με τον πιο πραγματικό τρόπο σε έναν πραγματικό τόπο, «το σώμα». **Το άγχος, ο φόβος, η θλίψη σωματοποιούνται και με αυτό τον τρόπο βιώνονται πραγματικά αναπληρώνοντας έτσι αυτή τη ζωή που χάνουμε.** Ολοένα και περισσότεροι άνθρωποι εκδηλώνουν συμπτώματα άγχους και μελαγχολίας υπό τις δεδομένες συνθήκες και βιώνουν μια δυσφορία, για κάποιους ασυνήθιστη. Να μην γίνει η κοινωνική απομόνωση μοναξιά.

Είναι σημαντικό να διατηρούνται ανοιχτοί διασυνδυασμοί επικοινωνίας ανάμεσα ανθρώπους, τα μετρά προστασίας πρέπει να λαμβάνονται απέναντι στη μετάδοση του ιού και όχι απέναντι στη ζωή. Οι αποστάσεις δεν πρέπει να μεταφράζονται ως αποξένωση. Σε αυτή την κατεύθυνση είναι σημαντικό

να μη διστάζει κανείς να απευθυνθεί σε κάποιον επαγγελματία ή χώρο ψυχικής υγείας. Υπάρχουν δομές ψυχοκοινωνικής φροντίδας ή τηλεφωνικές γραμμές (10306) που μπορούν κάποιο να μιλήσουν και κάποιοι να ακούσουν.

Γιατί η ζωή δεν χάνεται όταν ξεπροβάλει το εί- να και η επιθυμία του κάθε ανθρώπου.



Άνοιξη:



Φροντίδα για το πρόσωπο και το σώμα

της **Δήμητρας Γκεβέζου,**
Συμβούλου Αισθητικής της **Medica 120**
τηλ. επικοινωνίας: **699 7091883**



Άνοιξη: η εποχή της ομορφιάς, της ανανέωσης, της ευεξίας. Όλη η φύση αλλάζει, ομορφαίνει, γεμίζει χρώματα και προετοιμάζεται για το καλοκαίρι.

Και βέβαια οι άνθρωποι δεν απο-τελούν εξαίρεση. Η ανάγκη για αλλαγή, φροντίδα και ανανέωση γίνεται επιτακτική.

Το **Oxyastil**, το **Yalouronique**, η **Vitamin C**, είναι μερικά από τα συστατικά που πρέπει να περιέχει ένα προϊόν για να μας προσφέρει ενυδάτωση και λάμψη.

Η **χρήση του αντιηλιακού** είναι απαραίτητη από αυτή την εποχή και μετά και προτείνω να χρησιμοποιείτε αντιηλιακά που περιέχουν χρώμα για να αποφεύγετε το make-up το οποίο κλείνει τους πόρους. Με το αντιηλιακό μπορεί να αναπνεύσει ακόμα και το μέρος του προσώπου μας που καλύπτεται από την μάσκα.

Και μην ξεχνάμε βέβαια και το σώμα μας το οποίο οσοονύπω θα αποκαλύψουμε με ποιο ανάλαφρα ρούχα και μαγιό. Είναι καιρός να αρχίσουμε να το ενυδατώνουμε περισσότερο και ίσως να ξεκινήσουμε τα προϊόντα που περιέχουν καψαϊκίνη που μπορεί να καίει, αλλά θα μας βοηθήσει να χάσουμε γρηγορότερα τα **περιττά κιλά** μας που έχουν κάνει την εμφάνισή τους λόγω καραντίνας και λόγω Πάσχα και επίσης βοηθούν στην καταπολέμηση της κυτταρίτιδας.

Τέλος, μια συμβουλή για όσες θέλουν να ξεκινήσουν **solarium** ή να χρησιμοποιήσουν **κρέμες** που μαυρίζουν μόνες τους το σώμα: Πριν κάνετε ένα από τα δύο είναι απαραίτητο να κάνετε **peeling** στο σώμα σας για να μην έχετε τα ανεπιθύμητα και αντιαισθητικά «μπαλώματα».

κάμερας με τους πελάτες ή τους συναδέλφους μας και βλέποντας τον εαυτό μας στην κάμερα ίσως απογοητεύομαστε διότι ο φακός «γράφει» διαφορετικά απ' ότι η φυσική παρουσία.

Οι λύσεις στις ανάγκες που περιγράψαμε είναι απλές και είναι οι βάσεις για μία όμορφη επιδερμίδα:

Η **ενυδάτωση είναι το Α και το Ω στην αντιμετώπιση όλων των προβλημάτων.** Είναι απαραίτητο να χρησιμοποιούμε προϊόντα που κάνουν βαθιά ενυδάτωση έτσι ώστε να είμαστε πάντα λαμπερές.



3€
καφές
+ νερό
+ snack

Ρωτήστε μας για το snack της ημέρας!

211 40 86 939

Καραολή & Δημητρίου 61, Βύρωνα

aromania

Επώνυμα αρώματα έως και -70%!

Καλλυντικά, προϊόντα μακιγιάζ και περιποίησης προσώπου και σώματος

SHOP ONLINE

www.aromania.gr



ΦΡΟΥΤΕΜΠΟΡΙΚΗ ΤΣΙΒΓΟΥΛΗΣ
εμπόριο φρούτων & λαχανικών
ολόφρεσκα προϊόντα της μάνας γης
DELIVERY

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

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

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 - f GardenEco

ΕΚΛΕΚΤΑ ΚΡΕΑΤΑ
ΤΟ ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΟ
ΤΗΣ ΦΙΛΟΛΑΟΥ

Φιλολάου 115, Αθήνα
Τηλ. 21 1117 6447
f @tokreopoleiotisfilolaou
tokreopoleiotisfilolaou@gmail.com

ΔΙΚΤΑΜΟ
προϊόντα φτιαγμένα με έρwnτα

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

Η ΦΡΟΥΤΑΓΟΡΑ ΤΟΥ ΒΥΡΩΝΑ
DELIVERY
ΝΤΑΛΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

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

ΕΙΔΗ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ - ΧΑΡΤΙΚΑ
Εξοπλισμοί καταστημάτων

Δέσποινα Στεργίου
Χαρτικά, Απορρυπαντικά
Πλαστικές σακούλες, Καλυντικά
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
ΕΙΔΗ ΥΠΟΔΗΜΑΤΟΠΟΙΙΑΣ

Κολοκοτρώνη 80, Βύρωνας
Τηλ. 210 7641824
www.gbekas.gr
dimitris.g.bekas@gmail.com

Η ΓΩΝΙΑ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ
ΒΙΒΛΙΟ ΧΑΡΤΟΠΩΛΕΙΟ

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

SENSE Yvone
Εσώρουχα - Lingerie

ΠΡΑΤΗΡΙΟ ΒΙΟΤΕΧΝΙΑΣ
ΕΣΩΡΟΥΧΑ - ΚΑΛΣΕΩΝ
Ι. Νικολουδάκης - Έλλη Φώτογλου
Ιθώμης 18 - Βύρωνας
Τηλ. 210 7626485
email: ellifotoglou@gmail.com

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

...περί στριφτού

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

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

ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ
οικιών, γραφείων,
καταστημάτων, σχολείων,
κλιμακοστασίων κλπ. με τη
ΜΕΘΟΔΟ ΤΗΣ ΝΕΦΩΣΗΣ
Τηλ. 210 7669741 - 6970 292624
elenibalabani60@gmail.com

ΠΡΟΣΦΟΡΑ
έως 100m² - 60 €

ΣΤΑΥΡΟΠΟΥΛΟΣ
24ωρη εξυπηρέτηση

ΚΕΝΤΡΟ ΥΔΡΑΥΛΙΚΩΝ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ

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



Κάτι ψήνεται
...στο Βύρωνά

ΨΗΤΟΠΩΛΕΙΟ

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

Το καλαμάκι
Το καλαμάκι σουβλά

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

το μαγειρείο της αγοράς
σημεικό φαγητό στην καρδιά του Βύρωνας

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

COFFEE MINI-MARKET
Μούντ
210 76 000 27

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

Γρήγορο Κοτόπουλο
ΤΣΩΝΗΣ

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 Βιοζι
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 Βύρωνά

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

To Cafe

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

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

JOY SQUARE
DELIVERY
210 76 55 004

Φλέμινγκ 78, Βύρωνας - Πλατεία Φωτοαία

SPIRIT PLUS
Cafe-Bar

Καλλιπόλεως 117 • Βύρωνας • Τηλ. 210 7642219

3S Protection
ΠΥΡΑΣΦΑΛΕΙΑ - ΠΥΡΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑ
Πυροσβεστήρες - Αναγομώσεις

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

Top Chef
πίτσες-μακαρόνια-σαλάτες-πείνιρλι

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 ΜD

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 MD
Πτυχιούχος Πανεπιστημίου Αθηνών

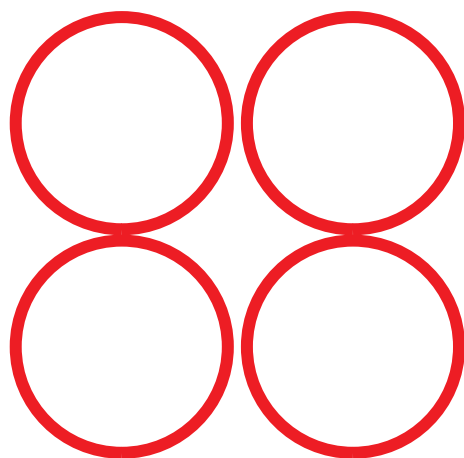
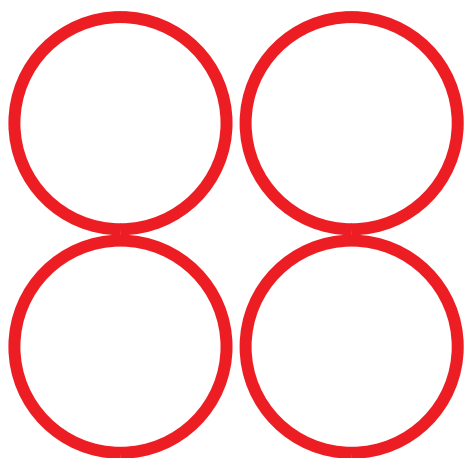
Χρυσ. Σμύρνης & Παν. Τσαλδάρη 24
Βύρωνας, 2ος όρ.
Τ./Φ. 210 7641302 - Κ. 6944 733 796
e-mail: pplaketas@gmail.com

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

GOLD SPOT
Αγορά Χρυσού
Ενεχυροδανειστήριο

ΜΑΡΟΥΣΙ **ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ** **ΠΑΓΚΡΑΤΙ**
Θησέως 28 **Λεωφ. Μεσογείων 76** **Φιλολάου 39Α**
Τ. 212 1040 444 Τ. 211 1828 800 Τ. 211 41 80000

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



Ψητοπωλείο



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€

Ένα Πάσχα
γεμάτο παράδοση



Κυριακή του Πάσχα κοντά σας...
Χρόνια Πολλά & Καλή Ανάσταση

Λ. Καρέα 96 - ΚΑΡΕΑΣ / Τηλ. 210 7669222
2ο Τηλ. 210 7651414 - κιν. 6945 407855



ΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΥΜΕ
ΤΟ ΠΑΣΧΑΛΙΝΟ
ΤΡΑΠΕΖΙ ΣΑΣ



ΑΡΝΙΑ & ΚΑΤΣΙΚΙΑ ΝΤΟΠΙΑ
ΓΑΛΑΚΤΟΣ
(ολόκληρα ή κομμάτια)

Κοκορετσάκι, γαρδουμπάκια, συκωταριές γάλακτος,
μπόλιες γλυκάδια, έντερα & αρνίσια πατσαδάκια
Όλα φρέσκα, διαλεκτά και Ελληνικά !!!

