

# δήμος & ΠΟΛΙΤΕΙΑ



**GS**  
**GOLD SPOT**  
Αγορά χρυσού - Ενεχυροδανειστήριο

**ΑΜΕΣΑ ΜΕΤΡΗΤΑ • ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΚΑΤ'ΟΙΚΟΝ**  
**ΑΝΟΙΓΜΑ & ΕΚΤΙΜΗΣΕΙΣ ΤΡΑΠΕΖΙΚΩΝ ΘΥΡΙΑΔΩΝ ΓΙΑ ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΕΣ κτλ.**

<b>ΠΑΓΚΡΑΤΙ</b> Φιλολάου 39Α τ. 211 41 80000	<b>ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ</b> Λ. Μεσογείων 76 τ. 211 1828 800	Τηλ. 24ωρης εξυπηρέτησης: 699 695 9090 <a href="http://www.goldspot.gr">www.goldspot.gr</a>
--	--	---

## Ευτυχισμένο το 2024

να είναι γεμάτο  
Υγεία, Ελπίδα, χαρές  
και Ειρήνη για όλες  
του κόσμου τις γωνιές!



Αγαπώ την υποκριτική...  
του Αντώνη Ι. Αντωνόπουλου



Δίχως το "Αχ!"...  
του Θανάση Ν. Παπαθανασίου



Η ακρίβεια καλπάζει  
του Χρ. Παναγιωτόπουλου



Περί εμποδιζόμενων ατόμων  
του Ξενοφώντα Χολέβα



Ποιος τη ζωή μας...  
του Δημήτρη Βασιλείου



Join us:  

# Boomerang

all day - coffee - bar

DELIVERY: ☎ 211.1156907

 Καραολή Δημητρίου 59 & Φορμίωνος

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

3. “Αγαπώ την υποκριτική γιατί είναι πολύ πιο πραγματική από τη ζωή”
4. Δίχως το “Αχ!”..., Χριστούγεννα λειψά
6. Δήλωση Δημάρχου Χρήστου Βοσκόπουλου για το γήπεδο “Μιχάλης Κρητικόπουλος”
8. Η ακρίβεια καλπάζει
9. Ποιος τη ζωή μας, ποιος την κυνηγά...
10. ...περί εμποδιζόμενων ατόμων
11. Το αμάξι ή το παιδί σου; Διάλεξε!
12. - Ο λαός του ΣΥΡΙΖΑ-ΠΣ δεν διασπάται  
- Πώς φτάσαμε ως εδώ
13. Άγιε μου Βασίλη σε παρακαλώ...!
14. - Νομολαγνεία / Γενιά Z & Ψυχική Υγεία
15. Κάθε Πέμπτη κύριε Γκρην
16. - Η αγιότητα των τόπων & η αγ(ρ)ιότητα των ανθρώπων  
- Μια ιστορία εγκλήματος
17. ΚΡΑΥΓΕΣ - Γυνακεία κακοποίηση
18. - Το σώμα θυμάται  
- Εκείνα τα όμορφα χρόνια
19. Τραύμα εξοφλήθηκε - Γιάννα Κουκά
20. Φραντζολο-μαγειρέματα
21. Άστρων Ψυθιρίσματα
22. Αγορά
23. Αγορά

## editorial

### Να τα πούμε;

#### Κάλαντα

Καλήν εσπέραν άρχοντες και που 'ναι η αρχοντιά σας  
Μη την επήρε η θάλασσα, που ναυαγούς γυρεύει  
Μη την επήραν τα βουνά, τ' ανθρωποπατημένα  
'Η μες στη νύχτα χάθηκε, που βασιλεύει αιώνες  
Τ' ανθρώπου επίτευγμα κι αυτή και του πολιτισμού του

Καλήν εσπέραν άρχοντες, μες στη σιωπή του κόσμου  
Που 'χει κομμένες τις χορδές και πώς να τραγουδήσει  
Ανθρώπους έχει ανήμπορους, που για θεούς τους είχε  
Μα 'κείνοι λοξοδρόμησαν για των θνητών τη νύχτα  
Του ήλιου μη αντέχοντας την καθαρή ευθύνη

Καλήν εσπέραν άρχοντα, που ψάχνεις για το θαύμα  
Μα πώς να το 'βρεις γύρω σου, που μέσα σου τ' αρνείσαι  
δεν έχει τίποτα να δεις στου σύμπαντος τους τόπους  
Έτσι ρακένδυτος, θνητός και κυρτωμένος που 'σαι  
Αξιολύπητος εσύ, μακραίνεις του εαυτού σου

του Αλέξανδρου Στεφάπουλου

#### 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)

- **ΤΟ ΔΙΚΤΑΜΟ**  
Καρσολή & Δημητρίου 63  
210 7658530
- **Η ΓΩΝΙΑ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ**  
Χρμωνίδου 63, τ. 2107664052
- **ΑΓΑΘΑ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ**  
Ευαγγελικής Σχολής 12  
Πλ. Αγίου Λαζάρου, τ. 2130457829
- **ΤΟ ΜΑΓΕΙΡΕΙΟ ΤΗΣ ΑΓΟΡΑΣ**  
Ιθώμης 16, Βύρωνας, τ. 2107623246
- **ΜΟΥΝΤ**  
Τατσαούλων 3, Βύρωνας, τ. 2107600027
- **ΚΑΤΣΙΚΑΚΙΑ**  
Λεωφ. Καρέα 96, Καρέα  
2107669222 - 2107651414
- **BOOMERANG**  
Καρσολή & Δημητρίου 59,  
Βύρωνας, 2111156907
- **MINI 13**  
mini market & coffee delivery  
Αταλειάς 13 Βύρωνας, τ. 2130105906
- **ΤΥΡΟΠΩΛΕΙΟ ΛΥΚΟΥΔΗΣ**  
Ιθώμης 16 Βύρωνας, τ. 2107610107
- **ΒΥΡΩΝ ΚΑΦΕΙΝΟ - ΟΥΖΕΡΙ**  
Ερμού 32, Πλατεία Φατσέα,  
Τηλ: 210766 8752
- **ΚΑΦΕΝΕΔΑΚΙ ΕΞΑΡΧΟΣ**  
Φορμίωνος 92, τ. 213 0293263-4
- **ΤΑΒΕΡΝΑ Ο ΠΕΖΟΔΡΟΜΟΣ**  
Λάσκου 31, Παγκράτι, τ. 2107655592
- **Abu café-cocktail bar**  
Αρχιεπισκόπου Αθ. Χρυσοστόμου 18,  
Βύρωνας, τ. 2107663080
- **ΤΟ ΜΑΝΑΒΙΚΟ ΤΗΣ ΜΑΡΙΑΣ**  
Γ. Παπανδρέου 32, τ. 2107665087
- **ΤΟ ΣΥΓΧΡΟΝΟ**  
Ξένες Γλώσσες, Πληροφορική,  
Κορδελιού 12, Βύρωνας, τ. 2107657214
- **ΚΟΝΤΟΧΡΗΣΤΟΣ**  
ΚΟΤΟΠΟΥΛΑ ΝΑΠΑΚΤΟΥ  
Αγ. Σοφίας 9 & Χ. Σμύρνης, Βύρωνας  
τ. 210 7601661

## “Αγαπώ την υποκριτική γιατί είναι πολύ πιο πραγματική από τη ζωή”

Όσκαρ Ουάιλντ



Με τρόπο που δεν ανταποκρίνεται στις πραγματικές διαθέσεις του. Χαρακτηριστικό γνώρισμα της υποκρισίας είναι η επίδειξη.

**Έλεγε ο Όσκαρ Ουάιλντ: “αγαπώ την υποκριτική γιατί είναι πολύ πιο πραγματική από τη ζωή”. Δηλαδή όλα γίνονται για το “φαίνεσθαι”.**

Στις μέρες μας είναι πλέον όλο και πιο έντονο το φαινόμενο της υποκρισίας που διαπνέει όλες τις προεκτάσεις της καθημερινότητας μας και της προσωπικής μας ζωής. Δυο βασικές αιτίες που μας παγιδεύουν στον “δηλητηριώδη ιστό της” είναι ο φόβος και η ανασφάλεια για να μην χάσουμε τα όποια κεκτημένα μας. Φόβος να μην χάσουμε το όποιο βόλεμα σε μια σχέση, σε μια δουλειά, ή σε ένα τοξικό περιβάλλον που φαινομενικά σου προσφέρει τα βασικά, αλλά στην ουσία σου “ρουφάει το αίμα”. Και εκεί έρχεται και κουμπώνει η ανασφάλεια που ενισχύει το δηλητήριο που ήδη έχει περάσει στη σκέψη σου. Διότι ο μοχλός ενεργοποίησης της υποκρισίας είναι η σκέψη. Το αποτέλεσμα είναι να διευρύνεται συνεχώς η κοινωνική υποκρισία που έχει ως συνέπεια να περιορίζεται ραγδαία η κοινωνική αλληλεγγύη. Το “φαίνεσθαι” έχει πάρει τα σκήπτρα για τα

καλά στη μάχη του κοινωνικού γίνεσθαι και ο καθένας μας “φυλάει τα ρούχα του”. Μέσα σε όλα όμως είναι και κάποια “ξωτικά” που επιμένουν να πηγαίνουν κόντρα στο ρεύμα και να μας θυμίζουν το πραγματικό μας πρόσωπο ... για λίγο!

Υποκρισία είναι όταν ακούμε συνεχώς για κοινωνική δικαιοσύνη και αξιοκρατία και την ίδια στιγμή να “πέφτουν κορμιά” στο όνομα του όποιου κέρδους. Η Υποκρισία του ελληνοχριστιανικού ιδεώδους όπως παρουσιάζεται στην καθημερινότητα από την μερίδα “εκείνων” που το εκπροσωπούν και με τους “άλλους” να κάνουν ότι δεν ακούν και δεν βλέπουν. Για την ιστορία το μεγαλύτερο ποσοστό πορνογραφίας στις ΗΠΑ καταναλώνεται στις συντηρητικές πολιτείες του χριστιανικού Νότου...

Η Υποκρισία του πολιτικού κόσμου που τάζει λαγούς με πετραχήλια για να γευτούν την εξουσία και μετά υποδύονται ρόλους ανάλογα με την περίπτωση ρίχνοντας στάχτη στα μάτια...

Υποκρισία είναι να μιλάμε για ανθρωπιά δικαιώματα και την ίδια στιγμή να καταρρακώνουμε σπιδήποτε έχει σχέση με αξίες και αξιοπρέπεια... Όλα για την μάχη των εντυπώσεων ...

Ο Ντέιβιντ Ράνσιμαν είναι Καθηγητής Πολιτικής στο πανεπιστήμιο του Κέμπριτζ και πρόεδρος του Τμήματος Πολιτικής και Διεθνών Σπουδών. Είναι ο συγγραφέας του βιβλίου «Έτσι τελειώνει η Δημοκρατία;» (Εκδόσεις Πατάκη) όπου πολύ εύστοχα αναφέρει μεταξύ άλλων :

## ΕΝ ΤΥΠΩ...

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



«Η ώριμη δυτική δημοκρατία είναι πια κάποιας ηλικίας. Η ακμή της έχει παρέλθει. Οφείλουμε να το αναγνωρίσουμε αυτό: Μια εξαιρετικά επιτυχημένη και δυναμική μορφή πολιτικής με μια αξιοθαύμαστη εκατονταετή πορεία εμφανίζει σημάδια παρακμής στα μέρη όπου γνώρισε τις μεγαλύτερες επιτυχίες της. Η συγκυρία επιτρέπει πληθώρα ουσιαστικών επιλογών. Αν το τελευταίο μέρος αυτής της ιστορίας έπεται, θα μπορούσαν να συμβούν πολλά ακόμη. Μερικές φορές μετά τη μέση ηλικία ζούμε τα πιο μεστά νοήματος χρόνια μας. Όμως αυτό θα συμβεί μόνο αν καταφέρουμε να αποβάλουμε τον πανικό μας και να πάψουμε να σπαταλούμε χρόνο, προσπαθώντας να ξαναβρούμε τα χαμένα μας νιάτα...»

Εύλογα και δίκαια θα μπορούσε κάποιος να μου τραβήξει το μανίκι και να μου πει: Μιλάς εσύ; Η απάντηση είναι απλή: Να!

Μέρες που έρχονται αφήστε τα “ξωτικά” σας να μπουν στο χώρο σας και να σας τα-ρακουνήσουν... για λίγο... το πολύ δεν αντέχεται...! Και κάτι ακόμη... Αυτή τη νέα χρονιά που ξεπροβάλλει ζητήστε από τον δικό σας Santa Claus μαζί με τα λογής καλούδια, να μας φέρει λίγες στιγμές αλήθειας... λίγες!

Καλά Χριστούγεννα  
& Καλή Χρονιά...  
Μας αξίζει!



Έκδοση:  
ΜΑΡΙΑ ΒΛΑΔΙΜΗΡΟΒΙΤΣ  
**MV COMMUNICATIONS**  
ΕΚΔΟΣΕΙΣ  
ΑΣΤΥΔΑΜΑΝΤΟΣ 73, ΠΑΓΚΡΑΤΙ

Επικοινωνία:  
**dimoskaipoliteia.byron@gmail.com**  
τ. 6995 351435, 6934 717873

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

f **dimoskaipoliteia.byron**  
i **dimoskaipoliteia**

Τα άρθρα που δημοσιεύονται στην Εφημερίδα «Δήμος & ΠΟΛΙΤΕΙΑ» απηχούν τις απόψεις των συντακτών τους και δεν εκφράζουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της εφημερίδας. Την ευθύνη για τα ενυπόγραφα άρθρα φέρουν αποκλειστικά οι συντάκτες τους. Η εφημερίδα είναι στη διάθεση κάθε άλλης άποψης, εφόσον κατατίθεται ενυπόγραφα.





**Optiká**  
Δ. Δημάκας - Α. Στάθης

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

**ΕΠΙΦΑΝΗΘΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ ΜΑΣ!**

Αγ. Σοφίας 29-33, Βύρωνας  
210 7665381

## ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ ΣΑΒΒΑ ΤΣΙΜΠΟΥΡΗ

ΕΤΟΣ ΙΔΥΣΕΩΣ 1952

Τελετές οικονομικές και αξιοπρεπείς

ΚΗΔΕΙΕΣ • ΜΝΗΜΟΣΥΝΑ • ΣΤΟΛΙΣΜΟΙ • ΑΠΟΤΕΦΡΩΣΕΙΣ  
ΑΡΙΣΤΗ & ΑΜΕΣΗ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ, ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΣΕΒΑΣΜΟΣ  
ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΜΕΝΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΑΠΟ ΤΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ Σ.Ι.Γ.Τ.Α.

ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΥ ΣΜΥΡΝΗΣ 49, ΒΥΡΩΝΑΣ  
ΤΗΛ. 210 7661853 • ΚΙΝ. 6944285084

Όλο το 24ωρο



## Δίχως το «Αχ!»..., Χριστούγεννα λειψιά!

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

Μια ιδιαίτερη σοφία φωλιάζει στο εορτολόγιο, δηλαδή στη σειρά με την οποία είναι βαλμένες οι εκκλησιαστικές γιορτές – και στον τρόπο με τον οποίο αυτές κουμπώνουν μεταξύ τους. Αλλά είναι σοφία που χρειάζεται να κάνεις κόπο για να την ανακαλύψεις. Δεν βρίσκεται ούτε στην κρούστα της γκλαμουριάς, ούτε στους ζογκλέρ και τους ξυλοπόδαρους, ούτε σε μια θρησκευτικότητα δίχως στοχασμό. Απαιτεί διάθεση για ψάξιμο...

Το εορτολόγιο μας ψιθυρίζει πρώτα απ' όλα ότι κάθε γιορτή δεν είναι ένα ξέμπαρκο event. Οι γιορτές είναι **οδοδείκτες**, γιατί νοούν την ζωή ως οδοπορία η οποία θέλει να έχει νόημα. Και να μην είναι στριφογύρισμα σε μίαν έρημο δίχως ήλιο και άστρα, όπου δηλαδή κανένας προσανατολισμός δεν έχει νόημα και τίποτα δεν οδηγεί πουθενά.

Στις **25 Δεκεμβρίου** λοιπόν έχουμε τη γιορτή των Χριστουγέννων. Αργία για όλους: και για όσους δηλώνουν πιστοί και για όσους δηλώνουν άθεοι. Είναι σπουδαίο πράγμα η κοινή γιορτή, γιατί έτσι η κοινωνία ζει ως κοινωνία, δηλαδή έχει την δυνατότητα ενός ραντεβού όλων με όλους. Πράγμα αλτότελα αντίθετο από την μεταμοντέρνα αποδόμηση, που θέλει όλες τις μέρες εργασιμες και τα ρεπό ατομικά, με το ρεπό του ενός σε διαφορετική μέρα απ' το ρεπό του άλλου. Κι όσον αφορά το μεταφυσικό περιεχόμενο της γιορτής, βεβαίως υπάρχει δια-φωνία μεταξύ πιστών και μη πιστών. Τι πιο φυσικό; Εδώ όμως μιλά για μια συμ-φωνία: Για το γιορτινό αντάμωμα όλων με επίκεντρο την **χαρά**. Χαρά από καθαυτό το αντάμωμα, μα και από την διάχυτη αίσθηση, ότι χρειαζόμαστε μια νέα γέννα που υπόσχεται ειρήνη και δικαιοσύνη. Θυμίζω ότι η υμνολογία μιλά για «επί γης ειρήνη» και για «ήλιο της δικαιοσύνης». Ναι, έχει Βιβλική προέλευση το επίκαιρο πολιτικό σύνθημα «Δεν υπάρχει ειρήνη χωρίς δικαιοσύνη». Η ειρήνη είναι καρπός της δικαιοσύνης, είχε πει ο προφήτης Ησαΐας. Για μένα ως πιστό, αυτά έχουν νόημα αδιαίρετως μεταφυσικό και κοινωνικό. Αλλά κι αν κάποιος νοούν μόνο συμβολικά αυτά που για μένα είναι κυριολεκτικά, και πάλι το αντάμωμά μας ισχύει. Η γιορτή της 25ης Δεκεμβρίου στήνεται γύρω από την χαρά.

Ωστόσο...

Στο σημείο αυτό, που στρεφόμαστε (και καλά κάνουμε) στη χαρά, εισβάλλει η σοφία του εορτολογίου. Και μας λέει ότι η ζωή διψά για χαρά και ότι νοιώθουμε πληρότητα όταν έχουμε χαρά. Όμως η χαρά δεν είναι ντοπάρισμα, δεν είναι παρένθεση για να ξεχνήσαι. Αντιθέτως, καλείσαι να την βιώσεις εδώ και τώρα, αλλά μαζί με την λαχτάρα, η χαρά



να μην είναι απλώς παρένθεση. Με δυο λόγια, η αληθινή χαρά (αυτή που δεν είναι ούτε ντόπα ούτε παρένθεση) εμπειρείται και κάτι οραματικό: δίμα για κάποια ωραία που δεν έχουν καρπίσει ακόμα όπως τους πρέπει μέσα σ' αυτόν τον κόσμο, όπου η ασχήμια είναι καθεστώς.

Όλα αυτά, το εορτολόγιο τα σηματοδοτεί με ρεαλισμό και με όραμα μαζί. Και γι' αυτό, την χαρά της 25ης Δεκεμβρίου σπεύδει να την ταιριάζει με υπομνήσεις που εκ πρώτης όψεως μοιάζουν αταίριαστες: υπομνήσεις για την ασχήμια, για την οδύνη και για την αντίσταση. Δείτε το μπαράζ των εορτών που συνοδεύουν τον εορτασμό των Χριστουγέννων:

Την επομένη των Χριστουγέννων, **26 Δεκεμβρίου**, γιορτάζεται η Παναγία. Δεν είναι ευρύτερα γνωστό, καθόσον δεν γιορτάζουν οι Μαρίες τη μέρα εκείνη, πάντως είναι ημέρα της Παναγίας. Γιατί; Για να τονιστεί ο ρόλος του ανθρώπου σε όλη αυτή την θεωτική υπόθεση. Η Παναγία εκπροσωπεί τον άνθρωπο ο οποίος υπεύθυνα κι ελεύθερα δέχεται ή απορρίπτει. Που δρα – κι όχι απλώς υφίσταται. Βήμα πρώτο.

Βήμα δεύτερο. Την άλλη μέρα, **27 Δεκεμβρίου**, γιορτάζεται ο πρώτος χριστιανός που εκτελέστηκε για την πίστη του: ο πρωτομάρτυρας Στέφανος, παρόλο που ιστορικά δεν συνδέεται με την γέννηση του Χριστού (εκτελέστηκε τριαντατόσα χρόνια αργότερα). Αλλά γιορτάζεται για να υπενθυμιστεί ότι ο δρόμος όσων εμπιστεύονται αυτόν που γεννήθηκε στις 25 Δεκεμβρίου, είναι ο δρόμος του αγώνα και της ετοιμότητας για ρήξη με το τυραννικό. Έτσι, μέσα στη χαρά σκάει μύτη η οδύνη που έχει νόημα: το «Αχ!» αυτού που μένει για πάντα απροσκήνητος. Ο μάρτυρας νομίζεται ηττημένος, μα είναι ο νικητής. Είναι ο τόπος τον οποίο δεν τον πάτησε το κακό.

Κι ερχόμαστε στο τρίτο βήμα, την παράδοση γιορτή της **29ης Δεκεμβρίου**. Εδώ ακούγεται ένα άλλο «Αχ!», το «Αχ!» του θρήνου. Κι αυτό σκάει μύτη μέσα στην ατμόσφαιρα της χαράς, σφιχτά δεμένο με την γέννα του Χριστού. Τη μέρα αυτή τιμώνται τα βρέφη τα οποία, σύμφωνα με το ευαγγέλιο του Ματθαίου, σφάχτηκαν από τον βασιλιά Ηρώδη στην μανία του να εξοντώσει τον επίφοβο Ιησού. Ο ευαγγελιστής αφηγείται την σφαγή χρησιμοποιώντας τα σπαραχτικά λόγια του προφήτη Ιερεμία: «*Ακούστηκε στη Ραμά κραυγή, θρήνος, κλάματα και στεναγμός βαρύς. Για τα παιδιά της κλαίει η Ραχήλ και πουθενά δε βρίσκει παρηγοριά, γιατί δεν υπάρχουν πια στη*

*ζωή*». Τότε ο απρηγόρητος θρήνος της Ραχήλ, αργότερα ο θρήνος της Παναγίας, πάντα ο θρήνος πάνω σε παιδικά κορμιά...

Από πολύ νωρίς η Εκκλησία δέχτηκε τα βρέφη αυτά ως μάρτυρες, ως άγιους και αγίες της. Δείτε λοιπόν πού φτάνει το τρίτο βήμα, η τρίτη έννοια του εορτολογίου. Αν ο Στέφανος εκπροσωπεί αυτούς που προσωπικά επέλεξαν αυτό τον δόμο, το εορτολόγιο τώρα αγκαλιάζει τους «άμαχους»: τους **αθώους** κείνους που τους χτυπάει ο απόλυτος παραλογισμός, η εξουσία που λυσομανά να ηγεμονεύει. Τα βρέφη δεν έχουν καν επιλέξει ιδεολογικό προσανατολισμό. Εκπροσωπούν τον απόλυτα αθώο και τον απόλυτα αδύναμο. Τα βρέφη της Ραμά αναγνωρίζονται ως άγια, παρόλο που δεν δήλωσαν χριστιανοί και παρόλο που δεν πρόλαβαν καν να αποφασίσουν. Κι όμως αναγνωρίζονται ως άγια, υπό την έννοια ότι είναι τα απόλυτα θύματα. Συνοψίζουν την ιερότητα του αδικημένου. Η γιορτή αυτή εν τέλει ανοίγει μια γενναία προοπτική για την αποδοχή κάθε θύματος της απανθρωπιάς, πέρα από οιονδήποτε θρησκευτικό, εθνικό, ιδεολογικό προσδιορισμό. Αυτό δεν είναι παράκαμψη της πίστης. Είναι ακριβώς αυτό που ζητά η πίστη.

Αν βιώσουμε με περιουλοχία τον ψίθυρο των εορτών, την σειρά με την οποία είναι βαλμένες και τον τρόπο με τον οποίο κουμπώνουν μεταξύ τους, τότε δεν θα ψηλαφήσουμε τίποτα λιγότερο από την αλήθεια του ανθρώπου. Μη σκιαχτούμε! Τα πονεμένα «Αχ!» δεν είναι απειλή για την ζχαρηνία μας! Δεν ροκανίζουν τα Χριστούγεννα! Αντιθέτως, με αυτά τα «Αχ!» γίνονται πλήρη τα Χριστούγεννα. Ώστε το «Αχ!» της οδύνης να μεταμορφωθεί σε «Αχ!» του πόθου για την **Ανάσταση** και για την κατάργηση της ημερομηνίας λήξης της χαράς! Αν ο δρόμος που ξεκινά από τη φάτνη δεν φτάνει ως την Ανάσταση, τότε ο παραλογισμός θα έχει νικήσει και ο κάθε Ηρώδης θα έχει την τελευταία λέξη.





## Δήλωση απερχόμενου Δημάρχου Χρήστου Βοσκόπουλου

σχετικά με την ανανέωση της σύμβασης με την ΠΑΕ Κηφισιά για το γήπεδο ποδοσφαίρου του «Μιχάλης Κρητικόπουλος»



### Φίλες και φίλοι,

Ο απερχόμενος Δήμαρχος και η παράταξη της Λαϊκής Συμπειρώσεως μας κατηγορούν ότι ξεπουλάμε την περιουσία της Καισαριανής.

Εμείς θα απαιτήσουμε με στοιχεία στα ψέματά τους, παρότι επιχειρήσαν να μας φιώσουν στο τελευταίο ΔΣ της ΚΕΔΗΚ με θέμα την επέκταση της σύμβασης με την ΠΑΕ Κηφισιά. Αλλά δεν θα τους περάσει ο τραμπουκισμός και το ψέμα.

Μέχρι την τελευταία ημέρα της θητείας μου θα προσπαζόμουν να καλύψω τον συνολικό του Δήμου από τα χρέη και έφερε έργα ύψους 34 εκατομμυρίων ευρώ. Δεν θα επιτρέψω σε κανέναν να καταστρέψει αυτή την τεράστια παρακαταθήκη.

Όταν ανέλαβα πριν από 4 χρόνια, παρέλαβα από τον κύριο Σταμέλο και τη διοίκηση της Λαϊκής Συμπειρώσεως, ένα δημοτικό στάδιο χωρίς άδεια, χωρίς καν ρελέ στους ηλεκτρολογικούς πίνακες.

### Ας πούμε λοιπόν μερικές αλήθειες:

1. Καμία ομάδα της Καισαριανής δεν χρησιμοποιούσε το γήπεδο ποδοσφαίρου μέχρι που υλοποιήσαμε τα έργα ανακαίνισης και αναστήλωσης, καθώς ήταν σε άθλια κατάσταση.
2. Η ομάδα της Κηφισιάς έχει δαπανήσει 1,2 εκατομμύρια ευρώ για να διαμορφώσει ένα γήπεδο ευρωπαϊκών προδιαγραφών, το οποίο

πλέον όντως χαιρόνται οι ομάδες της πόλης.

3. Η ΠΑΕ Κηφισιά χρησιμοποιεί το γήπεδο τα πρωινά για προπόνηση κι δύο απογεύματα το μήνα για αγώνες. Όλες τις υπόλοιπες ημέρες και ώρες το γήπεδο είναι στη διάθεση των τοπικών μας ομάδων.

4. Τα οφέλη της παρουσίας της ΠΑΕ Κηφισιάς είναι πολλαπλά, καθώς σε κάθε αγώνα οι επισκέπτες αποφέρουν έσοδα στα τοπικά καταστήματα (εστίαση κλπ).

5. Ο Πρόεδρος της Κηφισιάς είναι ιδιοκτήτης 3 συλλόγων της πόλης μας, οι οποίες ενώθηκαν σε μία ομάδα που λέγεται Αστέρας. Δηλαδή όχι μόνο μας έφτιαξε το γήπεδο αλλά επένδυσε και στις τοπικές ομάδες, οι οποίες εξαιτίας αυτής της επένδυσης είναι επιτέλους σε πορεία ανόδου, μετά από πόσα χρόνια αλήθεια;

- Για το 2021: Η ΚΕΔΗΚ εισέπραξε από την ΠΑΕ Κηφισιάς €7.620 για την χρήση του γηπέδου για 8 αγώνες.

Οι εργασίες που έχει πραγματοποιήσει η ΠΑΕ Κηφισιάς κατέστησαν δυνατή την αδειοδότηση του γηπέδου για την τέλεση των αγώνων επαγγελματικών κατηγοριών. Η ΚΕΔΗΚ εισέπραξε επίσης 4.960,00 € από την παραχώρηση του γηπέδου για δύο αγώνες, έναν της ΠΑΕ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ & έναν της ΠΑΕ ΚΑΛΛΙΘΕΑΣ.

- Για το 2022: Η ΚΕΔΗΚ εισέπραξε από την ΠΑΕ Κηφισιάς συνολικά 20.988,00 €, για την χρήση του γηπέδου για 12 αγώνες και 24 προπονήσεις.

Από την παραχώρηση του γηπέδου για δύο αγώνες, έναν της ΠΑΕ ΠΑΝΑΘΗΝΑΙΚΟΣ & έναν της

ΠΑΕ ΠΑΟ ΡΟΥΦ, η ΚΕΔΗΚ εισέπραξε €4.960.

- Για το 2023: Η ΚΕΔΗΚ έχει εισπράξει έως τώρα (χωρίς τα έσοδα του Δεκεμβρίου), από την ΠΑΕ Κηφισιάς €23.436, για τη χρήση του γηπέδου για 6 αγώνες & 41 προπονήσεις.

### Στα έμμεσα οφέλη για τον Δήμο συνολικά πρέπει να αναφερθούν επίσης:

- Η ΠΑΕ Κηφισιάς έχει απαλλάξει τον Δήμο από τις δαπάνες συντήρησης του γηπέδου (γεωπόνος, επισκευές), ύψους κατά μέσο όρο τα προηγούμενα χρόνια €35.000.
- Η ΠΑΕ Κηφισιάς κάλυψε το κόστος για την έκδοση πιστοποιητικού ηλεκτρολόγου εγκαταστάτη και τις απαραίτητες εργασίες που απαιτούντο, ύψους €8.000.
- Η ΠΑΕ Κηφισιάς κάλυψε επίσης το κόστος για την συντήρηση του υποσταθμού ηλεκτρικού ρεύματος του γηπέδου ύψους €6.000.
- Έχει προσφέρει αθλητικό υλικό στα υπόλοιπα αθλητικά σωματεία της πόλης μας.
- Η ΠΑΕ Κηφισιάς έχει χρηματοδοτήσει τις εργασίες συντήρησης του χλοοτάπητα του γηπέδου της ΝΗΑΡ ΗΣΤ, για να μπορούν τα αθλητικά σωματεία να τον αξιοποιούν σε αγώνες και προπονήσεις.

Με την επέκταση της σύμβασης υπολογίζεται ότι το κέρδος για το Δήμο Καισαριανής θα ανέλθει σε €25.000 - €35.000 ετησίως, ανάλογα με τους αγώνες και τις προπονήσεις που θα πραγματοποιήσει η ΠΑΕ Κηφισιάς στο γήπεδο. Επιπροσθέτως, ο Δήμος δεν θα κληθεί να καλύψει το ετήσιο κόστος συντήρησης των εγκαταστάσεων (€35.000).

**Τα συμπεράσματα δικά σας.**



## Γιορτή Χριστουγέννων στην αγορά του Βύρωνα

Χριστούγεννα όπως παλιά...

Γράμμα στον Άγιο Βασίλη...

Προσμονή για το εάν θα εκτιμήσει ή όχι τον χαρακτήρα μας...

Καυγάδες στο σχολείο μεταξύ του Αγίου και επίμονους αιρετικούς αρνητές αυτού... Απογοήτευση όταν κάποιος μεγαλύτερος ξάδερφος από το σόι, για να σου αποδείξει πόσο αγαθός είσαι, σου έσκαγε το παραμύθι ότι δεν υπάρχει Άγιος Βασίλης και ότι είναι απλά ένας μοχλός πίεσης των γονιών σου...

Δώρα... μικρά και μεγάλα! Τότε που τα τωρινά ασήμαντα ήταν όνειρο χρονιάς, αν όχι ζωής... Τότε που στα οικογενειακά τραπέζια οι παρουσίες ήταν περισσότερες από τις απουσίες και οι γεύσεις από τις ρίζες του καθενός κυριαρχούσαν στις γαστρονομικές επιλογές.

Τότε που το κουτί μπισκότων Μιράντα στο μαγκάλικο του κυρ Μανώλη, ξεπερνούσε σε τοποθέτηση προϊόντος και κατάσταση στο Κολονάκι ...

του Γιώργου Πιερράκου

Τότε που ο κυρ Ανδρέας με την σύζυγό του την κυρ Αυγούστα, έφεραν την καλύτερη φέτα από τον τόπο τους και ο παππούς μου δεν έτρωγε άλλη... Κάποια μαγαζιά δυστυχώς έκλεισαν... Κάποια παρέμειναν και πεισματικά αντέχουν στο χρόνο! Και κάποια νέα –πολύ όμορφα– προστέθηκαν και όλα μαζί πλέον δημιουργούν το μοναδικό παζλ της δικής μας αγαπημένης αγοράς του Βύρωνα!

Με μια ξεχωριστή γιορτή, γεμάτη ζωντάνια και ζεστά χαμόγελα μεταξύ φίλων, γνωστών και αγνώστων, άνοιξε και επίσημα η εορταστική περίοδος στην αγορά του Βύρωνα. Ας στηρίξουμε λοιπόν όλοι, με τον τρόπο μας, τη δική μας γειτονιά... τους δικούς μας ανθρώπους!

Τα προϊόντα υπέροχα, αλλά πιο υπέροχες οι σχέσεις ζωής που χτίζονται!

**ΚΑΛΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ!**



ΑΘΗΝΑ ΣΦΥΡΗ

Business Consultant

Λογίστρια | Φοροτεχνικός | Συνεργάτης Επαγγελματικού Επιμελητηρίου Αθηνών

ΚΟΛΟΚΟΤΡΩΝΗ 4, ΒΥΡΩΝΑΣ

E-MAIL. [athinasfyri@gmail.com](mailto:athinasfyri@gmail.com) T. 2110120336 KIN. 6943780228





## ...περί εμποδιζόμενων ατόμων

του **Ξενοφώντα Χολέβα**



### ΑμεΑ και Εμποδιζόμενα Άτομα

Η κοινότητα των ΑμεΑ για την οποία έχουμε αφιερώσει αυτή τη στήλη, δεν είναι αυτή τη φορά στο επίκεντρο του άρθρου. Τα ΑμεΑ αποτελούν μία μόνο υποκατηγορία, ενός ευρύτερου συνόλου ατόμων. Ενός συνόλου συνανθρώπων μας, που «εμποδίζονται» από: το λανθασμένο σχεδιασμό, τις χωροταξικές δυσκολίες, άλλες φορές από την κωλυσιεργία των αρχών και των αρμόδιων φορέων και άλλες φορές από τις πρόσκαιρες ασυνειδητές ενέργειες πολιτών, όπως την συχνή παράνομη στάθμευση μπροστά από ράμπες πρόσβασης.

Το άρθρο λοιπόν αναφέρεται στα «εμποδιζόμενα άτομα», μία πολύ μεγάλη κατηγορία πολιτών, όπου πρώτο διαγνώστηκε ως οντότητα πολλά χρόνια πριν. Σύμφωνα με μία μελέτη του τότε Υπουργείου Περιβάλλοντος Χωροταξίας και Δημοσίων Έργων (ΥΠΕΧΩΔΕ) το 2008, το ποσοστό των ατόμων αυτών υπολογίστηκε σε 50% περίπου επί του συνολικού πληθυσμού της χώρας μας, χωρίς δυστυχώς να αλλάζουν σημαντικά τα ποσοστά αυτά μέχρι σήμερα παρ' ότι έχουν γίνει κάποια βήματα μπροστά.

### Εμποδιζόμενα Άτομα ανά κατηγορία

Ηλικίες	% επί του Γενικού Πληθυσμού Ελλάδας
0-4 ετών	5,5%
Συνολοί 0-4 ετών	5,5%
5-9 ετών	6,4%
60-74 ετών	14%
75 άνω	6%
Έγκυες	1,5%
ΑμεΑ	9,3%
<b>Σύνολο</b>	<b>48,2%</b>

Όπως παρατηρούμε και στον πίνακα, στα εμποδιζόμενα άτομα συγκαταλέγονται, εκτός από τα ΑμεΑ και αρκετές ακόμη κατηγορίες ατόμων όπου για διάφορους λόγους πρέπει να υποστηριχθούν και ίσως δεν τα είχαμε συνδέσει με το πρόβλημα της ελεύθερης και ασφαλούς πρόσβασης. Το 20% του γενικού πληθυσμού, αφορά τους Γονείς μας ή τους Παππούδες και τις Γιαγιάδες, μας και αυτοί πράγματι ανήκουν στα εμποδιζόμενα άτομα, ή αλλιώς, αφορά άμεσα όλους εμάς σε μερικά χρόνια!

Εμποδιζόμενα άτομα: είναι τα πρόσωπα εκείνα, που λόγω κάποιας αιτίας ή καταστάσεως που βιώνουν (νόσος, πάθηση, βλάβη, ιδιαίτερες συμπεριφορές, εγκυμοσύνη, μεταφορά αντικειμένων) ή λόγω διάφορων φραγμών και εμποδίων που παρουσιάζονται στο κάθε είδους περιβάλλον, εμποδίζεται η δυνατότητα και η ικανότητα τους για πρόσβαση σε διάφορους χώρους, όπως κτίρια, πάρκα, πλατείες, δρόμοι, πεζοδρόμια, εργασιακό περιβάλλον.

Η αυτονομία στη διαβίωση και στη διακίνηση των εμποδιζόμενων ατόμων, εμποδίζεται από τη δυσκολία που έχουν στην κίνηση, την όραση, την ακοή, την αντίληψη, την επικοινωνία, την προσαρμογή.

Είναι απαραίτητη η προσβασιμότητα μας στους ελεύθερους χώρους, για τη δημιουργία μιας συμπεριληπτικής κοινωνίας, χωρίς διακρίσεις και αποκλεισμούς, που αντιμετωπίζει ισότιμα όλα τα μέλη της.

Ένας επίσης σημαντικός όρος σε αυτό είναι η προσπελασιμότητα, όπου δηλώνει την ευκολία με την οποία προσεγγίζονται οι δραστηριότητες μιας περιοχής. Δηλαδή στον Βύρωνα, ο βαθμός στον οποίο η δομή και η μορφή της πόλης, μας επιτρέπει να «την ζήσουμε», αποτελούν τον βαθμό της προσπελασιμότητάς του Βύρωνα.

Για παράδειγμα στα ΑμεΑ ή στους υπερήλικες, η υψηλή προσπελασιμότητα εκφράζεται από την απουσία εμποδίων και αποτελεί την βασική προϋπόθεση για την ανεξαρτητοποίηση τους, αλλά και της άρσης της περιθωριοποίησής τους.

Δυστυχώς στα εμποδιζόμενα άτομα αναπτύσσεται η περιθωριοποίηση ως κατάσταση παρενέργειας από την ανασφάλεια και τους φόβους της δύσκολης έως αδύνατης αυτόνομης κυκλοφορίας τους.

Η προσπελασιμότητα βελτιώνεται και επιτυγχάνεται μέσω της εξασφάλισης της προσβασιμότη-

τας αλλά και της κινητικότητας.

Κινητικότητα είναι η δυνατότητα κίνησης και μετάβασης εντός της πόλης. Αποτελεί ένα βασικό κριτήριο για την βιωσιμότητα και για την εύρυθμη λειτουργία μιας πόλης. Αφορά άμεσα την ικανοποίηση των αναγκών των κατοίκων της, είτε ανήκουν στα εμποδιζόμενα άτομα είτε όχι. Για την αυτόνομη κινητικότητα όμως, απαιτείται να έχουμε πρόσβαση ή την απαραίτητη παρέμβαση βελτίωσης, σε τρία επίπεδα στην πόλη μας:

1. Τους χώρους διακίνησης των πεζών
2. Τις κτηριακές υποδομές και τον εξοπλισμό τους
3. Τα μέσα μεταφοράς

Γιατί η Προσβασιμότητα πρέπει να μας απασχολεί καθημερινά όλους μας;

Γιατί κάθε ένας μας από τους ρόλους του, την επηρεάζει αρκετά συχνά. Όλοι έχουμε καθημερινές εικόνες παράνομων παρκαρισμάτων, στενών και σπασμένων πεζοδρομίων, πιο συχνά βλέπουμε κλεισμένες ή κατεστραμμένες ράμπες πρόσβασης, αποκλεισμένες εισόδους σπιτιών, μπάτζα που κλείνουν πεζοδρόμια...

Ας κρατήσουμε αυτές τις στιγμές στη σκέψη μας όπου μία Μητέρα, ένας Παππούς, ένα ΑμεΑ, ένας τραυματιοφορέας, δεν θα μπορούσε να προσπελάσει τα εμπόδια και τις δυσκολίες αυτές, με αποτέλεσμα να μην καταφέρει την πρόσβαση στη μετακίνηση του.

Γιατί η προσβασιμότητα αποτελεί το βασικό χαρακτηριστικό, το οποίο εξασφαλίζει το δικαίωμα της αυτόνομης, ασφαλούς και άνετης προσέγγισης, του συνόλου των υποδομών, των υπηρεσιών και των αγαθών της πόλης μας. Για παράδειγμα σε περίπτωση που έχουμε την δυσάρεστη εμπειρία της μετακίνησης μας με βακτηρίες, (πατερίτσες) εξ αιτίας ενός τραυματισμού μας στις δημόσιες υπηρεσίες της πόλης μας, θα αντιληφθούμε πόσο διαφορετική και δύσκολη θα προκύψει μία απλή και γνωστή διαδρομή μας.

Η σημερινό άρθρο έχει σαν στόχο να φέρει λίγο πιο κοντά σε όλους μας, τις δύσκολες στιγμές που αντιμετωπίζουν τα εμποδιζόμενα άτομα αφού τα αναγνωρίσουμε, να φέρει πιο κοντά τις στιγμές που μπορούμε να τους σκεφτούμε και να μας θυμίσει ότι ο κοινωνικός σεβασμός η Παιδεία μας και ο πολιτισμός μας, μπορεί να αποτελεί κίνητρο και πυλώνα βελτίωσης της κοινωνίας μας, με καλύτερες απλές καθημερινές ενέργειες μας.

Σας Ευχαριστώ  
Ξενοφών Χολέβας



## Το αμάξι ή το παιδί σου; Διάλεξε!



Τι λέτε πως είναι πιο πολύτιμο για τον Βυρωνιώτη; Το παιδί του ή το αμάξι του; Τείνω να πιστέψω το δεύτερο.

Είμαι σίγουρη ότι πολλοί θα διαμαρτυρηθείτε.

Διαβάστε όμως λίγο παρακάτω και θα δείτε πως δεν έχω και τόσο άδικο.

νε μοτοδιαδήλωση από οργισμένους δικυκλιστές που δεν έχουν ούτε ένα Π για να δέσουν τις μηχανές και τα παπιά τους; Αντίθετα, βολεύονται να παρκάρουν στα πεζοδρόμια, όπου ξέρουν ότι αναγκάζουν κόσμο να κατεβαίνει στον δρόμο.

Κι οι οδηγοί αμαξιών δεν πάνε πίσω – στροφές, διαβάσεις, πεζοδρόμοι και πεζοδρόμια έχουν μετατραπεί με το έτσι θέλω σε θέσεις στάθμευσης. Κι αν κάποιος τολμήσει να διαμαρτυρηθεί, θα βρει τον μπελά του. 'Η τη γνωστή αγανακτισμένη κραυγή «Ε, πού θες να παρκάρω;»

Όταν παίρνεις σκυλί, δεν απαιτείς από τον δήμο να σου εξασφαλίσει το σπιτάκι του. Όταν κάνεις παιδί, δεν απαιτείς από τον δήμο να σου πάρει την κούνια και το καρότσι του.

Γιατί μόλις αποκτήσουμε αμάξι απαιτούμε το σύμπαν να μας προσφέρει ελεύθερη θέση για να το παρκάρουμε; Θέση στο σπίτι, θέση στη δουλειά, θέση στα μαγαζιά που θα πάμε για ψώνια, θέση στη βόλτα που θα πάμε το βράδυ να διασκεδάσουμε. Πόσος χώρος χρειάζεται τελικά για ένα αμάξι; Πόσος χώρος που πρέπει (στην τελική) να αφαιρεθεί από άλλα πράγματα που χρειάζεται αυτή η πόλη; Πότε ήταν η τελευταία φορά που ανάψατε φωτιές του Άη-Γιαννιού στα τριστατά; Πότε ήταν η τελευταία φορά που ακούσατε χαρούμενες φωνές παιδιών να παίζουν; Πού πήγαν οι βόλοι, η αμπάριζα, η μπάλα, το κυνηγητό; Τα παιδιά έμειναν στα μπαλκόνια μαραζώνοντας πίσω από τα κάγκελα - για τη δική τους ασφάλεια. Και οι γονείς έγιναν ταξίτζηδες του παιδιού τους για να το πάνε στην παιδική χαρά, στο ποδόσφαιρο και το μπαλέτο, μήπως και κινηθεί λιγάκι. Γιατί οι γιατροί προειδοποιούν: το παιδί που δεν κινείται έχει αυξημένο κίνδυνο για διαβήτη, καρδιοπάθειες και πρόωρο θάνατο. Και οι ψυχολόγοι προσθέτουν: το παιδί που δεν παίζει ελεύθερο παιχνίδι κινδυνεύει από ελλιπή κοινωνικοποίηση, κατάθλιψη, και πολλά ακόμη ψυχολογικά προβλήματα.

Κι ενώ τα ξέρουμε όλα αυτά, δεν τρομάζουμε, δεν αγανακτούμε, δεν επαναστατούμε. Συνεχίζουμε να παρκάρουμε στο πεζοδρόμιο και να ηγαίνουμε το παιδί στο σχολείο με το αμάξι, γιατί ξέρουμε καλά πως δεν είναι ασφαλές να περπατήσει ως το σχολείο όπως κάναμε εμείς κάποτε.

Με λίγα λόγια, **βάζουμε τη «θέση» του αμαξιού μας πάνω από την υγεία του παιδιού μας.**

Νομίζω πως οι επιλογές μας μιλούν από μόνες τους. Τα υπόλοιπα είναι απλώς λόγια...

### Περπατώντας στον Βύρωνα της 'Ηλιας Ιατρού



οδός Αλατσάτων



οδός Π. Τσαλδάρη



οδός Νεοποτλέμου



οδός Συθριασαρίου





**Πλατεία Σμύρνης 3, Βύρωνα**  
**DELIVERY : 211 0155 930**



**ΣΟΥΒΛΑΚΙ**    **ΑΝΟΙΚΤΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΕΚΤΟΣ ΔΕΥΤΕΡΑΣ - ΩΡΑΡΙΟ: 13:00 - 00:00**    **ΣΟΥΒΛΑΚΙ**



## Ο ΛΑΟΣ ΤΟΥ ΣΥΡΙΖΑ-ΠΣ ΔΕΝ ΔΙΑΣΠΑΤΑΙ

του Πάνου Τριγιάζη



«**Ερχόμαστε από μακριά και πάμε πολύ μακριά**», τόνιζε συχνά στις ομιλίες του ο Αλέξης Τσίπρας που πρώτος εισηγήθηκε

και επιχείρησε τον μετασχηματισμό του ΣΥΡΙΖΑ-ΠΣ, αρχικά μέσω της διεύρυνσης, την οποία κάποιοι εντός του κόμματος προσπάθησαν να εμποδίσουν.

Διεύρυνση βέβαια υπήρξε και λίγο πριν το 2019 όταν η συμφωνία των Πρεσβών (2018) οδήγησε βουλευτές των ΑΝΕΛ σε απομάκρυνση από τον πολέμιο της συμφωνίας Πάνο Καμένο. Δεν προχώρησε όμως η διεύρυνση στο κοινωνικό επίπεδο και το πληρώσαμε τόσο στις βουλευτικές όσο και στις πρόσφατες αυτοδιοικητικές εκλογές.

Μετά την εκλογή Κασσελάκη στην θέση του προέδρου, τέθηκε σε εφαρμογή σενάριο διάσπασης με απίθανους ισχυρισμούς ότι ο νέος πρόεδρος ήρθε «φτευτός» και ότι ο ΣΥΡΙΖΑ-ΠΣ

μεταλλάσσεται. Αλήθεια, τόση εμπιστοσύνη είχαν κάποιοι -μεταξύ των οποίων και Βυρωνιώτες -στο DNA του κόμματος, που άντεξε απέναντι στην τρώικα;

Εννοείται ότι το ίδιο σενάριο ευνοούσε και ευνοεί την κυβέρνηση Μητσοτάκη για να έχει απέναντί της μια περαιτέρω αποδυναμωμένη αξιωματική αντιπολίτευση ώστε να συνεχίσει το αντιλαϊκό της έργο πάνω στα ερείπια της Θεσσαλίας και τα αποκαΐδια του Έβρου.

Χαράς ευαγγέλια και για το αμαρτωλό ΠΑΣΟΚ-ΚΙΝΑΛ των δύο πρώτων και άκρως επώδυνων μνημονίων, το οποίο τώρα ονειρεύεται την θέση της αξιωματικής αντιπολίτευσης. Όσο για το ΚΚΕ, η ίδια η εσωκομματική μας αντιπολίτευση το πριμοδότησε και στο τοπικό επίπεδο, διακινώντας την άποψη ότι με Κασσελάκη ο ΣΥΡΙΖΑ-ΠΣ έγινε δεξιά κόμμα. Κι ύστερα, ψάχνουμε να βρούμε γιατί ο Κατωπόδης δεν μίληκε ούτε στον δεύτερο γύρο!

Τα περί μετάλλας μας είχαν καταλογιστεί και το 2010 από την ομάδα Κουβέλη που μιλούσε για «νεοκομμουνιστική» μετάλλαξη, ενώ το 2015, γίναμε «μνημονιακοί» κατά Λαφαζάνη-Κωνσταντοπούλου. Τότε, η διάσπαση ήταν μεγαλύτερη,

αλλά και πάλι οι αποχωρήσεις μελών δεν είχαν υπερβεί το 11%. Τούτη τη φορά, τουλάχιστον στον Βύρωνα, το διασπαστικό σχήμα δεν πρόκειται ούτε το 10% να προσελκύσει, ενώ έχουμε και νέες εγγραφές μελών, μεταξύ των οποίων και αξιόλογα αυτοδιοικητικά στελέχη.

Στις τάξεις μας παραμένει και ο Αλέξης Τσίπρας, που ηγήθηκε ως πρωθυπουργός της πρώτης κυβέρνησης της Αριστεράς στην ιστορία της Ελλάδας και πέτυχε την επίλυση εθνικού θέματος εδώ και πλέον του μισού αιώνα, με την ιστορική συμφωνία των Πρεσβών, που αν δεν είχε επιτευχθεί, η γειτονική χώρα θα είχε αναγνωριστεί με το όνομα Δημοκρατία της Μακεδονίας, καθώς την είχαν ήδη αναγνωρίσει με το αρχικό συνταγματικό της όνομα, πλέον των δύο τρίτων των χωρών-μελών του ΟΗΕ.

Δεν μένουμε όμως σε αυτά, αλλά κοιτάμε στο μέλλον, το οποίο αφορά και την πόλη του Μπάιρον και την καθημερινότητά της.

*Ο Πάνος Τριγιάζης είναι μέλος της Κεντρικής Επιτροπής και υπεύθυνος του Γραφείου Ειρήνης του ΣΥΡΙΖΑ-ΠΣ*

## Πως φτάσαμε ως εδώ Μπροστά σε μια νέα κατάσταση

Του Βασίλη Τζαφά



Δεν ήταν εύκολο, ιδιαίτερα για μας που ταυτιστήκαμε με αυτόν τον χώρο (ΣΥΝ-ΣΥΡΙΖΑ) από το 1992.

Τα μεγάλα προβλήματα είχαν φανεί μετά την «αναγκαστική» και θετική διακυβέρνηση του 2015-2019.

Η διαχείριση της ήττας του 2019 έγινε με προβληματικό τρόπο, με ευθύνη της πλειοψηφίας και με κυρία χαρακτηριστικά:

- Την από τα πάνω διεύρυνση χωρίς καμία προσπάθεια κοινωνικής γείωσης.
- Την απουσία ουσιαστικής αποτίμησης-απολογισμού της κυβερνητικής εμπειρίας, ενώ υπήρχε απολογιστική εισηγήση-κειμενο από Δραγασάκη, Μπαλτά, Δρίτσα.
- Την απονευρωμένη λειτουργία των οργανώσεων, με απουσία πολιτικής συζήτησης και παρέμβασης στην κοινωνία.

Μετά ήρθε το συνέδριο του 2022 όπου ψηφίστηκε ένα θετικό προγραμματικό πλαίσιο και ταυτόχρονα, πλειοψηφικά, ένα καταστατικό με προβληματικές διατάξεις, κύρια στο ό,τι προέβλεπε άμεση εκλογή προέδρου και κεντρικής επιτροπής από τα μέλη του κόμματος.

Αμέσως μετά και με την άμεση εκλογή του Τσίπρα Αλέξη για την προεδρία, δημιουργήθηκε

μια νέα οργανωτική κατάσταση με τα νέα χιλιάδες μέλη που γράφτηκαν για την ψήφο και που δεν μπόρεσαν σε καμία περίπτωση να ενεργοποιηθούν στις οργανώσεις. Αποτέλεσμα αυτής της κατάστασης ήταν να δημιουργηθεί μια οργανωτική χαλάρωση, με συνεχή εκφυλισμό όλων των οργανωτικών λειτουργιών, με ανάθεση και διεκπεραίωση μόνο κεντρικών κατευθύνσεων, με απουσία ουσιαστικής πολιτικής παρέμβασης στην κοινωνία και μόνο από το 1/10 των μελών.

Σ' αυτή την κατάσταση το κόμμα οδηγήθηκε στις βουλευτικές εκλογές του 2023 και ήρθε η διπλή σκοταριστική ήττα Μαΐου-Ιουνίου, με ευθύνη της ηγεσίας που είχε μετατρέψει ήδη το κόμμα σε αρχηγικό πολιτικό φορέα, χωρίς συλλογικότητα και κοινωνική γείωση. Τα ιδιαίτερα μεγάλα λάθη της εκλογικής τακτικής ήταν η μέχρι τέλους εμμονή στην προοδευτική συμμαχική διακυβέρνηση με την απλή αναλογική, χωρίς να υπάρχουν σύμμαχες δυνάμεις και άρα δεν ήταν πειστική στην μεγάλη πλειοψηφία των προοδευτικών ψηφοφόρων και ταυτόχρονα η καταγγελτική επικοινωνία απέναντι στον Μητσοτάκη, η γκρίζα προπαγάνδα και η έλλειψη πειστικών εναλλακτικών πολιτικών προτάσεων.

Μετά την ήττα στις βουλευτικές εκλογές ήρθε η παραίτηση του προέδρου Αλέξη Τσίπρα, που επιτάχυνε το κλίμα ρευστοποίησης και εκφυλισμού σε όλη την κομματική λειτουργία, βαθαίνοντας την απογοήτευση.

Η κατάσταση που είχε ήδη δημιουργηθεί ήταν πλέον πολύ δύσκολο να αντιστραφεί, ενώ μπροστά μας ήταν και η δύσκολη μάχη των δημοτικών εκλογών.

Σε μία προσπάθεια να καλυφθεί το κενό της προεδρίας, έγινε μία ακόμα λαθεμένη καθοριστική επιλογή (με ευθύνη όλων): Να προηγηθούν δηλαδή μέσω προεδρικής (Σεπτέμβρης) εκλογής και μετά να γίνει συνέδριο (Νοέμβρης).

Στις υποψηφιότητες παρουσιάστηκε και ένας νέος άγνωστος επιχειρηματίας εξ' Αμερικής (Στ. Κασσελάκης) που χωρίς κανένα φίλτρο-δικλείδα ασφαλείας-έλεγχο πόθεν έσχες (πολιτικό), έγινε υποψήφιος πρόεδρος του κόμματος της αξιωματικής αντιπολίτευσης.

Στις εκλογές αυτές έγινε το δεύτερο μεγάλο σοκ μετά την ήττα στις εκλογές. Με βασικά στοιχεία την «αδιαμεσολάβητη» σχέση με το λαό και την βάση του κόμματος με «πρόεδρε άλλαξε τα όλα», με «διώξε τα βαρίδια» της αριστεράς, με τη «συνεργασία κεφαλαίου-εργασίας» κ.α., χιλιάδες νέοι ψηφοφόροι, με ένα δειγματολόγιο πέρασαν από τα εκλογικά τμήματα και ψήφισαν, αναζητώντας τον νέο-άφθαρτο-μεσσία που θα τ' αλλάξει όλα - γιατί όπως δήλωσε, αυτός ήταν το «Φως» ενώ όλοι εμείς τα βαρίδια.. το σκότος.

Δεν θα αναφερθούμε στα τελευταία γεγονότα της Κεντρικής Επιτροπής και το τοξικό, χυδαίο και υβριστικό λόγο του προέδρου.

Αυτό που είναι δεδομένο είναι ότι πλέον ο Σύριζα δεν είναι το κόμμα που εμείς ενταχθήκαμε. Ο πρόεδρος και το περιβάλλον του έχουν ήδη μεταλλάξει τον χώρο. Οι αποχωρήσεις πλέον είναι μονόδρομος. **Οι χιλιάδες αγωνιστές που αποχωρούν, ανιχνεύουν πλέον νέους δρόμους ελπίδας για την Αριστερά.**

## ΑΓΙΕ ΜΟΥ ΒΑΣΙΛΗ ΣΕ ΠΑΡΑΚΑΛΩ...!



Μια «ανάσα» πριν τη μεγάλη ύπερ γιορτή των παιδιών, τη γιορτή των ευχών και των δώρων, ίσως έχει έρθει η στιγμή να γράψουμε και εμείς οι γονείς και εκπαιδευτικοί το δικό μας γράμμα στον Άγιο

Βασίλη. Έχουμε, όμως, στ' αλήθεια σκεφτεί τι θα ευχόμασταν για τα παιδιά μας; Πέρα από που θα ευχόμασταν θα ήταν καλό για τα ίδια τα παιδιά μας ή μήπως θα ήταν αυτό που εμείς θεωρούμε καλό για τα παιδιά μας; Είμαι βέβαιη ότι οι περισσότεροι αναρωτιόμαστε... «και πού είναι το κακό σε αυτό;» Είναι κακό να ευχηθούμε την επιτυχία, τους καλούς βαθμούς, την είσοδο σε μια καλή σχολή ή ακόμα και έναν καλό γάμο; Όμορφες ευχές που όμως δεν είναι καθόλου σίγουρο αν και σε ποιο βαθμό συμβαδίζουν με τη ΜΙΑ, την πιο σημαντική ανάγκη κάθε ανθρώπου: την ανάγκη για ΕΥΤΥΧΙΑ!

Στην καθημερινή μου επαφή με περισσότερα από 200 παιδιά από 4 έως και 18 χρονών, αισθάνομαι συνεχώς όλο και πιο έντονα την ανάγκη τους για περισσότερα χαμόγελα και για ουσιαστική διδασκαλία. Πρόσφατη μελέτη που διενεργήθηκε μεταξύ των ειδικών συμβούλων και ψυχολόγων, διαπιστώνει ότι ενώ στις προηγούμενες δεκαετίες ασχολούνταν με την καταπολέμηση του άγχους των γονέων, τα τελευταία χρόνια όλη η προσοχή εστιάζεται στην αντιμετώπιση τους άγχους των παιδιών. Η έξαρση της τεχνολογίας, η συνεχής γρήγορη, αυτοματοποιημένη, υπερβολική πληροφορία σε συνδυασμό με τα 'απόνερα' της πρόσφατης πανδημίας και τον καθημερινό τρόπο ζωής στερούν από τα παιδιά μας πολύτιμα συναισθήματα αλλά και δεξιότητες. Τα παιδιά μας εμφανίζονται κάθε χρόνο με λιγότερη υπομονή, περιορισμένη φαντασία και δημιουργικότητα, ελεμματική προσοχή και

αυτοσυγκέντρωση, δυσκολία στην κοινωνική συναναστροφή, αδυναμία κριτικής σκέψης και επίλυσης προβλημάτων.

Το αντίξοο σε όλο αυτό είναι ότι η αγορά εργασίας έχει ήδη στραφεί στην επιλογή ανθρώπων που διαθέτουν τις πιο πάνω δεξιότητες πολύ περισσότερο από τα τυπικά προσόντα. Σε πρόσφατη μελέτη του Πανεπιστημίου Harvard φαίνεται ότι 3 στις 4 από τις μεγαλύτερες και πιο επιτυχημένες εταιρίες παγκοσμίως δίνουν μεγαλύτερη έμφαση στις ατομικές δεξιότητες έναντι των τυπικών προσόντων. Επιλέγουν, με λίγα λόγια, εργαζόμενους με βάση την κοινωνική και συναισθηματική τους συμπεριφορά, τα λεγόμενα «soft skills». Είναι απόλυτα βέβαιο ότι αυτή η τάση της αγοράς, τα αμέσως επόμενα χρόνια με τη ραγδαία εξέλιξη της Τεχνητής Νοημοσύνης, θα ενδυναμωθεί δραματικά.

Ας αναρωτηθούμε, λοιπόν, τι κάνουμε εμείς οι γονείς και ακόμα περισσότερο εμείς οι εκπαιδευτικοί, στο να καλλιεργήσουμε τέτοιες δεξιότητες στα παιδιά από την τρυφερή κιόλας νηπιακή τους ηλικία, όταν πρωτοπαίνουν στο χώρο του «μικρού» πρώτου τους σχολείου. Ακούω συχνά γονείς -δυστυχώς και εκπαιδευτικούς- να λένε πολύ εύκολα ότι το παιδιά τους βαριούνται, χωρίς να συνειδητοποιούν ότι αυτό τις περισσότερες φορές είναι η αρχή για μια επικείμενη αποτυχία. Ας σκεφτούμε αν εμείς έχουμε ποτέ πετύχει σε ό,τι μας έκανε να βαρεθούμε, παρά το «κήρυγμα» των δικών μας γονιών και δασκάλων. Ποιος είναι, τελικά, ο τρόπος να κρατάμε τα παιδιά μας «alert», σε αυτήν την τόσο υγιή και «γοητευτική» συνεχή εγρήγορηση για γνώση, για δημιουργία και για ανάπτυξη;

Θέλω να σταθώ σε 2, κατά τη γνώμη μου, καθοριστικούς τρόπους που βρίσκονται σε πλήρη αλληλεπίδραση: το «χτίσιμο» αυτοπεποίθησης και τη βιωματική μάθηση. Χρειάζεται να εστιάζουμε συνεχώς σε αυτά που το κάθε παιδί καταφέρει καλά και όχι σε αυτά που είναι οι αδυναμίες του. Όλοι μας έχουμε δυνατό και αδύνατα σημεία. Συνήθως οι γονείς έρχονται και μου λένε να βοηθήσω τους μαθητές μου στις αδυναμίες τους. Όμως, η δική κατεύθυνση και καθοδήγηση επικεντρώνεται στα δυνατό τους σημεία. Δεν

υπάρχει τίποτα ωραιότερο από το να βλέπεις το χαμόγελο της επιτυχίας στο πρόσωπο ενός παιδιού. Και δεν υπάρχει καμία αμφιβολία ότι κάθε παιδί κρύβει μέσα του και ένα ταλέντο. Στο «ΑΡΕΙΜΑΝΙΟ Βύρωνα», πριν καν δουλέψουμε με τα παιδιά στην τάξη, έχουμε τη δυνατότητα να «καθρεφτίσουμε» μέσα από εξειδικευμένα αλλά απλά στη χρήση από το παιδί διαγνωστικά εργαλεία, το μαθησιακό του προφίλ και τις ιδιαίτερες κλίσεις του. Πάνω σε αυτά «πατάμε» στη συνέχεια, προκειμένου να κάνουμε τους μαθητές μας να «ανθίσουν» από τα πρώτα κιόλας μαθήματα. Παράλληλα, δίνουμε στους μαθητές μας συνεχείς προκλήσεις για να δοκιμάζουν τις δυνάμεις τους και να γίνονται καλύτεροι.

Περνώντας στη βιωματική μάθηση, είναι σημαντικό να ξεκινήσουμε από τον ορισμό της. Βιωματική μάθηση σημαίνει ότι παίρνω πληροφορίες με εμπειρικό τρόπο. Ξεφεύγουμε από την παραδοσιακή διδασκαλία της στείρας αποστήθισης και της μηχανικής απομνημόνευσης. Οι μαθητές ενεργοποιούν πολλαπλούς μηχανισμούς νοημοσύνης, αφομοιώνοντας μέσα από πρακτική και συναισθηματική εμπειρία τη γνώση. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι ο τρόπος διδασκαλίας που υιοθετούμε στα «So Easy Βύρωνα» για την εκμάθηση των ξένων γλωσσών. Η μέθοδος μας προσομοιάζει στο πώς τα παιδιά έμαθαν τη μητρική τους γλώσσα. Ξεχνάμε κανόνες και μετάφραση. Τα παιδιά μαθαίνουν να χρησιμοποιούν τη γλώσσα ενεργά, δυναμικά και μέσω παραγωγής προφορικού και γραπτού λόγου, από τις πρώτες ώρες μαθημάτων. Έτσι, προχωρούν πιο γρήγορα ενώ ταυτόχρονα αγαπούν το μάθημα και ενεργοποιούν συνειρμούς απευθείας στη νέα τους γλώσσα, κάτι που φέρνει ικανοποίηση και αυτοπεποίθηση.

**Πάμε λοιπόν, μαζί, εκπαιδευτικοί και γονείς, να κάνουμε πραγματικότητα στη χρονιά που έρχεται τη μία και την άλλη σημαντική ευχή...**

**ΝΑ ΜΕΤΑΛΛΑΞΟΥΜΕ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΑ ΠΑΙΔΙΑ!  
ΠΑΡΑ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΑ, ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΚΑΙ  
ΕΠΙΤΥΧΙΜΕΝΑ ΠΑΙΔΙΑ!**

**Τζίνα Ρούπακα**  
Διευθύντρια Εκπαιδευτηρίων  
**ΑΡΕΙΜΑΝΙΟ & SO EASY ΒΥΡΩΝΑ**  
Πιστοποιημένη Εκπαιδευτήρια  
Γονέων και Δασκάλων  
(P.E.T - T.E.T GORDON HELLAS)



# Νικολία

## ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΟ ΠΡΑΚΤΟΡΕΙΟ

Συνεργαζόμενη εταιρεία

# ERGO

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

email: [dnikolia@otenet.gr](mailto:dnikolia@otenet.gr)



# Νομολαγνεία

του Αλέξανδρου Στεφόπουλου



Πολίτης του Κόσμου

Πού αρχίζει και πού σταματάει η ανάγκη θέσπισης νόμων και κανονιστικών διατάξεων, που χρειάζεται μια κοινωνία ανθρώπων για να λειτουργεί και να συνδιαλέγεται; Γιατί δεν αρκούν οι νόμοι που ονομάζονται κατά παράδοσιν «Άγραφοι», για να ορίζονται οι συμπεριφορές και οι σχέσεις μεταξύ μας;

Γιατί δεν αρκεί το «Δεν κάνω στον συνάνθρωπο αυτό που δεν θέλω να μου κάνουν»; Γιατί υπάρχει ανάγκη αυτό να είναι νομοθετημένο, απ' τα αρμόδια προς τούτο, όργανα μιας πολιτείας; Γιατί δεν είναι φυσικός κανόνας και για να έχει ισχύ θα πρέπει να έχει νομικό ένδυμα; Και εν τέλει, αυτή η αναγκαιότητα να νομοθετηθούν τα πάντα, ακόμα και τα πλέον αυτονόητα και απλά, καταδεικνύει άραγε την πρόοδο του ανθρώπου, ή την έκπτωσή του και την φθοροποίησή του; Γιατί δεν είναι αυτόματα κατανοητό, πως οφείλουμε να αποδεχόμαστε απολύτως την θέληση του συνανθρώπου, να διαθέσει εαυτόν όπως εκείνος

επιθυμεί, χωρίς να ζητήσει την έγκρισή μας και χωρίς εμείς να έχουμε το παραμικρό δικαίωμα να του επιβάλουμε την δική μας θέληση (βιασμός, όχι κατ' ανάγκην μόνον σωματικός), σε ό,τι τον αφορά; Γιατί δεν είναι άμεση η αποδοχή της μη συναινεσης σε οτιδήποτε μας ζητείται να συμπράξουμε, αλλά χρειάζεται η περιβόητη νομική κατοχύρωση γι' αυτό, προκειμένου να υιώθουμε ασφαλείς;

Η ένδειά μας και οι φόβοι μας, μας κάνουν να πιστεύουμε πως τα εκατομμύρια νομικών σε-λιδών, θα μας σώσουν απ' τα δεινά μας και την τερατοεξέλιξή μας. Φευ! Το μόνο που καταφέρνουμε μ' αυτήν την ακατάσχετη νομολαγνεία, είναι να επιβεβαιώνουμε το κατρακύλισμα και την ασημαντότητά μας, ενώ είναι στο δικό μας χέρι να ορθώσουμε το ανάστημα του Ανθρώπου. Να επιδιώξουμε το ξύπνημα της Γνώσης αντί να συλλέγουμε, ως απελπισμένοι ρακκοσυλέκτες, κάθε λογής πληροφορία, ίσα-ίσα για να γεμίζουμε το κενό μας.

## Γενιά Z & Ψυχική Υγεία ποια η σχέση τους σήμερα;

Της **Ιωάννας Ψωμιάδη** - MSC Ψυχοθεραπεύτριας



Η γενιά Z, γνωστή και ως i-Generation γενιά, χαρακτηρίζεται δημογραφικά τη γενιά όσων γεννήθηκαν από το 2000

και μετά. Μιλάμε για τους νέους που μεγάλωσαν και εκτέθηκαν από μικρή ηλικία στην τεχνολογία και σε ότι θετικό ή αρνητικό εμπειρία έχει αυτή. Είναι οι έφηβοι και η δεκαετία των είκοσι που η πληροφορία από τη μια άκρη του πλανήτη έως την άλλη, έρχεται με το πάτημα ενός κουμπιού στην οθόνη του κινητού ή του υπολογιστή τους. Η γενιά που έχει μάθει όλα να τρέχουν σε γρήγορους ρυθμούς και μέσα σε αυτούς να συγκαταλέγονται πολλές φορές και ο τρόπος διασκέδασης, δικτύωσης και εκπαίδευσής τους. Είναι η γενιά που καλείται να ανταποκριθεί σε χιλιάδες ερεθίσματα, όσο το δυνατόν καλύτερα μπορεί, για να κατακτήσει μια θέση σε μια ανταγωνιστική παγκόσμια κοινωνία που θα της επιτρέπει να χτίσει το αύριο που ονειρεύεται.

Τι προϋποθέτουν όμως όλα αυτά και τι εχέγγυα χρειάζονται σήμερα οι νέοι για να ανταποκριθούν; Είναι σημαντικό εκτός από τα σωματικά αποθέματα να φροντίζονται τόσο και τα ψυχικά; Χρειάζεται δηλαδή πέρα από την προθυμία του σώματος και της όρεξης για ζωή και η ανάγκη για φροντίδα του πνεύματος να

διακατέχεται από υγιείς σκέψεις και συναισθήματα; Η απάντηση είναι ότι, όχι απλά χρειάζεται, αλλά επιβάλλεται και είναι απαραίτητα συστατικά και τα δύο, για τη δόμηση και φροντίδα μιας υγιούς προσωπικότητας, μέσα και έξω.

Στις μέρες μας παρατηρείται μια όλο και αυξανόμενη τάση των νέων να επικοινωνούν την ανάγκη τους για αυτή την πνευματική φροντίδα της ψυχής τους, ανταποκρινόμενοι με αυτό τον τρόπο στην εσωτερική διαμάχη που οι προκλήσεις τους καλούν καθημερινά να ανταπεξέλθουν τόσο σε προσωπικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο. Αναζητούν τρόπους και δεν ντρέπονται ή φοβούνται να παραδεχτούν τα λάθη και να αναγνωρίσουν τα αρνητικά τους συναισθήματα. Μαθαίνουν ότι είναι εντάξει να εκφράζονται συναισθηματικά, να ρωτούν, να ακούνε και να συζητούν ότι νιώθουν ότι τους πιέζει. Και αυτό είναι θεμιτό και δεν κρύβει καμία αδυναμία, όπως παλιότερες γενιές θα το μετέφραζαν και θα το υποβίβαζαν ίσως, καταπιέζοντας και θάβοντάς το με αυτό τον τρόπο, βαθιά μέσα στην ψυχή τους. Είναι υγιές, όπως κάθε ανάλογη επίσκεψη για θεραπεία σε ένα γιατρό άλλης ειδικότητας λόγω κάποιας ίωσης για παράδειγμα.

Η τάση αυτή λοιπόν σήμερα παρατηρείται ότι βοηθάει και ανακουφίζει τη νέα γενιά να αναγνωρίσει και να αντιμετωπίσει την καθημερινότητά της και να την κάνει να εστιάσει σε αξίες και νοήματα που με τον καιρό έχουν φθαρεί. Αξίες όπως η αλληλεγγύη, η ενσυναίσθηση, η φιλία, το φλέρντ, το χάδι, η αγκαλία, το γέλιο, αλλά και έννοιες όπως ο πόνος, η απώλεια, η απογοήτευση, η κακή διάθεση, ο θυμός. Πυρινικές έννοιες και συναισθήματα που είναι και θα είναι πάντα ψηλά σε προτεραιότητα

στη φροντίδα της ψυχικής υγείας.

Άλλωστε, αποτελεί βασικό στοιχείο πολιτισμού να μεριμνήσει η κοινωνία, έτσι ώστε οι νέες γενιές να μην κουβαλήσουν μέσα τους βαθιά κρυμμένους ψυχασμούς, οι οποίοι θα αναπτύξουν φοβικούς και αποφευκτικούς μηχανισμούς απέναντι στην ίδια τη ζωή τους στο μέλλον. Είναι στοιχείο πολιτισμού να μεγαλώνουν γενιές που μέσα σε αυτή τη γρήγορη και αφιλοφρόνητη πολλές φορές κατανάλωση ει-κότων και πληροφοριών, κάποιος να στέκεται στο πλευρό τους να τους ακούσει, κατανοήσει και φροντίσει επιστημονικά, χωρίς καμία διάθεση κριτικής, σε ότι μικρό ή μεγάλο τους απασχολεί και δεν τους αφήνει να αναπτυχθούν, να εξερευνηθούν, να ζήσουν και να δημιουργήσουν υγιείς ανθρώπινους ψυχισμούς και κατ' επέκταση συναισθηματικούς δεσμούς.

Έτσι, για εμάς τους ειδικούς, αυτή η απενοχοποίηση και τάση προσέλευσης όλο και περισσότερων νέων σε ψυχοθεραπευτικές ομάδες ή ατομικές συνεδρίες, αποτελεί σημάδι αλλαγής, προόδου, και πρόληψης για το μέλλον της κοινωνίας, έξω από τα στεροτυπικά στεγανά της, και ανάγκη επανοποθέτησης αξιών και στάσης ζωής, με σημείο αναφοράς τον ίδιο τον άνθρωπο και τις αξίες υπαρέξής του.

Ας γίνουμε λοιπόν όλοι αρωγοί αυτής της προσπάθειας των νέων, μεριμνώντας, στηρίζοντας και παροτρύνοντας ως κοινωνία τους νέους να βρουν διεξόδους στους δύσκολους λαβυρίθους της ζωής, για ένα καλύτερο, με άξονα τον άνθρωπο, αύριο!



Του **Νίκου Μπαρμπαρόσου** - Φοιτητή Θεατρικών Σπουδών ΕΚΠΑ

Το έργο «**Κάθε Πέμπτη Κύριε Γκρην**» προβάλλει και καταδεικνύει με έναν βαθιά συγκινητικό τρόπο, την πιο καλά κρυμμένη πλευρά του ανθρώπου, μια πλευρά ευαίσθητη, όμορφη και ταυτόχρονα συμπονετική και καταδικαστική. Ο συγγραφέας **Τζεφ Μπάρον**, μέσα από αυτό, μιλάει για την ζωή του Κύριου Γκρην, ενός απομονωμένου ηλικιωμένου ανθρώπου, που μετά από ένα τυχαίο συμβάν, θα γνωρίσει τον νεαρό Ρος Γκάρντινερ. Δύο άνθρωποι επιφανειακά αταίριαστοι και χωρίς κοινή γραμμή πλεύσης, όμως με την πάροδο του χρόνου οι δύο αυτοί χαρακτήρες θα κατανοήσουν και θα σεβαστούν ο ένας τον άλλον, και εκεί που τα πράγματα δείχνουν να μην έχουν κάποια διέξοδο γι' αυτούς, το τέλος τους θα είναι αναπάντεχο, άεσφο και ταυτόχρονα μία υπέροχη αρχή.

Στο θέατρο «Αργώ» είχαμε την τιμή να παρακολουθήσουμε το παραπάνω έργο, υπό τη σκηνοθετική οπτική του **Κώστα Γάκη** και με πρωταγωνιστές στον ρόλο του Κυρίου Γκρην τον **Γιώργο Κωνσταντίνου**, και στον Ρος τον **Αποστόλη Τότσικα**.

Οι δύο ηθοποιοί φάνηκαν εξ αρχής να έχουν μία πλούσια και ιδιαίτερη χημεία ανάμεσά τους. Ο Γιώργος Κωνσταντίνου κατόρθωσε να αποτυπώσει τον ήρωα κύριο Γκρην, αναδεικνύοντας τα ελαττώματα και τις ιδιοτροπίες αυτού του χαρακτήρα, όπως την απολυτότητα που τον διακατέχει και το αίσθημα της υπερηφάνειας που νιώθει για την Εβραϊκή καταγωγή του, ενώ παράλληλα ανέδειξε και την τρωτή του πλευρά, αυτή ενός μεγάλου σε ηλικία ανθρώπου, που δύσκολα αυτοεξεζηρετείται και πολύ συχνά παρά το αυστηρό παρουσιαστικό κρύβει και μία ευαίσθητη, μοναχική φύση.

Κατά την διάρκεια της παράστασης, τα στοιχεία που αναδείχθηκαν ήταν πολλά. Ένα από αυτά ήταν και η έντονη αφηγηματικότητα των δύο ηρώων μέσω της οποίας είχαν τη δυνατότητα να θυμηθούν και να αναπολήσουν το παρελθόν τους, διοντάς τους έτσι την ευκαιρία να συνδεθούν και να έρθουν πιο κοντά. Μία ξεχωριστή σκηνή που το επιβεβαιώνει, ήταν και αυτή άλλωστε που ο κύρι-

ος Γκρην (Γιώργος Κωνσταντίνου) θα εξιστορήσει στον Ρος (Αποστόλη Τότσικα) το πώς γνωρίστηκε με την γυναίκα του. Ο Γιώργος Κωνσταντίνου σε εκείνο το σημείο προσδίδει στον ρόλο μία γλυκόπικρη νοσταλγία για αυτά που έζησε και δεν πρόκειται να ξεναώσει ποτέ πια, με έναν ταυτόχρονα κωμικό και ευδιάθετο τρόπο που θα δώσει μία χαλαρή και όμορφη χροιά στην παράσταση.

Αξίζει να σημειωθεί ότι ο Αποστόλης Τότσικας προσέγγισε τον ρόλο του Ρος με αυτοπεποίθηση και έβγαλε στην επιφάνεια όλα τα χαρακτηριστικά που αρμόζουν σε έναν νέο και ευπαρουσίαστο άντρα, δηλαδή την μεγάλη όρεξη για ζωή, την έντονη αισιοδοξία και κυρίως τη μεγάλη υπομονή και επιμονή, στοιχείο αξιοθαύμαστο για όλους τους ανθρώπους, πόσο μάλλον για έναν νέο.

Η σχέση αυτών των δύο χαρακτήρων εξελίσσεται κυρίως μέσα από τις διαφωνίες και τις αντιθέσεις τους. Δύο άνθρωποι τόσο διαφορετικοί, όμως και τόσο ίδιοι. Τόσο «μακριά» κι όμως τόσο «κοντά» ο ένας με τον άλλο. Ο Ρος, όντας γεννημένος και μεγαλωμένος σε ένα περιβάλλον που «τα είχε όλα» στην πραγματικότητα δεν είχε ένα από τα βασικότερα πράγματα για ένα παιδί, την αγάπη και την επιβεβαίωση από τους γονείς του, λόγω του ότι ήταν ομοφυλόφιλος και συνεπώς μη αποδεκτός τόσο από την κοινωνία γενικά, καθώς και ο ίδιος συμπτωματικά είναι Εβραίος, σαν τον κύριο Γκρην. Ο Αποστόλης Τότσικας, ενσάρκωσε έναν Ρος φανερά πληγωμένο και καταπιεσμένο, που δεν άντεχε άλλο να ζει κάτω από την κοροϊδία και την χυδαιότητα του κόσμου απλά επειδή δεν είναι σαν κι αυτούς. Και ενώ στην αρχή δείχνει ένα πρόσωπο, χαμογελαστό, λαμπερό και πετυχημένο, στην πραγματικότητα δεν είναι αυτό, αφού του λείπει κάτι βασικό που του είναι η ευτυχία και η αποδοχή. Κάτι που θα βρει ο ίδιος, μετά από πολλές δοκιμασίες στην σχέση τους, στο πρόσωπο του κυρίου Γκρην.

Επιπλέον ο Γιώργος Κωνσταντίνου, προσέφερε μέσα από την ερμηνεία του, ένα κίνητρο για σκέψη σχετικά με τις σχέσεις των ανθρώπων, και συγκεκριμένα με την γονική αγάπη, τον σεβασμό και την

αποδοχή απέναντι σε κάτι διαφορετικό, ενώ ένα ακόμα μείζον θέμα είναι και αυτό της αλλαγής της αλλαγής σε ό,τι έχει να κάνει με τις προσωπικές απόψεις, τον τρόπο έκφρασης των συναισθημάτων, καθώς επίσης και την αλλαγή του ίδιου του τρόπου ζωής.

Αυτά συνδέονται μεταξύ τους υπό τη λογική ότι ο κύριος Γκρην προσπαθεί να ξεχάσει την κόρη του που τόσο αγαπάει, καθώς αρνείται να παντρευτεί και να κάνει οικογένεια με έναν Εβραίο όπως «προσπάξει» η παράδοση τους. Της λέει ψέματα για τον θάνατο της μητέρας της και προσπαθεί να χάσει κάθε επαφή μαζί της. Αντίστοιχα όταν θα μάθει πως ο Ρος είναι ομοφυλόφιλος, εκεί που φαίνεται ότι έχει χτιστεί ένας δεσμός ανάμεσά τους ξαφνικά θα κοπεί. Τα συναισθήματα όμως που είχαν αναπτύξει δεν μπορούν να ξεχαστούν, καθώς τόσο εκείνος όσο και ο Ρος θα αναζητήσουν ο ένας τον άλλον και αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα την επανένωσή τους, τόσο των δύο, όσο και του Κυρίου Γκρην με την κόρη του.

Από τη μεριά της ερμηνείας του Αποστόλη Τότσικα, σπουδαία και καθοριστικά χαρακτηριστικά του ρόλου του αποτέλεσαν η μικρή επιμονή χωρίς ίχνος επιβολής ή αδιακρισίας του νεαρού Ρος, προκειμένου να πλησιάσει και να κατανοήσει τον ηλικιωμένο συμπρωταγωνιστή του, καθώς επίσης και η υπομονή του απέναντι σε ένα άτομο με εκδιαιρέτου διαφορετική προσωπικότητα από την δική του. Οι δύο ηθοποιοί φάνηκαν να συμπληρώνουν ο ένας τον άλλον πάνω στην σκηνή, και τελικά μέσα από τους ρόλους τους κατόρθωσαν να βρουν κάτι κοινό που και οι δύο δεν είχαν, την αποδοχή και την αποκατάσταση των σχέσεων με την οικογένειά τους, αφού στο τέλος φέρθηκαν ο ένας στον άλλον με τέτοιο τρόπο, που μόνο οικογενειακό θα τον χαρακτήριζε κάποιος.

Ένα έργο με μία πολύ ενδιαφέρουσα σκηνοθετική προσέγγιση, προσεγγμένο σκηνικό χώρο που παραπέμπει ξεκάθαρα σε ένα διαμέρισμα κάποιας πόλης. Επιπλέον η ενδυματολογική εικόνα έδειχνε να είναι ουσιαστική και καλοφτιαγμένη, ενώ η μουσική της παράστασης συμπλήρωνε με την μελωδία της ένα όμορφο θεατρικό σύνολο.

sychrono.gr

**ΤΟ ΣΥΓΧΡΟΝΟ**  
ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ - ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑ  
ΑΓΓΛΙΚΑ - ΓΑΛΛΙΚΑ - ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ - ΙΣΠΑΝΙΚΑ

**31 ΧΡΟΝΙΑ**  
ΠΡΟΤΟΠΟΡΙΑΚΗ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

**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





Άννα Δημάκη - Φιλολόγος

## Η αγιότητα των τόπων και η αγ(ρ)ιότητα των ανθρώπων

Στα θρησκευτικά ήμουν πάντα καλή! Μου άρεσαν πολύ! Πέρα από την προβολή μιας ηθικής που αφορά τον έλεγχο της σεξουαλικότητας των ανθρώπων, τα έβλεπα πάντα ως ένα μάθημα που προσπαθούσε να ενσταλάξει στις ψυχές των παιδιών την αγάπη... για τον πλησίον (που μπορεί να μην είναι μόνον ο διπλανός), τον ασθενή, τον πολεμένο, τον αλλοδαπό, τον αλλόθρησκο, τον εχθρό και τον φίλο.

Οι Άγιοι Τόποι ήταν, λοιπόν, η κοιτίδα όλων αυτών: η γη των Προφητών, του Χριστού, του Ενός και Μοναδικού Θεού, το μήλον της Εριδος για τους πιστούς των σημαντικών θρησκειών, τόποι μαρτυρίου αλλά και κάθαρσης! Λύτρωσης!

Και συνεχίζουν να είναι!

Αλλιώς, πώς μπορεί να εξηγηθεί η διαμάχη τόσων αιώνων για την διεκδίκησή τους; Πώς μπορεί να ερμηνευτεί η ανηλεής αιματοχυσία μέχρι και αυτήν τη στιγμή; Πώς μπορεί να προκαλείται τόσος πόνος διαχρονικά; Πώς γίνεται να γεννιούνται και να σταυρώνονται καθημερινά τόσο μικροί Χριστοί εκεί κάτω; Μήπως επειδή δεν έχει έρθει ακόμη η ώρα της Λύτρωσης; Μπορεί...

Στους τόπους όπου ο αδιάστακτος Ηρώδης διέταξε τη σφαγή των νηπίων, στα μέρη όπου το αιμοβόρο πλήθος ελευθέρωσε τον Βαραββή αντί του Ιησού παρακολουθούμε εδώ και τόσα χρόνια την μεσορράνηση της αγριότητας... μιας αγριότητας που αφήνει άναυδο και τον πιο απαθής... μιας λέξης που ακούγεται ακόμα πιο άγρια με αυτό το -ρ που θυμίζει βρυχηθμό άγριου θηρίου... της αγριότητας που δεν έχει γίνει ακόμα αγιότητα!

Αλλά θα γίνει! Πρέπει να γίνει! Γιατί στο τέλος νικά πάντα το Καλό! Ο Ηρώδης, όσα νήπια και αν σκότωσε, δεν απέφυγε τη γέννηση του Χριστού... Και οι εβραίοι που ελευθέρωσαν τον Βαραββή, που επεδίωξαν την κατάλυση της ρωμαϊκής κυριαρχίας με τη στρατιωτική βία, δεν κατάφεραν να αναστείλουν το κύμα της αγάπης που κήρυξε ο Χριστός!

Για αυτά τα Χριστούγεννα εύχομαι να μην δολοφονηθούν άλλα νήπια! Οι δολοφόνοι τους δεν πρόκειται να τα εξοντώσουν με αυτόν τον τρόπο! Θα γίνουν Χριστοί και θα εξαφανίσουν το -γ- της αγριότητας... θα την κάνουν αγιότητα και θα κερδίσουν μια θέση στην αιωνιότητα!

**Καλά Χριστούγεννα και ευτυχισμένο  
ο καινούργιος χρόνος, με αγάπη,  
υγεία και προπαντός ΕΙΡΗΝΗ!**



## JUMPING JACK FLASH

Του Αντώνη Μακρή

## Μια ιστορία εγκλήματος

1) 23 Αυγούστου 1919.

Στο χωριό ήταν προγραμματισμένη μία βάπτιση.

Οι Καμπάνες σήμαναν.

Η πομπή κατευθύνονταν στην εκκλησία για την τελετή.

Ξαφνικά, από ένα δρομάκι εμφανίστηκε ένας άντρας σε κατάσταση αμώκ και με ένα μαχαίρι άρχισε να χτυπάει αδιάκριτα.

Ήταν τέτοιο το σοκ που πίστεψαν ότι ήταν επίθεση τερμάτων, καθώς τέτοιες διηγήσεις ήταν ακόμα ζωντανές!

Το μακελειό δε θα τελείωνε αν ο ίδιος ο ιερέας με μια καρμπίνα δεν πυροβολούσε τον δράστη!

Τελικός απολογισμός 15 νεκροί, ανάμεσά τους μία έγκυος με δύο παιδιά.

Ο δράστης επέζησε και συνελήφθη λίγο αργότερα.

Ήταν, ο υπό την επήρεια ναρκωτικών ουσιών, 35 χρόνος Α.Λ, επάγγελμα τσαγκάρης.

*(Οι ιστορίες εγκλήματος πάντα σαγήνευαν, ίσως γιατί ξυπνάνε τα ορμέφυτά μας από όταν ήμασταν πίδαχοι στη σαβάνα!*

*Με την ανάπτυξη του πολιτισμού εξελίσσεται και το έγκλημα και κάθε εποχή έχει τους εγκληματίες που της αρμόζουν.*

*Το κυρίαρχο έγκλημα της ταξικής ανισότητας και βίας θάφτηκε από την αστική υποκρισία για χρόνια.*

*Όμως αναπτύσσοντας την επιστήμη, και την πολιτική φιλοσοφία αυτομάτως αυτές καθίστανται προνομιακά σημεία αναφοράς για τη μέλετη των κοινωνιών και της ανθρώπινης ψυχής!*

*Θεσπίζεται η κοινωνική εγκληματολογία.*

*Το διακύβευμά της δεν είναι η πάταξη και η καταστολή, αλλά η αναζήτηση της αλήθειας, η κατανόηση του εγκλήματος ως προϊόν εξαρτημένων σχέσεων σε καθεστώς κοινωνικής αδικίας, και η επιδίωξη πρόληψης και αντικειμενικής διαχείρισής! )*

2) Ο Α.Λ ήταν τσαγκάρης και πολύ αγαπητός.

Κάποιοι άρχοντες θέλησαν να μην τον πληρώσουν για κάποιες δουλειές.

Διαμαρτυρήθηκε.

Τον ξυλοκόπησαν δόλια και βάνουσα. Έμειναν ατιμώρητοι ως καλοί νοικοκυραίοι! Διώχθηκε από το χωριό, έπιασε δουλειά στην Πόλη.

Άξιος μάστορας!

Το αφεντικό τον κατηγορήσε αδικώς για κλέφτη.

Είχε ρετινιά γιατί απαίτησε κάποτε τα δεδουλευμένα του.

Καταδικάστηκε!

Μπήκε φυλακή, κακοποιήθηκε και καταρρακωμένος ψυχικά έμπλεξε με ουσίες. Αποφυλακίστηκε.

Δεν ξαναβρήκε δουλειά. Γύρισε στο χωριό.

Μαστούρωσε.

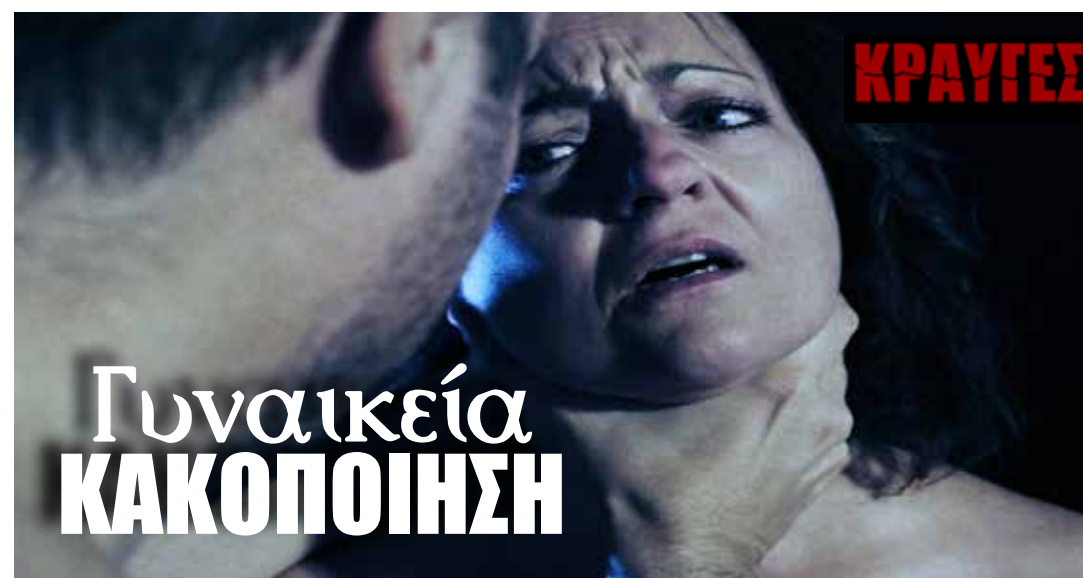
Με διαλυμένη ζωή, χαμένη αξιοπρέπεια, και παράφρων, έσφαξε όποιον βρήκε μπροστά του.

Στο διαταραγμένο του μυαλό είχε αποδοθεί δικαιοσύνη.

Καταδικάστηκε.

Λόγω των πολλών θυμάτων που είχε προκαλέσει η επίθεσή του, οι δεσμοφύλακες του πρότειναν να γίνει Δήμιος!

Δεν πρόλαβε, βρέθηκε μυστηριωδώς σφαγμένος στο κελί του.



## Γυναικεία ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗ

Οριστικά, αμετάκλητα γεγονότα και αλήθειες! Η κακοποίηση αποτελεί μια από τις πιο διαδεδομένες μορφές έμφυλης βίας παγκοσμίως. Οι εκφάνσεις της είναι πολλαπλές: λεκτική, ψυχολογική, συναισθηματική, σωματική, σεξουαλική και οικονομική. **Στη συντριπτική πλειονότητα τα θύματα είναι... γυναίκες.**

**Η Ελλάδα κατατάσσεται στις 20 πρώτες χώρες** στον κόσμο άσκησης οποιασδήποτε μορφής βίας στη γυναίκα. Μια γυναίκα στις δέκα κάθε χρόνο, πέφτει θύμα βίας στη συζυγική της ζωή. Το 25% των εγκλημάτων στην Ευρώπη αφορά την κακοποίηση της γυναίκας από τον σύντροφό της. Κι αν οι γυναίκες δεν φεύγουν από μια τέτοια σχέση, είναι γιατί έχουν παγιδευθεί σε ένα σχήμα ψυχολογικής καταδυνάστευσης.

**Μια φοβερή πλάνη** μεταφέρεται από μάνα σε κόρη: **η γυναίκα** είναι υπεύθυνη για τη συζυγική αρμονία.

Οι κακοποιητές, γαλουχημένοι ως κανακευμένα παιδιά της πατριαρχίας που ενθαρρύνει το νταηλικό ως απόδειξη αρρενωπότητας, θεωρούν ότι τα γυναικεία σώματα τους ανήκουν. Ότι είναι πλασμένα για να εκπληρώσουν τις δικές τους επιθυμίες κι **έχουν απόλυτο δικαίωμα ζωής και θανάτου επάνω τους.**

Ο φόβος του στιγματισμού, η ανασφάλεια της μοναξιάς, το άγχος του συναισθηματικού αποχωρισμού, το ενδεχόμενο της προσωπικής αστάθειας που προκαλείται από μια τέτοια κατάσταση, είναι μερικοί από τους λόγους που εμποδίζουν κάποια να καταγγείλει τη βία που της ασκείται. **Η έμφυλη βία**, παρ'ότι καθημερινό φαινόμενο, **παραμένει αόρατο** καθώς το ποσοστό καταγγελιών παγκοσμίως είναι μικρό.

Η πιο συχνή μορφή βίας προέρχεται από τον σύζυγο ή τον ερωτικό σύντροφο. Το 85% των γυναικών θυμάτων οποιασδήποτε μορφής βίας... **δεν καταγγέλλει** το πρόβλημα. **Δυστυχώς!**



## Βουζαροκτόνος

περί τέχνης & άλλων

Του Γιώργου Βούλγαρη

Ηθοποιός - Θεατρικού Σκηνοθέτη

τικές μας δουλειές, το μόνο που γνωρίζαμε είναι ότι οι **"ΚΡΑΥΓΕΣ"** είναι ένα έργο πάντα επίκαιρο (δυστυχώς) και ότι μπορεί να παίζεται για χρόνια λόγω του θέματός του. **Το εγχείρημα ενός τρίτου ανεβασματος παρά την τεράστια επιτυχία των πρώτων δύο** (μέχρι και κακούς μιμητές εμπνεύσαμε) **το είχαμε αποκλείσει**, γιατί όλο αυτό απαιτεί τρομερή ψυχική δύναμη για να αντιμετωπιστεί. Θέλαμε η επόμενη δουλειά που θα ανεβάσουμε να έχει κάτι πολύ διαφορετικό, ανάλαφρο, πιο κωμικό. Αλλά στον δρόμο μας βρέθηκε **μία σπουδαία κυρία** που έχει συμβάλει τα μέγιστα για την ανάδειξη του πολιτισμού και των τεχνών στον όμιλο που προεδρεύει. Η Κυρία **Λένα Ρούσσου**, πρόεδρος του ιστορικού **Φιλοπρόδου Ομίλου** που εδρεύει στον **Υμηττό** από το **1955** (τεράστιες μορφές της τέχνης και των γραμμάτων έχουν περάσει από εκεί – **Χατζιδάκης, Μικρούτσικος**, κλπ), έχοντας ακούσει για το έργο, μας προσέγγισε και μας ζήτησε να συνεργαστούμε με την προϋπόθεση να ξαναπαρουσιαστούν οι **"ΚΡΑΥΓΕΣ"** στον ιστορικό αυτό χώρο.

Όπερ και ενένετο. Αυτήν τη στιγμή βρισκόμαστε σε πυρετώδεις προετοιμασίες και πρόβες για το ολοκαίνουργιο ανέβασμα του έργου με **ανανεωμένο καστ, νέες σκηνές** και με **μία ακόμα πιο τολμηρή σκηνοθετική προσέγγιση**.

**Το έργο θα ανέβει για λίγες παραστάσεις στο θέατρο Φ.Ο.Υ. στον Υμηττό με προγραμματισμένη πρεμιέρα στις 10 Φεβρουαρίου 2024.**

Είστε έτοιμοι να αφουγκραστείτε ακόμα μια φορά τις ιστορίες αυτών των γυναικών στην προσπάθειά τους να κλειδώσουν μια κόλαση και όλο η πόρτα να ανοίγει;

Μέχρι τότε,  
**καλά και ευλογημένα Χριστούγεννα  
σε όλους και όλες.**



ΓΙΑΝΝΗΣ ΜΑΚΡΥΝΟΡΗΣ

ΓΙΩΡΓΟΣ ΒΟΥΛΓΑΡΗΣ



## Το σώμα θυμάται

### Το σώμα θυμάται, αυτό που ο νους ξεχνά.

Αυτή είναι μια φράση του Jacob Levy Moreno, του ανθρώπου που δημιούργησε τη μέθοδο του ψυχοδράματος -τη μέθοδο με την οποία δουλεύω και τη μέθοδο που αγαπώ όσο καμία άλλη- και έδωσε χώρο στο σώμα να ανέβει στη "σκηνή".

Το σώμα που μας πάει και μας φέρνει κάθε μέρα, το σώμα που βιώνει μαζί μας όσα περνάμε, που νιώθει όσα νιώθουμε.

Το σώμα ξέρει τι έχουμε περάσει.

Το σώμα έχει τη δική του μνήμη.

Και μέσα σε αυτήν την μνήμη κρατά τα βιώματα μας και όλα όσα δεν εκφράστηκαν. Όσα θέλαν να βγουν αλλά καταπίεστηκαν. Όσα δεν αναγνώρισαν ως σημαντικά.

Τα θυμάται, τα ξέρει.

Αποθηκεύει τα συναισθήματα και περιμένει να του δώσουμε χώρο να εκφραστεί.

Περιμένει να δώσουμε χώρο στο συναίσθημα μας να μιλήσει.

Να πει τρόμαξα, λυπήθηκα, θύμωσα, μπερδεύτηκα...

Το σώμα μας, μας μιλάει. Μας λέει πνίγηκα, πόνεσα, φοβήθηκα, έχω μια έλλειψη, δεν μίλησα, με καταπάτησαν, με αδικήσαν... Μας λέει με τη δική του γλώσσα - μέσω του πόνου και των συμπτωμάτων - όσα χρειαζόμαστε.

Λένε, το τραύμα επιστρέφει σαν αντίδραση και όχι σαν μνήμη.

Έτσι είναι.

Το σώμα επιστρέφει το τραύμα σαν αντίδραση, σε μια απρόσμενη στιγμή, εκεί που δεν το περιμένουμε. Συμβαίνει μια έκρηξη θυμού, ή φόβου ή μια κρίση άγχους, ένα απότομο κλάμα, ένα trigger, οργή, πανικός, ένα σύμπτωμα, ένας πονοκέφαλος κ.α.

Έρχεται το τραύμα ή το βίωμα από τα παλιά και ψάχνει δίοδο. Αυτό που δεν έχει εκφραστεί, ψάχνει δίοδο. Αν δεν δημιουργήσουμε χώρο, το σώμα θα βρει μόνο του και ίσως να είναι επώδυνο.

Γιατί το σώμα θυμάται, δεν ξεχνά και θέλει να μας οδηγήσει στο να το εκφράσει.



### Ηλιάννα Πεσοάρη

Ψυχολόγος, βιωματική ψυχοθεραπεύτρια

Προσωπική Ανάπτυξη,  
Χώρος ψυχοθεραπείας και ψυχοδράματος  
Ψηλορείτου 11, Καλλιθέα  
215 5051995 | 6938 165911  
[www.prosopikianaptixi.gr](http://www.prosopikianaptixi.gr)

Το σώμα μας είναι κι ένας οδηγός που αν μάθουμε να το ακούμε, μας δείχνει τον δρόμο μας. Μας κρατάει το φακό στα σκοτάδια, έχει μέσα του καταφύγια και θησαυρούς φυλαγμένους για να τους ανασύρουμε.

Δουλεύει για μας.

Κι εμείς πολύ συχνά το αποφεύγουμε, το ξεχνάμε, δεν του δίνουμε σημασία.

Και η σημασία αυτή που ζητά, μπορεί να ξεκινήσει από ένα λεπτό παύση, από μια μικρή παρατήρησή του. Να σταθούμε ένα λεπτάκι μόνο και να παρατηρήσουμε πώς νιώθει το σώμα μας; Αναπνέει κανονικά, πεινάει, διψάει, έχει κάποια ένταση, νιώθει χαλαρό, κουνιέται μόνο του, τρέμει... πώς είναι;

Πάρτε ένα λεπτάκι μόνο μέσα στη μέρα ή και πολλές φορές μέσα στη μέρα αλλά για να τσεκάρετε. Ίσως σιγά σιγά γίνει μια συνήθεια μας να το ακούμε.

Για αυτό, δουλεύοντας με το ψυχοδράμα ή/και με την μέθοδο Compassionate inquiry (Gabor mate) ή/και με τη yoga ή/και με οτιδήποτε άλλο συνδυάζει σώμα και νου, δίνουμε στο σώμα τον λόγο, το εμπιστευόμαστε να μας πει τι χρειάζεται, μαθαίνουμε να το ακούμε, μαθαίνουμε από αυτό και μαζί με αυτό!

Ας το ευχαριστήσουμε που είναι εδώ να μας φροντίζει και να μας σώζει και να μας δείχνει το δρόμο προς τη ζωή!

Το σώμα θυμάται ότι ο νους ξεχνά και είναι εδώ για να μας καθοδηγήσει ξανά στον εαυτό μας.

## Αναμνήσεις



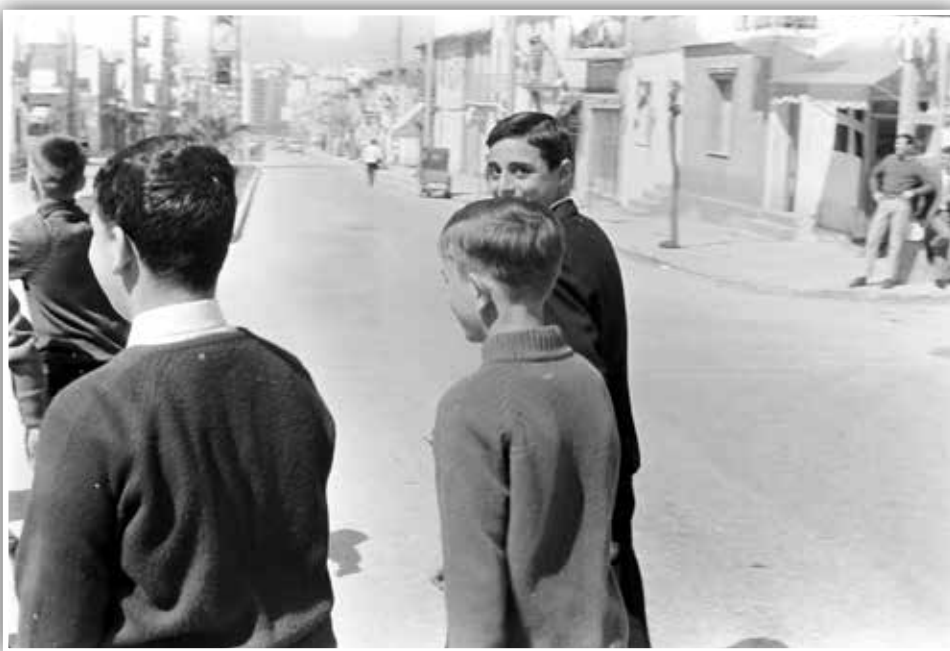
**Σοφία Τριανταφυλλοπούλου**  
Association of European Journalists AEJ  
[sofiarose1900@gmail.com](mailto:sofiarose1900@gmail.com)

Τέλη δεκαετίας '60, μετά από κάποια εθνική εορτή, ο φωτογραφικός φακός "πιάει" τυχαία μια παρέα νεαρών που κατηγορίζουν την κεντρική λεωφόρο της Καισαριανής (τότε Βασ. Κωνσταντίνου, σήμερα εθν. Αντιστάσεως). Το σημείο είναι η διασταύρωση της λεωφόρου με την Νέας Εφέσου (εκεί που σήμερα βρίσκεται το Everest).

Δεξιά στη γωνία, το ζαχαροπλαστείο του Βαλίνη με τα υπέροχα κουρκουμπίνια και τουλουμπάκια και λίγο πιο κάτω το κατάστημα Προ-Πο του Θωμά Βατζεδάκη (απ' έξω διακρίνεται το αναπηρικό του μηχανάκι).

Ποιοι να είναι οι νεαροί της φωτογραφίας, πώς εξελίχθηκε η ζωή τους κι αν έγιναν πραγματικότητα οι εφηβικές τους προσδοκίες δεν θα το βρούμε ποτέ, όπως δεν θα ξαναβρούμε κι εκείνα τα όμορφα χρόνια στην άδεια από αυτοκίνητα λεωφόρο.

## Εκείνα τα όμορφα χρόνια



## ΤΡΑΥΜΑ ΕΞΟΦΛΗΘΗΚΕ

ΠΟΙΗΣΗ - Γιάννα Κουκά

Η φίλη μου η Μαρία, πριν μερικές μέρες μου έκανε δώρο μια ποιητική συλλογή της Γιάννας Κουκά με τον τίτλο "ΤΡΑΥΜΑ ΕΞΟΦΛΗΘΗΚΕ".

Γενικά θα έλεγα ότι η Μαρία το συνηθίζει κάτι τέτοιο, δηλαδή να κάνει δώρα εκτός "σεζόν". Να συμπληρώσω δε, ότι οι εποχές που διαλέγει έχουν μια ξεχωριστή, κατά ένα περίεργο τρόπο, σημειολογία. Πάνε γάντι με την τρέχουσα κατάσταση, αν και δεν απέχουν και πολύ από το "όλον". Νομίζω δε, ότι μια τέτοια προσέγγιση απορρέει από μια εσωτερική διάθεση που μόνο οι πολύπλοκοι ερέτες την διαθέτουν. Ίσως και αυτοί που το κουμπάσο της ζωής τους έχει από καιρό χάσει τη μοίρα. Για να καταλάβετε, αν και μοιάζει λίγο δύσκολο, όταν έγραφα "Το αυτό" εν αγνοία της, μου έκανε δώρο το "ΕΚΕΙ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΙΜΑΣΤΕ" του Georgi Gosrodinon και λίγο ποίο πριν όταν στη Σεβαστοπούλεως παρέδιδα μαθήματα Κβαντικής Εντροπίας, για να στηρίξω το χέρι μου, είχα το "ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΝΟΣ ΠΟΡΝΟΓΕΡΟΥ" του Bukowski.

Τώρα έχουμε το "ΤΡΑΥΜΑ ΕΞΟΦΛΗΘΗΚΕ". Για να σας πω την αλήθεια, δεν είμαι και τόσο σίγουρος για την εξόφληση. Θα ξέρουμε σύντομα, ωστόσο, έτσι λέει η άυλη...

Η Γιάννα Κουκά εργάζεται στο χώρο του αθλητισμού. Στο παρελθόν απασχολήθηκε στο Κρατικό Θεραπευτήριο Λέρου και είναι υποστηρίκτρια των ανθρωπίνων δικαιωμάτων.

Κριτικός βιβλίων δεν είμαι. Η σχέση μου με τις χάρτινες σελίδες είναι όπως ένα ταξίδι στις "γραμμές των οριζόντων". Αν ο περαματάρης είναι καλός και με πάρει μαζί του έχει καλώς, αλλιώς δεν βγάζω άχνα... περιμένω τη μανέτα του φλόγιστρου να προστάξει άπαρηση μέχρι ο Μαγγελάνος να δώσει το χέρι στο Βερίγγειο.

Ε, να λοιπόν, εδώ κάτι σάλεψε μέσα μου. Η τρόπιδα στιλπνή και άτεγκτη, παλεύει με τους δικούς της δαίμονες, άλλοτε κερδίζει, άλλοτε χάνει μα πάντα ορθή αναζητά την δική της Ιθάκη...

Σελ. 26 στροφή 30

Με το σεντόνι τύλιξε με φόρεσέ με σαν του Λόρκα μπολερό ιδρωσέ με σαν οικοδόμου το κορμί ανάσάνε με τζούρα από σιγάρο κάνε με ρούφηξέ με φύσα με τώρα -μπας και έτσι μπορέσω πάνω απ' στις πόλεις σαν υφαντό να αιωρηθώ κι ίσως έτσι σ' ένα χαμόσπιτο σαν Μοντιλιάνι να τα πίνεις να σε βρω βρέχει

Σελ. 65 στροφή 85

Είχε σβήσει στα λεξικά το ουσιαστικό απελπισία. Δεν ήθελε να θυμάται. Δεν ήθελε κανέναν να ζήσει τη λέξη. Στη θέση της μουντζούρας πήγαινε και έγραφε με διάφανους μαρκαδόρους της φαντασίας της πολύχρωμα, αλληλέγγυα γράμματα Βάστα γερά. Κράτα καλά. Θα έρθει η μέρα. Η μέρα που απ' την τσακισμένη σάρκα σου θα βγει εσύ. Βάστα, αδελφέ. Βάστα καλά απελπισμένε μου. Μ' ακούς; Έχεις δίκιο. Το ξέρω. Θα λυγίσεις, θα πικραθείς, θα χαθείς, θα σε βρεθείς ξανά. Θα βγείς.



Όλες οι σελίδες και οι στροφές κάνουν τη τόξευση πορφυρή, κάποιες φορές μελάγχμη, μα οι λέξεις πάντα όλβιες, θαρρείς λαμπηδόνες σε σκοτεινό τοπίο. Αυτή η αντανάκλαση πρέπει να μείνει δω όμως. "Το ταξίδι είναι μεγάλο" και τα ναύλα ασήμαντα...

28.11.2023

Γιώργος Τζανίνης



Το όνειρό μας... το μεράκι μας... το δικό μας τεφτέρι! Το ζεστό μαγαζί με τους όμορφους και γελατούς ανθρώπους, το άφογο έρθεις και τους υπέροχους μεζέδες σε προσιτές τιμές!

Βουτζά 21 & Καισαρείας,  
Βύρωνας  
Τηλ: 210 7656393



Τηλέφωνο επικοινωνίας: 693 247 2334

## Σουκρουτ (sauerkraut) με μοσχαρίσιο λουκάνικο, μήλο, μπέικον και μανιτάρια

ΑΥΣΤΡΙΑ - ΓΕΡΜΑΝΙΑ  
μέθοδος μαγειρέματος : ΣΟΤΕ

### ΥΛΙΚΑ

300 γρ. μύδια  
150 γρ. λιγκουίσι  
Ελαιόλαδο  
1 σκελίδα σκόρδο  
150 γρ. ντομάτα  
τριμμένη  
2 αποξηραμένες  
πιπεριές Τσίλι  
Μαϊντανό  
80 γρ. λευκό κρασί  
Αλάτι  
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι



### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε τα λουκάνικα σε κομμάτια και τα σοτάρουμε σε μια κατσαρόλα με λίγο βούτυρο να ψηθούν. Τα αφαιρούμε και στο ίδιο σκεύος, σοτάρουμε τα μανιτάρια κομμένα στη μέση, μέχρι να μαλακώσουν. Τα βγάζουμε σε απορροφητικό χαρτί μαζί με τα λουκάνικα και κρατάμε την κατσαρόλα για να μαγειρέψουμε μέσα σε αυτήν το λάχανο.

Καθαρίζουμε το λάχανο και το κόβουμε σε πολύ λεπτές λωρίδες ή εναλλακτικά το τρίβουμε στον τρίφτη. Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι, τρίβουμε το μήλο στον τρίφτη και βάζουμε και τα 3 αυτά υλικά στην κατσαρόλα μαζί με το μπέικον κομμένο σε μικρά κομμάτια. Τα σοτάρουμε σε χαμηλή φωτιά, με λίγο βούτυρο και στη συνέχεια προσθέτουμε το κρασί και αφήνουμε να βράσουν για μισή ώρα. Προσθέτουμε το κύμινο και αφήνουμε να βράσουν άλλη μισή ώρα για να τραβήξουν τα υγρά.

## Αγριογούρουνο με μαυροδάφνη, μπέικον και σιταρότο μανιταριών



### ΥΛΙΚΑ

500γρ. Αγριογούρουνο σε κομμάτια	150γρ. Σιτάρι χονδρό αποφλοιωμένο
170γρ. Μαυροδάφνη	8-10 Εσαλότ
Αλεύρι	100γρ. Μπέικον καπνιστό κομμάτι
Ελαιόλαδο	10 Μανιτάρια chambignon
1-2 Φύλλα δάφνης	Τυρί κρέμα
4-5 Κλωνάρια θυμάρι φρέσκο	Γραβιέρα τριμμένη
3-4 Κόκκους πιπέρι	Ξερό κρεμμύδι
Ζωμό μοσχαρίσιο λευκό	Λευκό κρασί

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε το αγριογούρουνο στα ανάλογα κομμάτια και το μαρινάρουμε σε μαγειρεμένη μαρινάδα για τουλάχιστον 24 ώρες, διατηρώντας το στο ψυγείο.

Στραγγίζουμε καλά τα κομμάτια του αγριογούρουνου, τα στεγνώνουμε με χαρτί, αλατοπιπρώνουμε, αλευρώνουμε και τα σοτάρουμε σε κατσαρόλα με ελαιόλαδο σε δυνατή φωτιά. Σβήνουμε με άφθονη μαυροδάφνη, κάνουμε ρεντουξιόν, προσθέτουμε τα μυρωδικά και τα μπαχαρικά, το ζωμό, σκεπάζουμε με καπάκι και ψήνουμε για 1-2 ώρες (ανάλογα τα κομμάτια) σε χαμηλή φωτιά, είτε στο φούρνο στους 170°C. Παράλληλα και όση ώρα ψήνεται το αγριογούρουνο, σοτάρουμε σε ένα τηγάνι με λίγο ελαιόλαδο κατά σειρά και ξεχωριστά το κάθε ένα, σε μέτρια φωτιά τα εσαλότ μέχρι να πάρουν χρυσαφί χρώμα, το μπέικον κομμένο σε κύβους 1/2 εκ. και τα μανιτάρια κομμένα στα τέσσερα. Τα τοποθετούμε όλα στη συνέχεια σε απορροφητικό χαρτί και προσθέτουμε τα σοταρισμένα κρεμμυδάκια και το μπέικον στα τελευταία 20-25 λεπτά μαγειρέματος του αγριογούρουνου. Τελιώνουμε δένοντας με ρεντουξιόν τα υγρά από την κατσαρόλα.

Για το στάρι, ακολουθούμε την ίδια διαδικασία με το ριζότο, χρησιμοποιώντας όμως σκούρο ζωμό, προσθέτοντας τα σοταρισμένα μανιτάρια προς το τέλος της παρασκευής και δένοντας το με λίγο τυρί κρέμα και γραβιέρα τριμμένη.



## Άστρων ψυθιρίσματα

Φίλες και φίλοι μου, το 2023 έφτασε στο τέλος του και μαζί θα πάρουμε μια γεύση από το 2024 και την επιρροή του σε κάθε ζώδιο ξεχωριστά. Ο Δεκέμβριος θα φύγει με μια Νέα Σελήνη στις 13 Δεκεμβρίου το μεσημέρι στην 20η μοίρα του Τοξότη και μια Πανσέληνο στις 27 Δεκεμβρίου το ξημέρωμα στην 4η μοίρα του Καρκίνου που κλείνει και τυπικά το 2023 και μαζί του κλείνει κι ένας 15ετής κύκλος του Πλούτωνα στον Αιγόκερω. Έφερε πληγές με μηνμόνια, covid και ανατροπές με τη βία, με καταστολή & τρόμο. Έρχεται ο Πλούτωνας στον Υδροχόο μέχρι το 2044. Ας τον καλοδεχτούμε!

Καλές γιορτές, υγεία, αγάπη,  
γαλήνη, δημιουργία αλλά  
& υπομονή για όλες κι όλους.

Του Μιχάλη Κλαδίτη  
ερευνητή ψυχολογικής αστρολογίας  
Για προσωπική συνεδρία: 6980135602



### Κριός

Αποχωρεί ο Πλούτωνας από τον Αιγόκερω και ο Δίας φεύγει από τον Ταύρο, άρα κάτι αλλάζει που σας πιέζει για χρόνια και τώρα ότι έχετε σπείρει θα το θερίσετε... φίλιες, σχέσεις συνεργασίας και να τις κάνετε πιο ποιοτικές να αξίζει ο σκοπός.

### Ταύρος

Πλούτωνας, Άρης, Αφροδίτη στον Υδροχόο σας ωθούν να είστε στον παλμό των γεγονότων κι όσο θα είναι ο Δίας πάνω σας, αλλάζουν τον τόπο και τον τρόπο που θα ζήσετε με μια μετακόμιση.

### Δίδυμοι

Μπαινοντας ο Πλούτωνας στον Υδροχόο μαζί με Αφροδίτη, Άρη αλλά κι ο Δίας τον Ιούνιο στο ζώδιο σας φέρνει τύχη, αισιοδοξία κι ένα καινούριο μέλλον κυρίως στον τομέα των σχέσεων.

### Καρκίνος

Φεύγοντας ο Πλούτωνας από τον Αιγόκερω από το 2008 σας ταλαιπώρησε πολύ. Τώρα όμως θα βελτιωθούν οι τομείς της ζωής που έχουν να κάνουν με εσάς και θα δείτε από άλλο πρίσμα την ζωή σας.

### Λέων

Ο Πλούτωνας θα βρεθεί στον Υδροχόο για 20 χρόνια κι αυτή η αντίθεση θα φέρει σε σας την έλξη πάνω σε θέματα σπιτιού, οικογένειας, φίλων και θα αυξηθούν οι ευκαιρίες να πετύχετε στόχους.

### Παρθένος

Με τον Κρόνο και τον Ποσειδώνα στους Ιχθείς δεν θα 'ναι εύκολο το 2024. Ειδικά στις σχέσεις από τον Απρίλιο και μετά τον Ιούνιο, θα είστε σε τεταμένο σχοινί για να αποδείξετε ότι δεν είστε ελέφαντες κι αυτό θα σας κάνει πιο δυνατούς και πιο ώριμους.

### Ζυγός

Πλούτωνας στον Υδροχόο μαζί με Αφροδίτη, Άρη κι ο Δίας από το καλοκαίρι στους Δίδυμους, είναι τα δώρα του 2024 για όλους τους Ζυγούς. Μαζί ανοίγουν πόρτες και δουλεύει καλά το ένστικτό σας.

### Σκορπιός

Πλούτωνας, Ερμής, Αφροδίτη, Άρης στον Υδροχόο και αναθεωρείτε βαθειά ή επέρχεται η απελευθέρωση στην επίτευξη των στόχων και των ονείρων σας, με γνώμονα τις περαγμένες και τις γνώσεις σας.

### Τοξότης

Κρόνος και Ποσειδώνας στους Ιχθείς, Δίας στους Δίδυμους και θα υπάρξουν ευκαιρίες στα αισθηματικά και στα επιχειρηματικά σας σχέδια, όπως επέκταση των ήδη πεπραγμένων σας για να νιώσετε ασφάλεια.

### Αιγόκερως

Η αποχώρηση του Πλούτωνα θα σας ανακουφίσει κι ο Δίας από τον Ταύρο θα τακτοποιήσει νομικά και περιουσιακά θέματα, όμως θα είστε αρκετά και πάλι προβληματισμένοι με τα αισθηματικά σας θέματα.

### Υδροχόος

Το 2024 θα 'ναι χρονιά σταθμός αφού ο Πλούτωνας θα είναι πάνω σας μέχρι το 2044 και θα υλοποιήσει τις μεγάλες σας προσδοκίες κι όσα οράματα έχετε για το μέλλον.

### Ιχθείς

Με Ποσειδώνα και Κρόνο πάνω σας, όλα τα όνειρα περνάνε κόσκινο κι είστε σε εγρήγορση ενώ δεν έχετε την τόλμη να κάνετε το μεγάλο βήμα. Ίσως αυτό να γίνει μετά το 1ο εξάμηνο.

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



Με υπευθυνότητα & εμπειρία αναλαμβάνουμε:

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

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

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

ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΤΗΡΙΟ  
ΜΝΗΜΟΣΥΝΩΝ

“Το Ιδιαίτερο”

Μπάρμης Κοτούλας

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

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



www.to-idiatero.gr  
To Ιδιαίτερο



**SENSE Yvone**  
Εσώρουχα - Lingerie

ΠΡΑΤΗΡΙΟ ΒΙΟΤΕΧΝΙΑΣ ΕΣΩΡΟΥΧΑ - ΚΑΛΣΟΝ

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

**amica**  
Woman's Fashion

Ρούλα Ξιμητήρι  
Παναγιώτοπούλου

Κύπρου 111-113, Βύρωνας  
210 7608706 - 210 7652706  
amica.donna@gmail.com  
AMICA Roula Ximtirí

**Η ΓΩΝΙΑ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ**

**ΒΙΒΛΙΟ ΧΑΡΤΟΠΩΛΕΙΟ**

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

**ΤΕΝΤΕΣ**  
ΚΩΣΤΑΣ ΣΥΡΕΣΙΩΤΗΣ

**ΠΕΡΓΚΟΛΕΣ**

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

**Garden Eco**  
Γεωπονικό Κέντρο Βύρωνας

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

**PET SHOP ΚΙΒΩΤΟΣ**

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

**ΕΙΔΗ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ - ΧΑΡΤΙΚΑ**  
Εξοπλισμοί καταστημάτων

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

**Τα αγαθά της φύσης**

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΠΑΝΤΟΠΩΛΕΙΟ

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

**ΤΑΒΕΡΝΑ ο πεζόδρομος**

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

**Το καλαμάκι**  
Το καλαμάκι σουβρά

**ΨΗΣΤΑΡΙΑ**  
Κύπρου 7 (Πλατεία Χ. Σμύρνης)  
Τηλ. 210 7600227  
DELIVERY : 1.00 - 1.00

**mini MARKET & COFFEE DELIVERY**

Παραδίδουμε όλα τα είδη mini market!

DELIVERY 213 010 5906  
Δουλεύει 15 Βύρωνας

**ΦΡΟΥΤΕΜΠΟΡΙΚΗ ΤΣΙΒΓΟΥΛΗΣ**  
εμπόριο φρούτων & λαχανικών

ολόφρεσκα προϊόντα της μέρας της ημέρας!

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

**Το Οινοπωλείο 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 Οινοπωλείο Της Αγοράς  
to\_oinopwleion\_ths\_agoras

**Η ΦΡΟΥΤΑΓΟΡΑ ΤΟΥ ΒΥΡΩΝΑ**

DELIVERY

**ΝΤΑΛΛΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ**

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

**“ΤΟ ΜΑΝΑΒΙΚΟ ΤΗΣ ΜΑΡΙΑΣ”**

Γ. Παπανδρέου 32, Τηλ. 210 76 65 087

**ΤΥΡΟΠΩΛΕΙΟ ΛΥΚΟΥΔΗΣ**

ΕΓΓΥΗΣΗ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΑΠΟ ΤΟ 1962

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

Τυροκομικά προϊόντα Λυκούδης  
tyria\_allantika\_likoudis

**ΔΙΚΤΑΜΟ**  
προτόντα φτιαγμένα με έρwnτα

www.diktamo.gr

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



**ΦΡΕΣΚΑ ΑΥΘΕΝΤΙΚΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ DONUTS**

**ΝΑΝΟΥ DONUTS HOUSE**  
SINCE 1979

ΠΡΑΤΗΡΙΑ:  
• ΝΙΚΗΦΟΡΙΑΗ 6 ΒΥΡΩΝΑΣ (πλ. Μαρτάκη)  
• ΕΥΦΡΑΝΟΡΟΣ 38 ΠΑΓΚΡΑΤΙ (Προφ. Ηλίας)

6933 000 564  
Ανοικτά καθημερινά: 4:00μ.μ. - 9:30μ.μ.

**ΚΑΦΕ ΟΥΖΕΡΙ**

**Βύρων Των φιλάθλων**

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

**ΤΑ ΚΑΤΣΙΚΑΚΙΑ**  
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΨΗΤΟΠΩΛΕΙΟ

Από το 2009

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

**ο Καφενεδάκι**  
καφέ - ουζέρι - μεζεδοπωλείο

**Νίκος Έξαρχος**

nova sports  
ΟΤΕ TV  
ΟΛΑ ΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ! Φορμίωνος 92  
τηλ.: 210 76 63 503

**ΣΤΑΥΡΟΠΟΥΛΟΣ**  
24ωρη εξυπηρέτηση

ΚΕΝΤΡΟ ΥΔΡΑΥΛΙΚΩΝ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ

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

**δήμος & ΠΟΛΙΤΕΙΑ**  
Στηρίζουμε τις επιχειρήσεις της γειτονιάς μας

**...και φέτος... "ΚΟΚΟΡΕΥΟΜΑΣΤΕ"**

για τα **ΕΘΡΤΙΑΣΤΙΚΑ** προϊόντα μας

**ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΓΕΜΙΣΤΟ** συκωτάκια-ρύζι-κάσιους σταφίδες-κουκουναρι

**ΚΟΤΑ ΚΟΚΚΙΝΗ ΓΕΜΙΣΤΗ** αϊδικής εκτροφής 85 ημερών ρύζι-σταφίδες- μπαχαρικά κάσιους-κουκουναρι

**ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΟΚΚΙΝΟ** γεμιστό ειδ. εκτροφής 75 ημερών δομάσκηνο-βερύκοκο-κάσιους αλάτι βαβ.κασιόνα-σταφίδες

**ΡΟΛΟ** εορταστικό γραβιέρα-ρύζι-σαμάσκηνο βερύκοκο σταφίδες-κουκουναρι

**ΡΟΛΟ ΚΟΚΟΡΙ** κόκκινο ειδικής εκτροφής ΦΕΤΑ-ΕΛΙΕΣ

**ΡΟΛΟ ΚΛΑΣΣΙΚΟ** κουνούτα πιπεριές

**ΡΟΛΟ special** γραβιέρα λιαστή ντομάτα

**ΜΠΟΥΤΙ ΓΕΜΙΣΤΟ** μπτεικον-γκούντα πιπεριές

**ΡΟΛΑΚΙ ΓΕΜΙΣΤΟ** μπτεικον-γκούντα πιπεριές

**ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΝΑΥΠΑΚΤΟΥ** Μεγαλόφωνο με καλαμαριά **ΚΟΝΤΟΧΡΗΣΤΟΣ**

Παραγγελίες: 210 7601661

Αγίας Σοφίας 9 Χρ. Σμύρνης Βύρωνας

**PG Project G**

ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ - ΚΑΜΕΡΕΣ - ΣΥΝΑΓΕΡΜΟΙ - ΔΙΚΤΥΑ

Ηλίας Λούης Βρυώνης & Αλέξανδρος Μητσόπουλος  
Π. Τσαλδάρη 62 - Βύρωνας  
2107623649 - 6979220820

**ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΠΟΥΛΟΣ SERVICES**

SERVICE- ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΑ - ΕΜΠΟΡΙΑ

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

**ΠΛΑΚΕΤΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ**  
Ειδικός Παθολόγος MD  
Πτυχιούχος Πανεπιστημίου Αθηνών

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

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



**ΔΗΜΟΣ ΒΥΡΩΝΑ**  
www.dimosbyrona.gr



**ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ  
ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ  
ΜΑΣ**

**2023**



**Κυριακή 10/12** ώρα 5.00 μ.μ.  
Πλατεία Φατσέα

**ΥΠΟΔΕΧΟΜΑΣΤΕ ΤΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ!!**

Γιορτάζουμε όλοι μαζί τον ερχομό των Χριστουγέννων!  
Άη Βασίλης, Ξυλοπόδαροι, Ταχυδακτυλουργός, Μασκότ,  
Χριστουγεννιάτικα Εργαστήρια, Μπαλόνια, Μαλλί της Γριάς  
Μουσικό πρόγραμμα με το συγκρότημα FLAMINGOS

**Δευτέρα 18/12** ώρα 6:30 μ.μ.  
Ιερός Ναός Αγίας Τριάδας

**ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΗ ΣΥΝΑΥΛΙΑ**

Χριστουγεννιάτικες μελωδίες από τη μικτή χορωδία  
του Δήμου Βύρωνα «ΜΕΛΩΔΙΚΟΙ ΤΑΞΙΔΙΩΤΕΣ»  
Διεύθυνση: Θανάσης Αρβανίτης

**Σάββατο 16/12** ώρα 6:00 μ.μ.

Δημοτικός Κινηματογράφος «Νέα Ελβετία»

**«Ρούντολφ ο τραγουδιστής...αλλά της όπερας»**

Παιδική Θεατρική Παράσταση  
Διασκεδαστική ιστορία με πρωτότυπο κωμικό σενάριο και  
με γνωστές μελωδίες κλασικής μουσικής διασκευασμένες  
σε σύγχρονο ρυθμό και στίχο  
Θέατρο ΑΕΡΟΠΛΟΙΟ- ΤΟΠΟΣ ΑΛΛΟΥ

**Παρασκευή 22/12** ώρα 8:00 μ.μ.

Δημοτικός Κινηματογράφος «Νέα Ελβετία»

**ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ ΠΡΩΤΟΥΓΕΝΝΑ**

«ΕΝ ΩΔΑΙΣ» Σχολή Βυζαντινής και Παραδοσιακής Μουσικής  
Επιμέλεια - Διδασκαλία: Γιώργος Ντόβολος  
Συμμετέχουν οι Χορωδίες:  
Συλλόγου Ποντίων Καρέα - Βύρωνα  
Συλλόγου Ηπειρωτών Βύρωνα  
Συλλόγου Φίλων του Γνήσιου Δημοτικού Τραγουδιού  
του Χορού και της Παράδοσης «Η ΡΩΜΙΟΣΥΝΗ»

**Κυριακή 17/12** ώρα 6:00 μ.μ.

Πλατεία Αγίου Λαζάρου

**ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΟ ΠΑΡΤΙ**

ΣΥΝΑΥΛΙΑ με τους Mood Swings  
Τραγουδάμε και χορεύουμε σε ρυθμούς Pop, Soul, Disco,  
Rock, Swing, Jazz, Blues, 60's Oldies

**Τετάρτη 27/12** ώρα 6:00 μ.μ.

Δημοτικός Κινηματογράφος «Νέα Ελβετία»

**«Ο Άη Βασίλης κάνει δίαιτα»**

Παιδική Θεατρική Παράσταση  
Διαδραστική συμμετοχή των παιδιών,  
χριστουγεννιάτικες μελωδίες, τραγούδια  
και χορευτικά  
Θέατρο ΑΕΡΟΠΛΟΙΟ- ΤΟΠΟΣ ΑΛΛΟΥ



Στις εκδηλώσεις συμμετέχει η Κοινωνική Κουζίνα «Ο Άλλος Άνθρωπος του Βύρωνα»

Πληροφορίες:  
ΤΜΗΜΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ  
Ευαγγελικής Σχολής 26, 162 32, Βύρωνα, 6ος ορ.  
Τ: 210 7609340-350



**Είσοδος Ελεύθερη**



Dimosbyrona



@Dimosbyrona



Πολιτών