

Δήμος & Πολιτεία



kidz

Παιδικά - Βρεφικά ρούχα & αξεσουάρ

Χρεμωνίδου 48 11633, Παγκράτι Τηλ. 211172222

για online αγορές www.kidz.gr



2022

**Τα καλύτερα
έρχονται...**



**...και θα τα
αντέξουμε!**

2 χρόνια Δήμος & Πολιτεία...
Το ταξίδι συνεχίζεται



**ΚΑΖΑΜΙΑΣ
2022**

του Σωτήρη Παπαμιχαήλ



**Ενεργειακές κοινότητες
Ενεργειακή αυτονομία
Δήμος Καισαριανής**



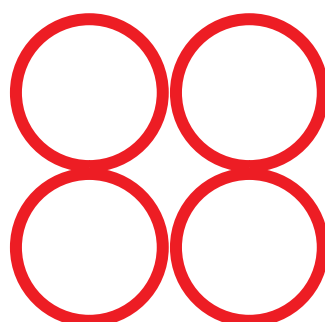
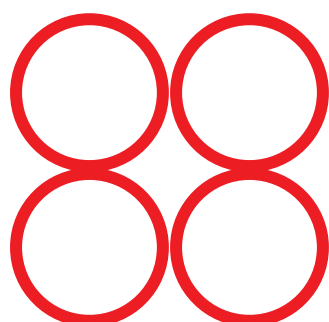
**Μα τι απέγιναν τα δώρα
των Τριών Μάγων;
του Θαν. Ν. Παπαθανασίου**



**Εορταστικοί
Μπουφές
από τον
Σεφ
Λεωνίδα
Φραντζολά**



**Στηρίζω Βύρωνα
Του Ανδρέα Λεκατσά**



Ψηφιστήριο

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

Το γαρ αυτό νοεῖν
ἐστὶν τε καὶ εἶναι

4

Καζαμίας 2022

5

- Φτιασιδωμένα υποπροϊόντα
- Στηρίζω Βύρωνα

8

- Μαθήματα δρόμου
- Ένας αλλιωτικός Μεσσίας

9

Μα τι απέγιναν τα δώρα
των Τριών Μάγων;

10

Ενεργειακές κοινότητες

12-13

Δύο χρόνια Δήμος και Πολιτεία

14

Εορταστικοί μπουφέδες

15

Delicato

16

Αιθέρια έλαια

17

Τα Χριστούγεννα δεν είναι
ίδια για όλους

18

Ο Μυθικός Μίμης Πλέσσας

19

Άστρων ψυθιρίσματα

20

Συμβουλές για
μικρές επιχειρήσεις

21-22-23

Αγορά

editorial

Μια ακόμη δύσκολη χρονιά φτάνει στο τέλος της.

Το πιο δύσκολο σε αυτή τη χρονική περίοδο, ωστόσο, είναι το αίσθημα της αβεβαιότητας για το αύριο, για τη νέα χρονιά και για όσα αυτή φαίνεται να φέρνει. Ποιος-α άραγε δεν φοβάται να ανοίξει την πόρτα του 2022?

Ασκήσεις υπομονής, όλων των επιπέδων (αρχαρίων, προχωρημένων, πρωταθλητισμού) έχουν γίνει απ' όλους μας ανεξαιρέτως. Όσο όμως και αν χτίσαμε συστήματα αντοχής, αυτά δεν είναι καθόλου βέβαιο ότι θα αντέξουν μια ακόμα χρονιά ακρίβειας, υγειονομικού φόβου και τρόμου, οικονομικής δυσπραγίας, κοινωνικής βίας, κοινωνικού αυτοματισμού και αποξένωσης. Ενώ παράλληλα, το διεθνές σκηνικό, φαίνεται να χορεύει στους ρυθμούς μεγάλων γεωπολιτικών αλλαγών, με οικονομικές και άλλες επιπτώσεις για τη χώρα.

Επειδή, ωστόσο, η μιζέρια δεν μας ταιριάζει, ούτε σκοπεύουμε να κοιμηθούμε αγκαλιά με τον φόβο, θα συνεχίσουμε αυτό το μαραθώνιο αντοχής, κρατώντας μέσα μας ζωντανά όλα όσα αξίζουν και μπορούν να χτίσουν ένα καλύτερο αύριο: αλληλεγγύη, ανιδιοτέλεια και ανθρωπιά.

Συμπληρώνοντας αυτόν τον Δεκέμβρη δύο χρόνια κυκλοφορίας της Εφημερίδας «Δήμος & Πολιτεία», θέλουμε να εκφράσουμε ένα μεγάλο ευχαριστώ στους επαγγελματίες που μας εμπιστεύτηκαν, τους αναγνώστες που μας αγκάλιασαν και τους φίλους και συνεργάτες που μας στήριξαν σε αυτό το πρωτόγνωρο ταξίδι. Σε πείσμα των καιρών και με εφόδιο την αγάπη σας, συνεχίζουμε το ταξίδι.

Υγεία, δύναμη, αλληλεγγύη και αισιοδοξία για το 2022!



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



«Το γαρ αυτό νοεῖν ἐστὶν τε καὶ εἶναι»

(Παρμενίδης, 6ος π.Χ. αι.)



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

«**Τι είναι ένας ελεύθερος λαός;**». Από τις πολιτικές αναζητήσεις του καθηγητή φιλοσοφίας στο πανεπιστήμιο της Σορβόνης Alain Renaut στο ομώνυμο «πρόγραμμα» των 249 σελίδων (εκδόσεις ΠΟΛΙΣ), μέχρι τη συζήτηση που φουντώνει και πάλι στις μέρες μας με αφορμή τη πανδημία, το διαχρονικό και πάντα επίκαιρο ερώτημα, εξακολουθεί να μη βρίσκει πειστικές απαντήσεις.

Την ώρα που το ένα μακάβριο ρεκόρ θανάτων/κρουσμάτων σπάει καθημερινά, το ένα μετά το άλλο, η κοινωνία παραμένει διχασμένη απέναντι σε έναν κοινό και ύπουλο εχθρό. Η ιστορία έχει πάμπολλα εγκλήματα που έγιναν στο όνομα της «ελευθερίας». Σήμερα, αυτοί που επιμένουν να προκαλούν ρήγματα στο εμβολιαστικό τείχος, που είναι η μόνη άμυνα που έχουμε, εκτός από το σύνδρομο του «αυτοκτονικού ιδεασμού» που διακατέχονται, χωρίς να το θέλουν είναι εν δυνάμει φορείς ενός ιού που μπορεί πολύ απλά να σκοτώσει τη μάνα τους ή το παιδί τους ή εμάς. Το κάνουν ακούσια, στο όνομα τάχα των ανθρωπίνων δικαιωμάτων... Η επείδη τους έχουν παρασύρει κάποιοι που «ξέρουν από μέσα» ή επικοινωνούν συχνά με το υπερπέραν... Για να τελειώνουμε όμως με τα καλαμπούρια, **ελευθερία χωρίς ζωή δεν υπάρχει**. Το ύψιστο λοιπόν ανθρωπινό δικαίωμα είναι η προστασία της ανθρώπινης ζωής. Η αντίθετη πράξη είναι απλώς εγκλημα. Το παραμύθι πρέπει να τελειώσει και ο δράκος να πάει σπιτί του.

Το μόνο κοινωνικό φρένο σε τέτοιου τύπου ολισθήματα μπορεί να μπει από το μυαλό. Από την ικανότητα σκέψης και ανάλυσης των δεδομένων. «Το μυαλό είναι η μόνη ελπίδα και η μόνη δύναμη που μπορεί να προφυλάξει τον άνθρωπο από τις κακοτοπιές και τις παγίδες που του στήνει η φύση του. Μοιραία είναι και η ταύτιση του ανθρώπου με αυτό που κουβαλάει στο κεφάλι του: το γαρ

αυτό νοεῖν ἐστὶν τε καὶ εἶναι (το Είναι μας είναι το μυαλό μας)» όπως σημειώνει ο Διονύσης Χαριτόπουλος στο πάντα επίκαιρο «Εγχειρίδιο Βλακείας» (Εκδόσεις Τόπος, 2008).

Και οι «ψεκασμένοι» έχουν ψυχή... αλλά να τη σώσουν με το εμβόλιο. Και στον σεβαστό αγώνα τους για την υπεράσπιση της δικής τους ελευθερίας, να μην καταπατούν τον δικό μας αγώνα για μια ζωή ελεύθερη, χωρίς αυτόν τον καλοκορωνισμό. Και όπως αναφέρει και πιο επιστημονικά ο Alain Renaut «το να είμαστε ελεύθεροι δε συνίσταται απλώς και μόνο στην απελευθέρωση από κάποια προσκόμματα, (στην επιδίωξη ενός όποιου αντικειμενικού σκοπού), αλλά απαιτεί να επιδιώξουμε και να επιτύχουμε την πραγμάτωση ορισμένων σκοπών που προσδιορίζονται ρητά (και άρα θετικά) ως σκοποί μέσω των οποίων ολοκληρώνεται η ανθρώπινη ιδιότητα μας».

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**
 - Καρέας, 210 7600150
 - Βύρωνα, 210 7626623
 - Παγκράτι, 210 7010660
 - Παγκράτι, 210 7520100
- **ΤΟ ΔΙΚΤΑΜΟ**
Καραολή & Δημητρίου 63
210 7658530
- **ST' ART TEAM COFFEE**
Φορμίωνος 90, 210 7667906
- **Η ΓΩΝΙΑ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ**
Χρεμωνίδου 63, 210 7664052

- **ΨΗΤΟΠΩΛΕΙΟ 2**
Δαυλείας 2
210 7648538 - 210 7648598
- **ΤΟ ΜΑΓΕΙΡΕΙΟ ΤΗΣ ΑΓΟΡΑΣ**
Ιθώμης 16, Βύρωνα
210 7623246
- **SO BREAD**
Τριώλου 35, 210 7656136
Ιθώμης 7, 213 044848
- **ΜΟΥΝΤ**
Τατσούλων 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
- **ΠΑΛΛΑΒΗ ΜΑΪΜΟΥ**
Α. Κύπρου 47, Βύρωνα
211 0124096

- **ΚΟΝΤΟΧΡΗΣΤΟΣ ΚΟΤΟΠΟΥΛΑ ΝΑΥΠΑΚΤΟΥ**
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

ΤΕΧΝΗ GROUP

φυσικό αέριο
ΕΠΙΣΗΜΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ
Αίτηση - Μελέτη - Εγκατάσταση

Υδραυλικά Θέρμανση

Κύπρου 3, Βύρωνα - Πλ. Δεληολάνη

210 75 10 474 6947 40 18 34
technigroup1@gmail.com www.technigroup.gr

Οπτικά
Δ. Δημάκας - Α. Στάθης

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

Καλές
γιορτές!
Ευτυχισμένο
2022!

ΕΠΟΦΕΛΗΘΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ ΜΑΣ!

Αγ. Σοφίας 29-33, Βύρωνα
210 7665381

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€
Αποτρίχωση Προσώπου (με κλωστή):	10€

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

keratin nanocure OLAPLEX GOLDWELL CND O-P-I

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



Όπως κάθε χρόνο, έτσι και φέτος θα κάνω μερικές προβλέψεις, για τον νέο χρόνο που έρχεται. Μέσα στο «χουζούρι» και την ηρεμία, που μου προσφέρει ο καναπές, μπορώ να διαλογιστώ και να σας μεταφέρω εικόνες από το αύριο, κάτι σαν μια Πυθία του καναπέως.

Μια πρώτη εικόνα είναι μια συνεδρίαση του Δημοτικού Συμβουλίου. Ο κος **Καραγιάννης, Αντιδήμαρχος Τεχνικών Υπηρεσιών**, κάνει τον απολογισμό του έργου της Δημοτικής Αρχής για τον χρόνο που πέρασε και υποδέχεται λαγούς με πετραχήλια, για αυτόν που έρχεται. Εννιμερώνει, λοιπόν, πως το 2021 συντήρησε 167 βρύσες, 324 καζανάκια, ξεβούλωσε 17 λούκια και ασφαλτόστρωσε 13 δρομάρια. Όμως δεν βούλωσε τις λακκούβες γιατί δεν έφτανε η άσφαλτος. Υπόσχεται, βέβαια, ότι στην τρίτη του θητεία ως Αντιδήμαρχος Τεχνικών Υπηρεσιών **ΘΑ ΒΟΥΛΩΣΕΙ ΚΑΙ ΤΙΣ ΛΑΚΚΟΥΒΕΣ**.

Χαλαρός, με κλειστά τα μάτια, βλέπω την επόμενη εικόνα. Σε καφενείο του Βύρωνα βλέπω τους κύριους **Γώγο και Μπαντή** να παίζουν χαρτιά. Όπως μαθαίνω το στοίχημα είναι η αρχηγία της κοινής παρατάξης, που ετοιμάζουν. Στ' αυτιά μου φτάνουν οι ψίθυροι των θεστών, που λένε πώς διάλεξαν να παίξουν πρέφα, γιατί **ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΜΟΝΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΣΤΟ ΟΠΟΙΟ Ο ΚΑΘΕ ΠΑΙΧΤΗΣ ΕΧΕΙ ΤΗ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΝΑ ΜΗΝ ΤΟ ΑΦΗΣΕΙ ΝΑ ΤΕΛΕΙΩΣΕΙ ΠΟΤΕ**.

Επόμενη εικόνα. Στα γραφεία του κου **Σωτηρόπουλου...** Τα στελέχη της παράταξης συζητούν με ένταση κι όπως φαίνεται υπάρχουν διαφωνίες. Θέμα της συζήτησης είναι η πρόταση, που έχει κατατεθεί με στόχο τη βελτίωση της πολιτικής εικόνας της παράταξης, μέσω μιας προσθήκης στο όνομά της. Διαφωνούν αν πρέπει να προστεθεί η λέξη «ΣΟΣΙΑΛΙΣΤΙΚΗ ή ΣΟΣΙΑΛΔΗΜΟΚΡΑΤΙΚΗ» ώστε να μετασχηματισθεί σε «**Δύναμη Σοσιαλιστικής Ελπίδας**» είτε σε «**Δύναμη Σοσιαλδημοκρατικής Ελπίδας**».

Και ξαφνικά μετά την ένταση της προηγούμενης εικόνας, επικρατεί η απόλυτη **ΗΡΕΜΙΑ**. Βλέπω την κυρία **Σάρολα** και τον κύριο **Γείτονα** σε κατάσταση νιρβάνας. Όπως φαίνεται είναι οι μοναδικές παρατάξεις, που δεν έχουν άγχος. Για την «**Πρωτοβουλία πολιτών Βύρωνα**» και τη «**Λαϊκή συσπείρωση**» προβλέπεται πως τα πράγματα θα κυλήσουν ήρεμα και δεν θα υπάρξουν αναταράξεις. Όπως λέει και το τραγούδι «**ΣΑ ΝΑ ΜΗΝ ΠΕΡΑΣΕ ΜΙΑ ΜΕΡΑ**».

Κι από τη νιρβάνα μεταφερόμαι στη **Λαμψηδόνα**, όπου κυριαρχούν οι εντάσεις στις συζητήσεις μιας μικρής παρέας φίλων. Πρόκειται για τα μέλη της «**Αριστερής Παρέμβασης**» και της «**Ριζοσπαστικής Ενότητας Βύρωνα**». Όπως φαίνεται, ο νέος εκλογικός νόμος έχει δυσκολέψει τη ζωή των μικρών παρατάξεων. Οι πιθανότητες να μείνουν εκτός δημοτικού συμβουλίου είναι μεγάλες. Για αυτό το λόγο η κυρία **Μπικάκη** και ο κύριος **Μαυρόπουλος**, μαζί με άλλους συντρόφους τους, συζητούν με στόχο τη συνεργασία και την κοινή κάθοδο στις εκλογές. Οι αισιόδοξοι πιστεύουν ότι μέχρι τη Δημοτική Εκλογές του 2023 θα έχουν βρει **ΤΟ ΚΕΙΜΕΝΟ ΠΟΥ ΘΑ ΣΥΜΦΩΝΗΣΟΥΝ ΚΑΙ ΟΙ ΔΥΟ ΠΑΡΑΤΑΞΕΙΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΑ ΔΕΝ ΘΑ ΕΚΦΡΑΞΕΙ ΚΑΜΙΑ**.

Όμως οι εικόνες δεν σταματούν να περνούν από μπροστά μου κι έτσι εμφανίζεται ο κύριος **Δεμπόνος** έντονα προβληματισμένος διότι δημιουργείται πρόβλημα με τον «**Έξυπνο Βύρωνα**». Θεωρεί ότι με αυτή την ονομασία η παράταξη του θα πάρει ψήφους μόνο από τους έξυπνους Βυρωνιώτες και σκέφτεται να προχωρήσει στη δημιουργία άλλων δύο παρατάξεων, τις οποίες θα ονομάσει «**Μέτρο Βύρωνα**» και «**Κουτό Βύρωνα**» ώστε να μη χάσει καμία ψήφο. Το σχέδιο, μάλιστα, προβλέπει λίγο πριν τις εκλογές οι τρεις παρατάξεις να ενωθούν και να φτιάξουν μία με όνομα «**ΚΟΥΥΤΣΟΙ ΣΤΡΑΒΟΙ ΣΤΟ ΒΥΡΩΝΑ**».

Και ξαφνικά αρχίζουν τα πάντα να κινούνται και χιλιάδες χρώματα να περνούν από μπροστά μου. Γκραφιτάδες από όλη την Ελλάδα συρρέουν στο Βύρωνα και ζωγραφίζουν τα πάντα, σταθερά και κινούμενα. Τοίχους, μπαλκόνια, στύλους, δάπεδα, οικόπεδα, λεωφορεία, αυτοκίνητα και γενικά οτιδήποτε βρουν μπροστά τους. Εκμεταλλευόμενοι την ευκαιρία αυτή ο **δήμαρχος** ανέθεσε στους αγαπημένους του γραφιτάδες να ζωγραφίσουν κολώνες της ΔΕΗ, με αναμμένες λάμπες, σε όλο το Βύρωνα, μία και το σχέδιο του να βελτιώσει το φωτισμό στην πόλη και να αντικαταστήσει τις καμένες λάμπες αδυνατεί να το πραγματοποιήσει. Επίσης επειδή δεν εμπιστεύεται τον κύριο **Καραγιάννη** και δεν είναι σίγουρος ότι θα μπορέσει να βουλώσει τις λακκούβες, ζήτησε από τους γραφιτάδες να ζωγραφίσουν σε όλες τις λακκούβες στο Βύρωνα νούφαρα, σιντριβάνια, καραβάκια κι άλλες τέτοιες ομορφιές!!!

Και δεν σταμάτησε εκεί. Όπως όλοι ξέρετε το 2021 ο δήμος μας αντιμετώπισε δύο πολύ σημα-



ντικά θέματα. Το ένα ήταν το οικόπεδο στην περιοχή **Νεράιδα**. Μία και είναι φανερό ότι αδυνατεί να δώσει λύση και να αποδώσει το χώρο στους δημότες ως πάρκο, κλάσε ομάδα γραφιτάδων εθελοντών και ζωγράφισαν στον τοίχο της πολυκατοικίας, που βρίσκεται στα όρια του οικοπέδου, την παραπάνω εικόνα με το κοριτσάκι, που ποτίζει το δέντρο. Όπως καταλαβαίνετε το γκράφιτι αποτελεί εργαλείο πολιτικής για τη δημοτική αρχή και **ΔΙΝΕΙ ΛΥΣΕΙΣ**.

Το δεύτερο ήταν η υπόθεση του **Λόφου Κοπανά**. Η δημοτική αρχή διοργάνωσε συναυλία, στο θέατρο βράχων, στην οποία τραγούδησε με μεγάλη επιτυχία ο ίδιος ο κύριος **Κατωπόδης**, με στόχο να προωθήσει τον αγώνα για το λόφο Κοπανά. Υποσχέθηκε συναυλίες με μεγάλα ονόματα, για να στηρίξω τον αγώνα **ΚΑΙ ΤΟ ΕΚΑΝΑ ΠΡΑΞΗ** δήλωσε σε τηλεοπτικό κανάλι.



Μετά από αυτό μπορώ να πω ότι τα έχω δει όλα. Κι όμως δεν είναι έτσι. Στο βάθος ακούγεται κάτι σαν διαδήλωση που όλο και πλησιάζει. Το σύνθημα ακούγεται πια ξεκάθαρα. «Είσαι ο Περικλής του Βύρωνα» φωνάζει μια ομάδα φίλων του ΣΥΡΙΖΑ κρατώντας μια προεκλογική αφίσα του Δημάρχου. Πλησιάζουν στο ταπητουργείο όπου η **Πρόεδρος της Δημοκρατίας** περιμένει τον Δήμαρχο να τον παρασημοφορήσει και να τον ανακηρύξει «**Μαϊκήνα του γκράφιτι**»!

Εύχομαι το 2022 να φέρει σ' όλους μας υγεία!



Μέσα στον ζόφο των ημερών που ο μέσος άνθρωπος στωικά υπομένει τους κραδασμούς της κοινωνίας που βάλλεται από αρρώστια, άγχος και βία (Πανδημία, Αυταρχισμός, νεανική εγκληματικότητα, γυναικοκτονίες, σύγχρονη φτώχεια, θάνατοι σε φτωχοκομεία - νοσοκομεία), κάποιοι αναμένουν Σωτήρες να χαράξουν τον δρόμο και να γεμίσουν τα υπαρξιακά τους κενά, δίνοντάς τους τις σταθερές που χρειάζονται για να πορευτούν χωρίς να χάσουν την ψυχή τους.

Σε συνθήκες πενιχρής κοινωνικής κινητικότητας, ως προς την αγωνιστική διάθεση, και **αντικατάστασης της πραγματικής ζωής από την εικόνα**, όσο πιο λαμπεροί είναι -και ειδικά αν προέρχονται από τον «ευγενή» χώρο των τεχνών και του θεάματος- τόσο πιο καταλυτική επίδραση έχουν στους αποχαυνωμένους, στην σύγχρονη πολιτισμική ερημιά, ανθρώπους.

Ας σκεφτούμε όμως! Ο Σταρ-Καλλιτέχνης είναι ένας ξεχωριστός άνθρωπος με εξαιρετικά χαρακτηριστικά γνωρίσματα που προσιδιάζουν μόνο σε αυτόν; Ή είναι ένας άνθρωπος με γνωρίσματα όπως όλοι οι άνθρωποι; Ή, μήπως, ανεξάρτητα πόσο καλός είναι ή δεν είναι στην δουλειά του, όλα του τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα διογκώνονται από τα μέσα δημοσιότητας, και αυτό του δίνει ένα περίσσειμα εγωισμού και αλαζονείας σε πάρα πολλές περιπτώσεις και ταυτόχρονα, όσο πιο εξαρτημένος είναι από τα συμφέροντα της show biz, τόσο πιο υποχείριο γίνεται; Εντέλει, **ο Σταρ-Καλλιτέχνης δεν είναι κατ' ανάγκην σπουδαίος άνθρωπος επειδή ενδεχομένως είναι σπουδαίος Καλλιτέχνης**. Τα παραδείγματα κομπλεξισμού και ιδιοτέλειας πολλά και από σπουδαίους (μακρύς ο κατάλογος), πόσο δε από τηλεοπτικά υποπροϊόντα που μας έχουν κατακλύσει στον καιρό μας.

Φρονιμότερη λοιπόν η αυτομόρφωση και η κοινωνική ζύμωση με αλληλεγγύη και συναναστροφή με τους διπλανούς μας. Και τα μάτια ανοιχτά. **Φωτεινά παραδείγματα ανθρώπων που αγωνίζονται με ανιδιοτέλεια για ένα καλύτερο κόσμο υπάρχουν και συνήθως μακριά από φώτα δημοσιότητας και χωρίς μακιγιάζ**. Αυτό απευθύνεται κυρίως σε όσους συνεντρίβισαν με την αποκάλυψη της κακουργηματικής φύσης των ειδώλων τους και επιμένουν να κοιτούν με δέος ψώνια που εμφανίζονται ως «Άγιοι» και εκατομμυριούχους που κλαψουρίζουν για στέρηση δικαιωμάτων.

Στηρίζω Βύρωνα!

Του ανήσυχου Βυρωνιώτη
Ανδρέα Λεκατσά



Έρχονται τα Χριστούγεννα και πλησιάζει η Πρωτοχρονιά.

Σε όλο τον κόσμο αυτές οι μέρες είναι μέρες εορταστικές.

Η γέννηση του Ιησού και η προσμονή για μια καλύτερη χρονιά, δημιουργούν μέσα μας ένα ευχάριστο κλίμα, μια ζεστή, γιορταστική ατμόσφαιρα.

Ο κόσμος βγαίνει στους δρόμους και οι βιτρίνες των καταστημάτων, γεμάτες χρώμα, τονίζουν αυτή την εορταστική διάθεση.

Είναι αλήθεια πως και φέτος, όπως και πέρυσι, η πανδημία έχει κοστίσει στον ψυχισμό μας, στη διάθεσή μας, στο κέφι μας αλλά και στην τσέπη μας.

Κι όλα αυτά αντανakλώνται και στις επιχειρήσεις της πόλης μας, με αποτέλεσμα πολλές από αυτές να φτάνουν στα όριά τους, και αν δεν έχουν κλείσει να είναι κοντά σε μία τέτοια απόφαση.

Για εμάς λοιπόν, για κάθε δημότη αυτής της πόλης, η έμπρακτη αλληλεγγύη, η στήριξη του γείτονά μας είναι καθήκον και αυτές τις άγιες μέρες είναι ένα ιερό καθήκον.

Μια αγορά που θα κάνουμε, ένα δώρο, ένα παιχνίδι, δεν πρέπει να αλλάζει μόνο τη διάθεσή μας, αλλά πρέπει να γίνει και το εργαλείο για να αλλάξει η διάθεση όλης της πόλης!

Τη μιζέρια της πανδημίας, το φόβο της, θα τον πολεμήσουμε φτιάχνοντας τη διάθεσή μας και ομορφαίνοντας τη ζωή μας.

Είναι η μόνη άμυνα στο κακό που μας έχει βρει. Σε αυτή την πολύ δύσκολη και πρωτόγνωρη κατάσταση που όλοι βιώνουμε, σφείλουμε όλοι να στηρίξουμε τις επιχειρήσεις του Βύρωνα μας, ώστε να συμβάλλουμε στην επιβίωση τους. **Στηρίζουμε την τοπική αγορά και την τοπική οικονομία, δείχνοντας έμπρακτα την αλληλεγγύη στους συμπολίτες μας επιχειρηματίες.**

Καλές γιορτές, υγεία και χαρές σε όλους!



CITYPhone
SERVICE
accessories gadgets
www.cityphone.gr

Χρυσοστόμου Σμύρνης 77 - Βύρωνα
Τηλ: 2107649695 - Mob: 6949958695

GS
GOLD SPOT
Αγορά χρυσού - Ενεχυροδανειστήριο

ΑΜΕΣΑ ΜΕΤΡΗΤΑ
ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΚΑΤ'ΟΙΚΟΝ

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

Τηλ. 24ωρης εξυπηρέτησης: **699 695 9090**

www.goldspot.gr goldspot19@gmail.com



Η Γέννηση του Χριστού ας αποτελέσει την αρχή για μια νέα χρονιά απαλλαγμένη από την πανδημία, γεμάτη Υγεία, Δημιουργία και Ειρήνη σε όλο τον κόσμο.

Εκ μέρους της δημοτικής ομάδας και των μελών της παράταξης **Καλά Χριστούγεννα και ευτυχισμένο το νέο έτος.**

Για τις αγορές μας επιλέγουμε και στηρίζουμε τα καταστήματα της πόλης μας.



2021+1 Ευχές για Ευτυχισμένο το 2022. Εύχομαι η φλόγα της αγάπης να ζεσταίνει τις καρδιές όλων. Υγεία, ευτυχία, ελπίδα και Καλή Χρόνια!

Πηνελόπη Δάφνη
Δημοτική Σύμβουλος



Σας εύχομαι ολόψυχα χρόνια πολλά με υγεία!

Καλά Χριστούγεννα και ευτυχισμένος ο νέος χρόνος!

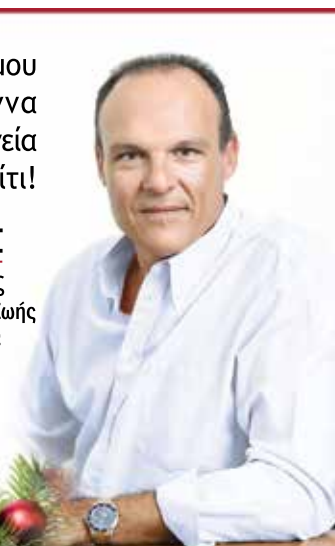
Σφακιανάκη Αικατερίνη
Δημοτική Σύμβουλος



Τις πιο θερμές ευχές μου για καλά Χριστούγεννα και το 2022 να φέρει υγεία και αγάπη σε κάθε σπίτι!

ΒΩΒΟΣ ΔΙΟΝΥΣΙΟΣ

Δημοτικός Σύμβουλος
Μέλος της επιτροπής Ποιότητας Ζωής
Πρόεδρος συλλόγου ΔΡΩ - ΖΩ



Εύχομαι σε όλους **Καλά Χριστούγεννα και ευτυχισμένο το Νέο Έτος με υγεία, χαρά και αγάπη!**



Ραμαντάνης Νίκος

Μέλος Δ.Σ. Δημοτικής Επιχείρησης Βýrwana
Μέλος Αθλητικής Επιτροπής Δήμου Βýrwana



Οι ευχές σας ευχές μου... Υγεία, χαμόγελο, αισιοδοξία, διάθεση για προσφορά και ειλικρίνεια!

Καλά Χριστούγεννα & ευτυχισμένο το 2022!

Γιώργος Πιερράκος

Μέλος Αθλητικής Επιτροπής ΔΗΜΟΥ ΒÝΡΩΝΑ
Μέλος ΔΣ Χωριού Παραγωγών



Θα ήθελα μέσα από την καρδιά μου να σας ευχηθώ αυτά τα Χριστούγεννα, καθώς και ο ερχομός του Νέου Έτους, να είναι μοναδικά με υγεία, χαρά και ελπίδα για όλους εσάς και τις οικογένειές σας!

Βασίλειος Μουντοκαλάκης
Ανεξάρτητος Δημοτικός Σύμβουλος



Σας ευκόμαστε **καλά Χριστούγεννα** γεμάτα υγεία και αγάπη και το 2022 **φωτεινό σαν τον ήλιο που ανατέλλει.**



Χρήστος Α. Γώγος
Ιατρός - Επικεφαλής
Μεϊζονος Αντιπολίτευσης

Η δημοτική ομάδα και τα μέλη της παράταξης



Φίλες και Φίλοι μου,
Λίγες ημέρες πριν τα Χριστούγεννα και περιμένοντας να ολοκληρωθεί μια χρονιά μεγάλων δοκιμασιών, η περίοδος των γιορτών μάς προσφέρει στιγμές χαράς και ανθρώπινης επαφής, που όλοι έχουμε ανάγκη. Με θυσίες, αγωνίες, απώλειες, διαφεύσεις και αμφιβολίες που πλήττουν τον καθένα μας, ποιος και πώς μπορεί να συμφιλιωθεί με αυτήν την πραγματικότητα, με αυτό το άσχημο σήμερα; Κάποιοι ίσως μας υποδεικνύουν ότι οφείλουμε να προσαρμοστούμε, να συμβιβαστούμε, με το λίγο και τη μετριότητα, περιορίζοντας τους ορίζοντές και το όραμά μας, χρησιμοποιώντας σαν άλλοθι την πανδημία.. Με το μήνυμα των Χριστουγέννων οδηγώ, που είναι μήνυμα ζωής, έχουμε όλοι την υποχρέωση να προστατέψουμε τη ζωή μας και τα όνειρά μας. Να τους δώσουμε με τη συμπεριφορά μας, την αξία που τους αρμόζει. Κάθε μέρα του καινούριου χρόνου πρέπει να είναι νέο ξεκίνημα, μία αφηγηρία για να γίνουμε πιο δυνατοί, καλύτεροι, δημιουργικοί. Να βλέπουμε πιο ψηλά και πιο μακριά. Η Δημοτική μας Παράταξη, "Πρώτη Φορά Καισαριανή", θα σταθεί δίπλα σας και την επόμενη χρονιά. Με αποφασιστικότητα θα διεκδικήσουμε κάθε δυνατότητα για να υλοποιήσουμε τα κοινά μας όνειρα για την Καισαριανή. Για να γίνει η Καισαριανή ένας φάρος αισιοδοξίας και πίστης ότι μπορούμε να πετύχουμε πολλά. Είμαι βέβαιη ότι με τη συνεργασία όλων μας, ενεργοποιώντας τις δημιουργικές αρετές μας και αξιοποιώντας τα συγκριτικά πλεονεκτήματα ενός χαρισματικού τόπου, μπορούμε να δημιουργήσουμε μια πόλη που αξίζει να ζεις!

Η Πόλη μας Μπορεί!
Εμείς Μπορούμε και θα τα καταφέρουμε!



Ευχές από καρδιάς!
Καλά Χριστούγεννα!

Το 2022 να προσφέρει
απλόχερα σε όλο
τον κόσμο υγεία,
ειρήνη, ελπίδα,
δύναμη, ευημερία!



Μπεττίνα Γραφίδου



2022
Χρόνια Πολλά

Η δημοτική ομάδα και τα μέλη της παράταξής μας ευκόμαστε **Καλά Χριστούγεννα και Καλή Χρονιά** για εσάς και τις οικογένειές σας!!!

Υγεία, ευτυχία, αγάπη, δύναμη, ελπίδα και πίστη ότι μπορούμε να έχουμε μία καλύτερη χρονιά σ' όλα τα επίπεδα!!!



Αλέξης Σωτηρόπουλος
Δύναμη Ελπίδας
Δημοτική Κίνηση Πολιτών Βýrwana



Περπατώντας στον Βύρωνα...

Της Ήλιας Ιατρού

Μαθήματα δρόμου



Κάποτε, οι δρόμοι ανήκαν στα παιδιά:

Χαμπαρίζα στα τρίστρατα, ποδόσφαιρο στα στενά, κυνηγητό στις πλατείες. Όταν ήρθε το αυτοκίνητο, τους είπαμε ότι, επειδή οι δρόμοι είναι πολύ επικίνδυνοι, καλύτερα να περιοριστούν στο πεζοδρόμιο. Μια μικρή θυσία εκ μέρους τους, για να κινούνται τα αυτοκίνητα απρόσκοπτα (τα αυτοκίνητα δεν έκαναν καμία θυσία για τα παιδιά, αλλά αυτό είναι μια άλλη, μεγάλη συζήτηση).

Τα παιδιά ξέρουν ότι το πεζοδρόμιο είναι για τους πεζούς και οι δρόμοι για τα οχήματα. Άλλα σε ποια πεζοδρόμια να περπατήσουν; Εκείνα των 40 εκατοστών με τη νεραντζιά στη μέση; Ή τα άλλα, με τις κολώνες, τα καφάο και τη θέση για τον κάδο;

Το δίδαγμα σ' αυτή την πόλη είναι πως, ώσπου να πάρουν δίπλωμα, η πόλη δεν έχει θέση για εκείνα. Αλλά αυτό δεν είναι το πιο επικίνδυνο δίδαγμα. Υπάρχουν κι άλλα.

- Βγαίνουν στο δρόμο γιατί δεν υπάρχει πεζοδρόμιο. Δεν φταίνει, αλλά ποιος θα πονέσει αν τα χτυπήσει αυτοκίνητο; Δίδαγμα: δεν έχει σημασία πως φταίει, ο αδύναμος την πληρώνει.

- Περνά αυτοκίνητο, πρέπει να κάνουν στην άκρη. Δίδαγμα: υποχωρούμε πάντα στον ισχυρότερο.

- Το αυτοκίνητο παρκάρει στο πεζοδρόμιο. Δίδαγμα: ο ισχυρός μπορεί να κάνει ό,τι θέλει.

- Οι μεγάλοι καλούν την τροχαία. Η τροχαία δεν έρχεται. Αν έρθει, αφήνει κλήση. Την επόμε-

νη μέρα το αυτοκίνητο είναι πάλι εκεί. Ή κάποιο άλλο. Δίδαγμα: το κράτος δεν θα σε προστατέψει.

- Τα παιδιά κάνουν μάθημα κυκλοφοριακής αγωγής. Μαθαίνουν για τα φανάρια, για τις διαβάσεις κι όλα αυτά. Μόλις βγουν έξω από το σχολείο, διαπιστώνουν πως τα φανάρια παραβιάζονται δικαίως κι οι διαβάσεις (όπου υπάρχουν) είναι σαν να μην υπάρχουν. Δίδαγμα: ο ΚΟΚ είναι απλώς λόγια, που κανείς δεν εφαρμόζει.

Σε λίγα χρόνια θα έχουν δίπλωμα. Πιστεύουμε στ' αλήθεια πως μετά από μια τέτοια διαπαιδαγύγηση θα σέβονται τον ΚΟΚ; Πως θα φορούν κράνος και ζώνη, δε θα κάνουν σφήνες, δεν θα παραβιάζουν όρια ταχύτητας, στοπ και μονοδρόμους; Σοβαρά τώρα;



Άννα Δημάκη
Φιλολόγος

Ένας αηλιώτικος Μεσσίας

Χρυσός, Λιβάνι, Σμύρνα...

Πώς μπορεί ένα άστρο να αλλάξει τον ρου του κόσμου; Πώς μπορεί η λάμψη του να περάσει απευθείας στην καρδιά; Αυτά είναι μόνον δύο από τα ερωτήματα που με ταλαιπωρούσαν από παιδί. Ίσως γιατί όλοι κάποιες στιγμές στην ζωή μας έχουμε συνδυάσει την λάμψη με την ανούσια προβολή, με τα εφήμερα κίβδηλα πρότυπα, με τον επιφανειακό κόσμο της σόου μπίζ, με την αλαζονεία και την απερισκεπτη τόλμη...

Γιατί δεν είναι και λίγο που τα χρόνια μας ως ιστορικές οντότητες μετριούνται σε προ Χριστού και μετά Χριστόν! Ακόμα και ο πιο μεγάλος αμφισβητίας κάποια στιγμή στην ζωή του έχει προφέρει αυτό το όνομα, έχει ακούσει την προσφώνηση «Μεσσίας», έχει ονειρευτεί ότι μπορεί Αυτός να τον σώσει! Κάποιοι, βέβαια, έχουν επαναπαυτεί και θεωρούν ότι δεν χρειάζεται να κάνουν τίποτα οι ίδιοι για να σωθούν... «Ο Μεσσίας (Σωτήρας) θα μας σώσει», λένε, και δεν καταλαβαίνουν ότι με αυτόν τον τρόπο αυτοσυναιρούνται. Δεν έχουν λάβει το μήνυμα να ανοίξουν τα μάτια τους και την καρδιά τους, να πάψουν να πιστεύουν σε «μεσσίες» που υπόσχονται σωτηρία, ειδικά σε πολιτικό επίπεδο, να πάψουν να ενισχύουν τον Μεσσιανισμό...

Αυτό το αστέρι, όμως, ήταν διαφορετικό! Ξεσήκωσε τους Ζωροάστρες Μάγους να το ακολουθήσουν, έκανε τον Ηρώδη να αφηνιάσει, γεννήθηκε μέσα σε έναν στάβλο δίπλα στα πιο αγνά πλάσματα, ένιωσε την προσφυγιά, κυνηγήθηκε όσο κανένας για τον ανατρεπτικό του λόγο: την αγάπη! Την μεγαλύτερη ανατροπή από καταβολής κόσμου! Αυτήν που πολλοί την προφέρουν, πολλοί την επικαλούνται αλλά λίγοι είναι αυτοί που μπορούν να την νιώσουν και ακόμα λιγότεροι αυτοί που μπορούν να την χαρίσουν απλόχερα! Φοβερά επιτυχημένοι συμβολισμοί για τους μη θρήσκους, πυξίδα βίου για τους πιστούς. Δεκτά και τα δύο!

Αυτές τις γιορτινές μέρες, ας σκεφτούμε και λίγο τους συμβολισμούς. Ας ανατρέψουμε και εμείς με την αγάπη τον ζόφο γύρω μας... Ας προσφέρουμε «χρυσό και σμύρνα» στους αγαπημένους μας και στον εαυτό μας, και ας αφήσουμε το «λιβάνι», το σύμβολο ενός μεγαλοπρεπούς θανάτου, για όσα μας καταδυναστεύουν! Ας δούμε το βρέφος μέσα μας και τον Σωτήρα (μας) στον καθρέφτη μας! Ο Ένας και Μοναδικός, μας έχει δείξει τον δρόμο! Το λαμπρό άστρο της Βηθλεέμ φαίνεται και από το μπαλκόνι μας αν μπορέσουμε να το διακρίνουμε!

Καλά Χριστούγεννα και καλή Πρωτοχρονιά!

www.ohlala.com.gr

Χρυσοστόμου Σμύρνης 11 TK 162 32 Βύρωνα
Τ. 210 7643 920 info@ohlala.com.gr

ohlalabeautyspa



Μα, τι απέγιναν τα δώρα των Τριών Μάγων;

Του **Θανάση Ν. Παπαθανασίου**,

Αν. Καθηγητή της Ανώτατης Εκκλησιαστικής Ακαδημίας Αθήνας
Διευθυντή του περιοδικού «Σύναξη»

Στην αφήγηση των Χριστουγέννων έχουν οπωσδήποτε το μερδικό τους οι Τρεις Μάγοι, οι τρεις διαβασμένοι άνθρωποι από ξένο τόπο, που πρόσφεραν πολύτιμα δώρα στον νεογέννητο Χριστό.

Τα δώρα τους περιγράφονται ως αντικείμενα μεγάλης χρηματικής αξίας. Χρυσάφι, λιβάνι και σμύρνα ήταν πανάκριβα υλικά, με ιδιαίτερο συμβολισμό. Με τον χρυσό, λέει, ο Χριστός αναγνωρίστηκε ως βασιλιάς, με το λιβάνι ως Θεός και με τη σμύρνα ως άνθρωπος θνητός.

Πέραν του συμβολισμού όμως ανακύπτει ένα ερώτημα ρεαλιστικό. Τι απέγιναν αυτά τα ακριβά δώρα; Τι τα έκανε η οικογένεια του μικρού Ιησού; Το τι θα υποθέσει καθένας, δείχνει σε μεγάλο βαθμό και τον προσανατολισμό του (έτσι συμβαίνει πάντα με τη δημιουργική δουλειά που λέγεται ερμηνεία). Για παράδειγμα, διάφοροι παμπόνηροι πρόθυμα ερμηνεύουν το περιστατικό έτσι ώστε να δικαιώνουν κοινωνικά τον πλουτισμό και θρησκευτικά την πολυτέλεια...

Αντίθετα όμως, στη συνείδηση των άδολων πιστών η οικογένεια του Χριστού ήταν φτωχή και παρέμεινε φτωχή. Σα να λέμε, ούτε τα γλέντησε τα ακριβά δώρα των μάγων, ούτε τα τόκισε. Υπάρχει πλήθος εκκλησιαστικών κειμένων που αναφέρονται στην φτώχεια του Χριστού, και φυσικά αυτό δεν είναι μια αρχαιολογικού τύπου διαπίστωση, αλλά κριτήριο σπαρταριστό και ζδρικό για το σήμερα! Δίνω ενδεικτικά τα λόγια του αγίου Ιερώνυμου (347-420), ο οποίος επικεντρώνει στις συνθήκες της γέννησης:

«Δεν βρήκαν μέρος στο πανδοχείο [λέει το ευαγγέλιο για τον Ιωσήφ και την ετοιμόγεννη Μαρία]. Ένα πανδοχείο θα πρόσφερε μεγάλη ανακούφιση στους φτωχούς. Ο Ιωσήφ και η Μαρία δεν είχαν ούτε υπηρέτη ούτε υπηρέτρια. Από τη Ναζαρέτ της Γαλιλαίας φτάνουν ολομόναχοι• δεν διαθέτουν γερό ζώο για μεταφορές. Οι ίδιοι είναι ταυτόχρονα κύριοι και υπηρέτες. Δες λοιπόν κι αυτό: Αναζήτησαν πανδοχείο στην άκρη της πόλης, κι όχι μέσα σ' αυτήν, γιατί η φτώχεια είναι πολύ ταπεινή για να τολμήσει να κυκλοφορεί ανάμεσα στους πλούσιους [ωστόσο δωμάτιο δεν βρέθηκε ούτε σ' αυτό το πανδοχείο]. Δεν υπήρξε λοιπόν άλλο μέρος διαθέσιμο για τη γέννηση

του Σωτήρα, παρά μόνο ένα παχνί, στο οποίο ήταν δεμένα βόδια, πρόβατα και γαϊδούρια. Ω, και να μπορούσα να αντικρίζω το παχνί στο οποίο απιθώθηκε ο Κύριος! Σήμερα, για να τιμήσουμε τον Κύριο έχουμε αφαιρέσει το παχνί, και το έχουμε αντικαταστήσει με λίκνο ασημένιο. Για μένα όμως πολυμώτερο είναι εκείνο που αφαιρέθηκε. Το χρυσάφι και το ασημί ταιριάζουν στην ειδωλολατρία. Η χριστιανική πίστη αξίζει το παχνί που 'ναι φτιαγμένο από πηλό. Εκείνος που γεννήθηκε σ' αυτό το παχνί δεν νοιάζοταν καθόλου για χρυσό κι ασημί».

Αλλά μετά τη γέννηση και την επίσκεψη των Μάγων;

Σχεδόν σαράντα μέρες μετά τα Χριστούγεννα, στις 2 Φεβρουαρίου κάθε χρονιάς, γιορτάζεται η Υπαπαντή, δηλαδή το γεγονός ότι η Μαρία και ο Ιωσήφ πήγαν τον σαρανταήμερο Ιησού στον ναό, όπως όριζε ο θρησκευτικός τους νόμος. Εδώ το ευαγγέλιο δίνει μια σπουδαία πληροφόρηση, η οποία όμως βρίσκεται πίσω από τις γραμμές του κειμένου. Πρώτα απ' όλα, τον πηγαιμό στον ναό τον περιγράφει ο ευαγγελιστής Λουκάς, το ευαγγέλιο του οποίου χαρακτηρίζεται από μια ιδιαίτερη έγνοια για τους αδύναμους και τη δικαιοσύνη. Δεύτερον, ο Λουκάς γράφει ότι οι γονείς του Ιησού έπρεπε να προσφέρουν ως θυσία «ένα ζευγάρι τρυγόνια ή δυο μικρά περιστέρια». Αυτό προφανώς στον σημερινό άνθρωπο φαίνεται σαν η άχρηστη πληροφορία της ημέρας! Και βέβαια τέτοια είναι, όσο το κήρυγμα και η θεολογία δεν αναδεικνύουν την εκρηκτικότητα που φωλιάζει στα ευαγγέλια! Η εν λόγω πληροφορία του Λουκά μας λέει ότι η φαιμλία του Ιησού πρόσφερε τη θυσία των φτωχών! Καθόσον ο θρησκευτικός τους νόμος προέβλεπε ότι οι μη-φτωχοί πρόσφεραν μίαν άλλη, ακριβότερη θυσία: χρονιάρικο αμνό και νεοσσό περιστέρως ή τρυγόνας! Η οικογένεια του Χριστού, λοιπόν, ενέπιπε στις διατάξεις για τους μη προνομιούχους! Αλλά όχι μόνο στα παιδικά χρόνια του Ιησού. Χοντρικά τριάντα χρόνια μετά την προσκύνηση των Μάγων, κατά τη δημόσια δράση του ο ίδιος ο Χριστός είχε δηλώσει πως δεν διέθετε καν την ιδιοκατοίκηση που διαθέτουν οι αλεπούδες και τα πτηνά. Τι μπορεί λοιπόν να είχαν απογίνει τα ακριβά δώρα των Μάγων;

Σύμφωνα με μία διαδεδομένη παράδοση, τα δώρα φυλάχτηκαν ως είχαν. Η Παναγία τα παρέδωσε στην εκκλησία των Ιεροσολύμων και περί το 400 (πάντα κατά την παράδοση αυτή) τα δώρα μεταφέρθηκαν στην Κωνσταντινούπολη, όπου έμειναν μέχρι την άλωση. Η χριστιανή μητριά του Μωάμεθ του Πορθητή, Μάρω, τα πρόσφερε στην αγιορείτικη μονή του Αγίου Παύλου, όπου, κατά την παράδοση, φυλάσσονται όλα ή μέρη τους.

Αυτή ωστόσο δεν είναι η μόνη παράδοση! Για την τύχη των δώρων μιλά κι ένας ύμνος του αγίου Ρωμανού του Μελωδού (6ον αι., πιθανότατα από την Έμεσα της Συρίας, τη σημερινή εστυρωμένη Χορς). Ο Ρωμανός είναι ο συγγραφέας πλήθους γνωστών ύμνων της εκκλησίας. Αυτός όμως που μας αφορά εδώ, είναι ουσιαστικά άγνωστος (μα, γιατί!). Και εκφράζει μίαν αλλιώςτικη ερμηνεία, μίαν αλλιώςτικη οπτική. Ο Ρωμανός βάζει την Παναγία να απευθύνεται στον Χριστό (παραθέτω τον ύμνο σε νεοελληνική απόδοση):

«Σωτήρα μου, σώσε τον κόσμο, αφού γι' αυτό ήρθες στη γη, [...] αφού για τοίπο φάνηκες σε μένα και στους Μάγους και σ' όλη την κτίση. Κοίταξε, να οι Μάγοι, που τους έδειξες το φως του Προσώπου Σου, σε προσκυνούν και δώρα σου προσφέρουν χρήσιμα κι όμορφα και πολύ απαραίτητα, που τα χρειάζομαι, επειδή ετοιμάζομαι στην Αίγυπτο να ταξιδέψω και να φύγω με σένα, για σένα, οδηγέ μου, γιέ μου, πλάστη μου, λυτρωτή μου, νέο παιδί, Αχρоне Θεέ».

Στην οπτική λοιπόν του αγίου Ρωμανού τα δώρα των μάγων είχαν μίαν αλλιώςτικη ιερότητα: την ιερότητα της στήριξης των αναγκεμένων. Θυμάστε; Η οικογένεια του Χριστού κατέφυγε, πρόσφυγας, στην Αίγυπτο, για να γλυτώσει το μαχαίρι του Ηρώδη! Πρόσφυγες αναγκεμένοι!

Μια φορά κι έναν καιρό; Θα έλεγα το αντίθετο! Εντελώς σήμερα!

(Λεπτομερής παρουσίαση των παραπάνω, στο βιβλίο μου *Ο Θεός μου ο Αλλοδαπός*, εκδ. Ακρίτας, Αθήνα 2018).

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



Ενεργειακές κοινότητες: ενεργειακή αυτονομία και στήριξη της τοπικής κοινωνίας

**Ο Δήμος Καισαριανής, πρωτοπόρος
σε μια πρωτοβουλία μεγάλης
σημασίας για 5 (όμορους) Δήμους.**

Με πρωτοβουλία του Δημάρχου Καισαριανής, Χρήστου Βοσκόπουλου, έχει εκκινήσει η διαδικασία δημιουργίας μιας Ενεργειακής Κοινότητας μεταξύ 5 όμορων δήμων (Αγ.Παρασκευής, Βύρωνα, Δάφνης – Υμηττού, Καισαριανής και Παπάγου – Χολαργού), με απώτερο σκοπό αφενός την **απομείωση ή εκμηδένιση του ενεργειακού αποτυπώματος και αφετέρου την ενεργειακή αυτονομία των δημοτικών κτιρίων.**

Οι Ενεργειακές Κοινότητες θεσπίστηκαν με τον νόμο 4513/2018, ο οποίος αποτελούσε μέρος του προγράμματος της κυβέρνησης ΣΥΡΙΖΑ για την αντιμετώπιση της ενεργειακής φτώχειας και τη στήριξη των ευπαθών κοινωνικά ομάδων.

Η ενεργειακή κοινότητα ιδρύεται με ένα μετοχικό κεφάλαιο από τους συμμετέχοντες, το οποίο μελλοντικά αντιστοιχεί στο ποσοστό των απολαβών τους. Μέρος του κεφαλαίου καλύπτει τις βασικές ανάγκες της Κοινότητας, όπως η εγκατάσταση σχετικού γραφείου, το οποίο θα βρίσκεται στην Καισαριανή, και φυσικά η πρόσληψη του απαραίτητου προσωπικού.

Οι ενεργειακές κοινότητες δίνουν τη **δυνατότητα στους Δήμους να αυτονομηθούν ενεργειακά και να παράξουν ενέργεια προς όφελος των δημοτών τους που αδυνατούν να ανταπεξέλθουν στην ικανοποίηση τέτοιων αναγκών.** Συγκεκριμένα, η παραγωγή ενέργειας θα γίνει μέσω τοποθέτησης φωτοβολταϊκών στις στέγες όλων των δημοτικών κτιρίων, θα καλύψει τις ανάγκες κατανάλωσής τους και βάση σχεδίου θα τις ξεπεράσει. Εγκαταστάσεις φωτοβολταϊκών θα τοποθετηθούν και σε άλλους επιλεγμένους χώρους. Η πλεονάζουσα ενέργεια, η οποία για το Δήμο Καισαριανής υπολογίζεται στα 3 megawatt, θα αξιοποιηθεί για να καλύψει τις ανάγκες των 80 νοικοκυριών που υπολογίζεται ότι δυσκολεύονται να καλύψουν

το κόστος παροχής ηλεκτρικού ρεύματος (ο μέσος ημερήσιος όρος κατανάλωσης ενός νοικοκυριού ανέρχεται στα 100 watt).

Το δεύτερο μεγάλο πλεονέκτημα της ενεργειακής κοινότητας είναι η δυνατότητά της να διαπραγματεύεται ως μεγάλος πελάτης με τον όποιο πάροχο ηλεκτρικής ενέργειας, προκειμένου να εξασφαλίζει καλύτερες τιμές για το σύνολο των καταναλωτών που ζουν εντός των ορίων της. Η συγκεκριμένη ενεργειακή κοινότητα θα αριθμεί περίπου 500.000 κατοίκους.

Η Καισαριανή βρίσκεται σε τροχιά αειφόρου και βιώσιμης ανάπτυξης

Για το Δήμο Καισαριανής, η πρωτοβουλία αυτή εντάσσεται στο πλαίσιο ενός συνόλου πρωτοβουλιών της Δημοτικής Αρχής να οδηγήσει την πόλη στην εξωστρέφεια, τις συνέργειες και την υιοθέτηση ευεργετικών διεθνών πολιτικών και πρακτικών για την πόλη. Η ίδρυση της Κοινότητας αποτελεί ένα από τα μέσα υλοποίησης των στόχων του Ευρωπαϊκού Συμφώνου Δημάρχων, βασική δέσμευση του οποίου είναι η μείωση του ενεργειακού αποτυπώματος του Δήμου.

Το **Ευρωπαϊκό Σύμφωνο των Δημάρχων για το Κλίμα και την Ενέργεια** ενώνει χιλιάδες φορείς τοπικής αυτοδιοίκησης που δεσμεύονται οικειοθελώς να υλοποιήσουν τους στόχους της ΕΕ για την κλιματική αλλαγή και την παραγωγή φιλικής προς το περιβάλλον ενέργειας. Το Σύμφωνο σήμερα συγκεντρώνει περισσότερους από 7.000 φορείς Ο.Τ.Α. σε 57 χώρες, οι οποίες αξιοποιούν από κοινού τα πλεονεκτήματα ενός παγκόσμιου, πολυμερούς κινήματος και βασίζονται στην τεχνική και μεθοδολογική υποστήριξη που παρέχουν τα ειδικά γραφεία.

Προς την ίδια κατεύθυνση είναι και η επιλογή του Δημάρχου να εντάξει τον Δήμο Καισαριανής

στο **Δίκτυο για τη Βιώσιμη Πόλη.** Ο Δήμος με την συμμετοχή του αποκομίζει δικτύωση με 75 Δήμους, ανώτατα εκπαιδευτικά ιδρύματα και κρατικούς φορείς και εξασφαλίζει πρόσβαση σε συνέργειες που του επιτρέπουν να ενταχθεί σε ευρωπαϊκά προγράμματα, για τα οποία το Δίκτυο της Βιώσιμης Πόλης προσφέρει έτοιμο τον σχεδιασμό, την τεχνονγνωσία και την τεχνική υποστήριξη.

Παράλληλα με τις κινήσεις για την δημιουργία **Ενεργειακής Κοινότητας**, ξεκίνησε και η προετοιμασία του **Σχεδίου Δράσης Αειφόρου Ενέργειας και Κλίματος (Σ.Δ.Α.Ε.Κ.)** Καισαριανής και του αντίστοιχου **Σχεδίου Βιώσιμης Αστικής Κινητικότητας (Σ.Β.Α.Κ.)**, τα οποία από κοινού αποτελούν μέρος του Σχεδίου Στρατηγικής Ανάπτυξης του Δήμου.

Το Σ.Δ.Α.Ε.Κ., στο οποίο εντάσσεται και το Σχέδιο Φόρτισης Ηλεκτρικών Οχημάτων (Σ.Φ.Η.Ο.), έχει ως κεντρικούς άξονες την **μείωση της ενεργειακής κατανάλωσης και της εκπομπής ρύπων σε δημόσια κτήρια** (σχολεία, αθλητικούς χώρους, δημοτικά κτήρια υπηρεσιών κλπ).

Το Σ.Β.Α.Κ. αποτελεί στρατηγικό σχέδιο για την κάλυψη των αναγκών της βιώσιμης κινητικότητας των ανθρώπων και της μεταφοράς αγαθών εντός του αστικού ιστού, με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των κατοίκων.

Η δικτύωση και οι συνεργασίες βρίσκονται στον πυρήνα του ευρωπαϊκού σχεδιασμού χρηματοδοτικών προγραμμάτων. Συνεπώς η συμμετοχή σε τέτοιες πρωτοβουλίες αποτελεί θεμέλιο λίθο για περισσότερα έργα στο μέλλον. Ο Δήμος Καισαριανής, με επικεφαλής τον Δήμαρχο κ. Χρήστο Βοσκόπουλο διασφαλίζει, μέσω της δημιουργίας τέτοιων οριζόντιων σχέσεων, το δικαίωμα για περαιτέρω διεκδικήσεις.



Χριστουγεννιάτικο χωριό

ΠΑΡΚΟ
ΤΑ
ΞΥΛΙΝΑ

10.12.2021 / 06.01.2022

Ένα φαντασμαγορικό
Χριστουγεννιάτικο χωριό
για μικρούς και μεγάλους

28
ημέρες διασκέδασης και δημιουργίας

Σπίτι Αη Βασίλη Καρτούν Ανιματέρ & Ξυλοπόδαροι / Καραγκιόζης Κουκλοθέατρο
Μάγοι Ζογκλέρ Παραμυθού Πειράματα Bubbles show Δημιουργία Ευχών
Κατασκευές Ζωγραφική Στολίδια πηλού Face painting ...και πολλά άλλα

ΠΑΡΚΟ "ΤΑ ΞΥΛΙΝΑ" / ΚΑΙΣΑΡΙΑΝΗ

Είσοδος ελεύθερη. Θα διατηρηθούν όλα τα πρωτόκολλα σχετικά με τα μέτρα πρόληψης κατά της covid-19.

www.lovemadecreations.gr

Εποχιακά Δώρα - Κοσμήματα -
Παιδικά Βρεφικά Δώρα
-Επιλεγμένα είδη για το σπίτι-
Διοργάνωση Γάμων &
Βαπτίσεων

Καραολή & Δημητρίου 51
2107661090

2 χρόνια Δήμος & Πολιτεία...

Το ταξίδι συνεχίζεται



Συμπληρώσαμε, αισίως, δύο χρόνια κυκλοφορίας. Για εμάς, ήταν και είναι ένα ταξίδι, που ξεκινάει από την αγάπη για την πόλη και τις γειτονιές της, την ανάγκη να δώσουμε βήμα στους πολίτες και τους επαγγελματίες, να διαμορφώσουμε από κοινού μια άλλη αντίληψη για τα κοινά, το δημόσιο χώρο και λόγο.

Μείναμε σταθεροί και ειλικρινείς σε όσα πιστεύ-

ουμε, εκφράσαμε την άποψή μας, αλλά και δώσαμε χώρο να κατατεθούν οι απόψεις όλων όσων εμπλέκονται θεσμικά με τη διαχείριση της καθημερινότητάς μας. Κυρίως, όμως, δώσαμε χώρο και λόγο στους πολίτες των δήμων του Βύρωνα και της Καισαριανής να εκφράσουν τη δική τους άποψη για όλα όσα γίνονται μέσα και έξω από τους Δήμους μας.

Και βέβαια εντάξαμε στην ύλη μας τα σημαντικά κοινωνικά, οικονομικά, διεθνή και άλλα θέματα, που επηρεάζουν τις ζωές μας ως πολίτες της χώρας και του κόσμου.

Η εφημερίδα αποτελεί για εμάς έναν ανοιχτό χώρο διαλόγου και ζύμωσης. Το δημόσιο αυτό βήμα, όπου θα μπορούσαμε να συνθέσουμε και να δημιουργήσουμε κάτι νέο και ελπιδοφόρο, απέναν-



τι σε ένα περιβάλλον αδιέξοδων περιχαράκωσεων και ανούσιων αντιπραθέσεων.

Μετά από δύο γεμάτα, λοιπόν, χρόνια, θέλουμε να πούμε **ένα μεγάλο ευχαριστό:**

Στους **επαγγελματίες** του Βύρωνα που μας εμπιστεύτηκαν.

Στους **συνεργάτες** μας: Γιώργο Αληθινό, Αντώνη Αντωνόπουλο, Γιώργο Βούλγαρη, Δημήτρη Γκεβέζου, Άννα Δημάκη, Νεκτάριο Θεοδώρου, Ήλια Ιατρού, Νίκο Καρακώστα, Μιχάλη Κλαδίτη, Απόστολο Κοκκόλια, Αντώνη Μακρή, Δημήτρη Μεσόγειο, Θανάση Παπαθανασίου, Βασιλή Παπαστεργιόπουλο, Ηλιάνα Πεσσάρη, Αθήνα Σφυρή, Λεωνίδα Φραντζολά.

Στους **φίλους της εφημερίδας** που κατά καιρούς μας έδωσαν κείμενά τους και εμπλούτισαν

με την σκέψη και την άποψή τους την εφημερίδα μας: Δημήτρη Βασιλείου, Παναγιώτη Βούλγαρη, Δημήτρη Γιατρά, Κλεονίκη Γκεβέζου, Δανάη Γκόλφου, Παύλο Γώγο, Θανάση Δουβλέκα, Ελένη Ζαχαράκη, Κώστα Ήσυχο, Σπύρο Κορώση, Νίκο Κορρέ, Βαγγέλη Κρασά, Χρήστο Λάζαρη, Τάσο Λιαγκρή, Θεόδωρο Λουκόπουλο, Ρούλα Μακρή, Βασιλική Μάρκου, Μάκη Μπαρμπαρόσο, Χρήστο Παναγιωτόπουλο, Παναγιώτη Παπαθανασίου, Ρόμπερτ Πεφάνη, Νίκο Ραμαντάνη, Αλέξανδρο Ρασκόλνικ, Τζίνα Ρούπακα, Δημήτρη Σάρολα, Ανδρομάχη Σπηλιωτοπούλου, Ευάγγελο Στάση, Δημήτρη Στρατούλη, Γιώργο Τζανίνη, Σπύρο Τζόκα, Κοσμά Τσιάκαλο, Νίκο Τσιρκινίδη, Άλκηστη Χαλικιά, Σοφία Χανή, Δημήτρη Χατζηστέλιο, Ξενοφώντα Χολέβα.

Στους αγαπημένους Έλντα Δεληλάμπρου, Μιχάλη Δημάκη, Αγγελική Καλαμπόκη, Αγγελική Κρασά, για την πολύτιμη βοήθειά τους.

Σε όλα τα πολιτικά - δημοτικά στελέχη, για τη συμβολή τους στο δημόσιο διάλογο.

Σε όλους τους **αναγνώστες** μας για την αποδοχή και την αγάπη τους, τα σχόλια και τις παρατηρήσεις τους!

Έχουμε τα μάτια και τ' αυτιά μας ανοιχτά σε φρέσκες ιδέες και προτάσεις. Στόχος μας είναι να μεγαλώσει η «οικογένεια» του Δήμος & Πολιτεία και να αναζητήσουμε νέους τρόπους και μορφές επικοινωνίας, ενημέρωσης και διασύνδεσης.

Stay tuned!

Συνεργαζόμενη εταιρεία

ERGO

ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΟ ΠΡΑΚΤΟΡΕΙΟ

ΝΕΑΠΟΛΕΩΣ 29, ΒΥΡΩΝΑΣ
ΤΗΛ. & FAX: 210 7641106 - KIN: 6944303788
email: dnikolia@otenet.gr

ΑΘΗΝΑ ΣΦΥΡΗ
Business Consultant

Λογίστρια | Φοροτεχνικός | Συνεργάτης Επαγγελματικού Επιμελητηρίου Αθηνών

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

ΔΗΜΟΣ ΒΥΡΩΝΑ
www.dimosbyrona.gr

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ ΜΑΣ

ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ ΚΑΛΗ ΧΡΟΝΙΑ

Ο Δήμαρχος Βύρωνα, το Δημοτικό Συμβούλιο και οι εργαζόμενοι του Δήμου, σας εύχονται Χρόνια Πολλά και Καλή Χρονιά!

ΠΑΡΑΜΟΝΗ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ 24/12 ΩΡΑ 11:00
ΑΓΙΑΙ ΣΟΦΙΑΣ
ΝΤΕΛΛΑΛΗΜΑ ΕΘΝΙΚΩΝ
Δύο Ξωτικά με δυναμική διάθεση και όρεξη για διάδραση, παίζουν και χορεύουν με μικρά και μεγάλα παιδιά!

ΠΑΡΑΜΟΝΗ ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑΣ 31/12 ΩΡΑ 11:00
ΑΓΟΡΑ ΒΥΡΩΝΑ (ΒΟΡΕΙΑ)
ΑΠΟΧΑΙΡΕΤΑΜΕ ΤΟ 2021 ΣΥΝΑΥΛΙΑ «TRIO DOMINO»
Βιολί, Βιολοντσέλο, Πιάνο
ΑΓΙΑΙ ΣΟΦΙΑΣ
ΜΠΑΛΑΝΟΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ
Το αστείο Ξωτικό των Χριστουγέννων χαρίζει μπαλόνια στους μικρούς μας φίλους!
ΑΓΙΑΙ ΣΟΦΙΑΣ, ΧΡΙΣΤΟΣΤΟΜΟΥ ΣΜΥΡΝΗΣ, ΚΥΠΡΟΥ, ΙΘΩΜΗΣ, ΚΑΡΑΟΛΗ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ
ΜΟΛΥΒΕΝΙΟΙ ΣΤΡΑΤΙΩΤΕΣ
Παρέλαση από έξι μολυβένιους στρατιώτες με τύμπανα παίζοντας εορταστικούς χριστουγεννιάτικους ρυθμούς

ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ



Τηλέφωνο επικοινωνίας: 693 247 2334

Α' ΠΡΟΤΑΣΗ ΜΠΟΥΦΕ

Σαλάτες:

- Πανδαισία, με μαρούλι, καρότο, ρόδι και balsamico πορτοκαλιού
- Λάχανο, ξινόμηλο, καρύδι, σέλερι και μαγιονέζα
- Σπαράγγια σωτέ με μπέικον, κρέμα γάλακτος και estragon

Συνοδευτικά:

- Λαχανάκια Βρυξελλών με βούτυρο, κρεμμύδι και άνηθο
- Πουρές κάστανο
- Άγριο ρύζι
- Baby πατάτες με μουστάρδα και χυμό πορτοκάλι
- Πένες ογκρατέν, με αλλαντικά και τυριά

Κυρίως:

- Γαλοπούλα ψητή με γέμιση από κιμά, κουκουναίρι, σταφίδα, κάστανο, ρύζι, κονιάκ
- Χοιρινό με δαμάσκηνα και σως demi-glace
- Μοσχάρaki στρογγανόφ, με κρεμμύδια, πιπεριές και μουστάρδα

Και οι δύο μπουφές μπορούν να συνοδευτούν από ποικιλία τυριών και αλλαντικών για το κρασί, καθώς και φρούτα. Ένα όμως είναι το γλυκό, το οποίο προτείνω, ανεξαρτήτως επιλογής μπουφέ, για μετά το φαγοπότι: το **Μιλφέιγ (mille-feuille)**

Εορταστικοί Μπουφές

Εν αναμονή της πιο χαρούμενης γιορτής του χρόνου, εύχομαι σε όλους μας υγεία και προσωπικά στον καθένα πολλές επιτυχίες! **Να έχουμε όλοι και όλες μια καλή χρονιά κι ένα ευτυχισμένο 2022.** Σε αυτό το φύλλο δεν θα ασχοληθούμε με μαθήματα μαγειρικής, αλλά θα σας προτείνω 2 ξεχωριστά μενού για **Χριστουγεννιάτικο ή Πρωτοχρονιάτικο μπουφέ**. Πάντα στις γιορτές, υπάρχει το άγχος και η αγωνία του οικοδεσπότη για το τι θα προσφέρει στους καλεσμένους του. Για το λόγο αυτό, σας δίνω παρακάτω δύο προτεινόμενες λύσεις για μπουφέ, οι οποίες, χάρη στην ποικιλία των εδεσμάτων που περιέχουν, είναι σίγουρο ότι θα αφήσουν όλους τους καλεσμένους σας ευχαριστημένους! **Για την υποδοχή των καλεσμένων, μπορείτε να προσφέρετε ένα καλό ποτό υποδοχής (Kir Royal, Sangria, dry Martini),** συνοδευόμενο από κάποια καναπεδάκια ή κάτι αλμυρό (πχ. Spring rolls, won ton κλπ). Φυσικά, αυτή την περίοδο στο εορταστικό τραπέζι ξεχωρίζουν τα κυνήγια (ορτύκι, αγριογούρουνο, πάπια με πουρέ κάστανο, πάπια πορτοκάλι κλπ). Όμως ο «άρχοντας» των ορεκτικών, ειδικά για το Χριστουγεννιάτικο τραπέζι, είναι οι λαχανοντολμάδες αυγολέμονο.

Β' ΠΡΟΤΑΣΗ ΜΠΟΥΦΕ

Σαλάτες:

- Ρόκα, ραντίτσιο, καρύδι, ρόδι, αχλάδι, ροκφόρ, κρουτόν και γαλλική σως
- Iceberg με σύκο, κάστανο, κρουτόν σκόρδου, ρόκα και balsamico ροδιού
- Λαχανικά σχάρας με ταλαγάνι και σως φραγκοστάφυλο
- Πατατοσαλάτα με baby πατάτες, κρεμ φρες, μουστάρδα, ελαιόλαδο, χυμό λεμόνι

Συνοδευτικά:

- Λαζάνια φούρνου με σπανάκι και ανθότυρο
- Λαχανοντολμάδες αυγολέμονο
- Τυροφλογέρες
- Κίς Λορέν κολοκυθιού
- Κινέζικο ρύζι

Κυρίως:

- Πάπια με Cointreau και χυμό πορτοκάλι
- Αρνί μούτι γεμιστό με λιαστή ντομάτα και γραβιέρα
- Φιλετάκια μοσχάρια με σως μανιταριών
- Κεφτεδάκια με κρούστα μυρωδικών

Για οποιαδήποτε απορία σχετικά με τα μενού αλλά ακόμα και για να «λύσετε» τα χέρια σας ενόψει των εορταστικών γευμάτων, μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον **σεφ Λεωνίδα Φραντζολά** στο τηλ: 693 247 2334

Χριστόφορος
DELICIOUS DESSERTS

Ποικιλία σε Βασιλόπιτες (Κέικ, Τσουρέκι)

Από το 1983 γλυκαίνουμε την ζωή σας
ΓΛΥΚΟ - ΠΑΓΩΤΟ - CATERING

ΚΑΙΣΑΡΕΙΑΣ 60-62, ΒΥΡΩΝΑΣ - Τηλ. 210 7661932



DELICATO: Ένα μαγαζί «ταξίδι», για τους λάτρεις του κρασιού και των γεύσεων.

Μια όμορφη έκπληξη «έσκασε» μπροστά μας, σε μια τυχαία βόλτα στο ιστορικό κέντρο του Βύρωνα. Κοντά στο Παλιό Δημαρχείο, ένα μικρό μαγαζάκι, με πολύ όμορφη διακόσμηση, ζεστή ατμόσφαιρα και πληθώρα προϊόντων, έδωσε χρώμα και φως σε μια ξεχασμένη, εμπορικά, γωνιά. Γνωρίσαμε τον Λεωφόρο, τον δημιουργό αυτής της ευχάριστης έκπληξης και μιλήσαμε μαζί του για την επιλογή του να ανοίξει αυτό το ιδιαίτερο και ξεχωριστό μαγαζί στην πόλη μας.

Δ.Φ.Π: Τι ακριβώς είναι το Delicato;

Το Delicato Wine and More είναι ακριβώς αυτό που λέει το όνομα του. Ένα κατάστημα ντελικάτο, με κρασιά, κάποια ποτά και πολλά delicatessen προϊόντα που μπορούν να πλαισιώσουν γευστικά το κρασί σας. Δημιουργήσαμε ένα μαγαζί στην περιοχή του Βύρωνα, όπου και μέναμε για 13 χρόνια και αγαπήσαμε, γιατί θέλαμε να παρέχουμε αυτά που εμείς ψάχναμε αλλά δεν βρίσκαμε. Δεν έχουν πια τίποτα να ζηλέψουν οι φίλοι μας του Βύρωνα και των γύρω περιοχών από την αίγλη των αντίστοιχων καταστημάτων σε κέντρο και προάστια.

Δ.Φ.Π: Με ποιο σκεπτικό διαλέξατε αυτή τη μικρή γωνιά στη Λεωφόρο Κύπρου;

Το σημείο που στεγάζεται το Delicato είναι στο κέντρο του πιο ιστορικού τριγώνου του Βύρωνα (Ταπητουργείο, Αγορά και Παλιό Δημαρχείο), ακριβώς κάτω από την ζωγραφιά του Λόρδου Byron, που στολίζει τον τοίχο του διπλανού κτηρίου. Θέλαμε να προσφέρουμε στους πελάτες μας ένα «κρυφό» σημείο χαλάρωσης, για να επιλέγουν με χρόνο και ηρεμία αυτό που πραγματικά επιθυμούν και όχι ένα δρόμο πολυσύχναστο που προσθέτει ένταση. Η επιλογή του σημείου, λοιπόν, είναι συνυφασμένη με τη φιλοσοφία μας για την εμπειρία που θέλουμε να παρέχουμε στους πελάτες μας και για τη σχέση που θέλουμε να αναπτύξουμε μαζί τους.

Δ.Φ.Π: Πείτε μας λίγα λόγια για τη φιλοσοφία του μαγαζιού.

Λόγω της ενασχόλησής μου με το κρασί επί 14 συναντά έτη, ήθελα ένα χώρο όπου θα μπορούσαμε να μοιραστούμε τις απόψεις μας και τις επιλογές μας, με αυτές των πελατών μας. Το Delicato δεν είναι μια κάβα, ούτε ένα delicatessen, είναι ένα ταξίδι. Μπορείς να ταξιδέψεις σε γεύσεις, αρώματα και συναισθήματα. Όποιος μας έχει επισκεφτεί ξέρει καλά τι εννοώ. Είναι ένας χώρος φτιαγμένος με πολύ γούστο και αγάπη, για όλα τα βαλάντια. Θα βρείτε κρασιά και τρόφιμα από όλο τον κόσμο, από πολύ οικονομικά μέχρι αρκετά πολυτελή, πάντα με πολύ αγάπη και αξιοπιστία επιλεγμένα. Κυρίως, όμως, είμαστε εδώ για να δώσουμε ιδέες και προτάσεις, να συζητήσουμε με τους πελάτες μας και να διαμορφώσουμε μαζί μια μοναδική κάθε φορά πρόταση.

Δ.Φ.Π: Αρα και τα καλάθια δώρων που προτείνετε για τις γιορτές, έχουν αυτόν τον ιδιαίτερο χαρακτήρα, σωστά;

Όπως ήδη ανέφερα, στόχος μας είναι να «χωρέσουμε» ένα μικρό «ταξίδι» σε κάθε καλάθι. Όχι απλά ένα μπουκάλι κρασί και κάποιους ξηρούς καρπούς, όπως συνηθίζεται. Στο Delicato θα βρει-



τε δικές μας εισαγωγές κρασιού που δεν μπορείτε να δοκιμάσετε πουθενά αλλού και μια μεγάλη ποικιλία συνοδευτικών τροφίμων, σνακ, επιδορπίων. Επίσης, έχουμε το νούμερο ένα αυθεντικό ιταλικό rapetone σε πολλές γεύσεις, για το γιορτινό τραπέζι σας ή των φίλων σας. Αυτή τη φρεσκάδα και τις νέες εμπειρίες τις αναζητά όλο και πιο πολύ το καταναλωτικό κοινό, και γι' αυτό, παρότι έχουμε συμπληρώσει μόλις κάποιους μήνες λειτουργίας, ο κόσμος μας έχει ήδη αγαλιάσει και όσοι μας έχουν επισκεφτεί, ξαναέρχονται.

Δ.Φ.Π: Ως νέοι επαγγελματίες, πως βλέπετε μέχρι στιγμής την παρουσία σας στην αγορά του Βύρωνα;

Το όραμά μας είναι να δημιουργηθούν πολλά νέα καταστήματα στην περιοχή μας, από νέους ανθρώπους γεμάτους εικόνες και όρεξη, έτσι ώστε κάποια στιγμή ο Βύρωνας να ζωντανέψει. Ταυτόχρονα, είναι για εμάς πολύ σημαντικό να δημιουργηθούν δυνατές και πολύ φιλικές συνεργασίες μεταξύ των ανθρώπων αυτών που θα επενδύσουν στη γειτονιά μας.

Δ.Φ.Π: Τα μελλοντικά σας σχέδια για το Delicato;

Ένας κρυφός μου πόθος θα ήταν στο άμεσο μέλλον να μπορούμε να σερβίρουμε τα προϊόντα μας σε μικρές παρέες και φίλους, στην πρασιά μας. Μπορεί και να τα καταφέρουμε!



Δοκιμάσαμε & σας προτείνουμε για τις γιορτές:

Prosecco για την υποδοχή των καλεσμένων (Lunetta Prosecco Rose, 12.00€).

Malbec, ροζέ ή κόκκινο (CRIOS Susana Baldo, 11.50€). Χώρα: Αργεντινή. Από το πιο σεβαστό κρασί της Νότιας Αμερικής και ιδανικό για το γιορτινό τραπέζι.

Cabernet Merlot από το Trento της Βόρειας Ιταλίας (4V Rosso Cavit, 24.00€). Ένα κρασί με γεμάτο σώμα, αρώματα ξύλου, πιπεριού και σταφίδας.



Αιθέρια Έλαια: Ιδιότητες και οφέλη για την υγεία

Της **Μαρίας Αντωνιάδου**
Κλινική φαρμακοποιός

Τι είναι τα αιθέρια έλαια;

Είναι πτητικές ουσίες που απομονώνονται μέσω μιας διαδικασίας, όπως είναι η απόσταξη, από ένα αρωματικό φυτό.

Πώς χρησιμοποιούνται;

Μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην **αρωματοθεραπεία**. Για παράδειγμα, στην καθημερινότητα μας τα αξιοποιούμε σε διάφορες περιπτώσεις: στο μπάνιο μας ρίχνουμε λίγες σταγόνες από το αιθέριο έλαιο που προτιμάμε σε ζεστό νερό. Το άρωμα που αναδύεται προκαλεί χαλάρωση και ηρεμία. Το ίδιο κάνουμε και σε ποδόλουτρο χρησιμοποιώντας π.χ. αιθέρια έλαια με αντιμικροβιακή και αντιμυκητιασική δράση.

Μια ακόμα χρήση είναι οι **εισπνοές**. Ρίχνουμε λίγες σταγόνες αιθέριο έλαιο σε νερό που βράζει και ταυτόχρονα κάνουμε εισπνοές, κρατώντας τα μάτια κλειστά για να αποφύγουμε τυχόν ερεθισμούς. Επιλέγουμε το αιθέριο έλαιο βάσει της ανάγκης που έχουμε (π.χ. αποσυμφορητικό μύτης, χαλάρωση κ.ά). Επιπρόσθετα, σε ό,τι αφορά τη στοματική υγιεινή, μπορούν να χρησιμοποιηθούν για στοματικές πλύσεις και γαργάρες αφού διλυθούν στο νερό.

Μπορούμε, επίσης, να τα αξιοποιήσουμε ως **αρωματικά χώρου**. Τοποθετούμε σε ειδική κεραμική συσκευή λίγες σταγόνες από το αιθέριο έλαιο και ο χώρος μας θα γεμίσει αρώματα. Τέλος, χρησιμοποιούνται ως δραστικά συστατικά, από επαγγελματίες που γνωρίζουν τη βιβλιογραφία και διαθέτουν τον κατάλληλο εξοπλισμό, σε κρέμες, λάδια για μασάζ και **καλλυντικά**.

Ποιες είναι οι ιδιότητες των αιθέριων ελαίων

Ας δούμε τις ιδιότητες κάποιων γνωστών αιθέριων ελαίων

• **Λεβάντα**: Προσφέρει χαλάρωση, αναζωογόνηση και ανακούφιση από ημικρανίες, μυϊκούς και ρευματικούς πόνους

• **Σανταλόξυλο**: Έχει αντισηπτικές και καταπραυντικές δράσεις. Δρα κατά της κατάθλιψης και προάγει την πνευματική διαύγεια.

• **Τεϊόδεντρο**: Έχει αντισηπτική, αντιμυκητιασική και αντιβακτηριδιακή δράση. Ενδείκνυται για την καταπολέμηση των δερματικών ερεθισμών, της ακμής και της κολπίτιδας.

• **Ylang-Ylang**: Έχει χαλαρωτικές ιδιότητες και αντιμετωπίζει τη νευρικότητα.

• **Σιτρονέλα**: Έχει εντομοαπωθητική δράση, ρυθμίζει τη λιπαρότητα της επιδερμίδας και ανακουφίζει από ημικρανίες.

• **Ευκάλυπτος**: Έχει ισχυρή αντιμικροβιακή και αντισηπτική δράση. Ενδείκνυται σε παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος ενώ ανακουφίζει και από μυϊκούς πόνους.

• **Τριαντάφυλλο**: Έχει αντιρυτιδικές, καταπραυντικές και αντιφλογιστικές ιδιότητες.

Πού χρειάζεται προσοχή:

Δεν εφαρμόζονται απευθείας στο δέρμα. Επίσης, δεν είναι βρώσιμα, δεν επιτρέπονται στην κύηση, κατά τη διάρκεια του θηλασμού, σε βρέφη, καθώς και σε άτομα που έχουν πρόσφατα εγχειριστεί.



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

Τα Χριστούγεννα δεν είναι ίδια για όλους!

Υπάρχουν αρκετοί άνθρωποι που βιώνουν μία θλίψη και κάποια δυσφορία στις γιορτές. Το κλίμα των Χριστουγέννων έρχεται απ' έξω με μία "κοινωνική" δύναμη και μας επιβάλλεται! Οι γιορτές αυτές είναι της οικογένειας, της χαράς και της φωτεινότητας! Ξαν να πρέπει όλοι μας να είμαστε μέσα σε αυτό το κλίμα! Κανένας μόνος και θλιμμένος!

Μόνο που τα γράφω νιώθω την πίεση!

Τι γίνεται αν δεν είμαστε καλά αυτή την περίοδο; Η ζωή και οι δυσκολίες δεν σταματούν επειδή είναι γιορτές.

Τι γίνεται αν δεν τα πάμε καλά με την οικογένεια μας; ή αν δεν έχουμε καλές σχέσεις αυτόν τον καιρό μαζί τους; ακόμα αν δεν μπορούμε να είμαστε με αυτούς που θέλουμε; δεν χρειάζεται όλοι να ανταποκριθούμε στην εξωτερική απαίτηση των γιορτών.

Τι γίνεται αν δεν μπορούμε αυτό τον καιρό να

γιορτάσουμε; Επειδή όλοι εκεί έξω προετοιμάζονται για γιορτή δεν σημαίνει ότι αυτό είναι όντως αληθινό.

Αυτό το εξωτερικό κλίμα μπορεί να μας φέρνει σε επαφή με μία αίσθηση μοναξιάς, ή εσωτερικής θλίψης. **Το έντονο κλίμα χαράς και γιορτής μπορεί να είναι πολύ δύσκολο για κάποιους από μας καθώς έρχεται σε αντιδιαστολή με την εσωτερική προσωπική μας κατάσταση.**

Ειδικά το τελευταίο διάστημα της πανδημίας, οι δυσκολίες μεγαλώνουν μέσα στο καθεύα. Η μοναξιά μεγαλώνει, ο φόβος μεγαλώνει, η θλίψη μεγαλώνει. Δεν μπορούμε όλοι, αλλά ούτε και θα έπρεπε όλο να συντονιζόμαστε στη χαρά.

Όπως και αν νιώθεις αυτά τα Χριστούγεννα θέλω να σου πω ότι είναι εντάξει. Είναι εντάξει να μην θες να γιορτάσεις και να μην θες να κοινωνικοποιηθείς!

Είναι εντάξει να πονάς, να νιώθεις ότι πενθείς, να

χάνεις το νήμα.

Είναι εντάξει να νιώθεις μόνος, να φοβάσαι, να είσαι θλιμμένος. Είναι εντάξει αν δεν θες να συμμετέχεις σε όλα αυτά, στα φώτα και στην χαρά.

Θέλω να σου πω ότι είναι εντάξει και να το υπερασπιστείς! Είναι μία μέρα σαν όλες τις άλλες, με τις δυσκολίες που έχει ο καθένας και δεν μπορούμε όλοι να κάνουμε παύση σε αυτές.

Όπως κι αν νιώθεις είναι πάντα εντάξει, αλλά μέσα σε όλο αυτό που ζούμε και μέσα στις γιορτές μπορεί να ενοχοποιείται πολύ εύκολα.

Γι' αυτό κάνε μία παύση από το εξωτερικό κλίμα και **πες στον εαυτό σου ότι είναι οκ με όσα νιώθεις, όπως νιώθεις** και άφησε τον να πάρει όσο χρόνο χρειάζεται, να το επεξεργαστεί, να το ζήσει!

Φρόντισε τον εαυτό σου όπως εσύ ξέρεις καλύτερα και επέτρεψε του να είναι όπως είναι. Ίσως αυτό να είναι το καλύτερο χριστουγεννιάτικο δώρο για σένα!

BEERONUS
ON US

Καρσολή & Δημητρίου 5
Βύρωνας, Τηλ. 2114081660
f i BEERONUS

Ελένη Δασκαλάκη - ΦΩΤΟΓΡΑΦΕΙΟ
Φορμίωνος 142 (9η στάση)

ΓΑΜΟΣ - ΒΑΦΤΙΣΗ - EVENTS
www.elelidaskalaki.gr
Eleni Daskalaki Photography

- ΔΙΑΒΑΤΗΡΙΟ
- ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ
- ΔΙΠΛΩΜΑ
- ΕΚΤΥΠΩΣΕΙΣ
- ΨΗΦΙΑΚΑ ΑΛΜΠΟΥΜ
- ΠΟΡΣΕΛΑΝΗ
- ΑΝΑΠΑΛΑΙΩΣΗ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΩΝ
- ΓΑΜΟΣ
- ΒΑΠΤΙΣΗ
- ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ
- ΠΟΡΤΡΑΙΤΟ
- ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ
- ΝΕΟΓΕΝΝΗΤΑ
- ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΗ

210 7657509 • 6972 736846

Σορίλος
σχολή οδηγών

Φορμίωνος 163
Καίσαριανή
210.76.41.201
6944.223.228
6972.567.704
ebay@sorilos.gr

Sportstampo
ΒΙΟΤΕΧΝΙΑ ΕΝΔΥΜΑΤΩΝ

Από το 1978

Ανδρικές & Γυναικείες ΦΟΡΜΕΣ

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

ΒΡΕΦΙΚΑ-ΠΑΙΔΙΚΑ-ΕΦΗΒΙΚΑ
Ρούχα, φόρμες, πιτζάμες για αγόρια και κορίτσια από 1 έως 16 ετών (βρεφικά για όλους τους μήνες)

ΑΚΑΣΤΗ
φυτικά καλλυντικά

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



Ο «Μυθικός» Μίμης Πλέσσας

περί τέχνης & άλλων
Του **Γιώργου Βούλγαρη**,
Ηθοποιού - Θεατρικού Σκηνοθέτη

Βουδχαροκτόνος

Όταν αποφάσισα να γράψω για τον σπουδαιότερο συνθέτη που γέννησε αυτή η χώρα, τον θρυλικό, τον μοναδικό, τον μυθικό **Μίμη Πλέσσα**, δεν φανταζόμουν ποτέ ότι θα τα «έβρισκα σκούρα»!

Ένιωσα σαν να προσπαθώ να εγκλωβίσω την ιστορία -μισού αιώνα και παραπάνω- της ελληνικής μουσικής, σε λίγες γραμμές!

Μια μυθική πορεία που οι λέξεις αδυνατούν να εκφράσουν, έστω και στο ελάχιστο, την μουσική του ιδιοφυία και την παρακαταθήκη του σε παγκόσμιο επίπεδο.

Βραβευμένος σε δεκάδες διεθνή φεστιβάλ, στον κατάλογο των διεθνών διακρίσεων του ξεχωρίζει το αριστουργηματικό «**Ποιος το Ξέρει;**» (1959), που βραβεύτηκε δύο φορές: στο Φεστιβάλ Εδιμβούργου και στο Παρίσι από το Θέατρο των Εθνών. Επίσης, το «**Ένας Ουρανός μ' Αστέρια**» (1966) κατέλαβε τη 32η θέση σε κατάταξη διεθνούς μουσικού περιοδικού για τις 100 ωραιότερες μπαλάντες του 20ού αιώνα! Μέχρι σήμερα, άλλωστε, κλασικά τραγούδια του, όπως το «**Αν σ' αρνηθώ, Αγάπη μου**» (1961), εξακολουθούν να γνωρίζουν νέες ηχογραφήσεις και επανεκτελέσεις σε όλα τα μήκη και πλάτη της γης...

Η μουσική ήταν συνώνυμο της ζωής του.

Η αρχή, η μέση και το τέλος!

Όλα αυτά τα χρόνια παρέμεινε ένας ταπεινός συνθέτης που δεν τον γοήτευαν οι «αυλές», **δεν εντάχθηκε** ποτέ σε **κανένα κύκλωμα** δισκογραφίας, δεν έκανε συμβόλαιο με **καμία εταιρεία**, δεν είχε **κανένα κόμμα** να τον υποστηρίξει αλλά και **καμία εκδοτική παρέα** για να γράφει αποθεωτικές κριτικές για το έργο του όπως **συνέβη με άλλους** «σπουδαίους» μας.

Ό,τι κατάφερε (και κατάφερε τα μέγιστα όσο κανείς άλλος) οφείλονται στην ουσιαστική κατάθεση της ψυχής του στην μουσική του, στη βαθιά σεμνή του ουσία, στην ωραιότητα της ψυχής του.

Ένας γλυκύτατος άνθρωπος γεμάτος κα-

λοσύνη, δοτικότητα, ήθος και ευγένεια, καμωμένος από υλικά που σπάνιζαν ακόμα και στην εποχή της δράσης του.

Τίποτα δεν του χαρίστηκε.

Το πλούσιο έργο του δεν χρειάζεται καμία σύσταση... **Τα τραγούδια του ΣΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΔΕΟΣ!**

Κανένας άλλος Έλληνας συνθέτης δεν είδε τόσο πολλά τραγούδια του να αγαπιούνται από όλους τους Έλληνες, όλων των ηλικιών: «Θα πιω απόψε το φεγγάρι», «Ανοιξε Πέτρα», «Τόσα Καλοκαίρια», «Καμαρούλα μια Σταλιά» (1968), «Βρέχει Φωτιά στη Στράτα μου», «Το Φεγγάρι Πάνωθέ μου», «Γλυκά πονούσε το Μαχαίρι» (1970), «Τι σου 'κανα και πίνεις;» (1971) και επίσης, οι «Χάντρες» (1960), «Η Πρώτη μας Νύχτα» (1962), το «Ένας Ουρανός μ' Αστέρια» (1966), το «Έκλαψα Χτες» (1967) και τόσα άλλα!

Απλησίαστο παραμένει μέχρι σήμερα **το ρεκόρ του «Δρόμου»**, του δίσκου με τις περισσότερες πωλήσεις στην ιστορία της ελληνικής δισκογραφίας. Με τραγούδια όπως το «Αγαλμα», το «Πρώτη Φορά», το «Ξημερώνει Κυριακή», το «Επεφτε Βαθιά Σιωπή», το «Μέθυσ' απόψε το Κορίτσι μου» και βασικούς ερμηνευτές τον **Γιάννη Πουλόπουλο** και τη **Ρένα Κουμιάτη**, ο «Δρόμος» κυκλοφόρησε το 1969 και έχει πουλήσει μέχρι σήμερα περισσότερα από **3.800.000 αντίτυπα!**

Ο Μίμης Πλέσσας όχι μόνο δεν έχει αποκηρύξει τις συνθέσεις που δημιούργησε για το σινεμά, αλλά ανέκαθεν τις τοποθετούσε στη σωστή τους θέση και όχι άδικα: με **111 σάουνττρακ** στο ενεργητικό του, είναι ο πλέον **ολοκληρωμένος συνθέτης**, έχοντας καλύψει όλα ανεξαιρέτως τα είδη, από το μιούζικαλ και την κωμωδία μέχρι τον ψυχολογικό τρόπο και τα βουκολικά δράματα, περνώντας από απαιτητικές δουλειές.

Έχει διευθύνει από τις μεγαλύτερες ορχήστρες στον κόσμο και έχει αναγορευτεί **επίτιμος διδάκτωρ** του Τμήματος Χημείας του **Πανεπιστημίου Πατρών** ενώ είναι και διδάκτωρ

Χημείας του **Πανεπιστημίου Κορνέλ** των ΗΠΑ.

Ο **Μίμης Πλέσσας** είναι παντρεμένος με την αγαπημένη **Λουκίλα Καρρέρ**, με την οποία απέκτησε μια κόρη το 1998. Έχει επίσης έναν γιο από προγενέστερο γάμο (**Αντώνης Πλέσσας**). Ο χρόνος δεν υπήρξε εμπόδιο στη σχέση τους. Τι κι αν τους χωρίζουν περίπου τέσσερις δεκαετίες... Ευτυχισμένοι και γεμάτοι, η Λουκίλα είχε πει στο παρελθόν σε συνέντευξή της: «**Ο Μίμης Πλέσσας είναι τα πάντα για μένα.** Αγαπώ τη σοφία του, την ηρεμία του, την αρμονία του και το ότι **είναι μπροστά από την εποχή του**, πράγμα που τον κάνει τελικά να **ενώνει τις γενιές**».

Η Λουκίλα για τον Μίμη είναι **ο επίγειος φύλακας άγγελός του**, αφοσιωμένη, ψυχή τε και σώματι στον Μιμάκο της. **Της οφείλει πολλά, της οφείλουμε πολλά.**

Ο έργο του Μίμη παραμένει ζωντανό λόγω της Λουκίλας που το μεταλαμπαδεύει με σεβασμό και αγάπη στις νέες γενιές ακροατών που τον ανακαλύπτουν.



ΥΓ.: Μέγιστε Μαέστρο, αγαπημένη Δάσκαλε, υπέροχε άνθρωπε Κύριε Μίμη Πλέσσα **σε ευχαριστώ και σε ευγνωμονώ** που μας εμπιστευτήκες την μουσική σου στη δική μας θεατρική απόδοση του «**Δον Καμίλο**».

Νιώθω ευλογημένος που σε γνώρισα.

Αιώνια ευγνωμών.

Υποκλινόμαι...

☺ Τμώλου 25
Πλατεία Φατσέα
Βύρωνας
☎ 210 76 47 503
📍 papyroscafe
📍 papyros_cafe
📍 papyroscafe.gr

ΠΑΠΥΡΟΣ
café

coffee • cocktail • homemade drinks

ΒΙΒΛΙΟΦΩΝΟ
CD • ΠΑΡΧΑΛΙΑ

Το ΒΙΒΛΙΟΦΩΝΟ
σας εύχεται
Χρόνια Πολλά!

Τμώλου 22-24, 162 31 Βύρωνας
τηλ 210 7664032, fax 210 7664033
e-mail: vivliofono@otenet.gr

Αγ. Δημητρίου 42, 162 31 Βύρωνας
τηλ 210 7600393, fax 210 7600953
e-mail: vivliofono1@gmail.com



Άστρων ψυθιρίσματα



Φίλες και φίλοι μου χρόνια πολλά! Έφτασε και το 2021 στο τέλος του, με μια πανσέληνο το ξημέρωμα της 19ης Δεκέμβρη, στην 27η μοίρα των Διδύμων. Η πανσέληνος αυτή κλείνει την αυλαία της χρονιάς, σηματοδοτώντας τα επικοινωνιακά παιχνίδια που θα βρουν τοίχο μόλις μπει το νέο έτος, με τη **Νέα Σελήνη** το βράδυ της 2ας Γενάρη, στην 12η μοίρα του Αιγόκερω. Κι εκεί θ' αρχίσουν όλα για το 2022 ...!

Καλές γιορτές, υγεία, αγάπη,
καλή χρονιά σε όλες & όλους!

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

Κριός: Κάτι που εκκρεμεί από παλιά, έρχεται να βρει λύση από νομική άποψη και μάλιστα άμεσα. Θα υπάρξει και μια πρόταση για κάπου μακριά και ίσως ενδώσετε.

Ταύρος: Ένα σχέδιο μπαίνει επιτέλους σε εφαρμογή, ξεκινώντας μια νέα επαγγελματική πορεία. Κι αυτό θα γίνει με τη βοήθεια και την αρωγή των φίλων και συνεργατών που έχετε δίπλα σας.

Δίδυμοι: Διαφωνίες και διαμάχες χρειάζονται προσοχή κυρίως αν εμπεριέχουν υπογραφές, συμβόλαια κλπ. Σε προσωπικό επίπεδο, θέλει καλούς χειρισμούς με το ταίρι σας και θα δικαιωθείτε αργότερα.

Καρκίνος: Κάποιοι υποσχέσεις που θα λάβετε τώρα τις γιορτές, θα σας φέρουν αντιμέτωπους με μια άλλη πραγματικότητα, η οποία δεν θα έχει αίσιο τέλος. Οι πολλές υποχρεώσεις σας καταπονούν.

Λέων: Τα πάντα δεν θέλουν κόπο, θέλουν τρόπο. Επομένως, για τις γιορτές είναι προτιμότερο να έχετε πρόγραμμα στα θέλω σας, αν αυτά έρθουν σε ρήξη με τα θέλω των άλλων.

Παρθένος: Το περιβάλλον του σπιτιού είναι τώρα το δικό σας λιμάνι και θα γιορτάσετε παρ' όλα αυτά με την οικογένεια, που για κάποιους από εσάς αυξάνει το 2022.

Ζυγός: Τώρα τις γιορτές ανοίγονται νέοι ορίζοντες, νέες προτάσεις. Στα προσωπικά υπάρχει ένα μπέρδεμα που καλό είναι να ξεκαθαρίσει.

Σκορπιός: Δώστε εσείς το έναυσμα και την ευκαιρία να έρθουν κοντά άνθρωποι από το παρελθόν αυτές τις άγιες μέρες κι ελέγξτε τη συμπεριφορά σας γιατί θα υπάρξει θέμα.

Τοξότης: Ανατρεπτικό το 2022, αλλαγές σε όλα! Αίσθημα, οικογένεια, δουλειά, προτάσεις, αναβρασμός επαφών κλπ. Εν μέσω αυτών, καλείστε να αποφασίσετε για το μέλλον.

Αιγόκερως: Θα πρέπει να λειάνετε λίγο την τάση για φυγή που έχετε αυτό το διάστημα. Θα σας βοηθήσει ένα άτομο του περιβάλλοντος και της εμπιστοσύνης σας από κει που δεν το περιμένετε και θα νιώσετε άνετα.

Υδροχόος: Λίγο προσοχή χρειάζεται σε άτομα και καταστάσεις που έχετε αφήσει να μπουν στη ζωή σας, όπως η οικογένεια, που έχει και παραπάνω απαιτήσεις.

Ιχθύς: Έχετε δώσει υποσχέσεις σε κάποιους τις οποίες δεν θα μπορείτε να εκπληρώσετε. Όμως σε κάποιους θα τους κάνετε το χατίρι και με αυτό το mood θα μπουν οι πρώτες μέρες του Γενάρη. Πρόγραμμα και Συνέπεια.

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

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

ΤΟ ΤΕΦΤΕΡΙ ΤΟΥ ΒΥΡΩΝΑ

Βουτζά 21 & Καισαρείας, Βύρωνας, τηλ: 210 7656393

SYCHRONO.gr

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

31 ΧΡΟΝΙΑ
ΠΡΟΤΟΠΟΡΙΑΚΗ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

ΚΑΛΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ & ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟ ΤΟ 2022

ΚΕΝΤΡΟ ΜΕΛΕΤΗΣ ΜΕΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
(Γυμνάσιο - Λύκειο)

Κορδελίου 12 - Βύρωνας • Τηλ.: 210 7657214 - Τηλ./Fax: 210 7651528 • e-mail: lok35mk43lk@gmail.com • www.facebook.com/sychrono.gr



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΜΙΚΡΕΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ

Κάντε χώρο στο απροσδόκητο με τα «οχήματα» του «κατασκευαστή ζωής» και του «βροχοποιού πωλήσεων».

Του **Χρήστου Λάζαρη**
Πιστοποιημένου Εκπαιδευτή
και Συμβούλου Πωλήσεων
6945718888

Ακολουθούν πρακτικές οδηγίες για μια π.χ. λιανεμπορική επιχείρηση,

1. Κάντε τον πελάτη να αισθανθεί γίγαντας που, έτσι και αλλιώς, είναι και όχι νάνος που, έτσι κι αλλιώς, δεν είναι. Καθώς ο πελάτης εισέρχεται στο χώρο σας υπάρχουν κάποια κρίσιμα δευτερόλεπτα που, συνήθως, τον αγνοούμε. Εμείς οι επαγγελματίες θεωρούμε αυτόν τον ελάχιστο χρόνο δευτερολέπτων ως ένα δικαίωμά μας να τον αφαιρέσουμε από τον πελάτη, ενώ ο πελάτης ψυχικά αισθάνεται να περνάει ένας αιώνας και, κυρίως, ότι είναι ανεπιθύμητος. Δώστε αμέσως ένα νεύμα και ένα καλώς ήρθατε στον πελάτη.

2. Ο πελάτης μπήκε στο κατάστημα επειδή είδε π.χ. μια προσφορά που την έχουμε σε έναν μαυροπίνακα ή σε μια ψηφιακή εκτύπωση. Παίρνει την προσφορά και φεύγει και μας αφήνει π.χ. €7,00. Εμείς μετά λέμε στον εαυτό μας και σε όποιον είναι εκεί κοντά: «Πάει, δεν έχει χρήματα ο κοσμάκης. Αγοράζει λίγο και μόνο ό,τι είναι σε προσφορά». Βέβαια, στην εξίσωση, παραλείπουμε εμάς. Θα μπορούσαμε με χαμόγελο, με πρωτοβουλία, με πλήρη έλεγχο της επικοινωνίας, με κατασκευή νέας πραγματικότητας, τόσο για τον πελάτη όσο

και για εμάς, να ταξιδέψουμε τον πελάτη σε έναν κόσμο εκπλήξεων, χρωμάτων, προτάσεων και, γιατί όχι, φαντασιώσεων και ο πελάτης εκείνη την ημέρα να μας αφήσει €17,00 και στις γιορτές €117. Αλλά, φυσικά, δεν μας περνάει από το μυαλό να διαφύγουμε της ζώνης άνεσής μας και να ζήσουμε με τον πελάτη κάτι απροσδόκητο. Που όρεξη για τέτοια;

3. Τα συγκαλυμμένα ή φανερά μούτρα μας γίνονται αμέσως αντιληπτά από τον πελάτη, αλλά εμείς τα δικαιολογούμε γιατί και οι πελάτες έχουν μούτρα, οπότε εξάγουμε το ασφαλές συμπέρασμα, ότι, με βάση την παρούσα κατάσταση της αγοράς, όλοι δικαιούμαστε να είμαστε στα κάτω μας απορώντας, ταυτόχρονα, πως είναι στα κάτω της και η τσέπη μας. Αν κάποιος μας πει να χαμογέλαμε, παρά τα όσα συμβαίνουν, σχεδόν τον θεωρούμε γραφικό.

4. Στα κενά δράσης δε φτιάχνουμε συνέχεια το κατάστημά μας, αγνοώντας προκλητικά την επιστήμη του merchandising και, κυρίως, τον νόμο της ζωής που λέγεται «σπορά και θερισμός» και, πρακτικά, στο λιανεμπόριο σημαίνει ότι αν δε σπείρεις επαφές δε θα θερίσεις πωλήσεις.

Κλείνοντας, σας διαβεβαιώνουμε ότι στο εδώ και τώρα μπορείτε να είστε κατασκευαστής ζωής και όχι μια μετρίότητα. Ο κατασκευαστής ζωής έχει την τέχνη και την τεχνική να αναδεικνύει το κάθε λεπτό, ακόμα και δευτερόλεπτο σε κάτι απροσδόκητο για τον πελάτη που αναφέρεται ως μια, στην ουσία, τρελή εμπειρία εξυπηρέτησης, το λεγόμενο customer experience.

Ο ίδιος κατασκευαστής ζωής είναι, ταυτόχρονα και βροχοποιός πωλήσεων, καθώς έχει πάρει πλήρως την ευθύνη, τον έλεγχο και την πρωτοβουλία να εισέλθει σε ένα περιβάλλον πίεσης με τον πελάτη, απ' όπου και οι δύο θα εξέλθουν ικανοποιημένοι και με πλήθος συναλλαγών.

Με άψογα πωλησιακά αντανακλαστικά, αυτός ο επαγγελματίας παίρνει το μερίδιο αγοράς που του αναλογεί και, πιστέψτε με, είναι υπεραρκετό. Αποφασίστε να επενδύσετε στη ζωή, στο χρήμα και στο απροσδόκητο και θα εκπλαγείτε, καθώς ουδέν και περισσότεροι πελάτες θα σας ψηφίζουν καθολικά, ανεξάρτητα συγκυριών και περιστάσεων.

Καλές Γιορτές!

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



Με υπευθυνότητα & εμπειρία αναλαμβάνουμε:

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

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

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

ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΤΗΡΙΟ ΜΝΗΜΟΣΥΝΩΝ

“Το Ιδιαίτερο”

Μπάμπης Κοτούλας

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

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



www.to-idiatero.gr
To ιδιαίτερο



ΕΣΩΡΟΥΧΟ
...μάνια

ΜΥΣΙΑΣ 5 - ΒΥΡΩΝΑΣ - 162 31

Τηλ. 210 76 57 310

ΚΟΤΟΠΟΥΛΑ ΝΑΥΠΑΚΤΟΥ
Μεγαλώνουν με καλαμπόκι

ΚΟΝΤΟΧΡΗΣΤΟΣ

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

Δείτε στη σελίδα μας τις προσφορές μας!

ΣΤΗΡΙΖΟΥΜΕ τα καταστήματα της γειτονιάς μας

Mikepservice and gadgets

ΕΠΙΣΚΕΥΕΣ - SERVICE
TABLET-KΙΝΗΤΩΝ-LAPTOP-Η/Υ
ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΕΙΣ - ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΑ

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

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

PET SHOP ΚΙΒΩΤΟΣ

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

Garden Eco
Γεωπονικό Κέντρο Βύρωνας

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

ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΠΟΥΛΟΣ SERVICES

SERVICE - ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΑ - ΕΜΠΟΡΙΑ

Βασίλης Χαραλαμπόπουλος
☎ 2107643801 - 6973562080
Καίσαρ 36 - 42, Βύρωνας
info@xaralampoulosservices.gr

DRAGON CLEAN

ΑΠΟΘΗΚΗ ΕΡΓΟΣΤΑΣΙΟΥ
είδη & συστήματα καθαρισμού
μονάδων εστίασης

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

3S Protection

ΠΥΡΑΣΦΑΛΕΙΑ - ΠΥΡΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑ

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

TENTES ΠΕΡΓΚΟΛΕΣ

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

ΣΤΑΥΡΟΠΟΥΛΟΣ
24ωρη εξυπηρέτηση

ΚΕΝΤΡΟ ΥΔΡΑΥΛΙΚΩΝ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ

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

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./F. 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



SKOUTELOGIORGIS
MEAT & MORE

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

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

DELIVERY

Το Οινοπωλείον
Της Αγοράς

Τοπικές ποικιλίες κρασιών που
ξεχωρίζουν, από όλη την Ελλάδα!

ΤΣΙΠΟΥΡΟ, ΡΑΚΗ, ΡΑΚΟΜΕΛΟ, ΟΥΖΟ
Μεγάλη ποικιλία σε εμφιαλωμένα
Ιθώμης 9, Αγορά Βύρωνα
Τ. 211 71 52 524

Το Οινοπωλείον Της Αγοράς
to_oinopwleion_ths_agoras

από το 1930

ο ΦΟΥΡΝΟΣ
σου
Βύρωνα
φρεσκο-χρυσό-καφές

Κύπρου 24, Βύρωνας
Τηλ. 211 1178946

Η ΦΡΟΥΤΑΓΟΡΑ
ΤΟΥ ΒΥΡΩΝΑ

DELIVERY

ΝΤΑΛΛΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

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

ΤΟ ΚΕΛΑΡΙ ΤΟΥ ΘΩΜΑ

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

ΦΡΟΥΤΕΜΠΟΡΙΚΗ
ΤΣΙΒΓΟΥΛΗΣ

εμπόριο φρούτων & λαχανικών

ολόφρεσκα
προϊόντα
της μέρας
της 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

ΔΙΚΤΑΜΟ

προϊόντα φτιαγμένα 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

ΦΡΟΥΤΕΜΠΟΡΙΚΗ
Βύρωνα

T. 210 764 4978
F. 210 766 9786

Φορμίωνος 222 - Βύρωνας

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΓΑΛΑΚΤΟΠΩΛΕΙΟ

Οικογένεια
ΓΑΪΤΑΝΙΔΗ

est. 1996

ΚΥΠΡΟΥ 86, ΒΥΡΩΝΑΣ
ΤΗΛ. 210 7662250
6932228144 - 6937043383

ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΟ

ΧΟΝΔΡΙΚΗ - ΛΙΑΝΙΚΗ
ΡΟΥΜΕΛΗΣ 56 - ΒΥΡΩΝΑΣ
ΤΗΛ. 210 7628456

ΕΙΔΗ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ - ΧΑΡΤΙΚΑ
Εξοπλισμοί καταστημάτων

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

ΤΥΡΟΠΩΛΕΙΟ
ΛΥΚΟΥΔΗΣ

ΕΓΓΥΗΣΗ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΑΠΟ ΤΟ 1962

Καλά
ΣΥΝΤΗΡΗΜΕΝΑ
ΕΤΗΣΙΑΚΟ ΤΟ 2022

ΤΥΡΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ
ΛΥΚΟΥΔΗΣ
ΙΘΩΜΗΣ 16 ΒΥΡΩΝΑΣ
ΤΗΛ. 210-76 10107
ΔΙΑΝΟΜΗ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ

Τυροκομικά προϊόντα Λυκούδης
tyria_allantika_likoudis

Αθηναϊκό
ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΕΣ

(Το προικτερό του Βύρωνα)

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ
ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ

Κολοκοτρώνη 3
& Π. Τσαλδάρη
ΒΥΡΩΝΑΣ
τηλ. 210 7661667

mini Market

Υλικά - Τσιγάρα - Εφημερίδες - Κάπες - Αναψυκτικά - Παραδοσιακά προϊόντα

efood

Μεσολογγίου 65 - Βύρωνας
Τηλ. 210 7649822

Nails by
Beauty Matters

Μανικιούρ - Πεντικιούρ
Αποτρίχωση

@beautymatters4!
210 7569240
Αρύβου 18-20
Παγκράτι

K&D²⁵
nails

Μανικιούρ - Πεντικιούρ - Τεχνητά νύχια

http://kd25nails.gr
f K&D25 NAILS

Καραολή & Δημητρίου 25, Βύρωνας
τηλ. 2121055299 - 2110129047

hair styling
manicure
pedicure

Διονυσία
Τζωρτζάκη

Hair Dream

Ερυθραίας 14, Βύρωνας
Τηλ. 210 76 47 188

ΑΝΔΡΙΚΟ • ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ • ΠΑΙΔΙΚΟ

K & B

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



ΤΟ ΚΟΥΤΟΥΚΑΚΙ
ΤΑΒΕΡΝΑ

Καισαρείας 45
Βύρωνας
Τ. 211 1178624

ΤΑΒΕΡΝΑ
ο πεζόδρομος

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

MISHIMA
ATHENS

CAFE

Δενιζίου 7, Βύρωνας
Τ.: 210 76 000 76 - κ.: 697 076 55 57
@Mishimaathens Mishimaathens

Boomerang
all day - coffee - bar
DELIVERY

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

ΚΑΦΕ
ΟΥΖΕΡΙ

Βύρων
Των φιλάθλων

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

ΜΕΖΕΔΟΠΩΛΕΙΟ
60 Αχιλλέας
ΚΑΦΕ-ΟΥΖΕΡΙ

ΤΗΛ. 210 7652187
ΠΛΑΤΕΙΑ ΒΥΖΑΝΤΙΟΥ
Κομνηνών 22 & Καλλιπόλεως, Βύρωνας

ΠΑΛΑΒΗ
MAIMOU

All day bar
Coffee cocktails spirits & more

Κyprou 47 Vironas
211-0124096

f ΠΑΛΑΒΗ ΜΑΙΜΟΥ // Loony monkey
@ ΠΑΛΑΒΗ ΜΑΙΜΟΥ // Loony monkey

το Καφενεδάκι
καφέ - ουζέρι - μεζεδοπωλείο

Νίκος Έξαρχος

nova
sports
OTE TV

ΟΛΑ ΤΑ
ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ!

σηλ.: 213 02.93.263-4 Φορμίωνος 92

το μαγειρείο
της αγοράς

σημείο φαγητό στην καρδιά του Βύρωνα

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

Θαντασιό
Coffee Bar Spirits & More...

DELIVERY

Coffee - Bar
Γλυκά, Πίτσες, Ποικιλίες
Καραολή Δημητρίου 61
Βύρωνας
Τηλ. 211 40 86 939

COFFEE
ST'ART
TEAM

COFFEE SNACKS
SWEETS & MORE!

Φορμίωνος 90 Βύρωνας
210 7667906
Delivery 7:00 - 18:00

st'art team cafe
st'art team

ΤΑ ΚΑΤΣΙΚΑΚΙΑ
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΨΗΤΟΠΩΛΕΙΟ

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

Δεχόμαστε
ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΕΣ
για το τραπέζι των
Χριστουγέννων
και της
Πρωτοχρονιάς!

DELIVERY:
ΔΕΥΤ-ΠΑΡ
13:30-24:00
ΣΑΒ-ΚΥΡ
13:00-24:00



Κατέβασε την εφαρμογή
μας και θα έχεις τον
καλύτερο καφέ της πόλης
στην πόρτα σου!

**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