

δήμος & ΠΟΛΙΤΕΙΑ

ΠΡΟΤΥΠΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ

25 χρόνια
πρώτου!

πρώτοι
με την
πρώτη!

Τώρα
και
τμήματα

ΕΠΑΛ

roula
makri

ΘΕΤΙΚΟ / ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ

ΠΑΓΚΡΑΤΙ Τ. 210 7010660, 210 7520100
ΒΥΡΩΝΑΣ Τ. 210 7626623, 210 7643700
ΚΑΡΕΑΣ Τ. 210 7600150
www.roulamakri.gr



**Για το
καλό μας !!!**
(Όχι άλλο σώσιμο...)

**ΑΝΕΡΓΙΑ
ΑΚΡΙΒΕΙΑ
ΕΡΓΑΣΙΑΚΑ**

Του Γιώργου Αληθινού



ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ
Φωτεινή Καρυστινάκη:

«Το τέταρτο κύμα του
κορωνοϊού βρίσκει τα
δημόσια νοσοκομεία
υπό διάλυση!»



**Αγωνίες γονέων...
Η Αυτοπεποίθηση
των Παιδιών μας**

του Ξενοφώντα
Χολέβα



**Να τελειώνουμε
πια με τον
άγιο Νεκτάριο!**

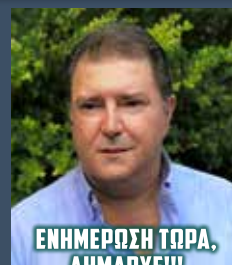
του Θανάση Ν.
Παπαθανασίου

Γράφουν οι:

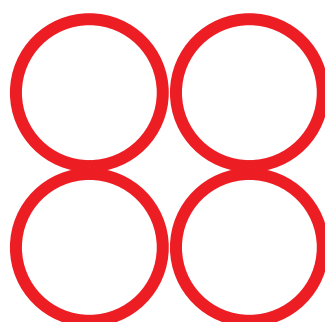
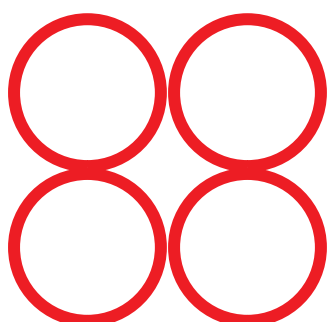
- Αντ. Αντωνόπουλος - Η δημοσιογραφία στη «χώρα των παράλληλων μονολόγων»
- Σωτ. Παπαμιχαήλ - Όποιος σπέρνει ανέμους, θερίζει θύελλες
- Απ. Κοκκόλιας - Χειμώνας 1941: Το «Κουρτουλούς» και ο Δημήτρης Ψαθάς
- Αλκ. Χαλικιά - Μια βόλτα στο μουσείο
- Βασ. Παπαστεργιόπουλος - Φθινοπωρινή βόλτα στο Βύρωνα...



**Μαθήματα
Μαγειρικής
με τον
Λεωνίδα
Φραντζολά**



**ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΩΡΑ,
ΔΗΜΑΡΧΕ!!!**
Του Ανδρέα Λεκατσά



Ψητοπωλείο

ΔΑΥΛΕΙΑΣ 2, ΒΥΡΩΝΑΣ

210 76 48 538 - 210 76 48 598



ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΕΣ
ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ
Κατεβάστε την εφαρμογή
«2 σουβλάκι»

www.souvlaki2.gr



ΟΡΕΣ
ΔΙΑΝΟΜΗΣ
12.00-00.30



ΕΛΑΧΙΣΤΗ
ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑ
5€



2 σουβλάκι



2souvlaki

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- 3**
Η δημοσιογραφία στη «χώρα των παράλληλων μονολόγων»
- 4**
Όποιοι σπέρνει ανέμους, θερίζει θύελλες
- 5**
- Αίεν αριστεύειν και υπείροχον έμμεναι άλλων
- Ενημέρωση τώρα, δήμαρχε
- 6**
Φθινοπωρινή βόλτα στο Βύρωνα...
- 7**
Αδιαφορία !
- 8**
Για το καλό μας !!!
- 9**
Να τελειώνουμε πια με τον Άγιο Νεκτάριο
- 10-11**
Συνέντευξη με τη Φωτεινή Καρυστινάκη
(Αντιπρόεδρο Σωματίου Εργαζομένων στον Ευαγγελισμό)
- 12-13**
Αγωνίες γονέων
- 14**
Το «Κουρτουλούς» και ο Βυρωνιώτης
χρονογράφος Δημήτρης Ψαθάς
- 15**
Μια βόλτα στο μουσείο
- 16**
- Έκτακτες καταστάσεις
- Φως και σκοτάδι
- 17**
ABBA "Voyage"
- 18**
Φραντζολομαγειρέματα: Βασικές Σάλτσες
- 19**
Άστρων ψυθιρίσματα
- 20**
Συμβουλές για μικρές επιχειρήσεις
- 21**
Αλεξανδρινό Το φυσικό στολίδι των γιορτών
- 22-23**
Η Αγορά

editorial

Κανένας αγώνας δεν θα κερδηθεί στα κοινωνικά δίκτυα.

Πριν λίγες μέρες οι ιστοσελίδες «Βύρωνα η πόλη μας», «Βύρωνα και τριγύρω» και «Ρωγή στην ενημέρωση» κάλεσαν τους δημότες της περιοχής στο οικόπεδο της Νεράιδας, για να τους ενημερώσουν σχετικά με το θέμα. Στη συζήτηση – ενημέρωση παραβρέθηκαν ο κος Γώγος και η κα Κιούπη από την «Νέα Εποχή Βύρωνα», ο κος Αποστολάκης από την παράταξη «Δύναμη Ελπίδας», ο κος Γείτονας από τη «Λαϊκή Συσπείρωση», η κα Μπικάκη και ο κος Τζωρτζώτης από την «Αριστερή Παρέμβαση», ο κος Μαυρόπουλος από την «Ριζοσπαστική Ενωτική Κίνηση Βύρωνα», ο κος Προμπονάς, παλιός δημοτικός και περιφερειακός σύμβουλος και εκπρόσωποι των ιστοσελίδων. Ο εκπρόσωπος της συλλογικότητας «Ενάργεια» έκανε την ενημέρωση. Μέχρι εδώ όλα καλά, αν και είναι κρίμα, που δεν ήταν εκεί εκπρόσωποι και των άλλων δημοτικών παρατάξεων αλλά και της Δημοτικής Αρχής. Το σημαντικότερο, όμως, ήταν ότι από την ενημέρωση έλειπαν οι περίοικοι. Ήταν λιγότερο από 10 άτομα. Λιγότεροι από τους εκπροσώπους των δημοτικών παρατάξεων...

Πιστεύει κανείς πως μπορεί να αλλάξει κάτι σε αυτή την πόλη με τόση αδιαφορία απ' τους κατοίκους της;

Το ζήτημα των ανοιχτών χώρων, ενός - μικρού έστω - πάρκου, μιας παιδικής χαράς δεν αφορά μόνο τους δημότες που η ιδιοκτησία τους «αγγίζει» το οικόπεδο, αλλά όλους μας. Αυτό βέβαια δεν σημαίνει πως έπρεπε να βρίσκεται εκεί όλος ο Βύρωνα. Η «λογική της ανάθεσης» όμως και η αδιαφορία, δεν θα λύσουν ποτέ κάποιο πρόβλημα. Είναι δυνατόν κάθε 4 χρόνια να ζητάμε μια καλύτερη πόλη, για εμάς και τα παιδιά μας, αλλά να μην είμαστε παρόντες/παρούσες σε όσα μας αφορούν; Μόνο η ενεργή συμμετοχή μπορεί να φέρει αποτελέσματα. Κανένας αγώνας δεν θα κερδηθεί στα κοινωνικά δίκτυα.

”



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

Οπτικά

Δ. Δημάκας - Α. Στάθης

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

ΕΠΩΦΕΛΗΘΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ ΜΑΣ!

Αγ. Σοφίας 29-33, Βύρωνα
210 7665381



Η δημοσιογραφία στη «χώρα των παράλληλων μονολόγων»



Του **Αντώνη Ι. Αντωνόπουλου**
m: aantoniopoulos10@gmail.com

Οι δημοσιογράφοι -γενικώς και αορίστως- είμαστε ένα από τα αγαπημένα θέματα που, στο κοινωνιολογικό καφενείο, λειτουργεί ως μοχλός ψυχολογικής εκτόνωσης. Χρόνια τώρα, η άποψη που κυριαρχεί είναι ότι «Οι δημοσιογράφοι είναι οι άνθρωποι που λατρεύεις να μισείς». Με αφορμή το ύφος και το περιεχόμενο της ερώτησης που έκανε η Ολλανδέζα δημοσιογράφος Ίνγκεμποργκ Μπέουχελ προς τον Έλληνα Πρωθυπουργό, αλλά κυρίως η οργισμένη απάντησή του κ. Μητσοτάκη, δίχασαν για ακόμη μια φορά την κοινή γνώμη και τον δημοσιογραφικό κόσμο για το αν ήταν σωστό ή λάθος.

Ας πιάσουμε λίγο τα πράγματα από την αρχή. Φαντάζομαι ότι όλοι ασαφίζατε την ρήση «Η δημοσίευσις είναι η ψυχή της δικαιοσύνης» (23/7/1824, «Ελληνικά Χρονικά») που αποδίδεται στον «πατέρα» της ελληνικής δημοσιογραφίας, Ιάκωβο Μάγερ. Από τότε, η πλειοψηφία των ανθρώπων που έπεσαν στο «μαγκανοπήγαδο» της δημοσιογραφίας για παρά πολλά χρόνια ήταν φωτισμένα μυαλά και λαμπρές πένες. Το σαρωτικό πέρασμα του χρόνου «πήρε και σήκωσε» μεταξύ άλλων και την ελληνική δημοσιογραφία. Είμαστε ίσως το μόνο λειτουργήμα που για να πιάσεις δουλειά ή να εγγραφείς στο πνευματικό μας σωματείο (ΕΣΗΕΑ) δεν είναι ως βασική προ-

ϋπόθεση το πανεπιστημιακό πτυχίο. Όχι ότι «τα ράσα κάνουν τον παπά», αλλά βρε αδερφέ «στο σήμερα», η διαχείριση της πληροφορίας απαιτεί γνώση και μάλιστα εξειδικευμένη. Στο σημείο αυτό να ξεκαθαρίσουμε ότι ο δημοσιογράφος δεν είναι ντετέκτιβ. Όταν όμως τον παριστάνει, ισορροπεί ανάμεσα στην καρικατούρα του Κλουζώ και του Πίκο-Ανίκο.

Πέρα από την εγγραμματοσύνη που διέπει ή όχι το «λειτουργήμα», ο τρόπος που ασκείται η δημοσιογραφία γεννά εύλογα ερωτηματικά. Είμαστε οι χειρότεροι δημοσιογράφοι του κόσμου; Κατηγορηματικά, όχι! Είμαστε όλοι ρουφιάνοι; Όχι! Και δεν το λέω για να «αγιάσω τα γένια» που έχω αποκτήσει τελευταίως. Και όμως υπάρχουν και ρουφιάνοι, υπάρχουν και «καλόπαιδα» που δεν λογαριάζουν τίποτα προκειμένου να ανέβουν ένα σκαλοπάτι. Υπάρχουν και εκείνοι που λειτουργούν ως γρανάζια για να λειτουργούν κάποια παιχνίδια εξουσίας. Κανείς δεν είναι άγιος. Ο θεμελιώδης κανόνας της αγοράς είναι η προσφορά και η ζήτηση και αναλόγως διαμορφώνεται η καμπύλη ισορροπίας της ζωής μας.

Η εικόνα είναι ένα από τα βασικά εργαλεία της δουλειάς μας. Επίσης, σημαντικό στοιχείο της δημοσιογραφικής καθημερινότητας, αποτελεί ο τρόπος παρουσίωσης της είδησης. Ο δημοσιογρά-

φος δεν αποτελεί κομμάτι της είδησης. Βασικό στοιχείο αποτελεί και ο σεβασμός σε αυτόν που απευθύνεται. Απαραίτητο προσόν η ευγένεια! Το να είναι κάποιος «ούγκαλος» και προκλητικός δεν προσθέτει bonus στο δημοσιογραφικό του προφίλ. Δεν φοράμε τα καλά μας ρούχα στην τηλεόραση για να κάνουμε φιγούρα, αλλά επειδή μας κάνετε την χάρη που μας βάζετε στα σπίτια σας και το σεβόμαστε. Τουλάχιστον οι περισσότεροι! Η Ίνγκεμποργκ λοιπόν φόρεσε το καλό της κόκκινο καπέλο και έκανε μια ερώτηση με επιθετικό ύφος μπροστά σε δυο Πρωθυπουργούς. Ήταν προετοιμασμένη για να προκαλέσει αυτό που συνέβη. Και δεν το σημειώνω με κριτική επισήμανση. Αυτό όμως που με προβλημάτισε έντονα ήταν αφενός η οργή που συνάντησε από τα λογής τrol του διαδικτύου, αφετέρου η ταύτισή της με περιθωριακούς ακτιβιστές προκειμένου να εξαργυρώσει τις φρεσκοκομμένες δάφνες της...

Υ.Γ. Η ατυχής αποστροφή του Έλληνα Πρωθυπουργού όταν είπε στην Ίνγκεμποργκ Μπέουχελ ότι «έχετε την κουλτούρα να κάνετε ευθέως ερωτήσεις στους πολιτικούς» δεν χωρά σχολιασμό...

GLAMMOUR
Hair Style and Nails Art

SPECIAL OFFERS	
Χτένισμα (Πιστολάκι):	9€
Ημμ. Μανικιούρ + Ημμ. Πεντικιούρ (Κάθε Δευτέρα):	25€
Ημμ. Μανικιούρ + Λούσιμο + Χτένισμα:	19€
Θεραπεία Κερατίνης Nanocure από:	60€
Ανδρικό Κούρεμα (Δευτ - Παρ):	9€
Παιδικό Κούρεμα από:	7€
Σχηματισμός/Καθάρισμα Φρυδιών από:	5€
Αποτρίκωση Προσώπου (με κλωστή):	10€

ΚΟΥΡΕΜΑ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ, ΑΝΔΡΙΚΟ, ΠΑΙΔΙΚΟ | ΧΤΕΝΙΣΜΑ | ΒΑΦΗ | ΑΝΤΑΥΓΕΙΕΣ | BALAYAGE | ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ | ΚΕΡΑΤΙΝΗ ΜΑΝΙΚΙΟΥΡ - ΠΕΝΤΙΚΙΟΥΡ | ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΜΕ ΚΛΩΣΤΗ | ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ ΦΡΥΔΙΩΝ

ΚΑΡΑΟΛΗ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ 37 & ΦΛΕΜΙΝΓΚ, ΒΥΡΩΝΑΣ | 210 764 6744, 698 709 6909
FB: @glamourhairstyles, IG: @glamour_hairstyles



Όποιος σπέρνει ανέμους, θερίζει θύελλες

Γράφει ο **Σωτήρης Παπαμιχαήλ**

Στο Δημοτικό Συμβούλιο του Νοεμβρίου η παράταξη του κυρίου Μπαντή, «Μαζί για το Βύρωνα», κατέθεσε ψήφισμα, το οποίο υπερψηφίστηκε από την πλειοψηφία του Δημοτικού Συμβουλίου και στο οποίο **αμφισβητούνται ξεκάθαρα οι χειρισμοί του Δήμαρχου** στην υπόθεση του Λόφου Κοπανά. Παράλληλα, ζητούσε να **δοθεί στους Δημοτικούς Συμβούλους ο φάκελος της υπόθεσης** και όλα τα στοιχεία που έχει στη διάθεσή της η Δημοτική Αρχή για το θέμα αυτό.

Η ανάγκη να ενημερωθούν οι Δημοτικοί Σύμβουλοι για την υπόθεση, δεν είναι σημερινή. Και σε προηγούμενο Δημοτικό Συμβούλιο ο κος Μπαντής είχε ζητήσει πρόσβαση στο φάκελο της υπόθεσης, όμως η **Δημοτική Αρχή, παρά τις υποσχέσεις της και ακολουθώντας μία παρεκτυπική τακτική, απέφυγε να το κάνει.**

Πρόσφατα (23/9/21), οι ενάγοντες, με εξώδικη επιστολή τους, έκαναν μία πρόταση συμβιβασμού στις δημοτικές αρχές Δάφνης - Υμηττού και Βύρωνα, με την οποία **προτείνουν την παραίτησή τους από τη διεκδίκηση του 81% της επίδικης έκτασης στον Κοπανά, εφ' όσον τους παραχωρηθούν 20 στρέμματα από αυτή την έκταση (περίπου το 19%), ως οικοδομήσιμα, άρτια οικόπεδα, εντός σχεδίου πόλεως.**

Η πρόταση αυτή έγινε γνωστή στο Δημοτικό Συμβούλιο αλλά και στους δημότες με καθυστέρηση από τη Δημοτική Αρχή και ύστερα από αίτημα Δημοτικών Παρατάξεων και ενεργών πολιτών, οι οποίοι μάλιστα ενημερώθηκαν, για τη συγκεκριμένη πρόταση, κατά τη διάρκεια συνεδρίασης του Δημοτικού Συμβουλίου του Δήμου Υμηττού!

Ακόμη μία φορά, η δημοτική αρχή Βύρωνα λειτούργησε εν κρυπτών ουσιαστικά, μια και δεν φρόντισε να ενημερώσει το Δημοτικό Συμβούλιο και τους δημότες, για το σημαντικότερο ίσως πρόβλημα, που αντιμετωπίζουμε στο Δήμο μας.

Πραγματικά δυσκολεύομαι να κατανοήσω τους χειρισμούς της Δημοτικής Αρχής.

Από το ξεκίνημα της υπόθεσης, μέχρι την προ-

σφυγή των διεκδικητών στο Εφετείο, η σημερινή Δημοτική Αρχή δεν είχε καμία ευθύνη, μιας και δεν διοικούσε καν το δήμο εκείνο το διάστημα. Όμως, αντί να καλέσει το Δημοτικό Συμβούλιο σε συνεργασία, ώστε να βρουν από κοινού και να πάρουν την πιο σωστή απόφαση για τις ενέργειες που θα έπρεπε να γίνουν ώστε να αντιμετωπιστεί η κατάσταση, η Δημοτική Αρχή αποσιώπησε το γεγονός, δεν το ανακίνησε ευθενά και **ανέλαβε αποκλειστικά αυτή, την ευθύνη του χειρισμού της υπόθεσης**, με αποτέλεσμα να χαθεί η υπόθεση στο Εφετείο και να ακολουθήσει μια σειρά καταστάσεων, που πιθανά θα είχαν αποφευχθεί αν υπήρχε συνεργασία όλων των Δημοτικών

που είχε υποσχεθεί ότι θα έκανε σε συνεργασία με τους δημότες.

Αναλώθηκε κυρίως σε μια επικοινωνιακή πολιτική, συναντήσεις με αρχηγούς κομμάτων κυρίως, οι οποίες, κατά την προσωπική μου άποψη, ελάχιστα έως καθόλου έχουν να ωφελήσουν σε αυτή τη φάση, πριν την απόφαση του Αρείου Πάγου, την υπόθεση μας.

Κερασάκι στην τούρτα, η **μη ενημέρωση του Δημοτικού Συμβουλίου** για την πρόταση «συμβιβασμού» των ιδιωτών, την οποία προσάνεφερα.

Όλα τα παραπάνω, εμένα τουλάχιστον, μου δείχνουν ότι η **Δημοτική Αρχή πήρε μία πολύ δύσκολη, μία πολύ μεγάλη, και κυρίως μία πολύ λάθος απόφαση. Να λύσει το θέμα μόνη της.**

Μέχρι στιγμής, αυτή η απόφαση της, μας έχει οδηγήσει στην ήττα στο Εφετείο και αναμένουμε τον Αρειό Πάγο, ο οποίος, όπως ακούγεται, πολύ σπάνια ανατρέπει αποφάσεις του εφετείου.

Η ιστορία δείχνει ότι όταν κινούμαστε μαζί, όταν έχουμε τη συνδρομή των δημοτών, όταν όλες οι παρατάξεις συμφωνούν και δρουν σαν μία γροθιά, οι πιθανότητες να κερδίσουμε είναι πολύ μεγαλύτερες.

Η απόφαση της Δημοτικής Αρχής, να κινηθεί μόνη της, χωρίς τη συνεργασία Δημοτικού Συμβουλίου και δημοτών, σε δύο μόνο πιθανότητες οδηγεί. Η μια είναι να χάσουμε την υπόθεση και τον χώρο κι ακόμη περισσότερο να χρειαστεί

Παρατάξεων και των δημοτών.

Έπρεπε να φέρει το θέμα στο φως ομάδα πολιτών (μέσω της ιστοσελίδας «Ρωγήμ») και εξαναγκασμένη, ουσιαστικά, από την πίεση του κόσμου και του Δημοτικού Συμβουλίου να φέρει το θέμα στην οικονομική επιτροπή και να αναθέσει σε μεγάλο και έγκριτο δικηγορικό γραφείο την υπόθεση.

Δυστυχώς, όμως, ούτε το ότι χάθηκε η υπόθεση στο Εφετείο «έβαλε μυαλό» στη Δημοτική Αρχή.

Παρά τα όσα υποσχέθηκε για κοινές δράσεις, προτίμησε να λάβει μόνη της πρωτοβουλίες αποκλείοντας, ουσιαστικά, το Δημοτικό Συμβούλιο και μεταθέτοντας στο μέλλον τις διάφορες δράσεις

ως Δήμος να πληρώσουμε πολλά εκατομμύρια σε αποζημιώσεις στους ιδιώτες για τη χρήση μέχρι τώρα. Η άλλη περίπτωση, να μας δικαιώσει ο Άρειος Πάγος και επιτέλους ο χώρος να κατοχυρωθεί στο δημόσιο και στην πορεία να αποδοθεί στο Δήμο μας και στο Δήμο Υμηττού.

Ο λαός μας λέει πως όταν σπέρνεις ανέμους, θερίζεις θύελλες. Τέτοιες θύελλες θέρισε η Δημοτική Αρχή στο δημοτικό συμβούλιο, το οποίο αμφισβήτησε τους μέχρι τώρα χειρισμούς του δημάρχου. **Εύχομαι να κερδίσουμε, όπως φαντάζομαι εύχεται κάθε δημότης αυτής της πόλης και να μη θερίσουμε όλοι θύελλες από τις επιλογές της Δημοτικής Αρχής.**

ΣΤΑΘΕΡΑ ΣΗΜΕΙΑ ΠΟΥ ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ ΤΗΝ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΜΑΣ

Θα την βρείτε σε όλους τους διαφημιζόμενους επαγγελματίες, στο Δημαρχείο και σε δημόσιες υπηρεσίες (ΚΕΠ, ΟΑΕΔ, κλπ).

● **ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑ ΡΟΥΛΑ ΜΑΚΡΗ**
■ 28ης Οκτωβρίου 2, Καρέας, 210 7600150
■ Μεταμορφώσεως 16, Βύρωνα, 210 7626623
■ Φιλολάου 62 & Εκφαντίδου 26, Παγκράτι, 210 7010660
■ Υμηττού 117, Παγκράτι, 210 7520100
● **ΤΟ ΔΙΚΤΑΜΟ**
Καραολή & Δημητρίου 63, 210 7658530

● **Η ΓΩΝΙΑ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ**
Χρεμωνίδου 63, 210 7664052
● **ΨΗΤΟΠΩΛΕΙΟ 2**
Δαυλείας 2, 210 7648538 - 210 7648598
● **ΤΟ ΜΑΓΕΙΡΙΟ ΤΗΣ ΑΓΟΡΑΣ**
Ιθώμης 16, Βύρωνα 210 7623246
● **SO BREAD**
Τμώλου 35, 210 7656136
Ιθώμης 7, 213 044848
● **MOUNT**
Ταταούλων 3, Βύρωνα, 210 7600027

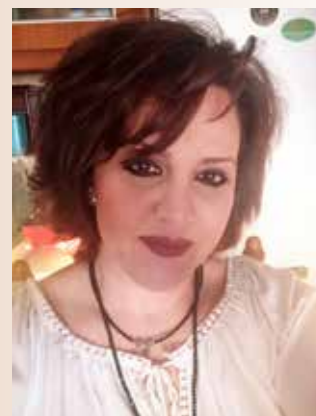
● **ΚΑΤΣΙΚΑΚΙΑ**
Λεωφ. Καρέα 96, Καρέας 210 7669222 - 210 7651414
● **BOOMERANG**
Καραολή & Δημητρίου 59, Βύρωνα, 211 1156907
● **ΤΣΩΝΗΣ ΓΡΗΓΟΡΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ**
Ν. Ελβετίας 32, Βύρωνα 210 7663602 - 210 7665269
● **ΠΑΛΑΒΗ ΜΑΪΜΟΥ**
Λ. Κύπρου 47, Βύρωνα 211 0124096

● **ΚΟΝΤΟΧΡΗΣΤΟΣ ΚΟΤΟΠΟΥΛΑ ΠΑΥΠΑΚΤΟΥ**
Αγ. Σοφίας 9 & Χρ. Σμύρνης, Βύρωνα, 210 7601661
● **ΤΥΡΟΠΩΛΕΙΟ ΛΥΚΟΥΔΗΣ**
Ιθώμης 16 Βύρωνα, Τηλ. 210 7610107
● **ΒΥΡΩΝ ΚΑΦΕΝΕΙΟ - ΟΥΖΕΡΙ**
Ερμού 32, Πλατεία Φατσέα, Βύρωνα Τηλ: 21 0766 8752
● **EAGLE COFFEE**
Κολοκοτρώνη 4, Βύρωνα, 210 7647991



«Αιέν αριστεύειν και υπείροχον έμμεναι άλλων»

μετάφραση:
Να είσαι πάντα πρώτος και ανώτερος από όλους



Άννα Δημάκη
Φιλόλογος

Πού να ήξερε ο Όμηρος – ο κακόμοιρος – όταν συνέθετε την ραψωδία Ζ της Ιλιάδας, πόσο στρεβλά θα εννοούσαν την Αριστεία οι μακρινοί του απόγονοι... Πώς θα την παρερμήνευαν και σε τι χέρια αυτή θα έπεφτε... Πώς, από εκεί που την επικαλούνταν ήρωες με περικεφαλαίες, τώρα την επικαλούνται ήρωες με παντούφλες... ή με τσόκα-ρα... Αλλά, έτσι συμβαίνει συνήθως με τα πνευματικά κληροδοτήματα. Αυτό που συμβαίνει σε κάθε κληρονομιά: εξαρτάται σε τι χέρια θα πέσει.

Βέβαια, αν και αδαείς, την Αριστεία την γνωρίζουν! Φυσικά, όχι από πρώτο χέρι, διότι ποτέ δεν κατάλαβαν τι σημαίνει, ούτε από πού προέρχεται η λέξη... Την γνωρίζουν γιατί ακούγεται ωραία και είναι πιασάρικη λέξη. Όπως το Ήθος, η Ηθική, οι Αξίες, οι κώδικες των Αξιών... κάτι τέτοιο, τέλος πάντων. Κυρίως όμως την γνωρίζουν γιατί ποτέ οι ίδιοι δεν υπήρξαν άξιοι! Ναι, ναι, καλά διαβάσατε. Έχουν γνώση της αδυναμίας τους, για αυτό κοιτάζουν πώς θα την καλύψουν. Και, φυσικά δεν αναζητούν έντιμους τρόπους για να το πράξουν αλλά ενδιαφέρονται μόνο για το φαίεσθαι! Αδιαφορούν για το αν εκθέτουν άλλους ανθρώπους, αυτά είναι φιλά γραμματα! Μηχανεύονται έναν σωρό ψεύδη, ανυπόστατες κατηγορίες, με την ελπίδα ότι κάποιος θα τις πιστέψει... Έχουν αναγάγει την διαβολή σε εθνικό σπορ και τους εαυτούς τους σε πρωταθλητές... Συμπαράσourn στα δίχτυα τους ένα τσούρμο ανίδεους, που δεν καταλαβαίνουν πόσο εκτίθενται... Δεν έχουν προσωπικότητα σε σθένος να πουν: «ΟΧΙ, δεν μας αρέσει αυτό που κάνεις! Δεν είναι πρόπον!» Αντιθέτως, μυούνται και αυτοί με τη σειρά τους στη διαβολή και στο ξεσκισμα της σάρκας όσων μολύνουν έστω με τη ματιά τους...

Η μόνη μου παρηγοριά είναι ότι, αν ζούσε ο Όμηρος, δύο λέξεις θα ψέλλιζε... ΑΙΔΩΣ ΑΡΙΣΤΟΙ !!!!!

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΩΡΑ, ΔΗΜΑΡΧΕ!!!



Του ανήσυχου Βυρωνιώτη
Ανδρέα Λεκατσά

Σε μείζον πρόβλημα για το μέλλον της πόλης μας έχει αναδειχθεί η δικαστική περιπέτεια των τελευταίων ετών, με τους διεκδικητές της έκτασης του λόφου Κοπανά. Η **απόφαση του Εφετείου** εις βάρος του Δήμου μας αποτελεί τροχοπέδη για τον Βύρωνα. Το Θέατρο Βράχων και οι γύρω αθλητικές και πολιτιστικές δομές αποτελούν μοναδικό εργαλείο οικονομικής και πολιτιστικής ανάπτυξης.

Πρόσφατα, λάβαμε γνώση για νέες εξελίξεις στο μέτωπο, όπως η **ΕΞΩΔΙΚΟΣ ΠΡΟΤΑΣΗ των φερόμενων ως «ιδιοκτητών»** της έκτασης, να την παραχωρήσουν με αντάλλαγμα το δικαίωμα να χτίσουν σε ένα κομμάτι της, το οποίο θα κρατήσουν υπό την κυριότητα τους. Ανεξάρτητα από την ΑΚΑΙΡΗ και ΠΡΟΣΒΛΗΤΙΚΗ, τολμώ να πω, για τον λαό του Βύρωνα πρόταση, εντύπωση προκαλεί ότι η **ενημέρωση προς το Δημοτικό Συμβούλιο δεν προήλθε από τον Δήμαρχο**, αλλά από τον επικεφαλής της παράταξης «ΜΑΖΙ ΓΙΑ ΤΟΝ ΒΥΡΩΝΑ» Μίλτο Μπαντή, ο οποίος έλαβε γνώση για το περιεχόμενο της από προηγούμενη συνεδρίαση του Δημοτικού Συμβουλίου ΔΑΦΝΗΣ-ΥΜΗΤΤΟΥ!!!

Οι αλληπάλληλες οχλήσεις τις αντιπολίτευσης προς τη Δημοτική Αρχή, προκειμένου να λάβει γνώση της υπερασπιστικής οδού και των δικογράφων που συνοδεύουν την αίτηση αναίρεσας της εφετειακής απόφασης, **έχουν μείνει ως σήμερα αναπάντητες.** Το Δημοτικό Συμβούλιο, στην συνεδρίαση της Δευτέρας 8/11, ψήφισε κατά πλειοψηφία **ΕΝΤΟΛΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ των επικεφαλής των παρατάξεων για τον φάκελο Κοπανά.** Μάλιστα, προξένησε εντύπωση το γεγονός ότι ΠΑΡΑΤΑΞΕΙΣ ΤΗΣ ΑΝΤΙΠΟΛΙΤΕΥΣΗΣ και ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΟΙ ΔΗΜΟΤΙΚΟΙ ΣΥΜΒΟΥΛΟΙ δεν υπερψήφισαν την πρόταση που απέβλεπε στην ενημέρωσή τους. Ακόμα μεγαλύτερη εντύπωση προκαλεί η στάση του ανεξάρτητου δημοτικού συμβούλου Βασιλείου ΔΕΜΠΟΝΟΥ, ο οποίος απείχε, ενώ είχε υπερψηφίσει ΤΟ ΙΔΙΟ ΑΚΡΙΒΩΣ ΨΗΦΙΣΜΑ τον Ιούνιο του 2021. Καλό θα ήταν για τον Δήμαρχο να εισακούσει την απόφαση αυτή, η οποία ΔΕΝ ΤΟΝ ΠΡΟΣΒΑΛΛΕΙ, αντίθετα τον ΕΝΙΣΧΥΕΙ στην υπερασπιστική του προσπάθεια και **δίνει έναν ΕΝΩΤΙΚΟ χαρακτήρα στην διεκδίκηση.**

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΩΡΑ ΔΗΜΑΡΧΕ!

Η διεκδίκηση της έκτασης του λόφου Κοπανά είναι υπόθεση όλων μας.

GS

GOLD SPOT

Αγορά χρυσού - Ενεχυροδανειστήριο

ΜΑΡΟΥΣΙ
Θησεώς 28
τ. 212 1040 444

ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ
Λεωφ. Μεσογείων 76
τ. 211 1828 800

ΠΑΓΚΡΑΤΙ
Φιλολάου 39Α
τ. 211 41 80000

Τηλ. 24ωρης εξυπηρέτησης:
699 695 9090

ΑΜΕΣΑ ΜΕΤΡΗΤΑ

ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΚΑΤ'ΟΙΚΟΝ

Λίρες, χρυσαφικά, ασημικά, ασημένια σκεύη, διαμάντια, ρολόγια, νομίσματα, ενέχυρα, κτλ.

www.goldspot.gr goldspot19@gmail.com



Φθινοπωρινή βόλτα στο Βύρωνα...

Του Βασίλη Παπαστεργιόπουλου
e-mail: comadande@gmail.com



Φθινοπωρινή βόλτα στο Βύρωνα... Θα μπορούσε να ονομάζεται, το σημερινό μας άρθρο. Με αφορμή την ανάπλαση στην **πλατεία Φατούρα**. Μπήκε η μπουλντόζα, να δούμε, πώς θα βγει. Και τι θα έχει πάρει, φεύγοντας. Μερικά μικρά φυτά, κυρίως στο κέντρο, μεταφυτεύτηκαν, μου λένε οι περίοικοι. Με ικανοποίηση βλέπουμε, κάποιους φοινίκες να έχουν φυτευτεί, στο **πάρκο Καραολή - Δημητρίου**. Να δούμε, τον τελικό απολογισμό, μόλις τελειώσει το έργο. Μετράμε δέντρα, καθημερινά, μας λένε οι κάτοικοι. Αν λείπει κάτι, στο τέλος, θα αντιδράσουμε. Και αλήθεια, ένα δέντρο, που στολίζει και ομορφαίνει το πάρκο, για 20- 30 χρόνια, είναι τόσο άδικο και παράλογο, να καταστραφεί.

Πάμε μια βόλτα, στη διαρκή μας πληγή, στο **βουνό**. Δίπλα από το ερείπιο, στην Αρτεμη, **τα καμένα μας θυμίζουν ότι τίπο-**



τα δεν έγινε. Τίποτα δεν φυτεύτηκε ακόμα, μετά από 14 μήνες. Είναι ένα ευαίσθητο θέμα προς αντιμετώπιση, όπου εμπλέκεται ο Δήμος, το Δασαρχείο και η τοπική Μητρόπολη που θέλει να τα χτίσει όλα. Η λύση, απλή, πάρτε 2-3 δεντράκια, από ένα φυτώριο, ένα σκαλιστήρι και στην επόμενη βόλτα σας, φυτέψτε τα κάπου, στην απέραντη αλάνα, ανάμεσα στις **εγκαταστάσεις του Σκοπευτηρίου** και τη **δεξαμενή στον Καρέα**. Είναι εύκολο, λίγη θέληση χρειάζεται. Και παρακαλώ, στη βόλτα σας, μην πετάτε σκουπίδια, και κυρίως, παρακαλούνται οι αναξιοπρεπείς συμπολίτες μας, που πετάνε μπάζα συστηματικά, να το σταματήσουν. Δεν καθαρίζει κανείς εκεί. Και η πινακίδα του Δήμου, έχει παραμείνει, μισοκατεστραμμένη, με το έργο των 700 εκατομμυρίων δραχμών, να μας θυμίζει την ματαιότητα κάποιων υποθέσεων. Μόνο το σκοπευτήριο έγινε. Οι λοιπές αθλητικές εγκαταστάσεις, αναμένουν την υλοποίηση τους. Σε 1η ζώνη προστασίας,



σε δασική έκταση είπατε; Με συγχωρείτε, πάω παρακάτω.

Στα **πρώην εργοστάσια της Εργάνης**, ύποπτες δραστηριότητες. Κάτι στέγαστρα-αποθήκες, με υλικά μέσα: άμμος, χαλίκι ή ό,τι άλλο. Επέκταση των εγκαταστάσεων φιλοξενίας αδέσποτων ζώων. Η ταμπέλα της εκκλησίας, περί ιδιοκτησίας της. Ο μόνος και μόνιμος, μεγαλοιδιοκτήτης εκτάσεων, χωρίς κανένα συμβόλαιο ή τίτλο ιδιοκτησίας, μετά την σύσταση του Ελληνικού Κράτους. Στις διπλανές εγκαταστάσεις, στα ξεχασμένα σιλό τσιμέντου, κάποια φορτηγά παρκάρουν, πάνε κι έρχονται, άγνωστο γιατί. Φεύγοντας, προσπερνάμε τον **Σταθμό Μεταφόρτωσης του Δήμου Βύρωνα**. Παρατηρούμε ένα βουνό, κυριολεκτικά, από υλικά προς ανακύκλωση (υποθέτω), αφημένα στο έδαφος. Στην επόμενη καταιγίδα, πού θα πάνε όλα αυτά;

Ανηφορίζουμε, στην πόλη, στην **αρχή της Εμπειροκλέους**, στον **υπό αναμόρφωση χώρο πρασίνου**. Μόνο η πινακίδα παραμένει, από το 2006. Η δημιουργία χώρου πρασίνου, πήγε περίπατο. Όπως και οι πλαστικές κορύνες οριοθέτησης, που είχαν τοποθετηθεί, προ καιρού, για να περιορίζουν την άναρχη στάθμευση. Οι κάδοι ανακύκλωσης και απορριμμάτων, απροσπέλαστοι από παρκαρισμένα αυτοκίνητα, που εμποδίζουν κάθε πρόσβαση, έστω και για απλή χρήση τους.

Μόνο να περιμένουμε, μπορούμε, την ολοκλήρωση των όποιων έργων. Έχουμε υπομονή, είναι το μόνο που διαθέτουμε, σε αφθονία.



Περπατώντας...

Της Ήλιας Ιατρού



Πολλές φορές βλέπουμε δίπλα στους κάδους σκουπιδιών τα πιο απίθανα πράγματα: έπιπλα και ρούχα, γλάστρες με φυτά, παιδικά παιχνίδια... Είναι αλήθεια πως, καθώς περνά ο χρόνος, πράγματα που δεν μας χρειάζονται πια συσσωρεύονται στο σπίτι. Ώσπου μια μέρα μας τη δίνει και τα κατεβάζουμε στα σκουπίδια ώσπου κάποιος να τα μαζέψει.

Γιατί;

Γιατί αυτή η τετραπλή επίθεση αδιαφορίας;

Γιατί δε μας σκοτίζει που πιάνουν μια θέση στάθμευσης; Μήπως έχουμε θέση στην πυλωτή και δε μας κόφτει ιδιαίτερα; Γι αυτό δε μας νοιάζει πού θα παρκάρουν οι άλλοι;

Γιατί δε μας σκοτίζει που κλείνουν το πεζοδρόμιο; Μήπως λόγω της θέσης στην πυλωτή και δεν περνάμε ποτέ απ' το πεζοδρόμιο; Μήπως δεν έχουμε ούτε παιδιά που πάνε με τα πόδια στο σχολείο, ούτε ηλικιωμένους γονείς, ούτε σκύλο που τον βγάζουμε βόλτα; Γι αυτό δε μας νοιάζει από πού και πώς θα περάσουν οι άλλοι ούτε αν θα τους κόψει κανένα αυτοκίνητο;

Γιατί δε μας σκοτίζει πού θα πάνε αυτά τα πράγματα; Δεν έχουμε ακούσει ότι οι χωματερές μας ξεχειλίζουν; Δεν ξέρουμε ότι οι ψά-

χνουν για νέες χωματερές και δε βρίσκουν; Ότι αυτή τη στιγμή οι φόροι μας πληρώνουν πρόστιμα στην Ε.Ε. γιατί δεν έχουμε βρει λύση για το σκουπιδομάνι που παράγουμε; Είμαστε τόσο «παρалаήδες» που δεν μας νοιάζουν λίγοι φόροι παραπάνω; Γι αυτό ας γεμίσουμε τις χωματερές με ρούχα, παλιά παιχνίδια και καναπέδες;

Και γιατί ένας καναπές που δεν χρειαζόμαστε να γίνει σκουπίδι; Γιατί δεν κάνουμε τον κόπο να αναζητήσουμε έναν άνθρωπο που τον χρειάζεται; Ξέρουμε όλοι ότι φέτος κήκαν σπίτια, ότι συνάνθρωποί μας έχασαν τα πάντα. Όλοι αγανακτήσαμε, συμπονέσαμε και μετά; Τίποτα; Πώς είναι δυνατόν να πετάμε κρεβάτια και καναπέδες δίχως να σκεφτούμε ότι υπάρχουν άνθρωποι που κοιμούνται στο πάτωμα, ανάμεσα σε καμένους τοίχους; Πώς είναι δυνατόν να πετάμε κουβέρτες και παπλώματα όταν συνάνθρωποί μας τουρτουρίζουν σε πλατύσκαλα;

Σήμερα, στην εποχή του διαδικτύου, δε χρειάζεται παρά μια αναζήτηση για να βρούμε φορείς αρωγής ή να βάλουμε μια αγγελία «χαρίζεται διαθέσιος καναπές» «χαρίζονται μωρουδιακά».

Γιατί δεν το κάνουμε;

Είναι τόσο δύσκολο;

Τόσο ζόρικο να νοιαστούμε λίγο;



**Προγράμματα κινητής
COSMOTE Business
GIGAMAX**

Έλα στον **ΓΕΡΜΑΝΟ**
και απογείωσε την επικοινωνία
της επιχείρησής σου!



ΤΩΡΑ ΚΑΙ ΜΕ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΔΩΡΟΕΠΙΤΑΓΩΝ!

ΓΕΡΜΑΝΟΣ



Κατάστημα Βύρωνα

ΛΕΩΦΟΡΟΣ ΚΥΠΡΟΥ 102-104, ΤΗΛ: 210 765 3421



Δυσ χρόνια, σχεδόν, έχουν περάσει απ' την αρχή της κλιμακούμενης πανδημίας του Covid-19 και οι διαχειριστές της, η κυβέρνηση δηλαδή και οι «συνοδοιπόροι» της γιατροί, δημοσιογράφοι και μεγαλοεπιχειρηματίες, προσπαθούν να μας πείσουν πως κάνουν ότι είναι δυνατόν για την προστασία της υγείας μας, της ζωής μας. **Για το καλό μας!!!**

Αλλεπάλληλα περιοριστικά μέτρα, εκφοβισμοί, εκβιασμοί, χρησιμοποίηση κοινωνικών αυτοματισμών, διαχωρισμός των πολιτών σε εμβολιασμένους και ανεμβολιαστους, προπαγάνδα επιπέδου άλλων, σκοτεινών εποχών...και όλα αυτά **για το καλό μας!!!**

Φοβερό ενδιαφέρον για την υγεία και της ζωής μας! Τέτοια αγάπη! Ούτε η μάνα μας δεν μας αγαπάει έτσι!

Ας απομακρύνουμε όμως για λίγο τους προβολείς από την «προσπάθεια» της κυβέρνησης και των «συνοδοιπόρων» της να μας σώσουν από τον Covid-19 και ας τους στρέψουμε στην καθημερινότητα της ζωής μας.

Που είναι το ενδιαφέρον για την εργασία μας;

Τα επίσημα στοιχεία του Ο.Α.Ε.Δ. «επιμένουν» να δείχνουν την **εγγεγραμμένη ανεργία** (αυτούς που είναι στις λίστες ανεργίας) κοντά στο 1.000.000 άτομα, το 60% των οποίων, περίπου, είναι μακροχρόνιοι άνεργοι, δηλαδή είναι άνεργοι περισσότερο από έναν χρόνο.

Που είναι το ενδιαφέρον γι' αυτούς τους άνεργους;

Οι άνεργοι που παίρνουν επίδομα ανεργίας, έστω αυτό το τσουρούτικο, αποτελούν κάτι παραπάνω από το 10% του συνόλου των εγγεγραμμένων ανέργων, δηλαδή 137.197 άτομα τον Σεπτέμβριο και 104.184 άτομα τον Οκτώβριο του 2021 από το σύνολο του 1.000.000 περίπου ανέργων.

Οι υπόλοιποι πηγαionoέρχονται στον Ο.Α.Ε.Δ., ο οποίος «αναβαθμίζεται» και «ψηφιοποιείται» (τρομάρα μας) για να προσφέρει δήθεν καλύτερες υπηρεσίες και νέες θέσεις εργασίας στους άνεργους συμπολίτες μας, αλλά...μηδέν εις το ηλίκον.

Που είναι το ενδιαφέρον για τις συνθήκες εργασίας μας;

Όλοι, όσοι εργαζόμαστε εννοείται, ζούμε την πλήρη απορρύθμιση των εργασιακών μας σχέσεων, την ελαστικοποίηση του ωραρίου εργασίας, την (με νόμο της κυβέρνησης) μετατροπή του οχτάωρου σε εννιάωρο με την ενσωμάτωση υπερωριών, τις οποίες ο εργοδότης δεν είναι υποχρεωμένος ούτε να δηλώνει, ούτε να πληρώνει.

Καθημερινά γινόμαστε μάρτυρες εργατικών ατυχημάτων, συχνά θανατηφόρων.

Οι απολύσεις εργαζομένων διευκολύνονται για τους εργοδότες.



Για το καλό μας !!!

Του Γιώργου Αληθινού

Οι συνδικαλιστικές ελευθερίες και τα εργασιακά δικαιώματα συρρικνώνονται με νομοθετικές ρυθμίσεις της κυβέρνησης και κατ' απαίτηση των εργοδοτών – επιχειρηματιών, προεξάρχοντος του Σ.Ε.Β.

Και οι διαχειριστές της πανδημίας, οι «υπερασπιστές» της υγείας και της ζωής μας, σφυρίζουν αδιάφορα, υποβαθμίζοντας παράλληλα την Επιθεώρηση Εργασίας.

Που είναι το ενδιαφέρον για την αξιοπρεπή διαβίωσή μας;

Οι εξευτελιστικές αυξήσεις (λέμε τώρα αυξήσεις) στους μισθούς, που ανακοίνωσε η κυβέρνηση, εξανεμίζονται και μαζί μ' αυτές και οι ίδιοι οι μισθοί από την τεράστια έκρηξη της ακρίβειας και συνακόλουθα του κόστους διαβίωσής μας.

Οι τιμές των τροφίμων (δείκτης τροφίμων) στην Ελλάδα, μόνον τον Οκτώβριο 2021, είχαν αύξηση 3%, ενώ στην ευρωζώνη 1,8% (στοιχεία Eurostat).

Αυξάνεται ραγδαία το κόστος της ενέργειας, του φυσικού αερίου ιδιαίτερα, επιβαρύνοντας

κυρίως τους οικογενειακούς προϋπολογισμούς εργαζομένων και ανέργων, καθώς αποτελεί τον κυριότερο παράγοντα για τις εκρηκτικές ανατιμήσεις των πάντων. Τον Οκτώβριο, σε σχέση με τον περσινό Οκτώβριο αυξήθηκε κατά 23,7%. Και η κυβέρνηση την ίδια στιγμή ιδιωτικοποιεί (ξεπουλάει) την Δ.Ε.Η.

Γίνεται κατανοητό ότι αυτή η ενεργειακή κρίση, εκτός από έναν παγωμένο χειμώνα, θα επιφέρει επιδείνωση όλων των δεικτών και παραμέτρων διαβίωσής μας.

Κι ενώ η ζωή μας πάει απ' το κακό στο χειρότερο, η κυβέρνηση και οι «συνοδοιπόροι» της (κι' από κοντά και η πλεοψηφία της αντιπολίτευσης) προσπαθούν να μας πείσουν πως ότι κάνουν, το κάνουν για το καλό μας!

Τους πιστεύετε;

Αν ναι, τότε ζήστε το καλό που μας κάνουν!

Αν όχι, τότε βρείτε τον τρόπο να κάνετε το καλό για τη ζωή σας!



Ήα τερειώνουμε πια με τον άγιο Νεκτάριο!

Του **Θανάση Ν. Παπαθανασίου**,
Αν. Καθηγητή της Ανώτατης Εκκλησιαστικής Ακαδημίας Αθήνας
Διευθυντή του περιοδικού «Σύναξη»

Είτε δηλώνουμε πιστοί, είτε δηλώνουμε άθεοι, φανταζόμαστε άραγε τον Χριστό να βρίζει; Η εντύπωσή μου είναι πως –για διαφόρους λόγους– μάλλον δεν τον φανταζόμαστε. Ωστόσο, αν δεν αρκεστούμε στις φαντασιακές πιθανολογήσεις μας και διαβάσουμε τα ευαγγέλια, θα συναντήσουμε τον Χριστό πράγματι να βρίζει! Ποιους όμως;

Αφήνω ανοιχτό το ερώτημα και περνάω σε ένα ζήτημα που τροφοδοτείται με μεγάλη δημοσιότητα εδώ και μήνες. Περνώ στο ζήτημα του αγίου Νεκταρίου, ο οποίος γιορτάζεται στις 9 Νοεμβρίου κάθε χρόνο. Και λέω: Πόσοι απ' όσους αναπέμπουν λιβανωτούς στο όνομά του, θα συνέχιζαν να το κάνουν, αν όλοι έπαιρναν τοις μετρητοίς τη ζωή του και τα γραπτά του; Όταν παριστάνεις ότι τον τιμάς, ενώ μέσα σου τον βρίσκεις ενοχλητικό, ανακατωσούρα και επικίνδυνο, απλούστατα ψευδολογείς! Αν λοιπόν άνεμος ζωογόνος διαλύσει τους νεφελώδεις λιβανωτούς, θα ακουστεί μια ανομολόγητη κραυγή: «Να τελειώνουμε πια με τον άγιο Νεκτάριο – τον ενοχλητικό, τον ανακατωσούρα και τον επικίνδυνο», για τρεις λόγους:

Λόγος πρώτος: Η χριστιανική πίστη αφενός και η μαγεία αφετέρου είναι δύο απολύτως διαφορετικά πράγματα. Η πρώτη θεμελιώνεται στην ελευθερία και στην καρδιακή αποζήτηση σχέσης με τον Θεό, με όλες τις διακυμάνσεις και τις διακινδυνεύσεις που έχει μία σχέση καρδιακή. Η δεύτερη θεμελιώνεται πάνω στην ψυφοδεή «ασφάλεια» την οποία υπόσχονται τα μαντζούνια και οι αυτοματισμοί («πατάω ένα κουμπί...»). Για μιλά κατά των μαντζουριών και κατά του τρόμου, ο οποίος ξεριζώνει τη χαρά από θρησκευόμενες ψυχές! Για μιλά κατά των κηρυγμάτων που κραδαίνουν την τρομολαγνεία σαν γκλίτσα για ζαγάρια! Θα εισπράξεις τη μομφή ότι αποκλίνεις από την ευσέβεια και την παράδοση!

Κι ο άγιος Νεκτάριος τι λέει; Λέει πράγματα ενοχλητικά και ανακατωσούρικα και επικίνδυνα για τους γκλιτσάρηδες! Παραθέτω απόσπασμα από βιβλίο του, αποδοσμένο σε σημερινή δημοτική:

«Η δεισιδαιμονία είναι παράλογος φόβος του Θεού. Είναι το άκρο, ενώ η ευσέβεια είναι η μέση οδός. Ο δεισιδαίμονας έχει συνείδηση τρομοκρατημένη, επειδή δεν την έχει αναπτύξει πνευματικά. Κι έτσι, φοβάται το θείο, αλλά ο φόβος του αυτός δεν έχει καμία σχέση με τον σεβασμό. Ο δεισιδαίμονας έχει δημιουργήσει στρεβλή εικόνα για τα χαρακτηριστικά του Θεού και πιστεύει για τον θεό ανεπίτρεπτα πράγματα... Έχει νου σκοτισμένο και σκέψη συγκεχυμένη... Ο δεισιδαίμονας φοβάται εκεί που δεν υπάρχει φόβος, και ταρα-

ζεται εκεί που θα' πρεπε να βρίσκει τη γαλήνη. Ο δεισιδαίμονας βλέπει παντού τη δύναμη των σκοτεινών δυνάμεων και τους αποδίδει μεγαλύτερη δύναμη απ' ό,τι στο Θεό. Ο δεισιδαίμονας είναι με τον Θεό, με όλες τις διακυμάνσεις και τις διακινδυνεύσεις που έχει μία σχέση καρδιακή. Η δεύτερη θεμελιώνεται πάνω στην ψυφοδεή «ασφάλεια» την οποία υπόσχονται τα μαντζούνια και οι αυτοματισμοί («πατάω ένα κουμπί...»). Για μιλά κατά των μαντζουριών και κατά του τρόμου, ο οποίος ξεριζώνει τη χαρά από θρησκευόμενες ψυχές! Για μιλά κατά των κηρυγμάτων που κραδαίνουν την τρομολαγνεία σαν γκλίτσα για ζαγάρια! Θα εισπράξεις τη μομφή ότι αποκλίνεις από την ευσέβεια και την παράδοση!

Λόγος δεύτερος. Φοβερή η παραπάνω φράση του! Άκου, «σύνδρομο θρησκευτικής καταδίωξης»! Μα και πόσο επίκαιρη! Τι θεωρούν πολλοί δείγμα θρησκευτικής αγωνιστικότητας; Αναθεμάτισε όσους αποκλίνουν από αυτό που έχεις στο κρανίο σου και που το αποκαλείς «αλήθεια»! Πολλοί θα σε χειροκροτήσουν, κι αν πάρουν χαμπάρι τι έλεγε ο ίδιος ο άγιος Νεκτάριος, θα τον νιώσουν ως ενοχλητικό, ανακατωσούρα, επικίνδυνο! Παραθέτω ξανά λόγια του:

«Με τι μοιάζει ο φανατικός;... Μοιάζει με άνθρωπο ο οποίος σπρώχνει σε κατήφορο έναν τεράστιο ογκόλιθο, ο οποίος ογκόλιθος φτάνει στο τέρμα καταστρέφοντας τα πάντα στο πέρασμά του. Ο φανατικός διατυπώνει τις απόψεις του πάντοτε με εξαλλότητα, με βία και θρασύτητα. Κι επειδή δεν μπορεί, βεβαίως (όπως θα 'θελε) να κατεβάσει από τον ουρανό φωτιά που θα κάψει όλους μαζί τους αντιπάλους του, ανάβει ο ίδιος, με τη μεγαλύτερη ευχαρίστηση, τη φωτιά του διωγμού εναντίον τους. Κι αν τύχει να εμποδιστεί, είτε από την θεία πρόνοια είτε από κάτι άλλο, τότε

πρόθυμα ξεσηκώνει έχθρα και κηρύσσει τον πόλεμο κατά της ειρήνης και της ευτυχίας όσων δεν ανέχονται να φορούν τις αλυσίδες του».

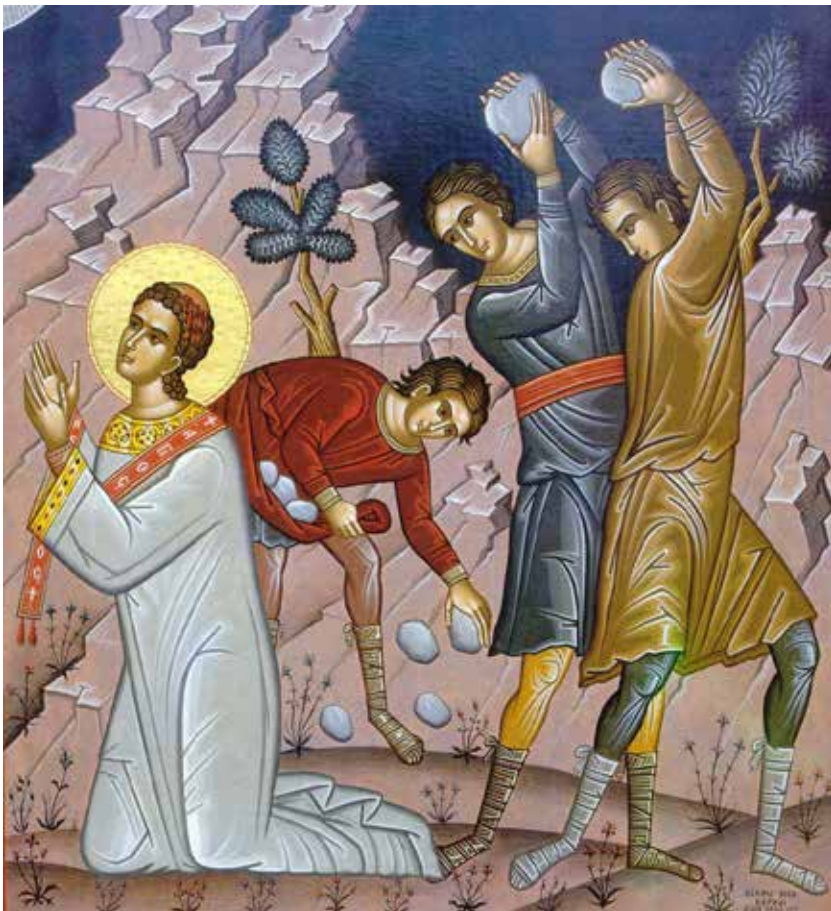
Συγκλονιστικά λόγια: «Όσων δεν ανέχονται να φορούν τις αλυσίδες τους»! Ναι, κυρίες και κύριοι! Η αληθινή αλήθεια, η δίχως εισαγωγικά, βρίσκεται σ' αυτό: Στο να μην ανέχεσαι τα μαντζούνια και τη γκλίτσα του όποιου θεομπαίχτη και χριστέμπορα!

Λόγος τρίτος: Ως ευσέβεια συχνά κηρύσσεται το να μην αλλάξει τίποτα στο θρησκευτικό κατεστημένο. Ό,τι υπάρχει αυτή τη στιγμή, βαφτίζεται καθολιασμένο και άρα αμετάβλητο. Ε, τότε, φυσικά και είναι ενοχλητικός, ανακατωσούρας και επικίνδυνος ο Νεκτάριος Κεφαλάς, ο οποίος προσπάθησε πριν από έναν αιώνα να αναβιώσει τον θεσμό των διακονιστών στην Εκκλησία (να αναβαθμίσει δηλαδή θεσμικά την παρουσία των γυναικών) – και φυσικά κλήθηκε από τις εκκλησιαστικές αρχές σε απολογία γι' αυτό! Βεβαίως και είναι ενοχλητικός, ανακατωσούρας και επικίνδυνος, όταν ο ίδιος πέθανε σε θάλαμο νοσοκομείου για άπορους κι όταν έχει καυτηριάσει την πλεονεξία και την αχόρταγη συγκέντρωση πλού-

του (τζιζ! μην επεκταθούμε τώρα σε συζήτηση για την φύση του καπιταλισμού! Αυτά –θα πουν– είναι πολιτικολογίες, ενώ –θα πω εγώ– είναι ατόφια θεολογία όσων παίρνουν την πίστη στα σοβαρά και δεν ανέχονται να φορούν αλυσίδες). Λέγεται πως όταν ο άγιος εισάχθηκε στο Αρεταίειο με καρκίνιο του προστάτη, ο υπάλληλος της ρεσεψιόν ρώτησε την καλόγρια που τον συνόδευε: «Ποιος είναι ο παππούλης, γερόντισσα;». Αυτή του απάντησε πως ήταν επίσκοπος από την Αλεξάνδρεια κλπ. Και ο υπάλληλος της ζήτησε... να σταματήσει το δούλεμα: «Δεσπότης χωρίς μήτρα και πατερίτσα, γίνεται;».

Επιστρέφω στο ερώτημα αν έβριζε ο Χριστός. Ναι, έβρισε, αλλά όχι αυτούς τους οποίους συνήθως βρίζουν σήμερα οι γκλιτσάρηδες. Έβρισε τους γκλιτσάρηδες, εκείνους δηλαδή που αναπέμπουν λιβανωτούς στο όνομα του αγίου Νεκταρίου, αλλά στην πραγματικότητα θα τον ξαναδίωκαν αν ζούσαν στην εποχή του, ως ενοχλητικό, ανακατωσούρα και επικίνδυνο. Κάποτε είπε ο Χριστός: Αλιμονό σας γραμματείς και Φαρισαίοι υποκριτές, γιατί τώρα οικοδομείτε ωραία μνημεία προς τιμή των προφητών και των δικαίων, αλλά στην πραγματικότητα είσαστε ίδιοι με τους προκατόχους σας, οι οποίοι σκότωναν τους προφήτες και τους δικαίους! Και καταλήγει: «Φίδια, γεννήματα οχιάς, πώς θα ξεφύγετε από την τελική κρίση και την κόλαση;» (Ματθ. 23:29-32).

«Γεννήματα οχιάς»! Για φαντάσου! Μήπως είναι σαν να 'λεγε σήμερα, son of a bitch; Θου Κύριε!



ΚΕΝΤΡΟ ΑΛΟΥΜΙΝΙΟΥ

ΑΝΑΚΑΙΝΙΣΕΙΣ ΟΙΚΙΩΝ

Πόρτες - Παράθυρα - Ρολά



ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ ΜΕΓΑΚΛΗΣ

ΕΚΘΕΣΗ - ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ: ΚΥΠΡΟΥ 59, ΒΥΡΩΝΑΣ, ΤΗΛ.- FAX: 210 7640021 - ΚΙΝ.: 6972 806 286

Το τέταρτο κύμα του κορωνοϊού βρίσκει τα δημόσια νοσοκομεία υπό διάλυση!

**Συνέντευξη
της Φωτεινής Καρυστινάκη
στον Νεκτάριου Θεοδώρου**



Φωτεινή Καρυστινάκη
Νοσηλεύτρια, Αντιπρόεδρος
του Δ.Σ. του Σωματείου Εργαζομένων
στο Νοσοκομείο Ευαγγελισμός

Την ώρα που το τέταρτο κύμα της πανδημίας καλπάζει στη χώρα και παγκοσμίως, το εθνικό δημόσιο σύστημα υγείας και μαζί με αυτό οι άνθρωποι που το στελεχώνουν (ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό) καταρρέουν μπροστά στα μάτια μας.

Η συνθήκη αυτή επηρεάζει τη ζωή και την υγεία όλων μας, καθώς εκτός από τις ανάγκες covid νοσηλείας, η αναμονή για τα απλά ιατρικά ραντεβού και για τα προγραμματισμένα χειρουργεία ξεπερνούν σε αρκετές περιπτώσεις το ένα έτος, σπρώχνοντας τους ασθενείς στους ιδιωτικούς ομίλους της υγείας.

Αντί λοιπόν έστω και σήμερα -και υπό τη σκιά της μέχρι σήμερα εμπειρίας από την επέλαση της πανδημίας- να συζητάμε για την επί της ουσίας στήριξη και αναβάθμιση του ΕΣΥ, παρακολουθούμε την κυβέρνηση σε ασκήσεις μετάθεσης ευθύνης, με μια δικαστική ρητορεία, σύμφωνα με την οποία, εμμέσως πλην σαφώς, οι ανεμβολίαστοι ευθύνονται για την κατάρρευση του ΕΣΥ.

Και για να μαζέψουμε την μπάλα από την εξέδρα, ας σημειώσουμε ότι ναι, ο εμβολιασμός διαμφισβητήτα σώζει ζωές και διευκολύνει τη διαχείριση της πανδημίας. Αυτό δε σημαίνει όμως, ότι σε αυτές τις κρίσιμες ώρες, μέρες και μήνες, ο φορέας που καλείται να διαχειριστεί την κρίση, θα πρέπει να μείνει «γυμνός» και υποστελεχωμένος, δοκιμάζοντας τα όρια της υγείας και ασφάλειας τόσο του προσωπικού που εργάζεται σε αυτό, αλλά και όσων έχουν ανάγκη των υπηρεσιών του.

Για τα θέματα αυτά, απευθυνθήκαμε στην κυρία Φωτεινή Καρυστινάκη, Νοσηλεύτρια και Αντιπρόεδρο του Σωματείου Εργαζομένων στο Νοσοκομείο Ευαγγελισμός.

1. Ζώντας στην «πρώτη γραμμή» της μάχης με τον covid-19, τι πιστεύετε για τη διαχείριση της πανδημίας από την κυβέρνηση;

Τα τελευταία δύο χρόνια όλος ο πλανήτης ζει στους ρυθμούς μιας υγειονομικής κρίσης και των επιπτώσεών της. Θεωρώ πως τόσο οι συμπολίτες μας, όσο κι εμείς οι υγειονομικοί, δώσαμε χρόνο στην κυβέρνηση προκειμένου να ενισχύσει το ΕΣΥ και να προβεί στις απαραίτητες ενέργειες αναχαίτισης των παραγόντων διασποράς και ενίσχυσης των βασικών πυλώνων του κοινωνικού ιστού. Δυστυχώς, σήμερα, δύο χρόνια μετά και ενώ μετράμε 17.237 νεκρούς συνανθρώπους μας, η κυβέρνηση της Νέας Δημοκρατίας μας έχει πείσει πως χρησιμοποίησε την πανδημία ως άλλοθι για να εφαρμόσει το πρόγραμμά της που στόχο έχει την διάλυση κάθε τι που είναι δημόσιο.

Δεν είναι τυχαίο και αποτελεί ιδεολογική κατεύθυνση και εμμονή της κυβέρνησης ΝΔ τόσο η διάλυση του ΕΣΥ, όσο και της Παιδείας, της Εργασίας, του Περιβάλλοντος, όλων όσων αποτελούν τη δική μας ζωή και χτίζουν το μέλλον των παιδιών μας.

Η ΝΔ είχε την επιλογή και τα 37 δις που παρέλαβε από την προηγούμενη κυβέρ-

νηση για να ενισχύσει το ΕΣΥ, τους ελεύθερους επαγγελματίες, τις μικρές επιχειρήσεις κι όμως εκείνη επέλεξε να μοιράσει χρήματα στα ΜΜΕ μέσω Λίστας Πέτσα. Μοίρασε 13 δις μέσω της διαβλητής διαδικασίας των απευθείας αναθέσεων.

Μιλώντας σε μια τοπική εφημερίδα έχει σημασία να αναφερθεί το παράδειγμα πως η κυβέρνηση είχε έτοιμο ΕΣΠΑ από την προηγούμενη Διοίκηση της Περιφέρειας Αττικής για να ενισχύσει τα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς της Αττικής με 82 νέα οικολογικά Λεωφορεία κι όμως ακύρωσε τον διαγωνισμό και προτίμησε να αγοράσει με χρήματα των πολιτών παλιά Λεωφορεία, ακατάλληλα για την χώρα μας!



“Μόνο ο φετινός προϋπολογισμός είχε μείωση δαπανών για την Υγεία κατά 900 εκ ευρώ. Η κυβέρνηση λέει πως έχει κάνει 7.500 προσλήψεις στα νοσοκομεία αλλά δεν λέει πως αυτές είναι συμβασιούχοι ενός έτους που πρόσφατα είχε το θράσος, αντί να τους μονιμοποιήσει όπως είχε υποσχεθεί ο κ. Μητσοτάκης, να τους παρατείνει τη σύμβαση έως 31/3/2022.”

“Παράδειγμα εμμονικής στάσης υπέρ των ιδιωτών και κατά των πολιτών, είναι η επί δυο χρόνια άρνηση των Υπουργών Υγείας και του γιατρού Περιφερειάρχη κ. Πατούλη, να μην χρησιμοποιήσει το ΕΣΠΑ 20 εκ ευρώ που παρέλαβε από την πρώην Περιφερειάρχη, για προσλήψεις και λειτουργικά έξοδα των Τοπικών Μονάδων Υγείας (ΤΟΜΥ).”

2. Η κυβέρνηση θεωρεί πως έχει ενισχύσει σημαντικά το ΕΣΥ. Ποια είναι η δική σας άποψη;

Η κυβέρνηση της ΝΔ όχι μόνο δεν ενίσχυσε το ΕΣΥ αλλά ακόμη και εν μέσω πανδημίας προσπάθησε να το διαλύσει. Μόνο ο φετινός προϋπολογισμός είχε μείωση δαπανών για την Υγεία κατά 900 εκ ευρώ. Η κυβέρνηση λέει πως έχει κάνει 7500 προσλήψεις στα νοσοκομεία αλλά δεν λέει πως αυτές είναι συμβασιούχοι ενός έτους που πρόσφατα είχε το θράσος, αντί να τους μονιμοποιήσει όπως είχε υποσχεθεί ο κ. Μητσοτάκης, να τους παρατείνει τη σύμβαση έως 31/3/2022.

Σήμερα, βάσει επίσημων στοιχείων έχουμε 2500 λιγότερους υγειονομικούς από πέρυσι, εάν προσθέσετε και τους 7000 συναδέλφους μας που βγήκαν άδικα σε διαθεσιμότητα λόγω υποχρεωτικότητας, γίνεται κατανοητό πως το τέταρτο κύμα βρίσκει τα δημόσια νοσοκομεία υπό διάλυση.

Είναι τέτοιο το ενδιαφέρον της κυβέρνησης για την ενίσχυση του ΕΣΥ που μαζί με τον ομογάλακτο της Περιφερειάρχη Αττικής κ. Πατούλη, αντί να συνεχίσουν το έργο της προηγούμενης Περι-

φερειάρχη για την ενίσχυση του ΕΣΥ, προτιμούν να ακυρώνουν ή να «κολλάνε» έτοιμους διαγωνισμούς για την αγορά 60 Ασθενοφόρων, πανάκριβου ιατροτεχνολογικού εξοπλισμού καθώς και 5 μονάδων παραγωγής Οξυγόνου για νοσοκομεία της Αττικής.

Τελευταίο παράδειγμα εμμονικής στάσης υπέρ των ιδιωτών και κατά των πολιτών, είναι η επί δυο χρόνια άρνηση των Υπουργών Υγείας και του γιατρού Περιφερειάρχη κ. Πατούλη, να μην χρησιμοποιήσει το ΕΣΠΑ 20 εκ ευρώ που παρέλαβε από την πρώην Περιφερειάρχη, για προσλήψεις και λειτουργικά έξοδα των Τοπικών Μονάδων Υγείας (ΤΟΜΥ).

Την κρίσιμη περίοδο της πανδημίας που η Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας μπορεί να παίξει σημαντικότατο ρόλο στους Εμβολιασμούς, την Ιχνηλάτηση, την παρακολούθηση των non covid ασθενών που δεν μπορούν να προσεγγίσουν το νοσοκομείο, η κυβέρνηση με την στήριξη της τοπικής αυτοδιοίκησης επιλέγουν με το επερχόμενο νομοσχέδιο του Υπ. Υγείας αντί να την ενισχύσουν να την παραδώσουν στους ιδιώτες.

3. Πέρα από τα «θερμά χειροκροτήματα» έχει γίνει κάποια έμπρακτη αναγνώριση της προσφοράς σας από την κυβέρνηση;

Η ανταπόδοση της κυβέρνησης της ΝΔ είναι γνωστή... Τα «χειροκροτήματα» στους υγειονομικούς την Άνοιξη 2020 έγιναν ξύλο από τα ΜΑΤ έξω από το Υπ. Υγείας το Σεπτέμβριο, με το θράσος του Υπουργού Υγείας να περισσεύει τα Χριστούγεννα όταν μίλησε για «συναίσθηματική και κοινωνική επιβράβευση των Υγειονομικών» παίρνοντας πίσω τη δέσμευση του για το Δώρο Χριστουγέννων λόγω «υψηλού οικονομικού αποτυπώματος». Δεν σεβάστηκαν τον αγώνα όλων των ανθρώπων του ΕΣΥ, τους θανάτους δεκάδων συναδέλφων μας και τη νόσηση χιλιάδων άλλων, δεν νομοθέτησε, ούτε το αυτονόητο, το χαρακτηρισμό ΒΑΕ την εργασία στα νοσοκομεία και εργατικό ατύχημα το θάνατο από Κορωναίο. Τουναντίον, έδειξε το πολιτικό της ήθος χρησιμοποιώντας το δώρο της επιστήμης, το εμβόλιο, προκειμένου να διχάσει κοινωνία και υγειονομικούς.



ΑΘΗΝΑ ΣΦΥΡΗ
Business Consultant

Λογίστρια | Φοροτεχνικός | Συνεργάτης Επαγγελματικού Επιμελητηρίου Αθηνών

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



Σοφογιάννης

Φορμίωνος 233, Βύρωνα
Τηλ: 210 - 7.600.900 - 6944.14.58.44
e-mail: nikossofogiannis@gmail.com



.....Αγωνίες Γονέων...



Του Ξενοφώντα Χολέβα

μας, για κάποιους παρουσιάζει έλλειμμα η ανάπτυξη της. Στο συγκεκριμένο άρθρο, όμως, θα εστιάσουμε στην αυτοπεποίθηση των Παιδιών. Στόχος του άρθρου είναι να δώσουμε ερεθίσματα και εικόνες όπου πιθανόν να μας βοηθήσουν να έχουμε καλύτερες συμπεριφορές και επικοινωνίες προς τα Παιδιά μας.

Σύμφωνα με τον Carl Pickhardt, (ψυχολόγος και συγγραφέας δεκαπέντε βιβλίων για γονείς), μας τονίζει πως ένα παιδί που δεν διαθέτει μεγάλη αυτοπεποίθηση, θα είναι σε όλη του τη ζωή διστακτικό στο να αναλαμβάνει νέες προκλήσεις, καθώς πάντα θα το φοβίζει η πιθανότητα της αποτυχίας.

Αρχικά να συμφωνήσουμε ότι η Αυτοπεποίθηση μας απασχολεί γιατί είναι ένα βασικό εργαλείο ζωής ή ένα φίλτρο ζωής. Μας απασχολεί, επίσης, γιατί η έλλειψή της γίνεται ολοένα και πιο αντιληπτή και ενώ είναι ένα τρομερό εφόδιο ζωής για όλους

Οι εχθροί της αυτοπεποίθησής μας είναι η αποθάρρυνση και ο φόβος. Επομένως, **σαν Γονείς, μία από τις βασικές προσπάθειες μας είναι να εμπνυχώνουμε και να στηρίζουμε το Παιδί κάθε φορά που επιχειρεί κάτι που το δυσκολεύει!**

Η Αυτοπεποίθηση στην περίπτωση των Παιδιών γίνεται ακόμη σημαντικότερη από τους μεγάλους, γιατί η ανάπτυξή της τους δημιουργεί την αίσθηση της άνεσης: νοιώθουν άνετα με το χώρο, τους ανθρώπους, τις ενέργειες τους και φυσικά με τον εαυτό τους!

Έχουμε αρκετούς ορισμούς, αλλά περίπου μας αναφέρουν τα ίδια: **«Αυτοπεποίθηση είναι η εμπιστοσύνη που έχει ένα άτομο στις δυνατότητες, τις ικανότητες και την κρίση του»**. Ακόμα «είναι η πίστη που έχει στον εαυτό του ότι μπορεί να καταφέρει τους στόχους του». Ωστόσο, ένα άτομο μπορεί να έχει Αυτοπεποίθηση, δηλαδή εμπιστοσύνη στον εαυτό του, σε κάποιους τομείς π.χ. επαγγελματική αυτοπεποίθηση και σε κάποιους άλλους όχι.

Οι περισσότεροι ειδικοί συμφωνούν σε γενικές γραμμές με έναν ορισμό ότι, **«η αυτοπεποίθηση είναι η άποψη που έχει ο καθένας από εμάς για τον εαυτό του»**. Δηλαδή πώς βλέπουμε εμείς οι ίδιοι τον εαυτό μας και πώς μας βλέπουν οι άλλοι. Στην περίπτωση των Παιδιών, κυρίως, αλλά και των μεγάλων, θέλουμε να αι-

σθανόμαστε καλά με τον εαυτό μας, να νιώθουμε ικανοί και ότι μας αγαπούν.

Πολλές στιγμές νοιώσαμε την ανάγκη ως Γονείς να ζητήσουμε τη βοήθεια Ειδικών για να αντιμετωπίσουμε θέματα χαμηλής αυτοπεποίθησης των Παιδιών μας.

Έτσι, συγκεντρώσαμε μερικές από τις στιγμές της καθημερινότητάς μας, που μπορούμε να βοηθήσουμε με τη στάση μας περισσότερο την ενδυνάμωση των Παιδιών και να γίνει η Αυτοπεποίθηση εφελτήριο για την ενδυνάμωσή τους.

Πάμε να δούμε 15 στιγμές από την καθημερινότητα μας:

- 1. Η Αναγνώριση:** Χρειάζεται με κάθε ευκαιρία, πολλές φορές τη μέρα να του λέμε «μπράβο» για μικρές ή μεγάλες θετικές ενέργειες που κάνει, για καλά αποτελέσματα που φέρνει, αλλά και για τις προσπάθειες που καταβάλλει, όσο μικρές κι αν είναι αυτές και ανεξαρτήτως με το αποτέλεσμα.
- 2. Οι Χαρακτηρισμοί:** Όταν θέλουμε να σχολιάσουμε κάτι αρνητικό, ας χαρακτηρίσουμε τη συμπεριφορά του Παιδιού κι όχι το ίδιο το Παιδί. Π.χ. όχι είσαι ζημιάρης, αλλά, έκανες ζημιά...
- 3. Η Υπερπροστασία:** Δεν χρειάζεται να έχουμε υπερπροστατευτική στάση απέναντι στο Παιδί. Τις περισσότερες φορές αυτή η υπερπροστασία θα προκαλέσει ανασφάλεια στο παιδί.



Η Αυτοπεποίθηση των Παιδιών μας.....



4. Τα Μειονεκτήματα???: Μπορούμε να συμβάλουμε πολύ συζητώντας συχνά μαζί του, στο να γνωρίζει το Παιδί τα δυνατά του σημεία (προτερήματα) και να αποδέχεται και τις αδυναμίες του, όχι ως μειονεκτήματα αλλά ως σημεία προς βελτίωση. Με αυτό τον τρόπο θα μάθει να αγαπά πραγματικά τον εαυτό του.

5. Τα Πλεονεκτήματα: Να ανακαλύψουμε γρήγορα τα ισχυρά του σημεία και να βοηθήσουμε στο να τα γνωρίζει και να τα αναδείξει μπροστά.

6. Οι Προσδοκίες: Οι Προσδοκίες που δημιουργούμε αρκετές φορές προς το Παιδί, θα πρέπει να φροντίζουμε να είναι ρεαλιστικές, ώστε να βοηθούμε το Παιδί να μην αγχώνεται. Βήμα βήμα θα ανεβάσουμε τις προσδοκίες μας μαζί του, σύμφωνα με τις κατακτήσεις του!

7. Η Αγκαλιά: Η συχνή αγκαλιά, δείχνει τη μεγάλη αγάπη μας και την αποδοχή μας σε ότι κάνει. Αυτό μετατρέπεται σε δύναμη και νιώθει πιο έντονα την αίσθηση της ασφάλειας, όπου και να βρίσκεται.

8. Η Ενθάρρυνση: Χρειάζεται πολύ συχνά ενθάρρυνση στο να τολμήσει νέα πράγματα, να θέτει στόχους όλο και πιο ψηλά και να ξέρει ότι μαζί του θα είμαστε και εμείς, να στηρίξουμε (ηθικά) την προσπάθειά του αυτή.

9. Η Εμπιστοσύνη: Άλλος ένας σημαντικός παράγοντας είναι η εμπιστοσύνη μας και πρέπει να γίνεται καθημερινά αντιληπτή, ακόμα και ως έκφραση «σου έχω εμπιστοσύνη».

10. Η Υπευθυνότητα: Μπορούμε να του αναθέσουμε εργασίες του σπιτιού, γενικά ενισχύουμε την αίσθησή του ότι μπορεί να μας βοηθάει. Μπορεί πλέον να αναλαμβάνει κάποιες ευθύνες γιατί αυτό δείχνει στο Παιδί ότι το υπολογίζουμε πλέον διαφορετικά, ότι μεγάλωσε και του δίνουμε υποστήριξη για να δημιουργήσουμε ένα υπεύθυνο άτομο.

11. Οι Δραστηριότητες: Πολύ υποστηρικτική βοήθεια είναι να συμμετέχει σε διάφορες **εξωσχολικές δραστηριότητες** αθλητισμού, καλλιτεχνικών ή πολιτιστικών.

12. Το Παιχνίδι: Είναι μεγάλη η συμβολή της αξίας του Παιχνιδιού. Θέλουμε να μπορεί να παίζει συχνά. Το παιχνίδι είναι ο υγιέστερος τρόπος έκφρασης για τα Παιδιά. Μπορούμε και είναι απαραίτητο να γίνουμε και εμείς Παιδί για να παίξουμε μαζί του, αφιερώνουμε χρόνο, γελάμε και διασκεδάζουμε τις στιγμές.

13. Οι Προσβολές: Να προσέχουμε να μην το προσβάλλουμε και μην το μειώνουμε. Οι προσβολές μας πάνε πίσω, δημιουργούν ερωτηματικά και παλινδρομήσεις στη σχέση μας μαζί του. Δημιουργούν σκέψεις αμφισβήτησης και το κάνουν να αισθάνεται με παράπονο ότι δεν το αγαπάμε.

14. Οι Απόψεις του: Να ενθαρρύνουμε το Παιδί να μας εμπιστευτεί και να εκφράζει τις απόψεις του. Να μπορεί και να θέλει να εξωτερικεύει εκείνο που νιώθει μέσα του. Δεν χρειάζεται να κριτικάρουμε κάθε φορά κάτι που εμείς δεν θεωρούμε σωστό, γιατί έτσι δεν θα νιώσει την απαραίτητη αποδοχή για να συνεχίσει τον διάλογο.

15. Η Συζήτηση: Να δημιουργούμε συνθήκες συζήτησης για να μπορεί να ανοίγει τις σκέψεις του και να προσπαθούμε να είμαστε καλύτεροι ακροατές παρά ομιλητές μαζί τους.

Αυτές μπορεί να είναι δύσκολες ή εύκολες στιγμές, σίγουρα όμως είναι οι ευκαιρίες που έχουμε για να δημιουργήσουμε υποστηρικτικές τοποθετήσεις προς τα Παιδιά μας. Θα είμαστε ιδιαίτερα ικανοποιημένοι αν έστω μία στιγμή το άρθρο σας βοηθήσει, κυρίως όμως αν καταφέρουμε να βοηθήσουμε όλοι μαζί τα Παιδιά!

Ο Ξενοφώντας Χολέβας είναι γεννημένος στο Βύρωνα όπου και διαμένει με την Οικογένειά 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 των ενδιαφερόντων». Όλα αυτά τα χρόνια έχει οργανώσει πολλές αθλητικές, φιλανθρωπικές και εκπαιδευτικές εκδηλώσεις για Παιδιά, Γονείς, Προπονητές και αθλητικά Στελέχη Ακαδημιών.

από το 1978

Ανδρικές & Γυναικείες ΦΟΡΜΕΣ

Sportstampo

BIOTEXNIA ΕΝΔΥΜΑΤΩΝ

Παιδικά - Γυναικεία - Ανδρικά

ΜΑΡΙΑΝΝΑ Γ. ΦΩΤΟΠΟΥΛΟΥ - ΦΛΕΜΙΝΓΚ 23-25, ΒΥΡΩΝΑΣ, ΤΗΛ. 210 7654197

ΒΡΕΦΙΚΑ-ΠΑΙΔΙΚΑ-ΕΦΗΒΙΚΑ

Ρούχα, φόρμες, πυτζάμες για αγόρια και κορίτσια από 1 έως 16 ετών (βρεφικά για όλους τους μήνες)

ΤΟ ΣΥΓΧΡΟΝΟ

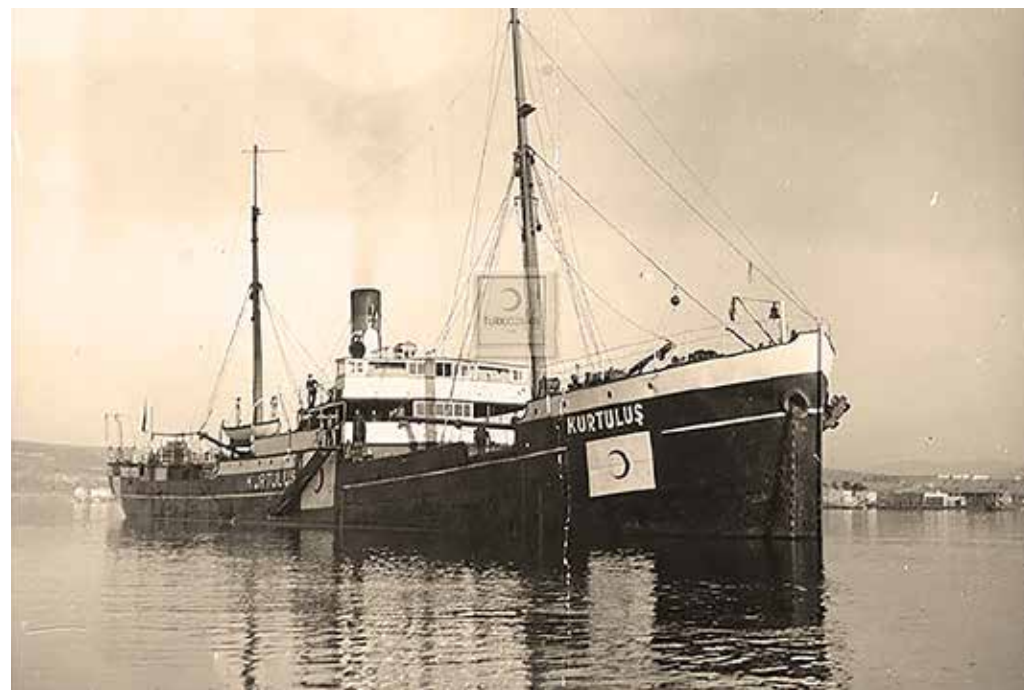
ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ - ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ

ΑΓΓΛΙΚΑ - ΓΑΛΛΙΚΑ - ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ - ΙΣΠΑΝΙΚΑ

26 ΧΡΟΝΙΑ ΠΡΟΤΟΠΟΡΙΑΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΚΕΝΤΡΟ ΜΕΛΕΤΗΣ ΜΕΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ (Γυμνάσιο - Λύκειο)

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



ΧΕΙΜΩΝΑΣ 1941:

Το «Κουρτουλούς» και ο Βυρωνιώτης χρονογράφος Δημήτρης Ψαθάς

Του Απόστολου Κ. Κοκόλια

Στα χρόνια του πολέμου και της φασιστικής κατοχής μια ξεχωριστή νότα πραγματικής ψυχαγωγίας ήταν η λεγόμενη «επιθεώρηση» (σπονδυλωτή παράσταση λόγου και τέχνης). Στην Αθήνα, ιδιαίτερα, η επιθεώρηση κράτησε ψηλά το φρόνημα του δοκιμαζόμενου λαού. Παρά τη Μεταξική και αργότερα την Κατοχική λογοκρισία, οι θεατρικοί συγγραφείς έβρισκαν τον τρόπο να περνούν τα μηνύματά τους. Στο είδος αυτό, διακρίθηκε ξέχωρα ο Πόντιος Βυρωνιώτης θεατρικός συγγραφέας, κορυφαίος χρονογράφος και ευθυμογράφος, Δημήτρης Ψαθάς.

Έμενε στην οδό Μεσολογγίου, στη γωνία πίσω ακριβώς από το Ηρώο των 12 εκτελεσμένων πατριωτών του μπλόκου. Ακριβώς απέναντί του έμενε και ο σπουδαίος θεατρικός συγγραφέας, ο δημιουργός του «Μαουτχάουζεν», Ιάκωβος Καμπανέλης. Ήταν οι δυο τους τότε αχώριστοι φίλοι. Πρώτοι και καλύτεροι οι πρόσφυγες του Βύρωνα διάβαζαν και παρακολουθούσαν συχνά τα έργα τους.

Όταν η πείνα στην Αθήνα θέριζε τον πληθυσμό, το φοβερό Χειμώνα 1941-1942, ο Ψαθάς έγραψε ένα απολαυστικό «νούμερο» σε μια επιθεώρηση, που είχε τον τίτλο «ΤΟ ΚΟΥΡΤΟΥΛΟΥΣ».

Το «Κουρτουλούς» ήταν ένα μεγάλο Τούρκο βαπόρι που είχαν ναυλώσει η εξόριστη Ελληνική Κυβέρνηση στο Κάιρο και διάφοροι Ελληνοαμερικανοί επιχειρηματίες για να μεταφέρει, με τη βοήθεια του Σουηδικού Ερυθρού Σταυρού, τρόφιμα στον Πειραιά σε μια προσπάθεια να σταματήσει τους καθημερινούς θανάτους εκατοντάδων Αθηναίων και Πειραιωτών από την πείνα. «Κουρτουλούς» στα Τουρκικά σημαίνει απελευθέρωση. Συμβολικό το όνομα του πλοίου και ανυπολόγιστη η προσφορά του για το λαό που το περίμενε πάντα με αγωνία.

Το «Κουρτουλούς» κατέπλευσε στον Πειραιά στις αρχές του Δεκέμβρη του 1941 κατάφορτο με εκατοντάδες τόνους φασόλια Τουρκίας που μοιράστηκαν αμέσως στον πληθυσμό που λιμοκτονούσε. Καταναλώθηκαν βέβαια όλα σε λίγες μέρες, πράγμα που σημαίνει ότι όλοι οι κλειστοί χώροι συγκέντρωσης ανθρώπων, όπως ήταν τα θέατρα, αντηχούσαν και μοσχοβολούσαν κάθε βράδυ από τις γνωστές εξατμίσεις και αναθυμιάσεις.

Ο Ψαθάς, βέβαια, δεν έχασε την ευκαιρία. Με τη συμπαράσταση του Ιάκωβου Καμπανέλη,

πρόσθεσε ένα μνημειώδες χρονογραφικό νούμερο σε μία επιθεώρηση με τίτλο «ΤΟ ΚΟΥΡΤΟΥΛΟΥΣ».

Το τραγουδούσε απολαυστικά η Άννα Καλουτά. Ξεκινούσε με ευχαριστίες προς το «Κουρτουλούς», που μας έσωσε από την πείνα, με ύμνους προς τη φασολάδα, που ήταν και το εθνικό μας φαγητό και συνέχιζε με στιχάκια του τύπου:

Το Κουρτουλούς έκανε εκείνο
Το Κουρτουλούς έκανε το άλλο κ.λπ.

Πρόσθετε όμως και ότι το «Κουρτουλούς» μας έφερε και τα φουσκώματα με τις γνωστές δυσάρεστες συνέπειες. Και επομένως έπρεπε να βρεθεί κάποιος τρόπος για να λυθεί και αυτό το πρόβλημα. Έτσι ο Ψαθάς κατέληγε πανηγυρικά στο φινάλε με το συμπέρασμα-αίτημα:

Το Κουρτουλούς το Κουρτουλούς
πρέπει να φέρει και φελλούς.

Έτσι διακωμωδούσαν οι σκλαβωμένοι Έλληνες τη δυστυχία τους και κρατούσαν ψηλά το αστείρευτο φρόνημά τους.

Καλλιτεχνικό Φωτογραφείο

Πιστοποιημένες φωτογραφίες
ΔΙΑΒΑΤΗΡΙΟΥ - ΔΙΠΛ. ΟΔΗΓΗΣΗΣ
για ΟΛΕΣ τις χρήσεις ΟΛΩΝ των ΤΥΠΩΝ

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ-BINTEO

Σάββας Βασιλειάδης
6942 552804 - 210 7666502
Μουσίας -1- Βύρωνας 16232

savvasphoto@yahoo.gr
http://www.savvasphoto.wix.com/photography



Μια βόλτα στο μουσείο



Της Άλκηστης Χαλικιά
Εκπαιδευτικός,
Μουσειολόγος ΜΑ
Συγγραφέας

Τα πρώτα δημόσια μουσεία του 17ου αιώνα μπορεί να λειτουργούσαν ως χώροι φύλαξης αξιοπερίεργων αντικειμένων και να αφορούσαν λίγους ανθρώπους, σήμερα όμως, τα μουσεία αποτελούν τους κατεξοχήν χώρους άτυπης εκπαίδευσης και ψυχαγωγίας και βρίσκονται σε διαρκή διάλογο με το σύνολο της κοινωνίας.

Τόσο οι μόνιμες συλλογές των μουσείων όσο και οι περιοδικές εκθέσεις που φιλοξενούν, διαμορφώνουν τη συλλογική συνείδηση σε θέματα ταυτότητας και ιστορικής συνέχειας, αναδεικνύουν σύγχρονους προβληματισμούς, αμφισβητούν συχνά παραδεδομένες στάσεις, ερευνούν προσφέροντας νέα στοιχεία στις ανθρωπιστικές επιστήμες αλλά και πρωτοπορούν, υιοθετώντας νέες μεθόδους ερμηνείας και εμπύχωσης των συλλογών τους.

Μια βόλτα στο μουσείο μόνοι, με φίλους, με τα παιδιά, με τη σχολική ομάδα ή σε οργανωμένα γκρουπ, είναι πάντα μια εμπειρία που καταλαμβάνει ξεχωριστή θέση στις αναμνήσεις μας. **Αν θέλουμε αυτή η εμπειρία να έχει μόνο θετικό πρόσημο και να την απολαύσουμε στο έπακρον, καλό θα είναι να έχουμε στο νου μας τα εξής:**

- Τα περισσότερα μουσεία χρειάζονται κάμποσες ώρες για να δούμε το σύνολο των συλλογών τους. **Καλό είναι να μην εξαντλούμε τον εαυτό μας και να ιεραρχούμε τι θέλουμε να δούμε κάθε φορά.** Αν πρέπει να δούμε όλο το μουσείο σε μία επίσκεψη, αυτό μπορεί να γίνει μόνο με συχνές στάσεις.

- Τα παιδιά έχουν μειωμένο χρόνο συγκέντρωσης και μεγαλύτερη ανάγκη σε έντονη κίνηση, γι' αυτό καλό είναι **η βόλτα στο μουσείο μαζί τους να μην ξεπερνάει τα τρία τέταρτα της ώρας για τις ηλικίες 5-8 χρόνων και τη μία ώρα (ή τα ενενήντα λεπτά αν συμμετέχουν σε κάποια ευχάριστη δραστηριότητα) για τις ηλικίες 9-12 χρόνων.** Είναι εξαιρετικά σημαντικό να σεβαστούμε αυτόν τον χρονικό περιορισμό αν θέλουμε τα παιδιά να αποκομίσουν μια θετική εμπειρία και να αγαπήσουν τη βόλτα στο μουσείο.

- Μια επίσκεψη στο **site του μουσείου** θα μας δώσει όλες τις απαραίτητες πληροφορίες για να **οργανώσουμε σωστά την επίσκεψή μας** από πριν και να γνωρίζουμε όλες τις προσφερόμενες υπηρεσίες (ωράριο, εισιτήρια, προσβασιμότητα, βεστιάριο, ξεναγήσεις, καφέ-εστιατόριο, πωλητήριο).

- Ας θυμόμαστε ότι από μια επίσκεψη στο μουσείο αποκομίζουμε πολλά περισσότερα απ' όσα μπορούμε να αναπαράγουμε αργότερα και σίγουρα, δεν χρειάζεται να απομνημονεύσουμε όλα όσα διαβάζουμε εκεί. Συχνά, παρατηρούμε ότι οι επισκέπτες βιάζονται να διαβάσουν τις επεξηγηματικές πινακίδες χωρίς καλά-καλά να έχουν δει το έργο στο οποίο αναφέρονται. **Ας δώσουμε λίγο χρόνο στον εαυτό μας να συνομιλήσουμε με το κάθε έκθεμα,** πριν πάρουμε «έτοιμη» την ανάγνωσή του από τους θεωρητικούς του μουσείου.

Ας γνωρίσουμε μερικά από τα πιο emblematic μουσεία της Αθήνας που βρίσκονται ιδιαίτερα κοντά στους δήμους μας:

1. Εθνική Πινακοθήκη Μουσείο Αλεξάνδρου Σούτσου

Με μια εκτενή συλλογή σε Έλληνες ζωγράφους του 19ου και 20ου αιώνα κυρίως, η Εθνική Πινακοθήκη άνοιξε ξανά τις πόρτες της μετά από απουσία δέκα και πλέον ετών, κατά τη διάρκεια των οποίων εκσυγχρόνισε και πολλά-

πλασίασε τους χώρους φιλοξενίας των συλλογών της. Είναι ένα emblematic μουσείο γιατί μας δίνει μια εικονογραφική απεικόνιση της σύγχρονης ελληνικής ιστορίας. Θα απολαύσουμε όλα τα μεγάλα ονόματα καλλιτεχνών όπως Παρθένης, Βολανάκης, Ιακωβίδης, Λύτρας, Γύζης, Γκίκας, Μόραλης, Τσαρούχης, Εγγονόπουλος, Κόντογλου, Ακριθάκης, Γαϊτής κ.ά.

2. Μουσείο Μπενάκη

Το κεντρικό μουσείο που ονομάζεται Ελληνικός Πολιτισμός (Βασ. Σοφίας, Κολωνάκι) είναι αφιερωμένο σε ολόκληρη τη διαδρομή του ελληνικού πνεύματος, ξεκινώντας από τα γεωμετρικά, αρχαϊκά, κλασικά χρόνια, περνώντας στα βυζαντινά, την εποχή των περιηγητών, την ελληνική επανάσταση και φτάνοντας ως τη λαϊκή τέχνη. Το Μουσείο Μπενάκη προσφέρει πληθώρα εκπαιδευτικών προγραμμάτων και ξεναγήσεων. Στον ίδιο φορέα ανήκουν η Πινακοθήκη Χατζηκυριάκου - Γκίκα που στεγάζεται στο σπίτι του καλλιτέχνη στην οδό Κριεζώτου, το Μουσείο Μπενάκη της Πειραιώς που φιλοξενούνται σημαντικές περιοδικές εκθέσεις, το Μουσείο Ισλαμικής Τέχνης (Πλ. Αγ. Ασωμάτων), το Μουσείο Παιχνιδιών (Παλαιό Φάληρο) και πέντε ακόμη χώροι.



3. Βυζαντινό και Χριστιανικό Μουσείο

Ένα μουσείο με σύγχρονη μουσειολογική ματιά, οργανωμένο σε θεματικές ενότητες, ιδιαίτερα εύγλωττο και ευχάριστο που φιλοξενείται στο άλλοτε χειμερινό ανάκτορο της Δούκισσας της Πλακεντίας.

4. Νομισματικό Μουσείο

Στεγάζεται στο περίφημο «Ίλιου Μέλαθρον», το παλάτι της Τροίας δηλαδή, που αποτελεί τοπίο της πόλης, καθώς δεσπόζει στην αρχή της Πανεπιστημίου. Υπήρξε οικία του Ερρίκου Σλήμαν, γνωστού για τις αρχαιολογικές ανακαλύψεις στην Τροία, τις Μυκίνες, την Τίρυνθα και αλλού. Η συλλογή του περιλαμβάνει τις πρώτες απόπειρες συναλλαγής των ανθρώπων σε μέταλλο, τις «χελώνες» της Αίγινας, τα περίφημα τετράδραχμα της κλασικής Αθήνας, βυζαντινά, κατοχικά και άλλα νομίσματα.

>>> Εξαιρετικά σημαντικά είναι ακόμη το **Μουσείο Ακρόπολης** και το **Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο** που είναι λίγο πιο απομακρυσμένα, αλλά εύκολα στην πρόσβαση.



Βελονίτσα
velonitsa

Μουσίας 29, 16231 Βύρωνας - Τηλ. 210 76 57 277 - e-mail: Velonitsa@gmail.com - https://www.velonitsa.com



ΜΥΣΙΑΣ 5 - ΒΥΡΩΝΑΣ - 16231

Τηλ. 210 76 57 310



JUMPING JACK FLASH

Του Αντώνη Μακρή

«ΕΚΤΑΚΤΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ»

Σκληραίνουν τα μέτρα απέναντι στους ανεμβολίαστους συμπολίτες μας, με συνέπειες που σε βάθος χρόνου θα είναι ολέθριες για όλους μας! Και **πριν τους κάψουμε στην πυρά για αντικοινωνική συμπεριφορά, θα πρέπει να αναλογιστούμε ποιες πολιτικές μας έχουνε φτάσει εδώ** που είμαστε και πόση συμμετοχή είχαμε σαν υπήκοοι στην αυτοκρατορία της παρακμής που αποσάθρωσε την κοινωνία!

Πόσοι συμμετείχαμε στο παιχνίδι του ατομισμού και της εκπλήρωσης του μικροαστικού ονείρου της προσωπικής «προόδου», αδιαφορώντας για την καταλήστευση του τρίτου κόσμου, για τη λεηλασία της φύσης, για την αποξένωση, την εξαφάνιση της κοινότητας, έτσι που καταντήσαμε από ένα σημείο και μετά, ερμητικά κλεισμένοι σε πόλεις κλουβιά? Πόσοι στρογγυλοκάσαμε στην «κορεκτίλα» του καπιταλιστικού τρόπου ζωής και της αέναης ανάπτυξης, νομίζοντας ότι οι φυσικοί πόροι είναι ανεξάντλητοι?

Και τώρα το παιχνίδι γύρισε εις βάρος μας. Πρώτα η Κρίση, μετά οι πανδημίες και οσονούπω, σύμφωνα με την επιστημονική κοινότητα, κινδυνεύουμε και με ένα πόλεμο ή ακόμα και με μία ακραία συνθήκη έλλειψης αγα-

θών! Και έρχεται το ίδιο σύστημα να τα διαχειριστεί με τον τρόπο που ξέρει, δηλαδή πετώντας σιγά σιγά στα σκουπίδια την πλέμπα!

Και σε αυτό το σημείο αρχίζουν τα παρατράγουδα. Από όλον αυτόν τον μικροαστικό παροξυσμό προέκυψε η ιδιωτεία σε μεγάλη μερίδα πολιτών που αδυνατούν να ερμηνεύσουν την κατάσταση και απούσης της διαλεκτικής και της κοινωνικής ευαισθησίας, συνωμοσιολογούν ακατάπαυστα. Δεν μπορώ να παραβλέπω, όμως, ότι πέραν του προφανούς, αυτή η ιατρική πράξη με διατάγματα και απειλές από κυβερνήσεις αντιλαϊκές στον πυρήνα τους είναι μια μετάβαση προς ένα ολοκληρωτικό μεγακράτος!

Άρα δεν μπορώ παρά να είμαι αμήχανος μπροστά στο πογκρόμ που ετοιμάζει το Κράτος και δεν μπορώ να χαίρομαι για τον αποκλεισμό πολιτών δαιμονοποιώντας τους και βγάζοντας με αυτόν τον τρόπο «λάδι» τις αντικοινωνικές πολιτικές του Παγκόσμιου Καπιταλισμού και της ντόπιας αποικίας εντολοδόχων, γιατί νιώθω ότι σκάβω το λάκκο μου για τα επόμενα περιοριστικά μέτρα που θα αφορούν τους πάντες με τις πάσης φύσεως «έκτακτες καταστάσεις»!

Ψυχολογία



Της **Ηλιάννας Πεσσάρη**
Ψυχολόγος, ειδικευμένη στην βιωματική ψυχοθεραπεία μέσω ψυχοδράματος, καθοδηγήτρια yoga

www.prosopikianaptixi.gr

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

Φως και σκοτάδι

«Μαθαίνουμε από μικροί να αποφεύγουμε τον πόνο, το δύσκολο, την απώλεια.

Επειδή αυτή η πλευρά της ζωής δεν είναι ευχάριστη, μαθαίνουμε να προσπαθούμε να φεύγουμε από αυτήν.

Όμως αυτό δεν είναι εφικτό»



Ο πόνος, το σκοτάδι και όλη αυτή η σκοτεινή πλευρά της ζωής και του εαυτού, είναι και αυτά ένα πολύ σημαντικό στοιχείο για τη ζωή και το προχώρημα μας. Όπως δεν υπάρχει το φως χωρίς το σκοτάδι, η μέρα χωρίς τη νύχτα, έτσι δεν μπορούμε να μιλάμε για χαρά χωρίς τον πόνο. Η κάθε έννοια νοείται, είτε το καταλαβαίνουμε, είτε όχι, μέσα από την αντίθετή της και είναι ακριβώς αυτό το δίπολο και η αντίθεση που δίνει το τελικό της νόημα.

Μαζί αυτές οι αντίθετες έννοιες δημιουργούν κάπως τη ζωή και ό,τι έχει νόημα μέσα σε αυτή. Μαθαίνουμε από μικροί να αποφεύγουμε τον πόνο, το δύσκολο, την απώλεια. Επειδή αυτή η πλευρά της ζωής δεν είναι ευχάριστη, μαθαίνουμε να προσπαθούμε να φεύγουμε από αυτήν. Όμως αυτό δεν είναι εφικτό.

Όσο κι αν προσπαθούμε να απομακρυνθούμε από αυτές τις καταστάσεις, πάλι θα τις βρίσκουμε μπροστά μας. Ας δοκιμάσουμε να αλλάξουμε την οπτική μας σε αυτές...

Σκέφτομαι συχνά ότι η απώλεια μας πονάει επειδή αυτό που χάσαμε (είτε είναι άνθρωπος, είτε κατάσταση) μας πονάει επειδή σήμαινε κάτι. Όσο πιο πολύ πονάμε, τόσο πιο πολλά σήμαινε.

Στεκόμαστε σε αυτά τα γεγονότα επειδή είχαν μία σημασία για μας πριν τα χάσουμε.

Κάθε φορά που κοιτάω τη ζωή έτσι, κάπως αλλάζει χρώμα το δύσκολο. Δεν παύει φυσικά να είναι δύσκολο, όμως εμπλουτίζεται με περισσότερα συναισθήματα. **Μέσα από αυτό που έχω χάσει, μπορώ να συνδεθώ και με όλα όσα μου έδωσε αυτό. Πέρα από το πένθος, μπορώ να συνδεθώ και με την ευγνωμοσύνη.** Πριν φτάσω εκεί φυσικά, υπάρχει μία μεγάλη διαδρομή, δακρύων, θλίψης, λύπης, σύγκρουσης, όμως κάπου στη διαδρομή θα συνδεθώ και με τη χαρά, το φως και την ευγνωμοσύνη.

Αντί να προσπαθούμε συνεχώς να αποφεύγουμε όλα τα δύσκολα, μπορούμε να μάθουμε να μένουμε και σε αυτά, να μάθουμε να τα κοιτάμε, να στεκόμαστε. Να τους δίνουμε τον χώρο που χρειαζο-

νται και αυτά σαν μέρος της ζωής και του εαυτού.

Όσο προσπαθούμε να τα διώξουμε, τόσο περισσότερο κουραζόμαστε. Μπαίνουμε σε έναν αγώνα εσωτερικό όπου μαχόμαστε με το σκοτάδι, και τελικά δεν μπορούμε ούτε να νικήσουμε ούτε να το διώξουμε. Ο εαυτός χρειάζεται χώρο να είναι και λυπημένος, και αυτά τα συναισθήματα έχουν τον λόγο τους να υπάρχουν.

Φανταστείτε τη ζωή με περισσότερες ευκαιρίες να στεκόμαστε σε αυτά, με περισσότερες δυνατότητες να μοιραστούμε αυτές τις πλευρές μεταξύ μας, με περισσότερο χώρο να είμαστε όπως είμαστε, και φωτεινοί και σκοτεινοί.

Φανταστείτε να αγκαλιάζαμε περισσότερο το σκοτάδι μέσα μας και ο ένας του άλλου. Η ζωή θα ήταν έτσι γεμάτη νέες ευκαιρίες σύνδεσης, γεμάτη απ' όλα όσα την αποτελούν, χωρίς εξαιρέσεις, χωρίς εσωτερικούς διωγμούς! Μία ζωή πιο πλήρης και αληθινή!



ABBA «Voyage»

ABBA: ένα θρυλικό συγκρότημα, μια τεράστια ιστορία.

Από τα σημαντικότερα κεφάλαια στο μουσικό σύμπαν αυτού του κόσμου.

Με μια πορεία αδιαμφισβήτητη καθολικής αποδοχής, από όλες τις νόρμες και τα είδη μουσικής. Δεν είναι τυχαίο ότι μετά από πολυετείς μελέτες που έγιναν από ιστορικούς τεχνών και μουσικής, αποφάνθηκαν ότι αν οι μεγάλοι μουσουργοί (Μότσαρτ, Μπετόβεν, Ραβέλ, κλπ.) ζούσαν στο σήμερα, θα έγραφαν μουσική σαν αυτού του σουηδικού κουαρτέτου που τάραξε συθέμελα την pop μουσική του περασμένου αιώνα, δημιουργώντας -εν αγνοία τους- την εξελικτική βάση για όλα τα είδη της μουσικής, επηρεάζοντάς την μέχρι σήμερα. Τραγουδία που στο πρώτο άκουσμα μπορεί να φαίνονται απλά και εύπεπτα, αλλά από πίσω κρύβεται μια ασύλληπτη μουσική ευφυΐα σε επίπεδο σύνθεσης, ενορχήστρωσης, στίχων και ερμηνευτικής δεινότητας.

Το μουσικό τους παρελθόν λίγο-πολύ είναι γνωστό. Τραγουδία όπως: Dancing Queen, Mamma Mia, Voulez-Vous, Gimme Gimme, Chiquitita (το πιο διάσημο φιλανθρωπικό τραγούδι όλων των εποχών που απέφερε στην Unicef τότε 2.500.000 δολάρια), έχουν ακουστεί και χορευτεί αμέτρητες φορές από όλους μας και είναι σαν να δημιουργήθηκαν σήμερα.

Με πωλήσεις που ξεπερνούν τα 485 εκατομμύρια δίσκους σε όλο τον κόσμο, 8 άλμπουμ, επεισοδιακούς χωρισμούς και απανωτές τραγωδίες, σταμάτησαν το 1981 να κάνουν μουσική και τράβηξαν χωριστούς δρόμους χωρίς ποτέ να ανακοινωθεί επίσημα η διάλυσή τους. Σ' αυτά τα σχεδόν 40 χρόνια που μεσολάβησαν, όχι μόνο δεν ξεχάστηκαν αλλά συνέβη το εντελώς αντίθετο. Οι θαυμαστές της μουσικής τους αυξήθηκαν, αφού μια νέα γενιά ακροατών που δεν τους έζησε στη χρυσή εποχή τους, τους ανακάλυψε μέσα από το θρυλικό θεατρικό μιούζικαλ (και αργότερα κινηματογραφικό) «**Mamma Mia!**» – βασισμένο στις μεγαλύτερες τους επιτυχίες, από τις διασκευές των τραγουδιών τους από σημαντικούς καλλιτέχνες (Erasure, Madonna, Cher, Kylie Minogue, Boy George, Steps, Sinéad O'Connor, Portishead, κλπ.) και από τα αμέτρητα riffs και remixes που «πάτησαν» στις συνθέσεις τους. Όλη αυτή η κυριολεκτική λατρεία στους ABBA δεν άφησε ασυγκίνητα τα μέλη του συγκροτήματος και μετά από σχεδόν 40 χρόνια αποφάσισαν να δωρίσουν στο κοινό τους ολοκαίνουργια τραγουδία σε ένα τελευταίο ολοκληρωμένο άλμπουμ, ανακοινώνοντας έτσι το κλείσιμο μιας τεράστιας καριέρας.

Ο τίτλος του άλμπουμ, «**Voyage**», που σηματοδοτεί το τέλος αυτής της διαδρομής με τον πιο φαντασμαγορικό τρόπο. Ένα ανέλπιστο μουσικό δώρο, ένα μεγάλο ευχαριστώ προς όλους τους fans και όχι μόνο. Χωρίς το άγχος της πορείας του δίσκου στα charts, αποδεσμευμένοι από κάθε ματαιοδοξία και ανάγκη να αποδείξουν.

Από τις πρώτες ώρες κυκλοφορίας του, το άλμπουμ καρφώθηκε κυριολεκτικά στην κορυφή σε παγκόσμιο επίπεδο, θέμα ήσσονος σημασίας τόσο για το

Βουδαροκτόνος

περί τέχνης & άλλων

Του **Γιώργου Βούλγαρη**,
Ηθοποιού - Θεατρικού Σκηνοθέτη



Ένα φαντασμαγορικό κλείσιμο αυλαίας

ίδιο το συγκρότημα όσο και για τους λάτρεις της μουσικής τους (συμπεριλαμβανομένου και του γράφοντος), καθώς η καλλιτεχνική αξία δεν όριζεται από την εμπορική επιτυχία.

Μας χαρίζουν 10 μουσικά «διαμάντια» μουσικής μαεστρίας και ευφυΐας γεμάτα ευαισθησία κι έντονα συναισθήματα, μένοντας ως επί το πλείστον στην αναγνωρίσιμη φόρμα του ήχου τους, με έντονη τη νοσταλγική διάθεση, δοσμένη όμως από τη σκοπιά της ωριμότητάς τους.

Παρατηρούν και εκφράζουν.

Νιώθουν και καταθέτουν.

Συνεχίζουν να ζουν, να γεύονται στο έπακρο την ουσία της ζωής.

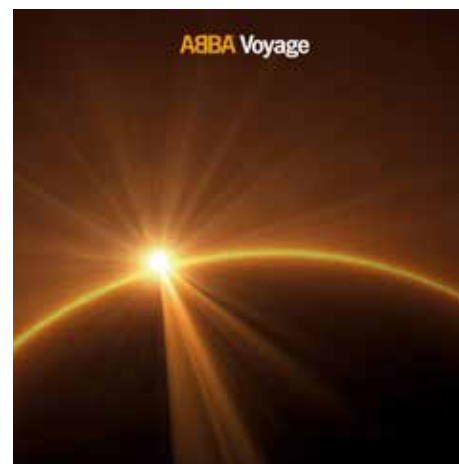
Ένα μελωδικό θαύμα σκοτεινής και ταυτόχρονα αισιόδοξης pop μουσικής, ένα λαμπερό έργο τέχνης που γεφυρώνει αβίαστα τα 40 χρόνια δημιουργικής απραξίας με το σήμερα.

Η προσωπική μου γνώμη, αν με ρωτάς, είναι ότι ακόμα “το έχουν” σε τέτοιο βαθμό, που βάζουν τα γυαλιά σε όλους αυτούς τους κενούς “συνθέτες” του σήμερα που πιστεύουν ότι δημιουργούν μουσική.

Επιβάλλεται να το αποκτήσεις.

ABBA σας ευχαριστούμε.

Υ.Γ.: Το άλμπουμ των ABBA, «Voyage», κυκλοφορεί σε όλα τα φυσικά δισκοπωλεία σε βινύλιο, CD και κασέτες, καθώς και σε όλες τις ψηφιακές πλατφόρμες μουσικής. Για περισσότερες πληροφορίες μπες στον κόσμο των ABBA μέσω του www.abbavoyage.com.



Track listing:

1. I Still Have Faith In You
2. When You Danced With Me
3. Little Things
4. Don't Shut Me Down
5. Just A Notion
6. I Can Be That Woman
7. Keep An Eye On Dan
8. Bumblebee
9. No Doubt About It
10. Ode To Freedom



Το όνειρό μας... το μεράκι μας...
το δικό μας τεφτέρι!
Το ζεστό μαχαζί με τους όμορφους
και γελαστούς ανθρώπους, το
άφογο έθρβις και τους υπέροχους
μεζέδες σε προσιτές τιμές!

Κάθε Σάββατο, στις 21:00,
ζωντανή μουσική,
με λαϊκά-ρεμπέτικα

Βουτζά 21 & Καισαρείας, Βύρωνας, τηλ: 210 7656393



ΒΑΣΙΚΕΣ ΣΑΛΤΣΕΣ

Βασικές Σάλτσες

...και το γκρέμισμα του μύθου της Μπεσαμέλ στο παστίτσιο!

ΠΑΡΑΓΩΓΕΣ ΣΑΛΤΣΕΣ

Με τις παράγωγες σάλτσες θα «γκρεμίσουμε» τον μύθο του παστίτσιου... Ενώ όλος ο κόσμος πιστεύει ότι λευκή κρέμα στο παστίτσιο είναι μπεσαμέλ, στην πραγματικότητα πρόκειται για τη λεγόμενη σάλτσα Μορνέ (Mornay).

Παράγωγα Demi-Glace

Μαδέρα (Madere): Demi-Glace και κρασί Porto
Μπιγκαράντ (Bigarrade): Demi-Glace, καραμέλα, ξύδι, χυμός πορτοκαλιού.
Μπουργκιγιόν (Bourguignon): Demi-Glace, κόκκινο κρασί, θυμάρι, κρεμμύδια εσαλόνι, μανιτάρια, μπέικον.
Σαρκιτιέρ (Charcutiere): Demi-Glace, κρεμμύδι, ξύδι, μουστάρδα.

Παράγωγα Μπεσαμέλ

Μορνέ (Mornay): Μπεσαμέλ, αυγά, μωσχόκαρυδο, τυρί τριμμένο.
Σουμπίζ (Soubise): Μορνέ με την προσθήκη κρεμμυδιού φιλοκομμένου (ασέ), το οποίο έχουμε σοτάρει. Χρησιμοποιείται στη γέμιση για κρέπες και ζύμες.

Παράγωγα Μαγιονέζας

Ρεμουλάντ (Remoulade): Μαγιονέζα, κάρπαρη, μαϊντανός, αγγουράκι κορνισόν (τουρσί), εστραγκόν, ξύδι, αντζούγια. Πρόκειται για τη γνωστή σάλτσα που συνοδεύει τη Caesar Salad.
Ταρτάρ (Tartare): Μαγιονέζα, κρόκος αυγού βρασμένος, κρεμμύδι, μαϊντανός, κάρπαρη, αγγουράκι κορνισόν (τουρσί).
Cocktail: Μαγιονέζα, κέτσαπ, σως Ανγκλαϊζ, ουίσκι ή κονιάκ.

Παράγωγα Hollandaise

Μπεαρνέζ (Bearnaise): Hollandaise, εστραγκόν, μαϊντανός. Χρησιμοποιείται ως σάλτσα σε ψητό φιλέτο.
Μουσελίν (Mousseline): Hollandaise με προσθήκη κρέμας γάλακτος.
Μαλτέζ (Maltaise): Hollandaise με προσθήκη χυμού πορτοκαλιού.
Μουτάρντ (Moutarde): Hollandaise με προσθήκη μουστάρδας.

Μπεσαμέλ



Ρου

Ολλαντέζ



Σως ντομάτας



Οι σάλτσες είναι οι παρασκευές οι οποίες, κυρίως, συνοδεύουν και συμπληρώνουν ένα έδεσμα. Υπάρχουν σάλτσες οι οποίες λειτουργούν ενισχυτικά, τονίζοντας και αναδεικνύοντας τη γεύση του εδέσματος. Άλλες έρχονται να προσφέρουν γευστική ισορροπία σ' ένα φαγητό.

Όσο το επάγγελμα της μαγειρικής θα εξελίσσεται, τόσο θα βγαίνουν στο προσκήνιο νέες τάσεις και νέες τεχνικές, όμως κάποιες βασικές συνταγές είναι και θα παραμένουν ως οδηγός, ο οποίος θα ακολουθείται πάντα από εμάς τους επαγγελματίες αλλά και τους αστούς ερασιτέχνες.

Έτσι λοιπόν, οι βασικές σάλτσες της ζεστής κουζίνας είναι η Ντεμί Γκλας (Demi-Glace), η Βελουτέ, η Μπεσαμέλ, η σως ντομάτας και η Ολλαντέζ (Hollandaise). Στην κρύα κουζίνα, «βασιλίσσα» είναι η μαγιονέζα και ακολουθούν το λαδόξυδο και το λαδόλεμονο.

Έχοντας ως βάση αυτές, έχουν δημιουργηθεί πολλές παράγωγες, πάνω στις οποίες βασίζεται σήμερα η παγκόσμια μαγειρική. Η εξέλιξη των πρώτων υλών, οι νέες τάσεις στην κουζίνα καθώς και οι προσθήκες καινοτόμων στοιχείων έχουν φέρει σαρωτικές αλλαγές όσον αφορά τις παράγωγες σάλτσες. Η βάση τους, όμως, όπως είπαμε, είναι οι προαναφερθείσες βασικές σάλτσες, για τις οποίες θα μιλήσουμε εκτενέστερα στο σημερινό μάθημα.

Ντεμί Γκλας (Demi-Glace): Πήνουμε μωσχάρισα κόκαλα (τα οποία έχουμε πασπαλίσει με αλεύρι) στο φούρνο με αρωματικά, καρότα, κρεμμύδια και κόκκινο κρασί. Μόλις είναι έτοιμα, τα βάζουμε σε κατσαρόλα με ζωμό μωσχάριου και τα βράζουμε για πολλές ώρες (πάνω από 4 ώρες) μέχρι να δέσει η σάλτσα, οπότε και σουρώνουμε τα υλικά. Η σάλτσα μας θα έχει ένα πολύ δυνατό σκούρο καφέ χρώμα. Με την προσθήκη ανθού τριαντάφυλλου και εστραγκόν, η demi-glace θα αποκτήσει ένα συγκλονιστικό άρωμα.

Ρου (Roux): Αλεύρι και βούτυρο (ή άλλη λιπαρή ουσία). Παρασκευάζεται βάζοντας τη λιπαρή ουσία να ζεσταθεί και στη συνέχεια προσθέτουμε ίση ποσότητα αλευριού.

Βελουτέ (Velouté): Roux με προσθήκη ζωμού πουλερικών, αλάτι, πιπέρι και χυμό λεμόνι.

Μπεσαμέλ (Béchamel): Roux με προσθήκη χλιαρού γάλακτος. Αλάτι, πιπέρι.

Σως ντομάτας: Ελαιόλαδο, σκόρδο, κρεμμύδι, τομάτα χωρίς σπόρους, αλάτι, πιπέρι, ζάχαρη, βασιλικός.

Ολλαντέζ (Hollandaise): 15 κρόκοι αυγού, 1 κιλό βούτυρο κλαριφιέ, 50 gr νερό, αλάτι, πιπέρι. Χτυπάμε τους κρόκους σε μπεν μαρί, χωρίς το νερό που βράζει να ακουμπάει τη μασίνα. Ανακατεύουμε και προσθέτουμε το βούτυρο σε «κλωστή» (λίγο-λίγο).

Μαγιονέζα: 7 κρόκοι, 10 gr μουστάρδα, αλάτι, πιπέρι, 1 λίτρο ηλιέλαιο. Χτυπάμε τους κρόκους με όλα τα υλικά εκτός από το ηλιέλαιο, το οποίο ρίχνουμε λίγο-λίγο. Το λεμόνι το προσθέτουμε στο τέλος.

Λαδολέμονο: Λεμόνι, αλάτι, πιπέρι, ελαιόλαδο και μυρωδικά της αρεσκείας μας (θυμάρι, δενδρολίβανο).

Καλή δημιουργική μαγειρική!



Άστρων ψυθιρίσματα

Η ολική έκλειψη Ηλίου στις 4/12, στην 12η μοίρα του Τοξότη, σε συνδυασμό με τη μερική Σεληνιακή έκλειψη που προηγήθηκε στις 19/11 στην 27 μοίρα του Ταύρου, κλείνουν την αυλαία ενός δύσκολου '21 κι αναχωρούμε για τις εκλείψεις του 2022, που θα είναι όλες στον σταθερό σταυρό...

Του **Μιχάλη Κλαδίτη**, ερευνητή ψυχολογικής αστρολογίας
Για προσωπική ανάλυση: 6980135602



Κριός: Ο κύριος προστάτης σας, ο Ήλιος, δεν θα είναι και στην καλύτερη του θέση για εσάς, αλλά ο μουντ... Άρης, αυτός ο κυβερνήτης σας, θα σας παρατηρεί... Επομένως δεν είναι σκόπελο ο καιρός για να κάνετε σχέδια για το μέλλον.

Ταύρος: Η Αφροδίτη βρίσκεται στο πιο όμορφο σημείο για εσάς. Τώρα καλείστε να κλείσετε λογαριασμούς με το παρελθόν για να δείτε πιο ξεκάθαρα το μέλλον.

Δίδυμοι: Ο κυβερνήτης σας ο Ερμής, θα κάνει πάλι θαύματα για εσάς. Βγαίνετε αλώβητοι, με τη βοήθεια φυσικά δικών σας ανθρώπων, κι έτσι πραγματοποιείτε τα όνειρά σας.

Καρκίνος: Σελήνη και Δίας σας κάνουν να συνειδητοποιήσετε -μέσα από πολλές αποκαλύψεις- τους στόχους σας για το 2022 σχετικά με το τι θέλετε να κάνετε, πως να κινηθείτε και με ποια βοήθεια άνωθεν αλλά και με τον δικό σας ιδρώτα.

Λέων: Αν και ο Ήλιος δεν σας χαμογελά άμεσα, εν τούτοις ο Άρης θα είναι ένας σύμμαχός σας για να ξεπεράσετε τον σκόπελο και τη θαλασσοταραχή... Αλλά και να προσαρμοστείτε στις νέες συνθήκες και προκλήσεις του 2022.

Παρθένος: Ερμής και Αφροδίτη παίζουν μαζί για εσάς, δίνοντας ζωντάνια και εύνοια σε κάθε συγκυρία, με μόνο σας μέλημα να μη ρισκάρете επικίνδυνα, γιατί θα υπάρξουν δυσάρεστα.

Ζυγός: Η Αφροδίτη που σας προστατεύει μαζί με τον Κρόνο, θα είναι για εσάς -σε συνδυασμό με τον Άρη- οι πλανήτες που θα σας βγάλουν από τα δύσκολα. Θα ξυπνήσετε ένα πρωί βλέποντας τη ζωή αλλιώς.

Σκορπιός: Δεν έχετε τον προστάτη Άρη στο πλευρό σας. Έχετε όμως τη Σελήνη και θα αναγκαστείτε να σηκώσετε μανικάκια και να ιδρώσετε, αλλά θα τα καταφέρετε και έτσι θα μπει το 2022.

Τοξότης: Το τετράγωνο με τον Ποσειδώνα, ακριβώς μετά την Ηλιακή Ολική Έκλειψη έρχεται να δώσει λάθος εκτιμήσεις με παρασκήνιο, ίντριγκα και δόλο. Αλλά και ψεύτικες ελπίδες για τους Τοξότες του 2ου δεκαήμερου.

Αιγόκερως: Η σύνοδος Αφροδίτης-Πλούτωνα στα μέσα Δεκεμβρη σας κάνει άκρως ερωτικούς, με επιτυχία σε νέες γνωριμίες αλλά και μια κτητικότητα και απόπειρα ελέγχου, που θέλει μεγάλη προσοχή.

Υδροχόος: Αρχές Δεκεμβρη και μετά τη Σεληνιακή έκλειψη του Νοέμβρη, έχουμε το τετράγωνο Άρη-Δία που οδηγεί σε εκρήξεις και αναταραχές και χρειάζεται πυροσβεστικό μέσον για να μπούμε στο 2022.

Ιχθύς: Αρχές Δεκεμβρη, με την έκλειψη στις 4/12 και το τετράγωνο Ερμή-Ποσειδώνα στις 7/12, έρχονται στην επιφάνεια ψέματα, λάθη και παραλείψεις που χρειάζονται προσοχή.

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



Με υπευθυνότητα & εμπειρία αναλαμβάνουμε:

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

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

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

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



ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΒΥΡΩΝΑ

Αγίας Σοφίας 9 & Χρυσοστόμου Σμύρνης

τηλ. 210 7601661

Δείτε στη σελίδα μας τις προσφορές μας!





ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΜΙΚΡΕΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ

Η ευεξία και το αίσθημα χαλάρωσης που ζητούν σήμερα οι πελάτες μας από εμάς!

Του **Χρήστου Λάζαρη**
Πιστοποιημένου Εκπαιδευτή
και Συμβούλου Πωλήσεων

Σήμερα έχουμε σοβαρές αλλαγές δεδομένων στην αγορά. Πάμε να τις δούμε από μια άλλη ματιά!
Ας υποθέσουμε ότι έχουμε μια λιανεμπορική επιχείρηση. Δείτε παρακάτω μερικές χρήσιμες πρακτικές οδηγίες:

1. Να υπάρχει μια πινακίδα με το κινητό μας τηλέφωνο έτσι ώστε ένας πελάτης να μπορεί να επικοινωνήσει μαζί μας, ακόμα και όταν το κατάστημα είναι κλειστό. Μας ενδιαφέρει να φαίνεται η **διάθεση επικοινωνίας και η σύνδεση με τον πελάτη**.

2. Ας πάμε τώρα στις ώρες που το κατάστημα είναι ανοικτό. Πηγαίνοντας να το ανοίξουμε, το βήμα μας πρέπει να γίνεται βιαστικό, η στάση του σώματός μας ευθυτενής (να μην καμπουριάζουμε) και να εκπέμπουμε ένα σήμα ότι μας αρέσει που **ανοίγουμε το κατάστημα μας**, έστω και προσποιούμενοι σε αρχικό στάδιο.

3. Με σβέλτες κινήσεις ξεκλειδώνουμε πόρτες, ρολά, προσέχοντας να μην λερώσουμε **τα ρούχα μας** που, πρέπει να αναφέρουμε, ότι πρέπει να είναι σε καλή κατάσταση και να μας αναδεικνύουν ως επαγγελματίες και ως ανθρώπους, με βάση τη βιολογική ηλικία που έχει ο καθένας μας.

4. Έχουμε αλλάξει τον **φωτισμό του καταστήματός** μας με λαμπτήρες οικονομίας, έτσι ώστε να είναι το κατάστημά μας φωτεινό και όχι σκοτεινό. Εννοείται ότι δεν μπορούμε να έχουμε ούτε μια καμένη λάμπα.

5. Αερίζουμε και μετά αρωματίζουμε με πιστοποιημένα επαγγελματικά αποσμητικά χώρου.

6. Βάζουμε τη **μουσική** που ταιριάζει στο αντικείμενο δραστηριότητάς μας.

7. Αφήνουμε την πόρτα μας ανοικτή, έχοντας τις κατάλληλες σημάνσεις για να δείξουμε από τη μια ότι είναι οι **πελάτες ευπρόσδεκτοι** και από την άλλη ότι είμαστε προσεκτικοί επαγγελματίες.

8. Φοράμε το καλύτερο χαμόγελό μας και τη μάσκα μας σωστά. Έχουμε επώνυμα αντισηπτικά στην είσοδο, που τα αλλάζουμε συχνά. Τηρούμε τα εκάστοτε ισχύοντα ζητούμενα, με βάση την «μεσότητα» του Αριστοτέλη.

9. Τονίζουμε το **welcome**, δηλαδή, όταν ο πελάτης μπει μέσα, π.χ. λέμε «καλημέρα, καλημέρα, καλώς τον, καλώς την, καλώς τους!»

10. Σε αρχικές ερωτήσεις του πελάτη του τύπου «τι κάνεις;», **προσανατολίζουμε τις απαντήσεις στο μικρόκοσμο της επιχείρησής μας**, δηλαδή «είμαι πολύ χαρούμενος, γιατί μόλις παρέλαβα την καινούρια σειρά προϊόντων, που τόσο περίμενα... και είναι!...» και αποφεύγουμε δια ροπάλου τις απαντήσεις που προσανατολίζουν τον πελάτη στο μακρο-περιβάλλον, του στυλ «κάνω υπομονή» και «πως να είμαι καλά με όλα αυτά που συμβαίνουν;»

11. Κινούμαι μέσα στο κατάστημά μου με ευλυγισία και ευεξία, «πουλώντας» την υγεία που έχω. Δηλαδή, **επιβεβαιώνω με την κίνησή μου, τη χαρά μου ότι είμαι υγιέστατος**, χωρίς να αναφέρομαι σε αυτό και, φυσικά, δεν αναφέρω την αντίθετη περίπτωση του στυλ «πονάει η μέση μου» ή «πρέπει να κάνω κάτι εξετάσεις αυτή την περίοδο».

12. Έχω στο νου μου να δομήσω την περιβόητη **εμπειρία εξυπηρέτησης του πελάτη**, το λεγόμενο «customer experience» (εμπειρία εξυπηρέτησης), που, ατυχώς, οι περισσότεροι επαγγελματίες νομίζουν ότι αφορά μεγάλες επιχειρήσεις.

13. Έχω ένα **ισχυρό μικρο-κλίμα χαράς** που αρχικά συγκρούεται με το μικροκλίμα του πελάτη που μπορεί να μπει εκνευρισμένος στην επιχείρησή μου και δεν δίνω σημασία σε αρχικές προσβολές ή αρνητικά σχόλια του τύπου «είσαι ακριβός σε αυτό το προϊόν», προτάσσοντας συνεργασία και κάνοντας ερωτήσεις, για να καταλάβω τι εννοεί ο πελάτης.

14. Έχω **φιλοσοφία χαλάρωσης του πελάτη στο χώρο μου**, λέγοντας π.χ. συχνά «ό,τι και να συμβαίνει η ζωή είναι ωραία, είναι γιορτή, είναι ταξίδι, είναι μια περιπέτεια», ακόμα και αν αρχικά δεν το πιστεύω.

15. Έχω **φιλοσοφία κλεισίματος συναλλαγών**, γιατί **δίνω λύσεις με όσα προσφέρω**. Είμαι πεισματάρης και σε κάθε πρόβλημα που μου λέει ο πελάτης, εγώ βρίσκω διέξοδο. Κάνω τη συναλλαγή και συνδέομαι με τον πελάτη, με όλους τους τρόπους (χρήση και social media) που μου επιτρέπει και εγώ του προτείνω.

16. Έχω στο ταμείο μου πολλά κέρματα και πολλά χαρτονομίσματα μικρής αξίας και για να δίνω ρέστα και γιατί το χρήμα πάει στο χρήμα.

Καλή επιτυχία!



ΠΡΩΤΟΜΟΡΦΙΑ ΣΕ ΤΡΙΕΣ ΛΕΞΕΙΣ ΠΩΛΗΣΕΙΣ ΣΕ ΤΡΙΕΣ ΛΕΞΕΙΣ

ΧΡΗΣΤΟΣ ΛΑΖΑΡΗΣ

ΠΩΛΗΣΕΙΣ ΣΕ ΤΡΙΕΣ ΛΕΞΕΙΣ

Β' έκδοση

ΠΡΟΣΦΟΡΑ
για τους αναγνώστες
10,60 €

Χρήστος Λάζαρης
Lean Management
6945718888, 2107667288
info@e-management.gr
www.e-management.gr
www.seminars.gr



Αλεξανδρινό: Το φρουικό στολίδι των γιορτών!



Οι γιορτινές μέρες πλησιάζουν, οι στολισμοί ξεκίνησαν και το Αλεξανδρινό ήρθε! Το κατεξοχήν φυτό που μας βοηθά να κάνουμε ακόμα πιο εορταστικό το κλίμα στο σπίτι μας. Η λατινική ονομασία του φυτού είναι **Euphorbia pulcherrima** (**Ευφορβία η κομπωτάτη**), ενώ άλλες ονομασίες είναι Χριστολούλουδο ή αστέρι της Βηθλεέμ, στέμμα των Άνδρων κ.α.

Προέρχεται από το Μεξικό και έγινε γνωστό όταν ο αμερικανός πρέσβης Joel Poinsett το μετέφερε στην χώρα του, πριν 200 περίπου χρόνια. Όταν ο ίδιος πέθανε στις 12 Δεκεμβρίου, καθιερώθηκε ως η μέρα της ποινσετίας όπου όλοι ανταλλάσσουν Αλεξανδρινό. Το έθιμο έφτασε μέχρι την Ευρώπη.

Βοτανολογικά ανήκει στην οικογένεια των Eforbians, πρόκειται για θαμνώδες πολυετές φυτό που όμως μπορεί να έχει και δενδρώδη ανάπτυξη με κόκκινα ή λευκά άνθη. Χαρακτηριστικό της οικογενείας αυτής είναι ο γαλακτώδης χυμός στον βλαστό των φυτών.

Περνώντας στην συντήρηση, το Αλεξανδρινό είναι ένα φυτό που μπορεί να παραμείνει και σε εσωτερικό χώρο, έχοντας όμως τις κατάλληλες θερμοκρασίες. Ευδοκμεί σε θέσεις ηλιόλουστες

χωρίς άμεση έκθεση στον ήλιο και σε θερμοκρασίες από 5 έως 20 βαθμούς κελσίου. Ιδανικά αποφεύγουμε: α. τους εξωτερικούς χώρους σε μέρες με παγωνιά και β. να το τοποθετούμε κοντά σε θερμά σώματα στον εσωτερικό μας χώρο.

Το πότισμα καλό θα ήταν να γίνεται στο χώμα και όχι στα φύλλα ή στα άνθη, ενώ προσπαθούμε να κρατάμε το χώμα σχετικά υγρό.

Χρησιμοποιούμε χώμα εσωτερικού χώρου πλούσιο σε τύρφη. Μετά το πέρας των εορτών εφόσον ανέβει η θερμοκρασία, αφήνουμε το Αλεξανδρινό σε εξωτερικούς χώρους και λιπαίνουμε με λίπασμα ανθοφορίας έως τον Οκτώβριο.

Το μυστικό για να επιτύχουμε το λαμπερό κόκκινο χρώμα των ανθών βρίσκεται στην καθολική κάλυψη του φυτού με σκούρο ύφασμα για 12 - 14 ώρες από τον Οκτώβριο έως τον Νοέμβριο.

Αναμφισβήτητα, το Αλεξανδρινό χαρίζει κομψότητα στον στολισμό του σπιτιού μας και κάνει ακόμα πιο έντονο και εύθυμο το Χριστουγεννιάτικο πνεύμα των εορτών, που τόσο έχουμε ανάγκη!

Garden Eco
Γεωπονικό Κέντρο Βύρωνα
Φλέμιγκ 59, Βύρωνα

ΑΝΔΡΙΚΟ • ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ • ΠΑΙΔΙΚΟ

K & B

Μαγνησίας 89, Βύρωνα
Τηλ. 210 7666108
Κιν. 6987 518770

OINOS 10
Wine & more

Βασίλης Σταματόπουλος

Αδάνων 10
Βύρωνα

210 7648983
Kavaoinos10

Αθηνάϊκο
ZACHAROPLASTIKI

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ
ZACHAROPLASTIKH

Κολοκοτρώνη 3
& Π. Τσαλδάρη
ΒΥΡΩΝΑΣ
τηλ. 210 7661667

Garden Eco
Γεωπονικό Κέντρο Βύρωνα

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

K&D²⁵ nails

Μανικιούρ - Πεντικιούρ - Τεχνητά νύχια

http://kd25nails.gr
K&D25 NAILS

Καραολή & Δημητρίου 25, Βύρωνα
τηλ. 2121055299 - 2110129047

Ελένη Δασκαλάκη - ΦΩΤΟΓΡΑΦΕΙΟ
Φορμίωνος 142 (9η στάση)

ΓΑΜΟΣ - ΒΑΠΤΙΣΗ - EVENTS
www.elenidaskalaki.gr
f: Eleni Daskalaki Photography

210 7657509 • 6972 736846

3S Protection

ΠΥΡΑΣΦΑΛΕΙΑ - ΠΥΡΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑ

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

TENTES

ΠΕΡΓΚΟΛΕΣ

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

AKASTH
φυτικά καλλυντικά

Λέκκα Κωνσταντίνα

Φορμίωνος 59 Καισαριανή - Τηλ. 210 7518626 - email: klekka77@gmail.com

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΙΤΑΛΙΚΩΝ

Καθηγήτρια με 10ετή
διαμονή στην Ιταλία
παραδίδει
ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΙΤΑΛΙΚΩΝ

- ΚΑΘΕ ΕΠΙΠΕΔΟΥ
- ΜΟΝΟ ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΗΣ
- ΜΟΝΟ ΣΥΝΟΜΙΛΙΑΣ
- ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ
- ΜΙΚΡΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΤΕΧΝΗΣ

210 7657131, 6947 834 279
chrisadok@gmail.com
nerattini-dokimaki chrisa

DRAGON CLEAN

ΑΠΟΘΗΚΗ ΕΡΓΟΣΤΑΣΙΟΥ
είδη & συστήματα καθαρισμού
μονάδων εστίασης

Γεωργία Κούρτη - t. 69 863 86421
Δήμητρα Κούρτη - t./f. 210 7640 046
Τμήλου 38 - Βύρωνα
geokou25@hotmail.com

ΣΠΗΛΙΩΤΟΠΟΥΛΟΥ
ΑΝΔΡΟΜΑΧΗ MD

Πνευμονολόγος
Φυματιολόγος

Σειρήνων 18-22
Βύρωνα, 1ος όρ.
τηλ. 211 112100
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
Βύρωνα, 2ος όρ.
T./F. 210 7641302 - K. 6944 733 796
e-mail: pplaketas@gmail.com

ΩΡΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓ.: Δευτ. - Πέμ.: 17,30 - 21,00
Παρ. 9,00 - 14,00 / Σαββάτο με ραντεβού



ΔΙΚΤΑΜΟ
ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΦΤΙΑΓΜΕΝΑ με έρωτα

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

Τα αγαθά της φύσης

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΠΑΝΤΟΠΩΛΕΙΟ

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

SKOUTELOGIORGIS
MEAT & MORE

CLASS: ARISTOCRATIC
e-mail: skoutelogeorgis9@gmail.com

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

ΦΡΟΥΤΕΜΠΟΡΙΚΗ ΤΣΙΒΓΟΥΛΗΣ

εμπόριο φρούτων & λαχανικών

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

Το Οινοπωλείον Της Αγοράς

Τοπικές ποικιλίες κρασιών που ξεχωρίζουν, από όλη την Ελλάδα!

ΤΣΙΠΟΥΡΟ, ΡΑΚΗ, ΡΑΚΟΜΕΛΟ, ΟΥΖΟ
Μεγάλη ποικιλία σε εμφιαλωμένα

Ιθώμης 9, Αγορά Βύρωνας
Τ. 211 71 52 524

Το Οινοπωλείον Της Αγοράς
to_oinopwleion_ths_agoras

ο ΦΟΥΡΝΟΣ του Βύρωνος

από το 1930

Κύπρου 24, Βύρωνας
Τηλ. 211 1178946

ΕΚΛΕΚΤΑ ΚΡΕΑΤΑ

ΤΟ ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΟ ΤΗΣ ΦΙΛΟΛΑΟΥ

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

ΤΥΡΟΠΩΛΕΙΟ ΑΠΟ ΤΟ 1962 ΛΥΚΟΥΔΗΣ

ΤΥΡΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ
ΛΥΚΟΥΔΗΣ
ΙΘΩΜΗΣ 16 ΒΥΡΩΝΑΣ
ΤΗΛ. 210-7610107
ΔΙΑΝΟΜΗ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ
facebook: Τυροκομικά προϊόντα Λυκούδης
instagram: tyria_allantika_lykoudis

ΤΟ ΚΕΛΑΡΙ ΤΟΥ ΘΩΜΑ

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

PET SHOP ΚΙΒΩΤΟΣ

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

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΓΑΛΑΚΤΟΠΩΛΕΙΟ

Οικογένεια ΓΑΪΤΑΝΙΔΗ
est. 1996

ΚΥΠΡΟΥ 86, ΒΥΡΩΝΑΣ
ΤΗΛ. 210 7662250
6932228144 - 6937043383

Η ΓΩΝΙΑ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ

ΒΙΒΛΙΟ ΧΑΡΤΟΠΩΛΕΙΟ

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

κρεοπωλείο από το 1952

η Ανάληψη

Χρήστος Γρηγορίου
Αρχιμανδρίτης

ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ

Γ. Παπανδρέου 32
Βύρωνας
Τηλ.: 210 766 35 75
Κιν.: 6944 115 890

Shoe & Leather Care Accessories

Bekas
Est. 1991

Orthopedic Comfort For Shoes
ΕΙΔΗ ΥΠΟΔΗΜΑΤΟΠΟΙΪΑΣ

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

ΒΙΒΛΙΟΦΩΝΟ

Βιβλιοπωλεία Εκδόσεις

Αγ. Δημητρίου 42, Βύρωνας
τηλ 210 7600393, fax 210 7600953
e-mail: vivliofono1@gmail.com

ΣΤΑΥΡΟΠΟΥΛΟΣ
24ωρη εξυπηρέτηση

ΚΕΝΤΡΟ ΥΔΡΑΥΛΙΚΩΝ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ

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

Ink Vironas

ΑΝΑΓΟΜΩΣΗ
ΑΝΑΚΑΤΑΣΚΕΥΗ
ΜΕΛΑΝΩΝ & ΤΟΝΕΡ
ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΕΚΤΥΠΩΤΩΝ

Πλ.Σμύρνης & Μεσολογγίου 8 - Βύρωνας - Τηλ. 210 76 66 001



Boomarang
all day - coffee - bar
DELIVERY

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

ΤΟ ΚΟΥΤΟΥΚΑΚΙ
TABERNA

Καισαρείας 45
Βύρωνας
Τ. 211 1178624

ο πεζόδρομος
TABERNA

Παραδοσιακή Ταβέρνα
Λάσκου 31, Παγκράτι
Τηλ. 210 76 55 592
698 740 7298

το μαγειρείο της αγοράς
DELIVERY

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

ΚΑΦΕ ΟΥΖΕΡΙ
Βύρων Των φιλάθλων

Ερμού 32, Πλατεία Φατσέα, Βύρωνας, Τηλ. 210 7668752

ΜΕΖΕΔΟΤΩΛΕΙΟ 60 Αχιλλέας
ΚΑΦΕ-ΟΥΖΕΡΙ
ΤΗΛ. 210 7652187
ΠΛΑΤΕΙΑ ΒΥΖΑΝΤΙΟΥ
Κομνηνών 22 & Καλλιπόλεως, Βύρωνας

ΠΑΛΑΒΗ
All day bar
Coffee cocktails spirits & more
Κyprou 47 Vironas
211-0124096
ΠΑΛΑΒΗ ΜΑΙΜΟΥ // Loony monkey
ΠΑΛΑΒΗ ΜΑΙΜΟΥ // Loony monkey

ο Καφεγδακι
καφέ - ουζερί - μεζεδοπωλείο
Νίκος Έξαρχος

στηλ.: 213 02.93.263-4
Φορμίωνος 92

Αύρα
ΜΑΓΕΙΡΕΙΟ - ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ

Κώστας - Λάκης
Καραολή Δημητρίου 15 - Βύρωνας
Τηλ: 210 76 50 709

mini Market
efood

Μεσολογγίου 65 - Βύρωνας
Τηλ. 210 7649822

ΤΑ ΚΑΤΣΙΚΑΚΙΑ
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΨΗΤΟΠΩΛΕΙΟ

Από το 2009

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

...περί στριφτού

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

ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΠΟΥΛΟΣ SERVICES
SERVICE - ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΑ - ΕΜΠΟΡΙΑ

Βασίλης Χαραλαμπίδης
2107643801 - 6973562080
Καισαρείας 36 - 42, Βύρωνας
info@xaralampopouloservices.gr

ΦΡΟΥΤΕΜΠΟΡΙΚΗ Βύρωνας

Τ. 210 764 4978 - F. 210 766 9786
Φορμίωνος 222 - Βύρωνας



**20%
ΕΚΠΤΩΣΗ**

στην πρώτη
παραγγελία
μέσω app

PASSAGGIO QUARTIERE

ΛΕΩΦ. ΥΜΗΤΤΟΥ 125, ΠΑΓΚΡΑΤΙ

210 752 5888

210 752 5880



scan me



denis.

UNDERWEAR & MORE

- Γρ. Αυξεντίου 84, Άνω Ιλίσια - Τηλ. 210 77 99 152
- Φρύνης 21, Παγκράτι - Τηλ. 210 75 67 494
- Υμηττού 127, Παγκράτι - Τηλ. 210 77 99 153

online shop: www.denisp.gr



f denis.p

denis.esorouxa

@denis.esorouxa@gmail.com