

# Δήμος & Πολίτης



**GS GOLD SPOT**  
Αγορά χρυσού - Ενεχυροδανειστήριο

**ΑΜΕΣΑ ΜΕΤΡΗΤΑ • ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΚΑΤ'ΟΙΚΟΝ**  
ΑΝΟΙΓΜΑ & ΕΚΤΙΜΗΣΕΙΣ ΤΡΑΠΕΖΙΚΩΝ ΘΥΡΙΔΩΝ 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: <b>699 695 9090</b> <a href="http://www.goldspot.gr">www.goldspot.gr</a>
--	--	--



“Η χειρότερη μορφή βίας είναι η φτώχεια”  
Mahatma Gandhi

Στην Ελλάδα του 2024

- 62.877 παιδιά βιώνουν γενική φτώχεια
- 115.000 παιδιά βιώνουν οικονομική φτώχεια
- 146.996 παιδιά βιώνουν μη οικονομική φτώχεια

-ΣΤΟΙΧΕΙΑ: ΚΕΠΕ-

«Η συστηματική υποχρηματοδότηση από την κυβέρνηση, οδηγεί τους Δήμους σε οικονομική ασφυξία και αδυναμία να φανούν αντάξιοι της αποστολής τους.»

**ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ**  
του **Δημάρχου Βύρωνα**  
**Αλέξη Σωτηροπούλου**



						
Για γέλια ή για κλάματα; Α. Ι. Αντωνόπουλου	Ευρωπαϊκή Μέρα Κατάθλιψης Ιωάννας Ψωμάδη	Βιβλιοπαρουσίαση: «ένα μεγάλο βράδυ» του Σπύρου Τζόκα	“Μυστικό νήμα” Κομπογιάννης - Ζερβουδάκης Συνέντευξη: Α. Στεφόπουλου	Τα σκουπίδια είναι πανάκριβα Ήλιας Ιατρού	Σκύλοι - Οδηγοί και οπτική αναπηρία Ξενοφώντα Χολέβα	Ακριβέ μου Μίμη! Γιώργου Βούλγαρη



Συνεργαζόμενη εταιρεία



**ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΟ ΠΡΑΚΤΟΡΕΙΟ**

ΝΕΑΠΟΛΕΩΣ 29, ΒΥΡΩΝΑΣ, Τ.Κ. 16232  
ΤΗΛ. & FAX: 210 7641106 - ΚΙΝ: 6944303788  
email: [dnikolia@otenet.gr](mailto:dnikolia@otenet.gr)



## editorial

### σελ. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- 3 Για γέλια ή για κλάματα;
- 4 3/10 Ευρωπαϊκή Ημέρα Κατάθλιψης
- 6 Βιβλιοπαρουσίαση: “ένα μεγάλο βράδυ” - Σ. Τζόκας
- 7 Συνέντευξη: Γ. Κομπογιάννη - Δ. Ζερβουδάκη
- 8 Τα σκουπίδια είναι πανάκριβα
- 9 Σκύλοι - Οδηγοί : για άτομα με οπτική αναπηρία
- 10 -Βράβευση του Απόστολου Κοκόλια  
-Το πρώτο αυτοκίνητο της Καισαριανής
- 11 Άρης Κωνσταντόγλου - 100 χρόνια προσκοπισμού
- 12 Συνέντευξη  
13 του Δημάρχου Βύρωνα  
14 Αλέξη Σωτηρόπουλου
- 15 -Εκδήλωση για τα 20 χρόνια του ΣΥΡΙΖΑ  
-Απολογισμοί
- 16 -Ξέρεις ποιος είμαι Εγώ ρε;  
-Από το ατομικό στην ανθρωπότητα
- 17 Ακριβέ μου Μίμη!
- 18 Ο Βύρωνας του αθλητισμού
- 19 -ΔΟΞΑ Βύρωνος  
-Η επίσημη αγαπημένη
- 20 Φραντζολομαγειρέματα
- 21 Άστρων ψιθυρίσματα
- 22-23 Αγορά

### Αγαπητοί μας αναγνώστες, γεια σας και καλό χειμώνα!

Περάσαμε ένα καυτό καλοκαίρι, κυριολεκτικά και μεταφορικά.

«Τσουρουφλιζόμασταν» από τις ψηλές θερμοκρασίες και δεν μπορούσαμε να δροσιστούμε γιατί είχαμε και το «τσουρουφλισμα» των εταιρειών ενέργειας! Ειδικά εδώ στην Αθήνα, απ' την οποία δεν μπορούσαμε «να αποδράσουμε», λόγω της οικονομικής μας αδυναμίας για κάποιες έστω διακοπές!

Η ανεργία, παρά τις θριαμβολογίες των κυβερνητικών ξεφτεριών, είναι σταθερά κοντά στο εκατομμύριο, με τους μακροχρόνια ανέργους (πάνω από 12 μήνες άνεργοι) κοντά στις 550 χιλιάδες και σε συνδυασμό με την εφιαλτική ακρίβεια, μας «ξετινάζει» τις τσέπες και τους οικογενειακούς προϋπολογισμούς, οδηγεί στην αύξηση της φτώχειας. Φανταστείτε ποιο είναι το πραγματικό επίπεδο της φτώχειας, όταν οι επίσημες πηγές (ΟΗΕ - ΕΕ - ΕΛΣΤΑΤ - ΚΕΠΕ) δίνουν 1,1 δις φτωχοί στον κόσμο, εκ των οποίων μόνο οι 455.000 είναι σε εμπόλεμες ζώνες. Σύμφωνα με τα επίσημα στοιχεία της ΕΕ, η Ελλάδα είναι ο φτωχός συγγενής της Ευρώπης (μεταξύ των 4 φτωχότερων της ΕΕ), ενώ το ΚΕΠΕ αναφέρει την ύπαρξη 115.000 παιδιών σε οικονομική φτώχεια, 62.877 σε γενική φτώχεια και 146.996 σε μη οικονομική φτώχεια!

Απ' την άλλη, η χώρα «κινείται» προς μια ολοκληρωτική ιδιωτικοποίηση! Μετά τις ιδιωτικοποιήσεις των μεταφορών (και των δρόμων), των λιμανιών και των αεροδρομίων, των εταιρειών κοινής ωφέλειας, έρχονται ιδιωτικοποιήσεις των κρατικών δομών! Στις Εφορίες θα «εγκατασταθούν» ιδιωτικές εταιρείες, οι οποίες θα συναλλάσσονται με τους φορολογούμενους! Αντιλαμβάνεσθε τι έχει να γίνει!!!

Υπηρεσίες υγείας θα έχουν όσοι έχουν την αντίστοιχη οικονομική δυνατότητα. Οι άλλοι, οι φτωχοί; Να 'ναι καλά οι νεκροθάφτες! (Αν κι' αυτοί έχουν ακριβύνει - λειτουργεί ο νόμος της προσφοράς και της ζήτησης!)

Όλοι ζούμε τις άσχημες καταστάσεις στην παιδεία. Σχολεία κλείνουν, τμήματα συγχωνεύονται, δάσκαλοι δεν υπάρχουν κι' αυτοί που πάνε σε απομακρυσμένες περιοχές κοιμούνται στ' αμάξια τους, λόγω των ακριβών ενοικίων!

Που θα πάει αυτή η κατάσταση; Θα τον βγάλουμε τον χειμώνα; Όσο και να είναι δύσκολη η ζωή μας, δεν πρέπει να τους «κάνουμε τη χάρη»! Να μην αποδεχθούμε την ατομική ευθύνη, που θέλουν να μας φορτώσουν. Οι κοινές μας προσπάθειες ας αποτελέσουν την βάση για μια καλύτερη ζωή των παιδιών μας, εμάς των ίδιων, της κοινωνίας ολόκληρης.

Μόνον έτσι μπορούμε να έχουμε καλό χειμώνα, μέχρι να καταφέρουμε να φέρουμε την άνοιξη και το καλοκαίρι στις ζωές μας!

Καλή δύναμη φίλες και φίλοι της εφημερίδας μας!



# Για γέλια ή για κλάματα;



### “Για γέλια ή για κλάματα”

είναι προφανώς το διλημμα όσων αντέχουν ακόμη

να παρακολουθούν σε ζωντανή σύνδεση τα κωμικοτραγικά γεγονότα που διαδραματίζονται στην πολιτική σκηνή του “sygiza theater”. Το καθημερινό μαλλιοτράβηγμα μεταξύ πολιτικών στελεχών που κάποτε κυβέρνησαν αυτόν τον τόπο και ενός νεαρού κυρίου με την ομάδα που έχει φτιάξει και θέλει να πάρει πίσω με κάθε τρόπο το “παιχνίδι” που κάποιος του έδωσαν και ξαφνικά με βίαιο τρόπο του το πήραν πίσω, απλά ξέφτισε. Κομμάτια και θρύψαλα παντού... Κάπως έτσι φαντάζει, με μια κομψή ελαφρολαϊκή απόδοση, το κακογυρισμένο σήριαλ που παρακολουθούμε καθημερινά.

Είναι λυπηρό αυτό που διερρήγγυαν τα μάτια τους στα οράματα της Αριστεράς, να μένουν τελικά χωρίς αυτά (σ.σ τα μάτια) σε κοινή θέα...

Είναι λυπηρό ότι η αφορμή για να συμβεί αυτό, ήταν η λάθος επένδυση σε “έναν νεαρό από το πουθενά” καθώς κάποιος νόμιζαν ότι είχαν ανακαλύψει έναν αστραφτερό “αντί-Τσίπρα”.

Είναι λυπηρό να ποδοπατούνται αγώνες και ιδανικά χρόνων που έδωσαν κάποιος χωρίς ανταλλάγματα... μόνο για τη “σημαία”!

Είναι λυπηρό να βλέπεις αυτή τη “σημαία” να κουρελιάζεται κρύβοντας μέσα της αξίες και όνειρα για έναν καλύτερο κόσμο (λέμε

τώρα για τους πολύ ρομαντικούς).

Εντέλει το κακό δεν είναι ο ΣΥΡΙΖΑ. Στο κάτω κάτω, μεγάλα παιδιά είναι άρα έχουν την ευθύνη των πράξεών τους. Το κακό είναι μην πάθουν ΣΥΡΙΖΑ και οι άλλοι και μπλέξουμε.

Οι “Πασόκοι” φάνηκαν πιο ξύπνιοι και στην εσωκομματική τους διαδικασία, ξεπέρασαν τον εαυτό τους. Βέβαια εκεί το “χαλί είναι μεγάλο” και τα προβλήματα που είναι από κάτω είναι πολλά. Αλλά αυτό είναι μια άλλη ιστορία.

Και ερχόμαστε στην απέναντι όχθη όπου έχουμε έναν Κυριάκο να τραβάει τα μαλλιά του και να φωνάζει “οργανωθείτε βρε παιδιά και κάντε μου αντιπολιτευση. Πόσο πια θα κρατήσω τους δικούς μου;”

Και τώρα για να σοβαρευτούμε... Αυτή η παρακμιακή κατάσταση με φόντο τα μεγάλα ζόρια που τραβάει ο κόσμος, με μαθηματική ακρίβεια θα έχει δυο δρόμους εκτόνωσης: την αποχή και την Ακροδεξιά... Αν αυτό θέλετε, «με γεια σας και χαρά σας”. Δεν θα σας αρέσει όμως... και μετά για να γυρίσει, θέλει δουλειά πολύ!

Στο δοκίμιο του ο Michea Jean-Claude, με τίτλο “LES MYSTERES DE LA GAUCHE. DE L'IDEAL DES LUMIERES AU TRIOMPHE DU CAPITALISME ABSOLU (Τα μυστήρια της Αριστεράς- Από το ιδεώδες του Διαφωτισμού, στον θρίαμβο του απόλυτου Καπιταλισμού, Εναλλακτικές Εκδόσεις) σημειώνεται: “Νομίζω, ωστόσο, πως ζούμε σε μια εποχή όπου -από τη μια πλευρά- η επίσημη αριστερά κατέληξε σταδιακά να υιοθετήσει ως «προνομιακά» συμβολικό της χαρακτη-

### Εν τύπω...

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



ριστικό τον «γάμο δίχως περιορισμούς», τη νομιμοποίηση της ινδικής κάνναβης, και την οικοδόμηση μιας κατ' εξοχήν εμπορευματικής Ευρώπης εις βάρος, κατά συνέπεια, της «κατά προτεραιότητα» υπεράσπισης όσων ζουν και εργάζονται σε συνθήκες όλο και πιο επισφαλές, όλο και πιο απάνθρωπες ενώ -από την άλλη- «οι συχνές υποκλίσεις της δεξιάς στις «παράδοσιακές αξίες» δεν μπορούν να κρύψουν ότι και αυτή στηρίχθηκε στην πρόοδο, στην απεριόριστη οικονομική ανάπτυξη, στον αρπακτικό ατομισμό» [Κρίστοφερ Λος].

Είναι πλέον καιρός να αναρωτηθούμε τι μπορεί να σημαίνει συγκεκριμένα σήμερα ο παλιός διαχωρισμός δεξιά / αριστερά, έτσι όπως λειτουργεί μετά την υπόθεση Ντρέιφους.

Πρώτα απ' όλα, πραγματικά, η άρνηση να ξανασυζητηθεί αυτό το πρόβλημα -και να συνάγουμε έτσι τα μαθήματα από την ιστορία της εποχής μας- εγγίζει κατά μεγάλο μέρος το δραματικό αδιέξοδο στο οποίο βρίσκονται σήμερα όλοι όσοι πιστεύουν ακόμα στη δυνατότητα μιας κοινωνίας ελεύθερης, εξισωτικής και συμβιωτικής ταυτόχρονα. Δηλαδή, με άλλα λόγια, σε αυτά που αποκαλούνταν τον 19ο αιώνα -συμπεριλαμβανομένων των Μπακούνιν, Προυντόν και των Ρώσων ναρόντικων- σοσιαλιστική κοινωνία [και που έφτανε, συχνά, ο Όργουελ να χαρακτηρίζει πολύ απλά -και με τρόπο, ασφαλώς, πιο ενοποιητικό- ως μια αξιοπρεπή κοινωνία].”

## 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



Έκδοση:



Αθανασόπουλος Βασίλης

Επικοινωνία:  
**dimoskaipoliteia.byron@gmail.com**  
**T. 6995 351435**

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.



### Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας Ψυχοθεραπεύτρια

- Γνωσιακή - Συμπεριφορική Θεραπεία
- Ατομική & Ομαδική Ψυχοθεραπεία
- Συμβουλευτική Ενηλίκων
- Online Συνεδρίες

Ζηνοδότου 24, Παγκράτι (περιοχή Caravel)  
email: joanna\_psomiad@yahoo.gr  
κιν. 697 36 98 122

**Οπτικά**  
Δ. Δημάκας - Α. Στάθης

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

**ΕΠΙΦΕΛΗΘΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ ΜΑΣ**  
Αγ. Σοφίας 29-33, Βύρωνας, Τ. 210 7665381





## Ευρωπαϊκή Ημέρα Κατάθλιψης

Ιωάννα Ψωμιδάδη  
MSc Ψυχοθεραπεύτρια

Κάθε χρόνο ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός κατά της κατάθλιψης (European Depression Association), καθιέρωσε την 3η Οκτωβρίου ως ημέρα ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης του κοινού για την ψυχική νόσο κατάθλιψης που ταλαιπωρεί πάνω από το 46% των Ευρωπαίων. Ποσοστό που σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, τείνει να αυξηθεί σημαντικά, με αποτέλεσμα να εξελιχθεί η κατάθλιψη στην **τρίτη** πιο σημαντική **αιτία ψυχικής αναπηρίας** στη σύγχρονη κοινωνία.

Ο όρος «κατάθλιψη», ανήκει στις «**διαταραχές διάθεσης**» και χρησιμοποιείται από τους ειδικούς για να περιγράψει ένα δύσκολο και επίμονο συναίσθημα που νιώθει κάποιος σε μια περίοδο της ζωής του. Περιγράφει το συναίσθημα της θλίψης που με τον καιρό όμως λαμβάνει μια **νοσηρή διάσταση**, ξεφεύγει δηλαδή από τα όρια της απλής καθημερινής δυσκολίας και στενωχώρας, καθώς το άτομο δεν επηρεάζεται πλέον από κανένα ευχάριστο γεγονός, ενώ παράλληλα εμποδίζεται σταδιακά η λειτουργικότητα και η στοχοθεσία του για μεγάλο χρονικό διάστημα, ξεκινώντας από εβδομάδες, μήνες, ακόμα και χρόνια. Στο σημείο αυτό πρέπει να αναφέρουμε μια συχνή παγίδα, κατά την οποία οι άνθρωποι τείνουν να συγχέουν και να παρερμηνεύουν συγκεκριμένες καταστάσεις και συναισθήματα. Πρόκειται για τη **διαφορά** μεταξύ των φυσιολογικών διακυμάνσεων θλίψης που μπορεί να βιώσουμε όλοι κατά περιόδους στην ζωή μας, όπως για παράδειγμα μετά από την απώλεια ενός προσφιούς μας προσώπου, ενός προβλήματος υγείας, μιας απόλυσης από την εργασία, σε σχέση και πλήρη αντίθεση με τις επίμονες, μεγάλης εντάσεως και διάρκειας, διακυμάνσεις που χαρακτηρίζουν έναν άνθρωπο που πάσχει από ψυχοπαθολογική διαταραχή διάθεσης. Στην κατάθλιψη οι μεταβολές του συναισθηματικού μας τόνου και συμπεριφοράς φτάνουν στο σημείο να εμφανίζονται ως **ακραίες** και να οδηγούν το άτομο σε παραίτηση και πλήρη **ματαιότητα για** οτιδήποτε μέχρι πρότινος του έδινε κίνητρο και νόημα για να προσπαθεί.

Επισημαίνεται ότι η ψυχική αυτή νόσος **δεν** διαλέγει φύλο και δεν έχει ηλικιακές προτιμήσεις. Σύμφωνα με επιστημονικές μελέτες και εξειδικευμένα στατιστικά στοιχεία προκύπτει ότι οι γυναίκες τείνουν να έχουν υψηλότερα ποσοστά στους δείκτες κατάθλιψης. Το γεγονός όμως αυτό φέρει από πίσω πολλές ερμηνείες ή και αιτίες, όπως ο κοινωνικός φόβος και στιγματισμός που πιθανόν νιώθουν οι άντρες με το να παραδεχτούν και να μιλήσουν ανοιχτά για αυτό. Επίσης, είναι ιδιαίτερα σημαντικό η πρώιμη εμφάνιση της κατάθλιψης σε παιδιά και εφήβους να αξιολογηθεί και να διαγνωστεί έγκαιρα από έμπειρους επιστήμονες του κλάδου, έτσι ώστε να **διαχωριστεί** σωστά από την **φυσιολογική** αναπτυξιακή κρίση που περνάμε όλοι όταν βρισκόμαστε σε αυτές τις

ηλικιακές ομάδες και εν συνεχεία να κατηγοριοποιηθεί και να αντιμετωπιστεί, στοχευμένα πλέον, ως **ψυχοπαθολογική διαταραχή**. Τέλος, σημαντικότατο ρόλο παίζει το οικογενειακό ιστορικό (γενετική προδιάθεση ή βιολογικοί παράγοντες), η κατάχρηση ουσιών σε μεγαλύτερη ηλικία και το περιβάλλον μέσα στο οποίο συμβιώνει και αναπτύσσεται το άτομο. Συμπερασματικά λοιπόν, οι λόγοι εμφάνισης της εν λόγω διαταραχής είναι πολυπαραγοντικοί και οι τρόποι διάγνωσης και διαχείρισης της ψυχικής αυτής νόσου χρήζουν **εξειδικευμένης** επιστημονικής γνώσης, εκπαίδευσης και αντιμετώπισης.

Τα καλά νέα τώρα, είναι ότι, όπως κάθε νόσος, έτσι και η κατάθλιψη, μπορεί να **αντιμετωπιστεί** με την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή και με παράλληλη ψυχολογική στήριξη. Το άτομο θα καθοδηγηθεί από τον ειδικό για να ανακτήσει την επιθυμία και τα κίνητρα που του λείπουν για να σπάσει τον φαύλο κύκλο του φόβου, της ντροπής και της κοινωνικής απομόνωσης, έτσι ώστε να καταστεί ξανά ικανό να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις της καθημερινότητας και να νιώσει έτοιμο και δυνατό να ανακτήσει ξανά τον εαυτό του, αλλά και τις διαπροσωπικές του σχέσεις σε κάθε επίπεδο της ζωής του!!

Ποια μπορεί να είναι όμως κάποια από τα αρχικά συμπτώματα που μπορούν να εντοπιστούν και να μας προειδεάσουν για την εμφάνιση μιας **πιθανής**, ίσως καταθλιπτικής, διαταραχής, έχοντας όμως πρωτίστως αποκλείσει την όποια οργανική παθογένεια, όπως για παράδειγμα κάποια έλλειψη βιταμινών, μεταβολή των δεικτών θυρεοειδούς, εμφάνιση διαβήτη, ορμονικές διαταραχές κ.α.

- Είναι πολύ πιο «εύκολες» και συχνές πλέον οι δικαιολογίες για την **αποφυγή** μιας εξόδου και την **παραμονή** μέσα στο σπίτι.
- Ανάγκη για **πολλές ώρες** παραμονής στον καναπέ ή στο κρεβάτι (πέραν του ύπνου), σε συνδυασμό με σταδιακή **απουσία ενεργητικότητας**, χωρίς αυτή να δικαιολογείται ουσιαστικά από κάποια έντονη ενασχόληση.
- Μειωμένη **απόδοση** και συνεχής **αναβλητικότητα**.
- **Απώλεια ευχαρίστησης** από ενδιαφέροντα που μέχρι πρότινος έδιναν νόημα και χαρά (ανηδονία).
- **Απομάκρυνση** από αγαπημένους ανθρώπους και κοινωνικές συνευρέσεις (ανάγκη απομόνωσης).
- Καθημερινή **ανησυχία - άγχος**, χωρίς κάποιο προφανές ερέθισμα, συνοδευόμενο από δυσκολία στον ύπνο (αϋπνίες).
- Ψυχοσωματικοί **πόννοι** (πονοκέφαλος,



ζαλάδα, κράμπες, πόνοι στα κόκκαλα).

- Έναρξη ή **αύξηση καταχρήσεων**, όπως κάπνισμα, αλκοόλ και τάσεις βουλιμίας ή ανορεξίας.
- Έντονος **μηρυκασμός** και υπερανάλυση (overthinking).
- Αίσθημα **κενού** και σταδιακή **ανυπαρξία** κινήτρου.

Η εμφάνιση και η προοδευτική επιμονή και αύξηση των ανωτέρω συμπτωμάτων για ένα πρώτο χρονικό διάστημα δύο - τριών εβδομάδων, **θα μπορούσε να αποτελέσει ένα πρώιμο σημάδι** και να χτυπήσει κάποιο καμπανάκι για να αναζητήσει κάποιος βοήθεια από έναν ειδικό ψυχικής υγείας. Ακολουθώντας, εκείνος με την κατάλληλη μέθοδο κλινικής εξέτασης και διαγνωστικών κριτηρίων, **θα αξιολογήσει** την ψυχολογική κατάσταση που βιώνει το άτομο και **θα διαγνώσει** εάν υπάρχει κάποιο ψυχοπαθολογικό αίτιο στα συμπτώματα που του περιγράφονται και αναλόγως θα προτείνει την κατάλληλη θεραπευτική προσέγγιση. **Ο στόχος** της όποιας θεραπευτικής μεθόδου ακολουθηθεί από τον ειδικό, θα είναι, όχι μόνο η καταπολέμηση των συμπτωμάτων, η ενεργοποίηση του ατόμου, η ανάκτηση των ενδιαφερόντων του και η ομαλή επανένταξη του στην συνήθη καθημερινότητα του, αλλά και η πρόληψη για την αποφυγή πιθανής επανεμφάνισης των εν λόγω συμπτωμάτων, εστιάζοντας στη **ριζική αλλαγή** των διαστρεβλωμένων σκέψεων και δυσλειτουργικών πεποιθήσεων του ατόμου.

Συνοψίζοντας, η κατάθλιψη είναι μια ψυχική νόσος που μαστίζει εκατομμύρια ανθρώπους ανά τον κόσμο και πρέπει να αντιμετωπιστεί ανοιχτά, χωρίς ταμπού, χωρίς φόβο κοινωνικού στιγματισμού, σε καμία δε περίπτωση ως **ένδειξη αδυναμίας**. Έγκυροι **επιστημονικοί** φορείς με **εξειδικευμένη γνώση** παρέχουν στοχευμένη ενημέρωση σε όλες τις ηλικιακές ομάδες, ακόμα και στα σχολεία, για την εν λόγω νόσο που μαστίζει εκατομμύρια ανθρώπους ανά τον κόσμο και που τον 21ο αιώνα τείνει να **παίρνει ανεξλέγκτες διαστάσεις**, τόσο σε Ευρωπαϊκό, όσο και σε Παγκόσμιο επίπεδο.

Η κατάθλιψη είναι η **ασθένεια της ψυχής**. Όπως φροντίζουμε το σώμα μας κάθε φορά που πονάει και μας οδηγεί στον γιατρό, έτσι οφείλουμε να αφουγκραστούμε και να μην αγνοήσουμε τα σημάδια που μας επικοινωνεί με τον τρόπο της η ψυχή μας! Ο **βουβός πόνος** της ψυχής μπορεί να θεραπευτεί, όσο δύσκολο κι εάν φαίνεται πολλές φορές, αρκεί να το πιστέψουμε, να μην το βάλουμε κάτω, να μην παραιτηθούμε. Με την κατάλληλη στήριξη και βοήθεια ενός ειδικού, αλλά και με προσωπική επιμονή και υπομονή, μπορεί να λάμψει και πάλι ο ήλιος μέσα μας και να έρθουν χαρούμενες, αισιόδοξες και γεμάτες με δίψα για ζωή ημέρες!



πρώτοι με την πρώτη!

ρούλα μακρή

ΒΕΤΙΚΟ / ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ

ΠΡΟΤΥΠΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ

www.roulamakri.gr

A GREAT PLACE TO BE

Εκπαιδευτικά Κέντρα

HELLO

ΠΑΓΚΡΑΤΙ  
ΒΥΡΩΝΑΣ

www.helloedu.gr

21 1418 0258

### ΣΤΑΘΕΡΑ ΣΗΜΕΙΑ ΠΟΥ ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ ΤΗΝ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΜΑΣ

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

- **ΤΟ ΔΙΚΤΑΜΟ** - Καραολή & Δημητρίου 63, Τ. 210 7658530
- **ΛΥΚΟΥΔΗΣ τυροκομικά** - Ιθώμης 16 Βύρωνας, 210 7610107
- **ΑΓΑΘΑ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ** - Ευαγγελικής Σχολής 12 Πλ. Αγίου Λαζάρου, 213 0457829
- **ΚΑΤΣΙΚΑΚΙΑ** - Λεωφ. Καρέα 96, Καρέας 210 7669222 - 210 7651414
- **ΔΕΝ ΞΕΡΩ - Καφενείο** - Πλατεία Σμύρνης 3 - Βύρωνας
- **ΚΑΦΕΝΕΔΑΚΙ ΞΕΑΡΧΟΣ** - Φορμίωνος 92, 213 02.93.263-4
- **ΤΑΒΕΡΝΑ Ο ΠΕΖΟΔΡΟΜΟΣ** - Λάσκου 31, Παγκράτι, 210 7655592
- **Abu CAFE-COCKTAIL BAR** - Αρχιεπισκόπου Αθ. Χρυσόστομου 18, Βύρωνας, Τ. 210 7663080
- **MINI 13** mini market & coffee delivery - Δαυλείας 13, Βύρωνας, 213 0105906
- **ΤΟ ΤΡΙΓΩΝΟ - Καφέ Ουζερί** - Π. Τσαλδάρη 15-25, Τ. 210 7646732 Πλατεία Ειρήνης, Βύρωνας
- **ΒΥΡΩΝ ΚΑΦΕΝΕΙΟ - ΟΥΖΕΡΙ** - Ερμού 32, Πλατεία Φατσέα, Βύρωνας, Τηλ: 21 0766 8752
- **ΚΟΝΤΟΧΡΗΣΤΟΣ ΚΟΤΟΠΟΥΛΑ** - Αγ. Σοφίας 9 & Χρ.Σμύρνης, Βύρωνας, Τ. 210 7601661
- **Η ΓΩΝΙΑ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ** - Χρ.Μωραϊτίδου 63, 210 7664052
- **ΤΟ ΣΥΓΧΡΟΝΟ** - Ξένες Γλώσσες / Πληροφορική - Κορδελιού 12, Βύρωνας, 2107657214
- **ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑ ΡΟΥΛΑ ΜΑΚΡΗ** - Καρέας, 210 7600150 Βύρωνας, 210 7626623 Παγκράτι, 210 7010660 Παγκράτι, 210 7520100
- **ΤΟ ΘΕΜΑ βιβλιοπωλεία** - Φιλολάου 62, 210 7569400 Κύπρου 6, 210 7609490 Π. Τσαλδάρη 30 210 7642809

### Διαφήμιση στο "ΔΗΜΟΣ & ΠΟΛΙΤΕΙΑ"

με τους 6.000 αναγνώστες και τις 300.000 προβολές στην ιστοσελίδα μας! Είναι ευκαιρία να προβάλεις την επιχείρησή σου στο έντυπο ή την ιστοσελίδα μας ή ακόμα και να συνδυάσεις πακέτα διαφημίσεων που σε συμφέρουν.

Για καλύτερη επιλογή διαφήμισης, καλέστε μας στο: 6995 351435

δήμος & ΠΟΛΙΤΕΙΑ





## Παρουσίαση του ιστορικού μυθιστορήματος του Σπύρου Τζόκα «Ένα μεγάλο βράδυ» ΣΤΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ

Η συγκίνηση περίσσεψε στην παρουσίαση του ιστορικού μυθιστορήματος του Σπύρου Τζόκα «Ένα μεγάλο βράδυ», από τις εκδόσεις «Σύγχρονη Εποχή» τη Δευτέρα 21 Οκτώβριου 2024 στο Μουσείο Εθνικής Αντίστασης Ηλιούπολης.

Ο Σπύρος Τζόκας στο ιστορικό του μυθιστόρημα «Ένα μεγάλο βράδυ» ξεδιπλώνει, μέσα από τη μυθιστορηματική ανασκόπηση της ζωής του που κάνει ο ίδιος ο Ναπολέων Σουκατζίδης στο κελί του, το δράμα του ελληνικού λαού, ξεκινώντας από τους Βαλκανικούς Πολέμους τους εκποτισμούς του 1914-1915, την Ελλάδα των δυο ηπείρων και των πέντε θαλασσών, στην τραγωδία της Μικρασιατικής καταστροφής, το οδυνηρό δράμα των προσφύγων, τις εξορίες, την κατοχή την ένοπλη αντίσταση στον κατακτητή και την εκτέλεση των 200 κομμουνιστών την πρωτομαγιά του 1944 στο Σκοπευτήριο της Καισαριανής.

Πόλεμοι, ξεριζωμός, προσφυγιά, δικτατορίες, εξορία, Κατοχή: Όλα αυτά αντιμετώπισε εκείνη την περίοδο ο ελληνικός λαός. Ο Ναπολέων Σουκατζίδης, ένα από τα καλύτερα παιδιά του, έχοντας βιώσει αυτά τα δεινά, αλλά έχοντας επιλέξει το δρόμο του αγώνα και της αντίστασης, την Πρωτομαγιά του 1944 έπεσε νεκρός μαζί με τους υπόλοιπους συντρόφους του στον τοίχο του Σκοπευτηρίου της Καισαριανής. Ο Σουκατζίδης αρνήθηκε να του χαρίσουν τη ζωή με αντάλλαγμα να πάρει τη θέση του άλλος κρατούμενος, πραγματοποιώντας έτσι την υπέρτατη θυσία.

Στην εκδήλωση που έγινε στο κατάμεστο Μουσείο Εθνικής Αντίστασης μίλησαν οι:

**Σπύρος Τζόκας**, πανεπιστημιακός, συγγραφέας,  
**Γιάννης Μηλιός**, ομότιμος καθηγητής Πολιτικής Οικονομίας στο Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο, διευθυντής του περιοδικού «Θέσεις».

**Περικλής Καπετανόπουλος**, Δημοσιογράφος, Ιστορικός,  
Συντονιστής: **Νικόδημος Κατσαρέλης**

Οι παρευρισκόμενοι μεταφέρθηκαν μέσα

των αποσπασμάτων, που διαβάστηκαν με σεβασμό και συγκίνηση από τους ηθοποιούς **Νίκο Βερλέκη και Βέρα Μακρομαρίδου** στο μεγάλο αυτό βράδυ και στο συγκλονιστικό πρωινό της πρωτομαγιάς του 1944.

Οι ομιλητές στάθηκαν στα ιστορικά στοιχεία της εποχής και ανέδειξαν τις πολιτικές, κοινωνικές και ιδεολογικές πλευρές της εποχής που παραμένουν ζωντανές ακόμα και σήμερα με κύριο χαρακτηριστικό την εκμετάλλευση ανθρώπου από άνθρωπο και τη χρησιμοποίηση του φασισμού ως όπλου από την αστική τάξη για τη διασφάλιση των συμφερόντων της.

Ο Σπύρος Τζόκας στην παρέμβασή του αναφερόμενος στους επικαιρούς στίχους του Γ. Σεφέρη: «Και πόσο παράξενα αντρείβουσαι μιλώντας με τους πεθαμένους, όταν δε φτάνουν πια οι ζωντανοί που σου απόμειναν», εξήγησε πως κάπως έτσι αισθανόμαστε, σ' αυτούς τους δύσκολους καιρούς, όλοι όσοι συμμεριζόμαστε τα ιδανικά, τις αξίες και τα οράματα του Ναπολέοντα Σουκατζίδη, των «200» κομμουνιστών, που θυσιάστηκαν στην Καισαριανή για την Ελλάδα και το λαό της.

Ο αντίλαλος, συνέχισε, από το Σκοπευτήριο της Καισαριανής παραμένει. Αν γονατίσεις στη γη, εκεί στο θυσιαστήριο, και βάλεις το αυτί σου στο χώμα, θα τον ακούσεις τον αντίλαλο. Ακόμα και στην γύρω περιοχή, στον συνοικισμό. Ακούγονται οι φωνές, λυπητερές φωνές, οργισμένες φωνές. Όσο κοντοζυγώνει κάποιος στον τόπο που ακούγονται οι φωνές, τόσο αυτές αλαργεύουν. Φωνές που σε ξυπνούν από τον ύπνο τις κρύες νύχτες του χειμώνα. Για όνειρα που κάναμε, δικαιώματα που κατακτήθηκαν, δικαιωμένες και αδικαιώτες θυσίες που κατατέθηκαν στο βωμό της ελπίδας. Η μνήμη, η ελπίδα, η θυσία, ο αγώνας

ολοζώντανες παρουσιάζονται μπροστά σου. Και έχουν τη μορφή των διακοσίων. Καταλήγοντας, επισήμανε ότι σε εκείνους που απεργάζονται την αλλοίωση της Ιστορίας, σε εκείνους που προσδοκούν να μας γονατίσουν, απαντάμε απλά με το στίχο του Φώτη Αγγουλέ

«Μην καρτεράτε να λυγίσουμε».



## μυστικό νήμα



Δέκα ολόκληρα χρόνια ησυχάζαν στο συρτάρι του συνθέτη **Γιώργου Κομπογιάννη** τα μελοποιημένα ποιήματα των **Bertolt Brecht, Vladimir Mayakovsky, Ανδρέα Λασκαράτου, Μίλτου Σαχτούρη, Dante Alighieri**, που εκδόθηκαν στα μέσα Οκτωβρίου με τον γενικό τίτλο «**Μυστικό Νήμα**».

Δέκα χρόνια, ώπου ήρθε η ώρα ν' αρχίσουν το ταξίδι τους στον κόσμο, ερμηνευμένα μοναδικά από τον **Δημήτρη Ζερβουδάκη**.

Ας τους ακούσουμε...

Αλέξανδρος Στεφόπουλος

### ΜΟΥΣΙΚΗ

## Γιώργος Κομπογιάννης

### ΕΡΜΗΝΕΙΑ

## Δημήτρης Ζερβουδάκης

### σε ποίηση:

Bertolt Brecht

Vladimir Mayakovsky

Μίλτου Σαχτούρη

Ανδρέα Λασκαράτου

Dante Alighieri

(απόδοση στα ελληνικά Γιώργος Κομπογιάννης)

### συμμετέχουν:

Κλέων Γρηγοριάδης

Σπύρος Γραμμένος



## Γιώργος Κομπογιάννης



Τι είναι το «Μυστικό Νήμα»; **Γ.Κ.** Είναι το νήμα που μας ενώνει με τους μεγάλους δημιουργούς του παρελθόντος. Είναι αυτό που μπορεί να ενώσει όλους τους ανθρώπους. Και είναι η μεγάλη ποίηση μαζί με την μουσική. Μεταφορικά, είναι ο καθοδηγητικός μίτος που θα μας οδηγήσει έξω από τον λαβύρινθο, όπου είμαστε σήμερα παγιδευμένοι.

Έχουν περάσει δεκαετίες απ' την εποχή που ποιητικά κείμενα μελοποιημένα από μεγάλους συνθέτες ήταν σχεδόν μια φυσική πράξη. Εδώ και πολλά χρόνια, αυτό, σχεδόν όλοι οι συνθέτες το αποφεύγουν και οι τραγουδιστές δυσκολεύονται, όταν πρόκειται για καινούριες μελοποιήσεις. Κι έρχεσαι εσύ με το «Μυστικό Νήμα», με συνοδοιπόρο τον Δημήτρη Ζερβουδάκη, να αμφισβητήσεις την τουλάχιστον τριαντάχρονη αντίληψη περί ελληνικού τραγουδιού. Αγνοία κινδύνου ή συνειδητή πράξη;

**Γ.Κ.** Η ενασχόληση μου με την ποίηση είναι απολύτως συνειδητή και κρατά πολλά χρόνια. Για αυτό άλλωστε το μεγαλύτερο μέρος της μουσικής μου αφορά ποιητικά κείμενα. Τα ποιήματα λοιπόν, έχουν αυτήν την συνταρακτική πύκνωση των νοημάτων και των εικόνων. Είναι κάτι σαν μουσική φτιαγμένη από λέξεις, την οποία εσύ αγωνίζεσαι να αποκαλύψεις.

Τα ποιήματα που μελοποίησες είναι γραμμένα, το κοντινότερο τουλάχιστον, μισόν αιώνα πίσω. Θεωρείς πως αφορούν την σημερινή μας πραγματικότητα, εν έτει 2024. Χρειαζόμαστε την Ποίηση και τους Ποιητές σήμερα; Κι αν ναι με ποιον τρόπο;

**Γ.Κ.** Το γεγονός ότι τα ποιήματα που μελοποίησα, ενώ είναι γραμμένα πολλά χρόνια πριν, συνεχίζουν να μας αφορούν, είναι η απτή απόδειξη ότι τα σπουδαία έργα τέχνης καταλύουν τον χρόνο. Η ποίηση είναι ένας άλλος τρόπος να αναπνεύσουμε. «Είναι ο εαυτός μας που ποτέ δεν κοιμάται», όπως έλεγε ο Σεφέρης. Η ποίηση λοιπόν, μας αφυπνίζει και μας βυθώνει. Μαζί με την μουσική είναι η απάντηση στην καπιταλιστική βαρβαρότητα και τον ζοφερό «τεχνολογικό» αρμαγεδδώνα που ζούμε.

Είναι η ποίηση, η μουσική και γενικότερα η τέχνη μια Ουτοπία, ή είναι πράξη που αφορά και επηρεάζει το καθημερινό μας γίνεσθαι; **Γ.Κ.** Η τέχνη είναι η αντανάκλαση μέσα μας, ενός καλύτερου κόσμου. Αποκαλύπτει τον καλύτερο εαυτό μας. Μας διδάσκει την ιερότητα της συνύπαρξης και της αλληλεγγύης. Όλα αυτά μπορεί να φαντάζουν ουτοπικά. Αλλά όπως έλεγε ένα σύνθημα του Γαλλικού Μάη: Να είστε ρεαλιστές! Για αυτό να ζητάτε το αδύνατο!

«Αλλά κανένας δεν μπορεί να δει τον άνθρωπο σωστά, αν δεν ξέρει πως ο άνθρωπος είναι η μοίρα του ανθρώπου». Μπορεί ο άνθρωπος να δει και να ορίσει την μοίρα του, κι αν ναι, πώς;

**Γ.Κ.** Μέσα σ' αυτόν τον επικοινωνιακό ορμαγδό, την απόλυτη κενότητα και το λυσσασμένο κυνήγι του πλούτου, είναι όντως δύσκολο να ορίσεις τον μοίρα σου. Μόνο συνυπάρχοντας και ενώνοντας τη φωνή σου με τους συνανθρώπους σου μπορείς να παλέψεις για μια κοινή μοίρα. Άλλωστε, όσο κι αν φαντάζει αδύνατο ένα καλύτερο μέλλον, είναι προτιμότερο να αγωνίζεσαι έστω και μάταια, απ' το να ζεις μάταια. «Αγάπα τον Άνθρωπο γιατί είσαι Εσύ», όπως είπε ένας άλλος μεγάλος διανοητής, ο Νίκος Καζαντζάκης.

Ευχαριστώ τον **Δημήτρη Ζερβουδάκη** για την εμπιστοσύνη και την πολύ δημιουργική συνεργασία. Τον **Αλέξανδρο Στεφόπουλο** για την πολύτιμη συνεισφορά του στη οργάνωση της παραγωγής. Τον **Θανάση Γκίκα** για την γενναιοδωρία του, καθώς κι όλους τους υπέροχους μουσικούς και τους συμμετέχοντες, με όποιον τρόπο, για την προσφορά τους.

## Δημήτρης Ζερβουδάκης



Τι είναι το «Μυστικό Νήμα»; **Δ.Ζ.** Σε μια εποχή γενικευμένων ομογενοποιήσεων. Σε μια εποχή αισθητικής επίθεσης του φασιστικού μορφώματος. Σε μια εποχή αμφισβήτησης της ανάγκης για κοινωνική αλλαγή. Εμείς επιλέξαμε να καταφύγουμε στο ΜΥΣΤΙΚΟ ΝΗΜΑ της σκέψης και του συναισθήματος των παγκόσμιων ποιητών...

Στην περίπου σαραντάχρονη διαδρομή σου έχεις τραγουδήσει τραγούδια απ' όλο το σπμαν του τραγουδιού. Ποτέ όμως έναν

ολόκληρο κύκλο μελοποιημένης ποίησης. Γιατί τώρα;

**Δ.Ζ.** Δεν είναι απλά μελοποιημένη ποίηση. Από την υπαρξιακή εσωτερική αγωνία μας, περνάμε αβίαστα στην αμφισβήτηση και την πολιτισμική αναγκαιότητα της αλλαγής του απάνθρωπου συστήματος της εκμετάλλευσης ανθρώπου από άνθρωπο. Αυτής της οριακής παρακμής που γεννά πολέμους εξανδραποδίζοντας λαούς και συνειδήσεις. Οι εκρήξεις του πολέμου σχεδόν ακούγονται πια στις γειτονιές μας. Ακριβώς τώρα είναι που δοκιμάζεται η πίστη μας στον άνθρωπο. Για αυτούς τους λόγους τώρα...

Τα ποιήματα που ερμηνεύεις είναι γραμμένα, το κοντινότερο τουλάχιστον μισόν αιώνα πίσω. Θεωρείς πως αφορούν την σημερινή μας πραγματικότητα, εν έτει 2024. Χρειαζόμαστε την Ποίηση και τους Ποιητές σήμερα; Κι αν ναι με ποιον τρόπο;

**Δ.Ζ.** Είναι κλασικές προσεγγίσεις, ερμηνείες του τι συναποτελεί την ζωή μας. Είναι ο καθρέφτης της συνειθύνης μας για αυτό που συμβαίνει και το αποδεχόμεσθε αναπαυτικά μωδιασμένοι στους καναπέδες μας. Έρμια των τεχνολογικών εξελίξεων που παράγουν συνεχώς όλο και πιο αποτελεσματικά όπλα εναντίον μας. Είναι οι ποιητές που ποτέ δεν ίδρωσε το χέρι τους μινώντας κάλπικα της πατρίδας τον χαμό. Είναι οι ποιητές που ανατάσσουν τις ψυχές μας. Οι Άνθρωποι μας, που «προσκυνούν το χρώμα που πατούνε»...

Είναι η ποίηση, η μουσική και γενικότερα η τέχνη μια Ουτοπία, ή είναι πράξη που αφορά και επηρεάζει το καθημερινό μας γίνεσθαι;

**Δ.Ζ.** Τα τραγούδια φεγγυολούν σαν άστρα στη γλυκιά ζεστή ανοιξιάτικη νύχτα της μουσικής! Ορίζουν το κομμάτι ουρανού που τους αναλογεί και ταξιδεύουν μες τα χρόνια από καρδιά σε καρδιά! Είναι μπαϊράκια, ξερολιθιές που κρατούν το λίγο γόνιμο χώμα, είναι ταμπούρια, δροσερό πηγαδίο νερό, αλήθεις μέσα το ψέμα και την υποκρισία! Πίνουμε χρόνο και έρωτα. Η σύνδεση των ανθρώπων μέσα από τα τραγούδια είναι κάτι που συμβαίνει αποκλειστικά στη σφαίρα του ονείρου και περιέχει τον σπόρο για νέες πραγματικότητες.

«Όποιος δεν τρώει απ' το κοινό τραπέζι διαφθείρει τη συνείδηση αυτών που τρώνε». Είναι σήμερα πραγματοποιήσιμο ή ουτοπικό, αυτό που ονομάζουμε κοινότητα ανθρώπων;

**Δ.Ζ.** Είναι εύκολο και γλυκό το καλάμι του ατομισμού, των προσωπικών λύσεων αλλά και των λαμπερών πρωτοπόρων. Μιλάμε δυστυχώς όμως για καινοφανείς λύσεις χωρίς σπορά. Στιγμιαία πυροτεχνήματα, αδιέξοδες και ανέξοδες φευδοδιαφυγές, χωρίς δυναμική στον χρόνο. Δίχως μοίρασμα για αυτούς που έχουν πραγματική ανάγκη. Αντίθετα το «κοινό τραπέζι» είναι ένα ατίθασο πανέμορφο άλογο. Πρέπει να έχεις κουράγιο και δύναμη αυτογνωσίας για να συμφάεις με σεβασμό στον διπλανό. «Ο πλούτος μου είναι το στήθος μου» μας ορμήνευε ο Νίκος Καρούζος. Η εσχατη γραμμή άμυνάς μας απέναντι στην νεοφιλελεύθερη λαίλαπα που καθημερινά κυνηγάει τις ζωές μας, είναι η αλληλεγγύη και η συλλογικότητα. Επιτέλους να αναβλύσει η χαρά της συμμετοχής στην αναζήτηση του ονείρου αλλά και των λύσεων για τα μεγάλα και σπουδαία της ζωής μας. Κι αυτό γιατί... «Η μοίρα του ανθρώπου είναι ο άνθρωπος» (Μπ. Μπρεχτ)

**Γιώργο Κομπογιάννη** η εμπιστοσύνη σου με τιμά. **Θανάση Γκίκα** η συμβολή σου στην ολοκλήρωση της προσπάθειας ξεπερνά την επαγγελματική σχέση. **Αλέξανδρε Στεφόπουλε**, η πίστη και το πείσμα σου σε αυτό το υλικό μας έφερε στην χαρά της κυκλοφορίας του. Σας ευχαριστώ από την καρδιά μου διότι με «γεφυρώσατε» με αυτήν την όμορφη πραγματικότητα και μου την εμπιστευθήκατε. **Κλέωνα Γρηγοριάδη** και **Σπύρο Γραμμένο** συνυπάρχουμε και μέσα από την Τέχνη μας κι αυτό είναι πανέμορφο. Σας ευχαριστώ που ανταποκριθήκατε στο κάλεσμά.





## Περπατώντας στον Βύρωνα



της Ηλίας Ιατρού

# Τα σκουπίδια είναι πανάκριβα

**Τα σκουπίδια που πετάμε κοστίζουν ακριβά. Κάθε σκουπίδιέρα που πάει στη χωματερή ζυγίζεται πριν αδειάσει το περιεχόμενό της. Η κοστολόγηση γίνεται ανά τόνο.**

κλωση, θα καταλήξει σε ένα εργοστάσιο που θα το πάρει για πρώτη ύλη, άρα θα το πληρώσει. Όχι πολλά, αλλά σίγουρα καλύτερα από το να πληρώσουμε εμείς. Ανακυκλώνοντας λοιπόν, έχουμε διπλό όφελος: όχι μόνο δίνουμε λιγότερα στο ΧΥΤΑ, αλλά συγχρόνως κερδίζουμε έσοδα για τον δήμο. Αυτό σημαίνει λιγότερα δημοτικά τέλη για εμάς και περισσότερο χρήμα για σχολεία και δρόμους.

Ο κόσμος ανακυκλώνει. Οι κάδοι ξεχειλίζουν από ανακυκλώσιμα που ο δήμος δεν προλαβαίνει να μαζέψει. Ανακυκλώνουν όμως σωστά; Πριν λίγες μέρες, είδα έναν γείτονα να πετά έναν ντενεκέ λαδιού μέσα σε άσχετο κάδο. «Γιατί;» τον ρώτησα, αφού ο κάδος των μετάλλων ήταν ακριβώς δίπλα. «Αφού τα μαζεύουν όλα μαζί» μου απάντησε.

Αυτό φυσικά δεν ισχύει. Σε δήμους που έχουν διαχωρισμένη ανακύκλωση, όπως ο Βύρωνα, συμφέρει το υλικό που παραδίδεται να είναι καθαρό, γιατί αλλιώς απορρίπτεται και ο δήμος δεν πληρώνεται. Ο διαχωρισμός σημαίνει λίγο παραπάνω κόπο για εμάς, που πρέπει να ξεχωρίζουμε τα σκουπίδια ανά είδος. Είναι όμως προτιμότερος για τη βιομηχανία, που παίρνει καθαρότερο υλικό, για τον δήμο, που κερδίζει περισσότερα και για το περιβάλλον, γιατί ανακυκλώνονται περισσότερα υλικά που αλλιώς θα κατέληγαν στη φύση. Αυτού του είδους η ανακύκλωση εφαρμόζεται στις περισσότερες χώρες της Δύσης και προτείνεται παγκοσμίως, καθώς υπολογίζεται πως έτσι αξιοποιείται ως και το 70% των υλικών.

Στους μπλε κάδους, τα υλικά είναι ανάκατα. Αυτό απαιτεί διαλογή με το χέρι, πράγμα που ανεβάζει το κόστος του υλικού, ενώ τελικά αξιοποιείται μόλις το 10-15% από το περιεχόμενο του κάδου. Το υπόλοιπο καταλήγει πάλι στη χωματερή κι οι δημότες της Αθήνας (και άλλων δήμων) επιβαρύνονται με τα αντίστοιχα τέλη.

Ποιος όμως τα ξέρει αυτά; Ποιος κάθησε να τα εξηγήσει στους πολίτες; Είδατε εσείς καμιά ενημερωτική συνάντηση γειτονιάς για να εξηγήσουν στους δημότες γιατί πρέπει να χάσουν δύο θέσεις στάθμευσης για χρωματιστούς κάδους; Μήπως σας εξήγησε κανείς ότι έχετε κέρδος (έστω κι έμμεσο) όταν ανακυκλώνετε; Ή μήπως σας είπαν τι ανακυκλώνεται και πώς; Πόσοι ξέρουμε ότι τα ανακυκλώσιμα πρέπει να τα ρίχνουμε χύμα κι όχι μέσα σε σακούλες; Πόσοι ξέρουμε ότι τα πλαστικά και τα γυάλινα που πετάμε πρέπει να είναι καθαρά, αλλιώς όλος ο κάδος μπορεί να πάει στη χωματερή για ένα βάζο μαρμελάδα; Και να μην αναφέρω πόσο ύπιο φαίνεται όταν τα ανακυκλώσιμα στοιβάζονται

για μέρες χωρίς να έρχεται κανείς. «Αφού δεν νοιάζεται ο δήμος, γιατί να νοιαστώ εγώ» είναι κάτι που μπορεί να σκεφτεί ο μέσος δημότης.

Εδώ ακριβώς είναι το λάθος του δήμου μας και όλων των δήμων της χώρας. Μας κοτσάρουν τους κάδους, μας πετάνε μερικά σλόγκαν και περιμένουν ότι ξαφνικά οι δημότες θα μετατραπούν σε Γερμανούς, που έχουν καμιά δεκαριά διαφορετικά «ρεύματα» ανακύκλωσης. Ξεχνούν πως στη Γερμανία, ο πολίτης πληρώνει τους φόρους του, αλλά εισπράττει ποιότητα υπηρεσιών σε κάθε επίπεδο, συμμετέχει και ενημερώνεται. Σε αυτή τη χώρα, έχουμε μάθει να δυσπιστούμε σε «όλα αυτά που θα γίνουν για μένα χωρίς εμένα».

Γι αυτό κάποιοι πολίτες πετούν ανακυκλώσιμα στους κοινούς κάδους και κοινά σκουπίδια στους κάδους της ανακύκλωσης. Όχι μόνο δεν έχουν ιδέα για το τι κερδίζουν ανακυκλώνοντας, αλλά είναι από δύσπιστοι έως εχθρικοί για συστήματα τα οποία τους επιβάλλονται χωρίς ποτέ κάποιος να τους ρωτήσει ή έστω να τους ενημερώσει.

Θα ήθελα να δω το λεωφορείο του δήμου να πηγαίνει τους δημότες εκδρομή, τα σαββατοκύριακα, σε εγκαταστάσεις ανακύκλωσης. Θα ήθελα να δω και τα σχολεία του δήμου να ξεναγούνται στα εργοστάσια με τα οποία συνεργάζεται. Θα ήθελα και μερικές εκδρομές στο ΧΥΤΑ, για να δούμε με τα μάτια μας την κόλαση που δημιουργείται από τα σκουπίδια μας. Να δω βραδιάς ενημέρωσης, όπου οι δημότες θα έχουν την ευκαιρία να μάθουν πού, για παράδειγμα, πηγαίνουν τα ρούχα που ρίχνουμε στους νέους μόβ κάδους. Θα ήθελα μαζί με το λογαριασμό του ρεύματος, να μη μας έρχονται μόνο τα δημοτικά τέλη, αλλά και ενημέρωση για το πού και πώς επενδύονται τα χρήματα που πληρώνουμε. Θα ήθελα κάποιος φωστήρας του δήμου να σκεφτεί πως έξω από κάθε κάδο θα έπρεπε να υπάρχουν οδηγίες για το τι μπορούμε και δεν μπορούμε να ρίχνουμε μέσα. Θα ήθελα οι κάδοι να είναι έτσι φτιαγμένοι που να μπορεί να ανακυκλώσει ένας ηλικιωμένος ή ένα παιδί.

Όπως και να έχει, μας συμφέρει να κάνουμε ανακύκλωση – περιβαλλοντικά, αισθητικά, οικονομικά. Δε θέλετε; Βαριέστε; Εντάξει, δε θα σας αναγκάσει κανείς. Φροντίστε όμως να μη χαλάτε την ανακύκλωση που κάνουν οι άλλοι. Θυμηθείτε πως κάθε κάδος ανακύκλωσης είναι κέρδος για την τσέπη σας. Αφήστε τον να πάει στον προορισμό του, γιατί αν ρίξετε μέσα κάτι που δεν πρέπει, θα καταλήξει στο ΧΥΤΑ κι αυτό δεν συμφέρει σε κανέναν από εμάς.



# Σκύλοι-Οδηγοί: Οι Πολύτιμοι Συνοδοιπόροι για τα Άτομα με Οπτική Αναπηρία



ΤΟΥ Ξενοφώντα Χολέβα

**Οι σκύλοι-οδηγοί είναι ζωτικής σημασίας για τα άτομα με οπτική αναπηρία**

Παρέχουν πολλές φορές αυτονομία αλλά και ασφάλεια στις καθημερινές μετακινήσεις των ατόμων με οπτική αναπηρία.

Φυσικά αναφερόμαστε σε εκπαιδευμένους σκύλους με εξειδικευμένες τεχνικές, ώστε να προσφέρουν πολύτιμη βοήθεια, καθοδηγώντας τους ιδιοκτήτες τους σε δρόμους, αποφεύγοντας εμπόδια και διασφαλίζοντας ότι κινούνται με σιγουριά.



## • Η Αξία της Αγάπης και του Ρόλου των Σκύλων-Οδηγών

Δυο λόγια για αυτό που μπορεί να δείχνει απλό αλλά είναι πολύ σύνθετο!

Η αγάπη του σκύλου, ανεξαρτήτως ρόλου, αναγνωρίζουμε όλοι ότι είναι ανεκτίμητη. Είτε ως σκύλος συντροφιάς είτε ως σκύλος-οδηγός, η αφοσίωση και η τρυφερότητα που προσφέρει είναι ανεπανάληπτη. Ωστόσο, οι σκύλοι-οδηγοί ξεχωρίζουν, καθώς αναλαμβάνουν έναν πολυσύνθετο και εξαιρετικά υπεύθυνο ρόλο. Εκτός από την αγάπη που δίνουν, εκτελούν καθημερινά καθήκοντα που απαιτούν υψηλό επίπεδο συγκέντρωσης και εξυπηρέτησης. Η συμβολή τους στη ζωή των ατόμων με οπτική αναπηρία είναι μοναδική, αφού συμβάλουν πολύ έντονα στην αυτονομία και ασφάλεια, συνδυάζοντας τη φροντίδα με την υπεύθυνη καθοδήγηση.



## Ακουστικά Βαρηκοΐας ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΥ



ΔΩΡΕΑΝ ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΚΑΤ'ΟΙΚΟΝ

Κολοκοτρώνη 62, Βύρωνα



Μπαταρίες | Service | Αναλώσιμα

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







### Η Πανιώνιος Στέγη και ο Δήμος Βύρωνα βράβευσαν τον Απόστολο Κοκόλια για την συγγραφική του συνεισφορά στην ιστορία του Βύρωνα

Η Πανιώνιος Στέγη Βύρωνα, σε συνεργασία με το Δήμο Βύρωνα, την Πέμπτη 26 Σεπτεμβρίου και ώρα 19:30, στον προαύλιο χώρο του Παλαιού Δημαρχείου παρουσίασαν το λεύκωμα: «ΒΥΡΩΝΑΣ - στο διάβα ενός αιώνα» και τίμησαν τον συγγραφέα του Απόστολο Κοκόλια. Η κα Δήμητρα Νούση έκανε την παρουσίαση, ενώ ο συγγραφέας και επιμελητής του λευκώματος Απόστολος Κοκόλιας αναφέρθηκε στους λόγους για τους οποίους η Πανιώνιος Στέγη, προκειμένου να τιμήσει τα 100 χρόνια Βύρωνα, επέλεξε αυτό το λεύκωμα φωτογραφιών όπου απεικονίζεται ο Βύρωνα στο διάβα ενός αιώνα. Την εκδήλωση άνοιξε ο πρόεδρος της Πανιωνίου Στέγης κ. Σάρολας Δημήτρης, ενώ χαιρέτησαν ο

δήμαρχος Α. Σωτηρόπουλος και ο πρώην δήμαρχος Γ. Κατωπόδης που αναφέρθηκαν στην συνεισφορά του Απόστολου Κοκόλια στην πόλη μας. Τον κ. Απόστολο Κοκόλια βράβευσαν με τιμητική πλακέτα ο Δήμαρχος Βύρωνα Αλέξης Σωτηρόπουλος και ο Πρόεδρος της Πανιωνίου Στέγης Δημήτρης Σάρολας, τιμώντας το συνολικό συγγραφικό του έργο και την συνεισφορά του στην διάσωση της Ιστορίας του Βύρωνα. Στην εκδήλωση μεταξύ των δεκάδων συμπολιτών μας παραβρέθηκαν: Ο περιφερειακός σύμβουλος Αττικής και εντεταλμένος σύμβουλος για θέματα ελέγχου-λειτουργίας αθλητικών εγκαταστάσεων Χρήστος Γώγος, ο Αντιδήμαρχος Οικονομικών Υπηρεσιών Βύρωνα Λευτέρης Τριανταφύλλου οι Δημοτικοί Σύμβουλοι Λεμονιά Κλωνάρη και Θεοφανεία Μαρή. Οι πρώην δημοτικοί σύμβουλοι Γιώργος Πλακίδας, Τσιτάκαλος Κοσμάς, Θανάσης Παπαθανασίου, Γιώργος Βιδάλης, Χριστόφορος Χαλκιάς. Η πρώην περιφερειακή και δημοτική σύμβουλος Βασιλοπούλου Ελένη, ο Πάγκαλος Βασίλης πρώην πρόεδρος της Δ. Επιχείρησης, ο Πρόεδρος του Συνδέσμου "ΜΠΑΙΡΟΝ" για τον Φιλελληνισμό και τον Πολιτισμό Πάνος Τριγιάζης, ο πρώην πρόεδρος του σωματίου εργαζομένων Δήμου Βύρωνα Παναγιωτόπουλος Χρήστος.

Το λεύκωμα εκδόθηκε από την Πανιώνιο Στέγη με χρηματοδότηση του Δήμου Βύρωνα και αποτελεί συνεισφορά στην καταγραφή της ιστορίας της πόλης μας.



Πηγή: Ρωγμή στην ενημέρωση



Το πρώτο αυτοκίνητο της Καισαριανής ήταν μάρκας Ford και ήταν ταξί. Σοφέρ ήταν ο καισαριανιώτης Σταύρος Σουλής (δρθιος με τη γραβάτα) από την Κάτω Παναγιά του Τσεσμέ. Η λήψη της φωτογραφίας έγινε στις αρχές της δεκαετίας του '30, όταν ο νεαρός τότε Σταύρος πήγε με την παρέα του εκδρομή στην Πεντέλη. Ενδιαφέρον έχει η στάμπα που φαίνεται στο κάτω μέρος της πόρτας του αυτοκινήτου γεμάτη με το δροσερό νεράκι από κάποια πηγή της Πεντέλης. Για την ιστορία, το 1900 ο διευθυντής της Ηλεκτρικής Εταιρίας Πάουερ (η ΔΕΗ της εποχής δηλαδή) έφερε στην Αθήνα ένα 7θέσιο αυτοκίνητο που έφτανε μέχρι το Φάληρο ή τη Κηφισιά αλλά μετά γύριζε με άλογα γιατί τελειώναν οι μπαταρίες του! Το 1909 κυκλοφορεί το πρώτο αυτοκίνητο αστικής διαδρομής στην Αθήνα, ο πρόδρομος των σημερινών ταξί. Το πρώτο χιλιόμετρο κόστιζε 1 δραχμή και 0.65 λεπτά το κάθε επόμενο.

### Το πρώτο αυτοκίνητο της Καισαριανής



ΜΙΑΤΙΑΔΟΥ ΣΤΑΪ ΚΟΥ  
ΣΧΟΛΗ ΣΩΦΕΡ  
Συνεργείο Καλ. Λορέας 18  
Γραφεία Φιλελλήνων 17  
«να λαμβάνουμε την τελείαν εξαίτησιν  
προς 15 ημερών παραδίδοντες και το  
γεωκων δίπλωμα Γ' τάξεως»

Διαφήμιση από εφημερίδα του 1925



### Ο ΔΗΜΟΣ ΚΑΙ ΟΙ ΠΡΟΣΚΟΠΟΙ ΤΟΥ ΒΥΡΩΝΑ ΤΙΜΟΥΝ ΤΟΝ ΠΡΩΤΕΡΓΑΤΗ ΤΟΥ ΠΡΟΣΚΟΠΙΣΜΟΥ ΑΡΗ ΚΩΝΣΤΑΝΤΟΓΛΟΥ



ΧΡΟΝΙΑ 100 ΠΡΟΣΚΟΠΟΙ ΒΥΡΩΝΑ

Στα πλαίσια εορτασμού των 100 χρόνων αδιάλειπτης παρουσίας των Προσκόπων στις γειτονιές του δήμου Βύρωνα, που συμπίπτει και με την εκαταετία του πρώτου προσφυγικού συνοικισμού που κτίστηκε μετά την Μικρασιατική Καταστροφή, την Κυριακή 3 Νοεμβρίου 2024 και ώρα 10.30' θα γίνει μετονομασία της πλατείας Σουλίου σε πλατεία Άρη Κωνσταντόγλου, πρωτεργάτη του Προσκοπισμού στο Βύρωνα που έζησε σχεδόν όλα του τα χρόνια στην οδό Αναλήψεως 23. Η σχετική απόφαση ελήφθη ομόφωνα από το Δημοτικό συμβούλιο στη συνεδρίαση της 18ης Σεπτεμβρίου 2023. Η αποκάλυψη της αναθηματικής πλάκας στο βάθρο ονοματοθεσίας θα γίνει από τον δήμαρχο Βύρωνα κ. Αλέξη Σωτηρόπουλο με την παρουσία Προσκόπων και Φορέων. Για την προσωπικότητα και την ανεκτίμητη προσφορά του Άρη Κωνσταντόγλου στη νεολαία του Δήμου Βύρωνα και γενικότερα της πατρίδας μας ακολουθεί σύντομο βιογραφικό σημείωμα.

- Περιφερειακός Έφορος Αθήνας
  - Έφορος Περιφέρειας Αττικής
  - Έφορος Δημοσίων Σχέσεων Γενικής Εφορείας
  - Επί σειρά ετών μέλος του ΔΣ του Σώματος Ελλήνων Προσκόπων
  - Πρόεδρος του ΔΣ του Σώματος Ελλήνων Προσκόπων, της μεγαλύτερης εξωσχολικής, εθελοντικής παιδαγωγικής κίνησης της πατρίδας μας
- Υπήρξε Πατριάρχης του προσκοπισμού στο Βύρωνα και ο άνθρωπος που γαλούχησε χιλιάδες νέους στις αρχές που διέπουν το Προσκοπισμό. Παράλληλα υπήρξε Αρχηγός Εκπαιδευτής του Σώματος Ελλήνων Προσκόπων και με αυτή του την ιδιότητα εκπαιδευσε χιλιάδες ενήλικα στελέχη στην προσκοπική μεθοδολογία. Μετείχε σε δεκάδες πανελλήνιες και διεθνείς κατασκηνώσεις, συναντήσεις, συνέδρια και αποστολές. Με δική του πρωτοβουλία και συμβολή ανεγέρθηκε στην οδό Βουτζά το Εντευκτήριο Προσκόπων Βύρωνα. Ο φιλόξενος αυτός χώρος στεγάζει το 2ο και 3ο Σύστημα Προσκόπων Βύρωνα, το ΚΑΠΗ Αγίας Τριάδας και παρέχει κατά καιρούς κατάλυμα σε πρόσφυγες και μετανάστες. Για τη διακεκριμένη προσφορά του στη νεολαία της πατρίδας μας και για την εν γένει κοινωνική του δράση η Πολιτεία τον τίμησε με τον Αργυρό Σταυρό του Τάγματος του Φοίνικα, ο Ερυθρός Σταυρός με το μετάλλιο αιμοδότη και το Σώμα Ελλήνων Προσκόπων με την ανώτατη διάκριση του Αργυρού Φοίνικα. Ο Άρης Κωνσταντόγλου επέστρεψε στον Δημιουργό το 1999, έχοντας αφήσει πίσω του ένα τεράστιο έργο και ένα βαθύ ίχνος στην ανάπτυξη της Προσκοπικής Κίνησης του Δήμου μας και της Πατρίδας μας έχοντας με συνέπεια τηρήσει σαν στάση ζωής το ΕΣΟ ΕΤΟΙΜΟΣ, το ΑΙΕΝ ΑΡΙΣΤΕΥΕΙΝ και το ΥΠΗΡΕΤΕΙΝ.

Ο Άρης Κωνσταντόγλου γεννήθηκε το 1929 στη Χίο από πρόσφυγες γονείς που έχασαν το σπίτι και την περιουσία τους στη Σμύρνη και κατέφυγαν αρχικά στο νησί και αργότερα στο Βύρωνα όπου και εγκαταστάθηκαν όταν ο Άρης ήταν μικρό παιδί. Αμέσως ξεκίνησε την προσκοπική του διαδρομή που διήρκεσε 60 και πλέον χρόνια και διακρίθηκε από συνέπεια, συνέχεια και αποτελεσματικότητα προσπαθώντας να διαδώσει τις αρχές της Κίνησης από όλες τις θέσεις που υπηρέτησε διαδοχικά, μεταξύ των οποίων:

- Αρχηγός του 2ου Συστήματος Προσκόπων Βύρωνα
- Τοπικός Έφορος Βύρωνα, Υμηττού και Καισαριανής



1924 2024  
100 χρόνια Πρόσκοποι στο Βύρωνα

### Με την υποστήριξη του Δήμου Βύρωνα ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ

- ΚΥΡΙΑΚΗ 03 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2024, ΩΡΑ 09.30'**  
Πανηγυρική δοξολογία στον Ι.Ν. Αγίας Τριάδας και στη συνέχεια μετονομασία της πλατείας Σουλίου σε πλατεία Άρη Κωνσταντόγλου, πρωτοπόρου του προσκοπισμού στο Βύρωνα.
- ΚΥΡΙΑΚΗ 10 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2024**  
Δράσεις λυκοπούλων, προσκόπων και ανιχνευτών που θα συνδυάζουν τον εορτασμό των 100 χρόνων με την παρουσία στον κοινωνικό περίγυρο και τις γειτονιές του δήμου μας.
- ΚΥΡΙΑΚΗ 24 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2024, ΩΡΑ 10.00'**  
**100 ΧΡΟΝΙΑ – 100 ΔΕΝΤΡΑ**  
Δενδροφύτευση μηροστό στην Ιερά Μονή Αγίου Ιωάννου Καρέα
- ΚΥΡΙΑΚΗ 01 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2024 ΩΡΑ 10.30'**  
**100 ΧΡΟΝΙΑ ΠΡΟΣΚΟΠΟΙ ΣΤΟ ΒΥΡΩΝΑ**  
Εγκαίνια φωτογραφικής έκθεσης στον αυλόγυρο του Εντευκτηρίου Προσκόπων Βύρωνα (Βουτζά 73 και Φλέμιγκ – Παιδότοπος Προσκόπων Μ. Ασίας) και παρουσίαση της 100χρονης ιστορίας και προσφοράς του προσκοπισμού στο Βύρωνα.

### Αρχίζουν και πάλι οι Κινηματογραφικές Βραδιές του Δήμου Βύρωνα, την 1η Νοεμβρίου 2024, στον Δημοτικό Κινηματογράφο «Νέα Ελβετία».

### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2024

<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 1/11/2024</b> <b>Σκοτεινό ποτάμι</b> Σκηνοθεσία: Κλιντ Ίστυουντ Αμερικανική ταινία του 2003 με τους Σον Πεν, Τιμ Ρόμπινς, Κέβιν Μπέικον (138')	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 29/11/2024</b> <b>4 μήνες, 3 εβδομάδες και 2 μέρες</b> Σκηνοθεσία: Κριστιάν Μουτζίου Ρουμάνικη ταινία του 2007 με τους Αναμαρία Μαρίνκα, Λόρα Βασιλιού, Βλαντ Ιβάνοφ (113')
<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 15/11/2024</b> <b>Έλα να δεις</b> Σοβιετική ταινία του 1985 με τους Αλεξέι Κραβτσένκο, Όλγα Μιρόνοβα, Λιουμπομίρας Λιαουσαβίσιους (142')	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 13/12/2024</b> <b>Good bye, Lenin</b> Σκηνοθεσία: Βόλφγκανγκ Μπέκερ Γερμανική ταινία του 2002 με τους Ντάνιελ Μπρουλ, Κάτριν Σας, Φλόριαν Λούκας (118')

Ώρα προβολής: 8.00 μ.μ.  
**ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ**





## Αλέξης ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ



**« Εμείς, διαχρονικά τονίζουμε και παλεύουμε να εγκριθούν από την κεντρική εξουσία, οι αναγκαίες προσλήψεις στους Δήμους για να μπορούν να παρέχουν οι ίδιοι τις υπηρεσίες που τους ανήκουν και θα συνεχίσουμε να αγωνιζόμαστε μαζί με τους εργαζόμενους προς αυτήν την κατεύθυνση. Είναι η μόνη λύση. Η εκχώρηση σε ιδιώτες, κρίσιμων υπηρεσιών, αυξάνει το κόστος για τους πολίτες.»**

## ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ του Δημάρχου Býrwona

- **Τα οικονομικά του Δήμου**
- Ποια είναι η σημερινή οικονομική κατάσταση του Δήμου Býrwona;
- Τι χρέος παράλαβατε;
- Ποιες οι κινήσεις σας προκειμένου να αυξηθεί η χρηματοδότηση και τα έσοδα του Δήμου;
- Είναι ανταποδοτικά τα δημοτικά τέλη;

- Ο Δήμος Býrwona, όπως και η συντριπτική πλειοψηφία των Δήμων, αυτήν την περίοδο βρίσκεται σε δύσκολη οικονομική κατάσταση. Αυτό είναι αποτέλεσμα αφενός της πολιτικής χρηματοδότησης των Δήμων από την κεντρική εξουσία και αφετέρου διαχρονικών πολιτικών των εκάστοτε δημοτικών αρχών της πόλης μας. Ενδεικτικά σας αναφέρω ότι οι Κεντρικοί Αυτοτελείς Πόροι (ΚΑΠ) που λαμβάνει ο Δήμος μας κάθε μήνα, ανέρχονται περίπου σε 550.000 - 600.000 ευρώ καθαρά, ενώ το 2012 ήταν 1.200.000 ευρώ. Την ίδια στιγμή, μόνο η μισθοδοσία των εργαζομένων στον Δήμο, που σημειωτέον είναι και υποστελεχωμένοι σε όλες τις κρίσιμες υπηρεσίες του, αγγίζει το 1.100.000 ευρώ. Αντιλαμβάνεσθε, την δυσκολία να καλυφθεί αυτή η διαφορά από ίδιους πόρους και συγχρόνως ο Δήμος μας να παράσχει μία σειρά από ποιοτικές υπηρεσίες στους πολίτες του, να καλύψει τις λειτουργικές του δαπάνες και να συντηρήσει τις δημοτικές υποδομές (δημοτικά κτίρια, σχολεία, παιδικούς σταθμούς, παιδικές χαρές, αθλητικές εγκαταστάσεις, δημοτικό κινηματογράφο, κτίριο Ντάνκαν, δρόμους, πεζοδρόμια κλπ). Είναι επομένως επιτακτική ανάγκη η κεντρική εξουσία να δώσει επιτέλους στους Δήμους, τουλάχιστον, τους θεσμοθετημένους πόρους που πληρώνουν οι πολίτες μέσω φόρων γι' αυτούς και παρακρατούνται, οδηγώντας τους Δήμους σε οικονομική ασφυξία και αδυναμία να φανούν αντάξιοι της αποστολής τους.

- Το χρέος που παράλαβαμε αναλαμβάνοντας την δημοτική αρχή, ανέρχεται σε περίπου 9.500.000 (4.000.0000 περίπου στην Eurobank και 5.500.00 στο Ταμείο Παρακαταθηκών και Δανείων) και αφορούσε τα δάνεια που είχε λάβει ο Δήμος μας επί διοικήσεως Χαρδαλιά. Συγχρόνως, παράλαβαμε και οφειλές προς τρίτους από το 2023, ύψους 1.445.604,43 ευρώ πλέον οφειλών σε συνεργεία και προμηθευτές ανταλλακτικών για βλάβες των οχημάτων της Διεύθυνσης Καθαριότητας. Στο σημείο αυτό θα ήθελα να αναφέρω ότι το έτος ξεκίνησε με έσοδα περίπου 4.000.000 ευρώ περισσότερα σε σύγκριση με πέρυσι, χωρίς φυσικά να έχουν αυξηθεί τα έσοδα μας. Ειδικότερα, πέραν των οφειλών προς τρίτους από το 2023 που έπρεπε να εξοφληθούν, ο Δήμος καλείται να καταβάλει επιπλέον το 2024: **α)** 750.000 ευρώ περίπου για τις αυξήσεις των μισθών, που ορθά δόθηκαν στους εργαζομένους, χωρίς όμως συγχρόνως να αυξηθούν και οι ΚΑΠ, με αποτέλεσμα να πρέπει αυτές να καλυφθούν από ίδιους πόρους, δηλαδή να αφαιρεθούν από τα χρήματα που θα μπορούσαμε να δώσουμε για τα σχολεία, τους παιδικούς σταθμούς, τις παιδικές χαρές κλπ, **β)** 650.000 ευρώ περίπου για αμοιβές εργαζομένων με ασφαλιστικά μέτρα

που πριν καλύπτονταν από τον ΟΑΕΔ, έκτακτη χρηματοδότηση λόγω covid κλπ, **γ)** 600.000 ευρώ για το τέλος ταφής που η κυβέρνηση αιφνιδιαστικά νομοθέτησε να καταβάλουμε (απατώντας και αναδρομικά για δύο έτη) μετά τις δημοτικές εκλογές του 2023 με τον νόμο 5069/2023, μετακυλιώντας έτσι στους Δήμους το κόστος της διαχρονικής αδυναμίας της κεντρικής εξουσίας να δημιουργήσει τις απαραίτητες υποδομές για την φιλική προς τον περιβάλλον διαχείριση των απορριμμάτων που σήμερα «θάβονται» στη χωματερή, **δ)** 650.000 ευρώ επιπλέον για αποπληρωμή δανείων. Στο σημείο αυτό υπενθυμίζω ότι από το 2020-2024 λόγω covid ο Δήμος δεν πλήρωνε τοκοχρεολύσια για τα δάνεια του προς το Ταμείο Παρακαταθηκών και Δανείων. Και όλα αυτά ενώ πλέον από 1-1-2024 δεν υπάρχει το πρόγραμμα κοινωφελούς εργασίας, μέσω του οποίου ο Δήμος έπαιρνε εργαζόμενους με 8μηνες συμβάσεις που πληρώνονταν από την ΔΥΠΑ (πρώην ΟΑΕΔ) και όρα το κόστος για προσωπικό με σύμβαση ορισμένου χρόνου, είναι ακόμα μεγαλύτερο.

Όπως ανέφερα και στην αρχή, ο κύριος λόγος για την κακή οικονομική κατάσταση του Δήμου είναι η συστηματική υποχρηματοδότηση από την κεντρική εξουσία και εκεί εστιάζουμε όλοι οι Δήμοι, απαιτώντας από την κυβέρνηση και επιτέλους τα χρήματα που απαιτούνται για την εύρυθμη λειτουργία τους. Παράλληλα, κάνουμε συστηματική προσπάθεια για να αυξήσουμε τα έσοδα του Δήμου από τομείς που υπήρχαν δυσλειτουργίες ή καθυστερήσεις, όπως η είσπραξη οφειλών παρελθόντων οικονομικών ετών κλπ.

- Τα δημοτικά τέλη που πληρώνουν οι πολίτες μέσω των λογαριασμών για την ηλεκτρική ενέργεια είναι απολύτως ανταποδοτικά και αφορούν μόνο την καθαριότητα και τον ηλεκτροφωτισμό των κοινόχρηστων χώρων. Με βάση την νομοθεσία δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιηθεί ούτε ευρώ για κανέναν άλλο λόγο και δεν επιτρέπεται (με μόνη εξαίρεση ειδικές διατάξεις κατά την περίοδο του covid) να ενισχύσει τους αντίστοιχους κωδικούς εξόδων με άλλα έσοδά του. Αυτό σημαίνει ότι κάθε αύξηση του κόστους της καθαριότητας και του ηλεκτροφωτισμού των Δήμων (λόγω πρόσληψης επιπλέον προσωπικού ή εκσυγχρονισμού της υλικοτεχνικής υποδομής ή αύξησης του κόστους της ηλεκτρικής ενέργειας κλπ) πρέπει να επιβαρύνει τον πολίτη. Πρόθεση της δημοτικής αρχής είναι να μην αυξηθούν καθόλου τα δημοτικά τέλη, ενώ ζητάμε να αλλάξει και το αναχρονιστικό νομικό πλαίσιο που τα διέπει.

### • Αναθέσεις - Ιδιωτικοποιήσεις

Η σημαντική μείωση των δημοτικών υπάλληλων οδήγησε σε αναθέσεις έργων και ιδιωτικοποιήσεις. Ποια είναι η θέση σας απέναντι στις αναθέσεις σε ιδιώτες; Ποιες οι ενέργειές σας ώστε να αυτοχρηματοδοτείται ο Δήμος; Πώς θα αυξήσετε το προσωπικό του;

Πράγματι, η μείωση του προσωπικού αναγκάζει πολλούς Δήμους, και μεταξύ αυτών και τον δικό μας, να αναθέτουν υπηρεσίες που θα έπρεπε να παρέχονται από το δικό τους προσωπικό σε εξωτερικούς συνεργάτες. Χαρακτηριστικό παράδειγμα για το Δήμο μας είναι η Υπηρεσία Πρασίνου που θα δεν διαθέτει ούτε το 1/5 των αναγκαίων κηπουρών και αυτοί που διαθέτει είναι άνθρωποι που βρίσκονται πλέον σε μεγάλη σχετικά ηλικία και αντιμετωπίζουν προβλήματα υγείας. Έτσι, εδώ και χρόνια το κλάδεμα και η συντήρηση του πρασίνου της πόλης ανατίθεται με διαγωνισμό σε εταιρία. Εμείς, διαχρονικά τονίζουμε και παλεύουμε να εγκριθούν από την κεντρική εξουσία, οι αναγκαίες προσλήψεις στους Δήμους για να μπορούν να παρέχουν οι ίδιοι τις υπηρεσίες που τους ανήκουν και θα συνεχίσουμε να αγωνιζόμαστε μαζί με τους εργαζόμενους προς αυτή την κατεύθυνση. Είναι η μόνη λύση. Η εκχώρηση σε ιδιώτες κρίσιμων υπηρεσιών, αυξάνει το κόστος για τους πολίτες. Δεν μπορεί κάθε χρόνο να αποχωρούν 50 εργαζόμενοι και η κεντρική εξουσία να εγκρίνει για πρόσληψη 5 νέους. Οδηγούμαστε με μαθηματική ακρίβεια στη συρρίκνωση του δημοσίου χαρακτήρα υπηρεσιών και αυτό πρέπει να αποτραπεί.

### • Καθαριότητα - Ανακύκλωση

Ποιός είναι ο σχεδιασμός σας στον τομέα αυτό και ποιες ενέργειες έχουν γίνει μέχρι στιγμής για την υλοποίησή του;

Θέλω να είμαι ειλικρινής. Η καθαριότητα στην πόλη μας δεν είναι αυτή που θα έπρεπε να είναι και η βασική αιτία είναι η υποστελέχωση της σχετικής υπηρεσίας. Ενδεικτικά αναφέρω ότι έχουμε 51 κενές οργανικές θέσεις στη Διεύθυνση Καθαριότητας και ότι αυτή την στιγμή έχουμε μόλις 19 οδοκαθαριστές για όλη την πόλη (14 μόνιμους και 1ΔΑΧ και 5 συμβασιούχους ορισμένου χρόνου). Την ίδια στιγμή, σε σύγκριση με πέρυσι, έχουμε 22 λιγότερους εργαζόμενους στον τομέα της καθαριότητας. Αντιλαμβάνεσθε ότι, αν η κεντρική εξουσία δεν εγκρίνει περισσότερες προσλήψεις ο' αυτόν τον τομέα, είναι αδύνατον να ανταποκριθούν οι ελάχιστοι εργαζόμενοι που έχουν απομείνει στις πραγματικές ανάγκες της πόλης.

Παράλληλα, το μεγάλο στοίχημα για τα επόμενα χρόνια και για οικονομικούς και για περιβαλλοντικούς λόγους είναι η αύξηση της ανακύκλωσης, που συνενάγεται αντίστοιχα μείωση των σύμμεικτων απορριμμάτων που οδεύουν στην υπερκορεσμένη χωματερή της Φυλής. Ήδη στο πρώτο ενδιάμεσο έχουμε αύξηση της ανακύκλωσης, χωρίς αυτό να είναι επαρκές. Έχουμε ξεπεράσει το 9% (έναντι 6,20% για όλο το 2023) και ο στόχος για φέτος είναι να πάσουμε το 10%. Ειδικό βάρος πρέπει να πέσει στα βιοαπόβλητα, που αποτελούν το ήμισυ των σύμμεικτων απορριμμάτων που πάνε στη χωματερή, και πρέπει να γίνει συνείδηση στην κοινωνία μας ότι μπορούν να ανακυκλωθούν και

να συμβάλουν σε μία κυκλική οικονομία. Για τον λόγο αυτό προγραμματίζουμε αφενός μία μεγάλη καμπάνια ενημέρωσης και αφετέρου επέκταση των καφέ κάδων και προμήθεια μέσα από προγραμματική σύμβαση που θα υπογράψουμε εντός των ημερών με τον ΕΣΔΝΑ νέων -μικρών για να χωρούν στους στενούς δρόμους του Býrwona- απορριμματοφόρων για βιοαπόβλητα.

### • Σχολικά κτίρια - Παιδικοί σταθμοί

Ποια αξιολογείτε ως τα σημαντικότερα προβλήματα υποδομών στον τομέα Παιδείας στον Δήμο μας και ποιες οι ενέργειές σας ώστε να βελτιωθεί η κατάσταση;

Διαχρονικά η συντήρηση των σχολικών υποδομών του Δήμου μας, που πλέον είναι όλες αρκετών δεκαετιών, υπολείπεται αυτού που έπρεπε να είναι. Χρειάζομαστε αφενός νέες σχολικές αίθουσες και αφετέρου ένα πρόγραμμα συστηματικής συντήρησης και αναβάθμισης των υφιστάμενων σχολικών εγκαταστάσεων. Για τον σκοπό αυτό ο προγραμματισμός για νέες σχολικές αίθουσες και οι εργασίες συντήρησης των υφιστάμενων, αποτέλεσαν μία από τις πρώτες και βασικές προτεραιότητες μας ο' αυτό το 9μηνο διοίκησης της πόλης. Ενδεικτικά, πέραν των εκατοντάδων τεχνικών παρεμβάσεων στα σχολεία, σας αναφέρω ότι:

**α)** ολοκληρώσαμε μέσα στο πρώτο τρίμηνο κάθε ενέργεια που έπρεπε να κάνει ο Δήμος και παραδώσαμε στην ΚΤΥΠ το οικόπεδο και το κτίριο του 4ου Δημοτικού Σχολείου («Χαραλαμπόπουλου») για να κατεδαφίσει το υφιστάμενο και να ανεγείρει ένα νέο σύγχρονο και ασφαλές διδακτήριο για τα παιδιά μας. Ήδη η ΚΤΥΠ έχει ολοκληρώσει κάθε σχετική προεργασία και αναμένεται να ανοίξει εντός του έτους πρόσκληση για το ΠΕΠ Αττικής για να υποβληθεί από την ΚΤΥΠ αίτηση για χρηματοδότηση από το ΕΣΠΑ της ανέγερσης του νέου σχολείου και να προχωρήσουν μετά την ένταξη η διαγωνιστική διαδικασία και η ανέγερσή του.

**β)** εκπονήσαμε μελέτες για την ανέγερση νέων σχολικών κτιρίων για το 10 & 11ο Νηπιαγωγείο (στην θέση του παλαιού και των προκάτ), την ανέγερση νέου σχολικού κτιρίου για τη στέγαση των παιδιών του δημοτικού και του νηπιαγωγείου στο συγκρότημα της Αγίας Τριάδας (στη θέση του προκάτ), την προσθήκη νέας αίθουσας στο 3ο Νηπιαγωγείο στον Καρέα (για να πάψει η διχοτόμηση του νηπιαγωγείου που προέκυψε με την εφαρμογή της δίκρονης προσχολικής εκπαίδευσης) και νέου παιδικού σταθμού στην οδό Ζωοδόχου Πηγής. Επίσης, μόλις ολοκληρωθεί η επανυποβολή της απαλλοτρίωσης από το Δήμο για το ποσοστό που ανήκει σε ιδιώτες στην έκταση στην συμβολή των οδών Βουτζά-Κωνσταντιλιέρη και Μικράς Ασίας θα ξεκινήσουν οι διαδικασίες για την ανέγερση και εκεί νέου νηπιαγωγείου και παιδικού σταθμού.

**γ)** προχωρήσαμε σε δευτεροβάθμιο προσεισμικό έλεγχο και πλήρη ηλεκτρολογικό έλεγχο στα σχολεία για να βεβαιωθούμε ότι είναι ασφαλή και εκτελούμε σταδιακά όλες τις ηλεκτρολογικές εργασίες που αναδείχθηκαν ως αναγκαίες από τον έλεγχο αυτό (αλλαγές ηλεκτρολογικών πινάκων, πρίζων κλπ).

**δ)** τοποθετήσαμε κλιματιστικά ο' όλες τις σχολικές αίθουσες των νηπιαγωγείων και σταδιακά σκοπεύουμε να τοποθετήσουμε ο' όλες τις σχολικές αίθουσες, με πρώτες στη συνέχεια, αυτές που χρησιμοποιούνται για τις πανελληνίες εξετάσεις.

**ε)** μετά από ιεράρχηση των προβλημάτων, ξεκίνησαμε σειρά εργασιών στα σχολεία μας για να διορθώσουμε προβλήματα και βλάβες και να αναβαθμίσουμε τις εγκαταστάσεις (ενδεικτικά νέο στέγαστρο και παγκάκια στο 1ο Λύκειο, ανακατασκευή τουαλετών και στους 3 ορόφους στο 3ο Δημοτικό Σχολείο, τοποθέτηση πυράντοχων θυρών και χιλιομέτρων καλωδίων για ίντερνετ στο Γυμνάσιο Καρέα, ελαιοχρωματισμοί σχολικών αιθουσών και ανανέωση της πρόσψης σε νηπιαγωγεία κλπ)

**στ)** εκπονήσαμε μελέτη, και έχουμε υποβάλλει αίτηση για χρηματοδότηση στο Πράσινο Ταμείο, για παρεμβάσεις στους αυλείους χώρους (στέγαστρο, παγκάκια, δάπεδα κλπ) του 1ου Δημοτικού Σχολείου, των 6ου και 7ου Δημοτικών Σχολείων, των 5ου και 11ου Δημοτικών Σχολείων, του 3ου Νηπιαγωγείου και του 3ου Γυμνασίου. Ήδη δε, έχει αντικατασταθεί ο τάπητας στους αυλείους χώρους στο 6ο Νηπιαγωγείο και στον 5ο Παιδικό Σταθμό.

**ζ)** προγραμματίζουμε άμεσα την ανακαίνιση του 7ου Παιδικού Σταθμού και την αντικατάσταση του τάπητα του αυλείου χώρου στους 1ο, 3ο και 7ο Παιδικούς Σταθμούς.

- **Λόφος Κοπανά**
- **Κινηματοθέατρο «Νέα Ελβετία»**

Ποιο είναι το χρονοδιάγραμμα για υλοποίηση των νέων πρόσφατων εξαγγελιών; Υπάρχει κάποιο σχέδιο για την αξιοποίηση των χώρων;

Μετά την δυσμενή, για το Ελληνικό Δημόσιο και τους Δήμους Býrwona και Δάφνης-Υμηττού, εξέλιξη της πολυετούς διαμάχης με ιδιώτες για την ιδιοκτησία μέρους του λόφου Κοπανά, η Κυβέρνηση δεσμεύθηκε το 2023, ότι θα απαλλοτριώσει το Υπουργείο Πολιτισμού τον χώρο αυτό και θα τον αποδώσει για χρήση στους δύο Δήμους. Αμέσως μόλις καθαρογράφηκε η απόφαση του Αρείου Πάγου, έσπευσε για τον λόγο αυτό να την αποστείλω στο Υπουργείο Πολιτισμού για να προχωρήσει άμεσα τις διαδικασίες απαλλοτρίωσης. Επειδή όμως υπήρξε νομική ένσταση, σχετικά με το αν μπορεί να προχωρήσει το Υπουργείο Πολιτισμού σε μία τέτοια απαλλοτρίωση, αφού ο χώρος δεν είναι κληρονομημένο μνημείο, συμφωνήθηκε σε συνάντηση που είχα με τον Περιφερειάρχη Αττικής

Νίκο Χαρδαλιά και ανακοινώθηκε (μετά από συνεννόηση του Περιφερειάρχη με την Κυβέρνηση) σε κοινή συνέντευξη τύπου που δώσαμε επ' ευκαιρία των εορταστικών εκδηλώσεων για τα 100 χρόνια Býrwona, ότι η απόκτηση του λόφου Κοπανά θα γίνει από την Περιφέρεια το 2025 και θα αποδοθεί ο χώρος στους Δήμους Býrwona και Δάφνης-Υμηττού. Αναμένουμε την λήψη της σχετικής απόφασης από το Περιφερειακό Συμβούλιο και την ενεργοποίηση της διαδικασίας το 2025, γιατί δεν ήταν στο Τεχνικό Πρόγραμμα και τον προϋπολογισμό της Περιφέρειας για το 2024, ώστε να λήξει ένα τεράστιο θέμα για την πόλη μας, αλλά και όλους τους πολίτες του Λεκανοπεδίου.

Όπως γνωρίζετε, το δημοτικό κινηματοθέατρο «Νέα Ελβετία» (πρώην Λουίζα) είναι εδώ και δεκαετίες μισθωμένο και ο Δήμος, αφού δεν είναι κύριος του, δεν μπορεί να το εντάξει σε κάποιο χρηματοδοτικό πρόγραμμα για ανακαίνιση. Το αποτέλεσμα είναι ότι, ο σημαντικός αυτός για την πολιτιστική ταυτότητα της περιοχής χώρος, παρουσιάζει μία εικόνα παρακμής που δεν συνάδει με την ιστορία, την ταυτότητα και τις πολιτιστικές ανάγκες του Δήμου μας. Υπέβαλα λοιπόν αίτημα προς την Περιφέρεια Αττικής, που έγινε δεκτό από τον Περιφερειάρχη και πρώην δήμαρχο της πόλης μας Νίκο Χαρδαλιά, να αγοραστεί από την Περιφέρεια και να αποδοθεί στον Δήμο. Έτσι, προχωρούν άμεσα εντός του έτους οι διαδικασίες για την απόκτησή του και τη μετατροπή του σε ένα εκσυγχρονισμένο, ζωντανό κέντρο πολιτιστικής δραστηριότητας. Παράλληλα, ο Δήμος προχωρά άμεσα και στην αγορά και εγκατάσταση στο δημοτικό αυτό κινηματοθέατρο, κλιματιστικών σωμάτων για να αντιμετωπίσει, ενόψει και του επερχόμενου χειμώνα, το χρόνο πρόβλημα της έλλειψης κλιματισμού που είχε ως συνέπεια την αδυναμία διεξαγωγής εκδηλώσεων ο' αυτό το καλοκαίρι και την παρακολούθησή τους από θεατές με παλά τους χειμερινούς μήνες.

- **Ασφάλεια κυκλοφορίας**
- **Καθημερινότητα των δημοτών**

Κακοί δρόμοι και πεζοδρόμια, έλλειψη σημάνσεων και φανοστατών, ελλιπής δημόσιος φωτισμός, καταλήψεις πεζοδρομίων και πλατειών, έλλειψη χώρων στάθμευσης κλπ. Ποιά η ιεράρχηση των προβλημάτων και ποιές κινήσεις έχουν γίνει ή δρομολογηθεί προκειμένου να βελτιωθεί η καθημερινότητα των δημοτών.

Πράγματι, η κατάσταση του οδοστρώματος και των πεζοδρομίων στην πόλη μας δεν είναι ικανοποιητική. Απαιτούνται μεγάλες παρεμβάσεις και στον τομέα αυτό και για τον λόγο αυτό αναζητούμε χρηματοδοτικό πρόγραμμα για ασφαλοποίηση και πεζοδρόμια, γιατί το κόστος των εργασιών που απαιτούνται είναι δυσθεώρητο για τις αυτόνομες οικονομικές δυνατότητες της πόλης. Παράλληλα βέβαια, προχωρούμε σε επιμέρους





**ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ**  
του **Δημάρχου**  
**Βύρωνα**

**Αλέξη**  
**ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΥ**



παρεμβάσεις με ίδια μέσα (σημάνσεις, κλείσιμο λακκουβών, επιδιορθώσεις πεζοδρομίων κλπ), ενώ από υπόλοιπα παλαιών χρηματοδοτικών προγραμμάτων, επισκευάσαμε τα πεζοδρόμια σε μεγάλο μέρος της Φορμίωνος, ασφαλτοστρώθηκαν οι οδοί Φορμίωνος, Κερκύρας και τμήμα της Χρ. Σμύρνης, ενώ επίκειται η ασφαλτόστρωση και της οδού Αγίας Σοφίας.

Ακόμη μεγαλύτερο πρόβλημα είναι η έλλειψη επαρκών χώρων στάθμευσης των οχημάτων σε αρκετές περιοχές της πόλης μας, ενώ ο Δήμος δεν διαθέτει οικόπεδα που θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ως δημοτικοί χώροι στάθμευσης ή να κατασκευασθούν σ' αυτά νέοι τέτοιοι χώροι. Για τον σκοπό αυτό έχω κάνει επανειλημμένες συναντήσεις με αρμόδιους κυβερνητικούς παράγοντες, ζητώντας, μεταξύ άλλων, νομοθετικές αλλαγές και χρηματοδότηση για να μπορέσει να αντιμετωπισθεί το τεράστιο αυτό θέμα, πλην όμως ακόμη δεν έχουμε λάβει κάποια οριστική θετική απάντηση.

#### • Ελεύθεροι δημόσιοι κοινόχρηστοι χώροι στο δήμο Βύρωνα

(Νεράιδα, οικοδομικό τετράγωνο 407, σχολάζουσα κληρονομιά κλπ). Τι σχεδιάζετε κι αν έχουν γίνει κάποια βήματα προκειμένου να αξιοποιηθούν κάποιοι αυτοί οι χώροι υπέρ των δημωτών.

Η έλλειψη χώρων πρασίνου είναι πασιφανής σε κάθε σχεδόν γειτονιά της πόλης μας. Σύμφωνα με την μελέτη τροποποίησης του Γενικού Πολεοδομικού Σχεδίου του Δήμου (B1 Στάδιο) ο Βύρωνας διαθέτει μόλις 1,34 τ.μ. ελεύθερων χώρων πρασίνου ανά κάτοικο, ενώ θα έπρεπε να διαθέτει 8 τ.μ.. Η πόλη διαθέτει 85,2 στρέμματα ελεύθερων χώρων πρασίνου και υπάρχει έλλειμμα 401,52 στρεμμάτων, δηλαδή έχουμε μόνο το 17,5% των αναγκαίων χώρων. Την τελευταία δεκαετία δεν προστέθηκε στην πόλη μας ούτε ένας νέος κοινόχρηστος χώρος. Αποτελεί λοιπόν πρώτη προτεραιότητα, μαζί με την ενίσχυση του πρασίνου σε κάθε υφιστάμενο κοινόχρηστο χώρο, η απόκτηση νέων χώρων.

Πρώτες προτεραιότητες είναι:

**α)** το οικόπεδο της Νεραϊδας, το μοναδικό που μπορεί να γίνει χώρος πρασίνου στην πυκνοδομημένη αυτή περιοχή (που στερείται τέτοιων χώρων) και έχει γίνει σύγχρονο γεφύρι της Άρτας. Η αίτηση για τον καθορισμό της τιμής μονάδας που θα μας επιτρέψει, καταβάλλοντας το ποσό που θα ορισθεί, να αποκτήσουμε το οικόπεδο αυτό και να το μετατρέψουμε σε χώρο πρασίνου έχει προσδιορισθεί να συζητηθεί στο αρμόδιο δικαστήριο τον προσεχή Μάιο και αμέσως μετά την έκδοση της απόφασης θα καταβάλλουμε τα χρήματα και θα μπορούμε μέσα ως Δήμος.

**β)** η διεκδίκηση της σχολάζουσας κληρονομίας στην οδό Νικηφορίδη που μπορεί να δώσει στον Δήμο μας ένα νέο ελεύθερο χώρο πρασίνου σε μία πυκνοδομημένη περιοχή. Αυτήν τη στιγμή περιμένουμε από το Νομικό Συμβούλιο του Κράτους, που έχει επιληφθεί, να ολοκληρώσει τις δικαστικές διαδικασίες για να περάσει και τυπικά ο χώρος στην κυριότητα του Ελληνικού Δημοσίου, ώστε να υποβάλουμε και επίσημα αίτημα για την παραχώρησή του

στον Δήμο μας. Παράλληλα, αναζητούμε πόρους και χρηματοδότηση για να μπορέσουμε να προχωρήσουμε σε απαλλοτρίωση και άλλων χώρων για να μετατραπούν σε χώρους πρασίνου και αναψυχής.

#### • Κοινωνική πολιτική του Δήμου

Βήματα που έχουν γίνει ή δρομολογηθεί για την στήριξη κοινωνικής ένταξης των ΑΜΕΑ, την λειτουργία των ΚΑΠΗ και για τις δομές στήριξης των ευάλωτων κοινωνικών ομάδων.

Η κοινωνική πολιτική του Δήμου είναι ίσως ο πιο ευαίσθητος τομέας και το έργο που καθημερινά επιτελεί η Κοινωνική μας Υπηρεσία, αν και αθέστο πολλές φορές στους πολλούς για λόγους προστασίας των πλέον ευάλωτων συμπολιτών μας, αποφασιστικής σημασίας για μία κοινωνία συνοχής και αλληλεγγύης.

Στο πλαίσιο αυτό, ο Δήμος μας λειτουργεί Κέντρο Κοινότητας για την ενημέρωση και υποστήριξη των πολιτών που δικαιούνται επιδόματα και την παροχή ψυχολογικής υποστήριξης και συμβουλευτικής σε ευάλωτους συμπολίτες μας, λειτουργεί Κοινωνικό Παντοπωλείο για τη διανομή τροφίμων, ειδών παντοπωλείου και ειδών βασικής υγιεινής σε αδύναμους συμπολίτες μας, λειτουργεί Κοινωνικό Φαρμακείο, παρέχει δωρεάν συσσίτιο σε ευάλωτες κοινωνικές ομάδες και θα συμμετάσχει στο πρόγραμμα «Στέγαση και Εργασία» για να παράσχει μέσω αυτού στέγαση σε 13 οικογένειες συμπολιτών μας,

Σ' ό,τι αφορά τα ΚΑΠΗ, ο προϋπολογισμός του 2025 θα έχει -παρά την οικονομική στενότητα- ακόμη περισσότερα χρήματα για εκδρομές, περιπάτους, μπάνια και λοιπές δραστηριότητες των ηλικιωμένων συμπολιτών μας, ενώ θα λειτουργήσει και η γνωστή σ' όλους εξαιρετική χορωδία τους.

#### • Πολιτισμός - Αθλητισμός

Ποιο είναι το μέχρι στιγμής έργο και ποιος ο σχεδιασμός σας για αναβάθμιση του πολιτισμού και του αθλητισμού στον Βύρωνα.

Ο πολιτισμός και ο αθλητισμός υπήρξαν διαχρονικά δύο τομείς στους οποίους η πόλη μας διέπρεπε. Από τις πρώτες προτεραιότητες μας αποτέλεσε έτσι η συντήρηση και ανακαίνιση των αποστάμενων υποδομών, που και αυτές αντιμετωπίζουν πολλά προβλήματα. Έτσι: α) στον τομέα του πολιτισμού, μετά από παρεμβάσεις μας, προχωρά η απόκτηση του λόφου Κοπανά (στον οποίο βρίσκονται τα 2 θέατρα βράχων και το πρώην αναψυκτήριο Άστρα) και του δημοτικού κινηματοθέατρο «Νέα Ελβετία», με χρηματοδότηση από την Περιφέρεια Αττικής, για να επακολουθήσουν οι απαραίτητες εργασίες για τον εκσυγχρονισμό τους, ενώ θα προχωρήσουμε σε εργασίες και στο κτίριο της Ντάνκαν και β) στον τομέα του αθλητισμού, αυτή τη στιγμή είναι σε εξέλιξη οι εργασίες αντικατάστασης του χλοοτάπητα και του ταρτάν στο Δημοτικό Στάδιο, το οποίο φέτος αδειοδοτήθηκε για πρώτη φορά, αφού έγιναν οι απαραίτητες εργασίες και εκδόθηκε το πιστοποιητικό πυρασφάλειας. Συγχρόνως, έχει υποβληθεί τεχνική μελέτη στην Περιφέρεια για την χρηματοδότηση των απαραίτητων εργασιών σχεδόν σ' όλες τις αθλητικές

εγκαταστάσεις της πόλης (Κλειστό Κολυμβητήριο Χρήστος Ταμπαξής, Δημοτικό Γυμναστήριο Δημήτρης Βαρελτζής, Κλειστό Γυμναστήριο Καλτσάς, Κλειστό Γυμναστήριο Τάκης Παπαγεωργίου 1ο και 2ο Ανοικτά Αθλητικά Κέντρα, Γήπεδο Δημήτρης Νικολαΐδης στην Εργάνη, γήπεδο 5X5 στην Εργάνη, αθλητικές εγκαταστάσεις στην Αγία Τριάδα). Αναμένεται η έγκριση της μελέτης από την Τεχνική Υπηρεσία της Περιφέρειας, για να υπογραφεί η σχετική προγραμματική σύμβαση για την χρηματοδότηση από την τελευταία, που έχει ήδη εντάξει μετά από αίτημά μας στον προϋπολογισμό της το σχετικό κονδύλι.

Παράλληλα ο Δήμος οργάνωσε, ο ίδιος ή σε συνεργασία με φορείς της πόλης μας, ένα πλούσιο πρόγραμμα πολιτιστικών και αθλητικών εκδηλώσεων (εκδηλώσεις μνήμης και τιμής για τα 100 χρόνια Βύρωνα, τα 200 χρόνια από τον θάνατο του Λόρδου Βύρωνα, τα 80 χρόνια από το μπλόκο του Βύρωνα, αναβίωση Γειτονιών Πολιτισμού, 1ο Σχολικό Φεστιβάλ σε συνεργασία με την Ένωση Γονέων, Κινηματογραφικές Βραδιές, Παιδικό Φεστιβάλ, Παμβυρώνεια, Δρόμοι Ελεύθεροι κλπ), το οποίο σκοπός μας είναι να αναβαθμίσουμε ακόμη περισσότερο.

#### • Πρόληψη, υποδομές

Πώς μπορεί ο δήμος να θωρακιστεί απέναντι στις φυσικές καταστροφές (φωτιές, πλημύρες κλπ); Υπάρχει σχεδιασμός έργων και ποια η συνεργασία με τους όμορους δήμους;

Η πολιτική προστασία έχει αποκτήσει τα τελευταία χρόνια, συνεπεία και της κλιματικής κρίσης που είναι πλέον εμφανής, πρωτεύουσα σημασία. Δυστυχώς, η κρίση αυτή κατέλαβε τους Δήμους τελειώς απροετοίμαστους από πλευράς υλικοτεχνικής υποδομής, αλλά και προσωπικού. Έτσι προς το τελευταίο, είναι χαρακτηριστικό ότι τα τμήματα Πολιτικής Προστασίας των Δήμων στελεχώνονται, στην συντριπτική πλειοψηφία, από ένα άτομο.

Ο Δήμος μας ανήκει, όπως γνωρίζετε, στον ΣΠΑΥ, μέσα από τις τάξεις του οποίου συνεργαζόμαστε με τους άλλους Δήμους, που βρίσκονται στους πρόποδες του μοναδικού αυτού πνεύμονα ζωής και πρασίνου για όλο το λεκανοπέδιο, για να θωρακίσουμε το βουνό μας, να αναδείξουμε τον φυσικό του πλούτο και να αναπτύξουμε τη φιλοδοξική συνείδηση στους συμπολίτες μας.

Ως Δήμος, αυτούς τους 9 μήνες εντάξαμε στον στόλο μας δύο νέα οχήματα πυρόσβεσης, θέσαμε σε επιχειρησιακή λειτουργία δύο drones επιτήρησης του Υμηττού και εγκαινιάσαμε ένα νέο πυροφυλάκειο που κατασκευάστηκε στη θέση Άρτεμις του Υμηττού. Διατέθηκαν 200.000 ευρώ για καθαρισμό περιστατικών δασικών εκτάσεων, προσλάβαμε 11 πυροφύλακες για την 5μηνη αντιπυρική περίοδο και φροντίσαμε σε συνεργασία με τον ΣΠΑΥ για συντήρηση και καλή λειτουργία των αναγκαίων υποδομών (δεξαμενών και συστήματος μεταφοράς νερού κλπ).

Παράλληλα δε, επειδή η μάχη με την φύση είναι άνιση, ετοιμαζόμαστε να υποβάλλουμε νέες προτάσεις για ενίσχυση της υλικοτεχνικής υποδομής πρόληψης και καταστολής από το πρόγραμμα «Αίγες» μόλις βγει η σχετική πρόσκληση.



του **Πάνου Τριγάζη**

**Να γίνει**  
**εκδήλωση**  
**για τα 20**  
**χρόνια του**

**ΣΥΡΙΖΑ**  
ΠΡΟΔΕΥΤΙΚΗ ΣΥΜΜΑΧΙΑ

**Σ**ε σύσκεψη, προ ημερών, της Ν.Ε. Ανατολικής Αθήνας του ΣΥΡΙΖΑ-ΠΣ, πρότεινα προς έγκριση και προώθηση προς τα κεντρικά όργανα, τη διοργάνωση εκδήλωσης για τα 20 χρόνια του κόμματος.

Αλήθεια, πώς μπορεί να δηλώνει ένα πολιτικό υποκείμενο ότι αποτελεί "επιλογή μακράς πνοής", αν δεν γιορτάζει τέτοιες στρογγυλές επετείους; Για την ακρίβεια, αμφιβάλλω αν κάποιος από τους κορυφαίους του ΣΥΡΙΖΑ-ΠΣ μπορεί να απαντήσει στο ερώτημα "πότε έχει γενέθλια το κόμμα σας;".

Τι άλλο μαρτυρά αυτό από το ότι στο χώρο επικρατεί η αίσθηση της προσωρινότητας του εγχειρήματος; Έτσι εξηγείται το μειωμένο αίσθημα κομματικού πατριωτισμού, που διακρίνει και κορυφαία στελέχη, τα οποία με ευκολία εκστομίζουν φράσεις του τύπου "Ο ΣΥΡΙΖΑ διαλύεται", άποψη εντελώς υποκειμενική και σαφώς υποχωρητική μπροστά στις εκάστοτε δυσκολίες σαν τις σημερινές.

Φέτος η ΝΔ και το ΠΑΣΟΚ γιόρτασαν τα 50 χρόνια τους, το ΚΚΕ γιορτάζει τις επετείους ίδρυσής του κάθε χρόνο και δικαίως, διότι άντεξε μέσα στο χρόνο, παρά τις πολλές και μεγάλες διασπάσεις, με τελευταία εκείνη του 1991, στον απόηχο της παταγώδους κατάρρευσης του "υπαρκτού σοσιαλισμού".

Από τον ΣΥΡΙΖΑ ούτε μια ανακοίνωση για την επέτειο ίδρυσής του, που είναι η 7η Ιανουαρίου. Εξηγώ ότι, στις 7 Ιανουαρίου 2004 εκδόθηκε η ακόλουθη ανακοίνωση, που δημοσιεύθηκε την επόμενη μέρα: "Ανακοίνωση Συμφωνίας Εκλογικής Συνεργασίας υπό τον τίτλο «Συνασπισμός Ριζοσπαστικής Αριστεράς - Ενωτικό Μέτωπο».

Η ανακοίνωση ανέφερε: "Σήμερα και εν όψει της επικείμενης εκλογικής μάχης για το Εθνικό Κοινοβούλιο, οι δυνάμεις ΑΚΟΑ, ΔΕΑ, Ενεργοί Πολίτες, ΚΕΔΑ, Συνασπισμός της Αριστεράς των Κινημάτων και της Οικολογίας, Ανένταχτοι στο Χώρο Διαλόγου και Κοινής Δράσης της Αριστεράς, προτείνουμε τη συγκρότηση ψηφοδέλτιου υπό τον τίτλο «Συνασπισμός της Ριζοσπαστικής Αριστεράς- Ενωτικό Ψηφοδέλτιο»". Τότε, είχαμε πετύχει μόλις 3,2% και έξι έδρες.

Στην ανακοίνωση τονίζονταν, μεταξύ άλλων, "να δώσουμε από κοινού τη μάχη κατά του νεοφιλελευθερισμού, του δικομματισμού και των κεντροαριστερών σεναρίων". Πρόβλημα και τότε τα κεντροαριστερά σεναρία, που και σήμερα εμφανίζονται ως "μπαμπούλας" από την πλευρά Κασσελάκη, τα οποία και ο ίδιος έχω απορρίψει, υποστηρίζοντας ότι "πρόκειται για πολιτική γεωγραφία, όχι για πρόγραμμα και ιδεολογία".

Να αποφασίσουμε, λοιπόν, ότι ο ΣΥΡΙΖΑ έχει μέλλον, καλώς γεννήθηκε και καλώς υπάρχει, έχοντας επιτύχει το θεωρούμενο αδιανόητο να κυβερνήσει την Ελλάδα. Κρίσιμη τότε περίοδος στην ιστορία της χώρας, όταν ΝΔ και ΠΑΣΟΚ από κοινού περιέφεραν τον δίσκο της επαιτείας στην Ευρώπη, φέρνοντας στο κοινό σπίτι μας το ΔΝΤ!

Είκοσι χρόνια, και καλύτερος τρόπος να τα γιορτάσουμε, είναι ένα επιτυχημένο συνέδριο και εκλογή νέου άξιου ηγέτη, αντάξιου του Αλέξη Τσίπρα.

Ο Πάνος Τριγάζης είναι μέλος της Κεντρικής Επιτροπής του ΣΥΡΙΖΑ-ΠΣ

**ΑΠΟ-**  
**ΛΟΓΙΣΜΟΙ**

**...και η αλήθεια είναι ότι,**  
**για να κάνεις απολογισμό,**  
**χρειάζεται, οπωσδήποτε,**  
**να έχεις καταλογοισμό!**



**Άννα Δημάκη**  
Φιλολόγος

**Ε**νας χρόνος μετά τις δημοτικές εκλογές, και το τσίμινγκ είναι το σωστό! Λίγο πριν είναι ανώριμο για εκτιμήσεις, αποφάσεις, εκκινήσεις, ενώ λίγο μετά μπορεί να είναι και αργά... «Αργά για δάκρυα», όπως λέει και το γνωστό άσμα... Τώρα είναι η ώρα να δεις τι γίνεται, αφού έχει περάσει ένα ικανό διάστημα δοκιμίας των δημοτικών αρχών!

Σε αυτήν τη φάση, όμως, δεν θα εστίαζα καν στο παραχθέν έργο των νεοεκλεγιστών δημοτικών αρχών, αλλά στο πώς φαίνονται στα μάτια μου οι αυτοαποκαλούμενοι «σωτήρες» των δήμων και οι «σύμμαχοι» τους και στο ξετύλιγμα των στόχων και των σκοπών τους μετά τον διαγκωνισμό τους για την κατάρτη της εξουσίας... και εδώ έχει να πει κανείς πολλά, και, δυστυχώς, όχι καλά...

Ας πάρουμε ως τυχαίο παράδειγμα τον Δήμο Καισαριανής. Τι συνέβη σε αυτόν τον Δήμο; Από το 2019 έως το 2021, δηλαδή σχεδόν αμέσως μετά την εκλογή του τότε Δημάρχου, ξεκίνησε το παγκόσμιο φαινόμενο της πανδημίας, που μας απέκλεισε σχεδόν από τα πάντα. Αυτό, όμως, δεν επέφερε συνέπειες στον Δήμο Καισαριανής, ο οποίος χρησιμοποίησε δημιουργικά το διάστημα αυτό για να φέρει μεγάλα έργα πνοής για την πόλη! Παράλληλα, κατά την προηγούμενη τετραετία ίσχυσε το σύστημα της απλής αναλογικής (που μόνον απλή δεν ήταν εδώ που τα λέμε...). Ειδικά σε δήμους με κομματικές ιδιαιτερότητες, όπως ο δήμος της Καισαριανής μεταφράστηκε σε αγώνα επιβολής των αποφάσεων των μειοψηφιών που ονειρεύονταν να γίνουν πλειοψηφία... και τα κατάφεραν...

Λυπάμαι που δεν μπόρεσα να συγχαρώ καμία από αυτές τις μειοψηφίες. Στα μάτια μου παραμένουν μειοψηφίες, και μάλιστα με την ποιοτική έννοια του όρου... Δεν φείσθηκαν «κόπου», χρόνου, μηχανορραφιών, θεατρικών παραστάσεων μέσα στα δημοτικά συμβούλια, φωνών, κραυγών, «μπουκαρισμάτων», διαβολής, κατηγοριών, αποστέρησης έργων από την πόλη, μπλοκαρίσματος αποφάσεων όπου μπορούσαν! Πράγματι, θαυμάστο το πόσο μπορεί να επηρεαστεί το εκλογικό σώμα από κάτι τέτοια καραγκιοζιλίκια...

Ωστόσο, εξελέγησαν και θα είναι παρούσες οι «δυνάμεις» αυτές για τα επόμενα χρόνια... δυστυχώς... Και ενώ με τη σειρά μου, θα περιμένω να δω πότε θα κατανοήσει ο Έλληνας πολίτης και δημότης – κυρίως ο δημότης – τη δύναμη που έχει η ψήφος του! Τη δύναμη να δρα συλλογικά και ανεξάρτητα από κομματικούς μηχανισμούς στον δήμο του! Τη δύναμη να κάνει την ανατροπή και να δει το κοινό καλό και όχι μόνο μέχρι το κατώφλι της πόρτας του... Τη δύναμη να είναι ο ίδιος ο δημιουργός της ιστορίας του, και να μην αφήνει κανέναν να την γράφει για λογαριασμό του... Τη δύναμη να κάνει και αυτός έναν απολογισμό, βρε αδερφέ, και να πει: «Εφταιξα!» Μέχρι τότε, εκτός από απολογισμούς και λογισμούς, ας κάνουμε και μερικούς υπολογισμούς... Ας υπολογίσουμε πόσο φτωχότεροι γίναμε που δεν ψηφίσαμε κάποιους δημάρχους...





**Ξέρεις ποιος είμαι Εγώ ρε;**

**Αλέξανδρος Στεφόπουλος**

*«Και να θυμάσαι, πάνω στην Τίγρη το κουφάρι κάτι μικρόψυχα ζωάκια καμαρώνουν»*  
Τάκης Μπουρμάς

**Υ**πάρχουν άνθρωποι (λίγοι) που γίνονται παρανάλωμα στην δημιουργική τους φωτιά, προκειμένου να σταλάξουν δυο σταγόνες ομορφιάς στην μίζερη ζωή μας. Κι αφού το κάνουν, έρχονται μετά κάτι μικροσκοπικά τυπάκια (πολλά) και προσπαθούν να βιάσουν την ομορφιά παντοιοτρόπως.

Υπάρχουν κάποια άλλα τυπάκια (αρκετά), που ωρυόμενα και διαρρηγνύοντας τα ιμάτιά τους, μας λένε πως είναι ντροπή να θέσουμε ζητήματα ασφάλειας! Μια εβδομάδα μετά, πενήνταεπτά άνθρωποι, νέοι άνθρωποι, εξαερώνονται στην Κοιλιάδα των Τεμπών.

Υπάρχουν κι άλλα τυπάκια (αμόρφωτοι «δημοσιογράφοι») που πρωί πρωί με ύφος «επι παντός...» μας ενημερώνουν για το νοίκιο της βίλας, για την θέα στον Σαρωνικό... λίγες μόλις ώρες μετά τον θάνατο του νέου ανθρώπου που κατοικούσε εκεί. Κι ας ζήτησε η οικογένειά του τον σεβασμό μας στην θρηνώδη ιδιωτικότητα των στιγμών της.

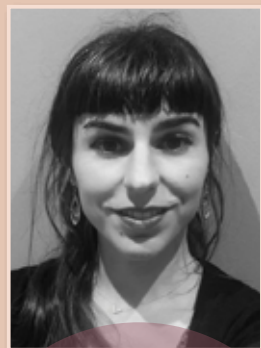
Το θέμα πουλάει (ποδοσφαιριστής)... Το θέμα είναι ευκαιρία.

Υπάρχουν... υπάρχουν... υπάρχουν... κι όλοι μαζί τραγουδάνε φάλτσα, ουρλιάζοντας:  
**Ξέρεις ποιος είμ' Εγώ ρε;**

**Πολίτης του Κόσμου**

## Ψυχολογία

# Από το ατομικό στην ανθρωπότητα



**Ηλιάννα Πεσάρη**  
Ψυχολόγος, Βιοματική ψυχοθεραπεύτρια  
"Προσωπική Ανάπτυξη"  
Χώρος ψυχοθεραπείας και ψυχοδράματος  
Ψηλορείτου 11, Καλλιθέα,  
215 5051995 / 6938 165911  
www.prosopikianaptixi.gr

**Μ**ια πραγματικά θεραπευτική διαδικασία αποσκοπεί στην θεραπεία ολόκληρης της ανθρωπότητας. Μέσα από το ατομικό κινούμαστε στο συλλογικό και τελικά σε ολόκληρη την ανθρωπότητα.

Για αυτό πιστεύω βαθιά ότι η ψυχοθεραπεία είναι μια πολιτική πράξη, με κάποιον τρόπο. Γίνεται μια κοινωνική και πολιτική πράξη γιατί τελικά δεν αφορά μόνο εμένα αλλά και τα συστήματα στα οποία ανήκω.

Καθώς αλλάζω και κάνω μια μετακίνηση στον τρόπο που σκέφτομαι, και στην στάση που έχω απέναντι στα πράγματα, επηρεάζω αναπόφευκτα και τους άλλους γύρω μου και τη σχέση τους μαζί μου. **Αλλάζω εγώ, αλλάζει και το σύστημα.** Κάθε αλλαγή οδηγεί σε μια άλλη και τελικά με κάποιο τρόπο μας αφορά όλους.

Στη θεραπεία κινούμαστε:

- Από το εγώ στο μαζί
- Από το μαζί στο ανθρώπινο
- Από το ανθρώπινο στο συλλογικό

Οι άνθρωποι μπορούν να «θεραπευτούν» -με την έννοια της ανάπτυξης και του μεγάλωματος- μέσα στο μαζί.

Είμαστε κομμάτια ενός όλου, με έναν τρόπο ένα με το όλο. Όπως μέσα μας έτσι και έξω μας. Ο κόσμος γύρω μας καθρεφτίζει πράγματα που βιώνουμε μέσα μας. Καθώς μαλακώνουμε αυτά τα κομμάτια μέσα μας, δίνουμε την δυνατότητα να μαλακώσουν και τα αντίστοιχα έξω μας.

Σε έναν κόσμο χασοκό και συνεχώς πληγωτικό, γεμάτο βία και πόνο και πόλεμο, αυτή η σκέψη μου δίνει ελπίδα, μου δίνει ένα μικρό φως μέσα στη σκοτάδι. Με κάνει να σκέφτομαι ότι μπορώ να κάνω κάτι μικρό για τον κόσμο. Μπορώ να σπείρω λίγη αγάπη μέσα μου και να την δώσω και γύρω μου. Μπορώ να προτείνω λίγη φροντίδα με μια ευχή να μεταδοθεί μακριά και να θεραπεύσει όσα πραγματικά χρειάζονται θεραπεία. Με κάνει να νιώθω ότι μπορώ να κάνω κάτι, κι ας φαίνεται σαν μια μικρή σταγόνα στον ωκεανό.

**Όλα επηρεάζουν όλα, γιατί είμαστε ένα.**

Κι όταν κάτι αλλάζω μέσα μου, επιφέρω μια αλλαγή και γύρω μου γιατί είμαστε όλοι ενωμένοι.

Είθε αυτή η πρόθεση να φτάσει μακριά! Να σκορπίσουμε ευγένεια, αγάπη, σεβασμό, θεραπεία και φως!



**Βουλγαροκτόνος**

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

**Ο** Μίμης Πλέσσας του ακριβού μου «ελαφρού», ο παρά λίγες μέρες αιώνιος που έπιασε ψιλή κουβέντα με τους μεγάλους της Ευρώπης και χάρισε στην σκληρή πραγματικότητα ένα soundtrack αντάξιο της επικράτειας των ονείρων.

**Ο Μίμης Πλέσσας που συνέθεσε για όλα τα αστέρια στον ουρανό, τα crazy girls και τα αγόρια που κορτάρουν σφυρίζοντας «φσστ μπόινγκ», τις πέτρες που ανοίγουν, τα αθάνατα νερά που γευτήκαμε, τις Κυριακές που ξημερώνουν και τις φωτιές που συναντήσαμε στην στράτα μας, δεν είναι πλέον εδώ... ή μήπως είναι;**

Υπάρχουν κάποιοι άνθρωποι, κάποιοι καλλιτέχνες, που το ριζικό τους είναι να μείνουν αθάνατοι και ανάμεσά μας, μέχρι την συντέλεια του κόσμου και μέσα σε αυτούς είναι και ο τεράστιος Μίμης Πλέσσας. Ένας μύθος, μια ιστορία, ένα όνομα της μουσικής με χιλιάδες διακρίσεις και τιμές που λίγοι έχουν καταφέρει. Ένας συνθέτης, πάνω από όλα άνθρωπος με Α κεφαλαίο, καμωμένος από αγάπη και ενσυναίσθηση για τον κόσμο γύρω του.

**Η μουσική του αντιπροσώπευε τον απλό Έλληνα, τον Έλληνα του μόχθου, του έρωτα, της κάθε σπιθαμής των κυττάρων μας που είναι καμωμένα από αγάπη. Άγγιζε την μάζα και όχι τα σαλόνια και τους λίγους.**

*«Ευτυχώς ο πλούτος δεν μετρείται μονάχα από το περιεχόμενο της τσέπης αλλά και της καρδιάς κι εκεί νομίζω πως είμαι Κροίσος!»*, είχε πει ο ίδιος σε μια προσωπική του επιστολή προς τον Φίνο.

Ένας χαρισματικός άνθρωπος με απίστευτο ήθος, αξίες και ταπεινοφροσύνη, **βαθιά ευγενής**, ένας μουσικός και συνθέτης με απόλυτη γνώση της ιστορίας της μουσικής, που έχτισε με συνέπεια και σοβαρότητα την πραγματικά ογκώδη εργογραφία του καταφέροντας σπουδαίες αισθητικές προσεγγίσεις, αποτυπώνοντας το πολυεπίπεδο του ταλέντου είτε δουλεύοντας για τον κινηματογράφο, είτε δουλεύοντας σε πιο σύνθετες φόρμες. Μια μυθική πορεία που οι λέξεις αδυνατούν να εκφράσουν, έστω και στο ελάχιστο, την μουσική του ιδιοφυΐα και την παρακαταθήκη του σε παγκόσμιο επίπεδο.

**Η μουσική ήταν συνώνυμο της ζωής του.** Η αρχή, η μέση και το τέλος!

Δεν τον γοήτευαν οι «αυλές», **δεν εντάχθηκε ποτέ** σε κανένα κύκλωμα δισκογραφίας, δεν έκανε συμβόλαιο με καμία εταιρεία, **δεν είχε κανένα κόμμα** να τον υποστηρίζει αλλά και καμία εκδοτική παρέα για να γράφει αποθεωτικές κριτικές για το έργο του, **όπως συνέβη με άλλους** «σπουδαίους» μας (βλέπε Χατζιδάκη, Ξαρχάκο, κλπ).

**Ότι κατάφερε (και κατάφερε τα μέγιστα**



# Ακριβέ μου Μίμη!

**όσο κανείς άλλος) οφείλονται στην ουσιαστική κατάθεση της ψυχής του στην μουσική του, στη βαθιά σεμνή του ουσία, στην ωραιότητα της ψυχής του.**

**Τίποτα δεν του χαρίστηκε.**

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 Ουρανό 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...

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

Κανέναν άλλος Έλληνα συνθέτη δεν είδε τόσα 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 «Χάιντρες» (1960), «Η Πρώτη μας Νύχτα» (1962), το «Ένας Ουρανό μ' Αστέρια» (1966), το «Εκλαμα 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 «Έπεφτε 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 σάουντρακ 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.**

**Μπορεί οι κυβερνήσεις της σαπίλας να μην σε τιμήσαν όπως σου άρμοζε, Ακριβέ μας Μίμη, αλλά εσύ θα τιμάσαι αιώνια από τον απλό κόσμο που του μελοποίησες την ζωή του!**

Νιώθω ευλογημένος που σε γνώρισα.  
**Αιώνια ευγνώμων.**









Τηλέφωνο επικοινωνίας: 693 247 2334

Σεφ Λεωνίδας Φραντζούλας

## Μοσχαράκι με μελιτζάνες



### ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ

Σπάλα μόσχου	600gr
Ελαιόλαδο	κατά προτίμηση
Κρεμμύδι	80gr
Σκόρδο	2 σκελ.
Τομάτες ώριμες	200gr
Κρασί λευκό	40ml
Μπουκέ γαρνί (Θυμάρι, δάφνη πράσο, μαϊντανός)	1 τεμ.
Γαρυφαλλά	2 τεμ.
Αλάτι	κατά προτίμηση
Πιπέρι μαύρο	κατά προτίμηση
Μπαχάρι κόκκους	4 τεμ
Λιπαρή ουσία	κατά προτίμηση
Πάστα τομάτας	10 gr
Μελιτζάνες	600gr

**Ντεκόρ**  
Μαϊντανός



### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προετοιμάζουμε τον χώρο εργασίας.

Καθαρίζουμε και φιλοκόβουμε το κρέας σε κύβους των 30-50gr περίπου.

Καθαρίζουμε και φιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο. Ξεφλουδίζουμε, ξεποριάζουμε τις τομάτες και τις φιλοκόβουμε.

Τσιγαρίζουμε σε μια κατσαρόλα το κρέας με ελαιόλαδο, προσθέτουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο αφήνοντας να ροδίσουν ελαφρά. Καρφώνουμε στο μισό κρεμμύδι τα γαρυφαλλά και το προσθέτουμε στην Παρασκευή. Σβήνουμε με κρασί λευκό αφήνοντας να εξατμιστεί λίγο και προσθέτουμε τις τομάτες και την πάστα τομάτας αραιωμένη με λίγο νερό. Αφήνουμε να βράσει σε χαμηλή φωτιά για περίπου 1 ώρα και 30 λεπτά ελέγχοντας τα καρυκεύματα και τα υγρά της παρασκευής.

Πλένουμε και κόβουμε κυδωνάτες τις μελιτζάνες και τις βάζουμε σε αλατισμένο νερό για 15 λεπτά περίπου. Τις στραγγίζουμε και στη συνέχεια τις τηγανίζουμε σε αρκετά καυτή λιπαρή ουσία. Τις τοποθετούμε ομοιόμορφα σε μια πλατιά κατσαρόλα, προσέχοντας να μην σπάσουν, και προσθέτουμε αλατοπίπερο.

Αφαιρούμε από την κατσαρόλα το μπουκέ γαρνί και το κρεμμύδι με τα γαρυφαλλά, βγάζουμε με λίγη σάλτσα από το μοσχαράκι και την προσθέτουμε στην κατσαρόλα με τις μελιτζάνες. Αφήνουμε να βράσουν μέχρι να γλασσάρουν ή τις ψήνουμε στον φούρνο. Σερβίρουμε συνοδεύοντας το κρέας.

## Άστρων γιθυρίσματα



**Φίλες και φίλοι μου,**

ο Νοέμβριος αρχίζει δυναμικά, με τη Νέα Σελήνη 1η Νοεμβρίου στην 9η μοίρα του Σκορπιού, επηρεάζοντας το πρώτο δεκαήμερο όλων των σταθερών ζωδίων. Ο Ερμής και η Αφροδίτη θα είναι στον Τοξότη το πρώτο δεκαήμερο, όπως και ο Άρης στον Λέοντα.

Από τις 12 Νοεμβρίου η Αφροδίτη θα πάει στον Αιγόκερω, επηρεάζοντας όλα τα γήινα ζώδια και όλον τον παρορμητικό σταυρό. Προς το τέλος του μήνα ο Ερμής θα γυρίσει ανάδρομος, επηρεάζοντας όλα τα μεταβλητά ζώδια με αναβολές, καθυστερήσεις, εμπόδια και αναστολές. Σας ευχαριστώ πολύ!

Του Μιχάλη Κλαδίτη ερευνητή ψυχολογικής αστρολογίας  
Για προσωπική συνεδρία: 6980135602

### Κριός

Με τον Ερμή όλο το μήνα στον Τοξότη θα έχετε εύνοια στην επικοινωνία, στο φλερτ και στις δημόσιες σχέσεις. Το πρώτο δεκαήμερο θα είναι και η Αφροδίτη εκεί, οπότε θα βγείτε διπλά κερδισμένοι.

### Ταύρος

Με Ήλιο - Σελήνη σε αντίθεση, έρχονται μπροστά σας άλλες σκέψεις, αλλά όνειρα, άλλες φιλοδοξίες, άλλα άτομα και φυσικά καλείστε να το διαχειριστείτε όλο αυτό με την γνωστή σας μαεστρία.

### Δίδυμοι

Με τον Ερμή και την Αφροδίτη απέναντι σας στον Τοξότη, έχετε την ευκαιρία να ανανεώσετε τις σχέσεις σας, να δώστε έμφαση σε φίλους και συνεργάτες κι όλα αυτά μέχρι τις αρχές του τρίτου δεκαήμερου του Νοεμβρίου.

### Καρκίνος

Με τον Άρη να έχει μόλις φύγει από το ζώδιο σας, άρα μειώθηκαν και οι απαιτήσεις, τώρα, μετά τις 11/11 που και η Αφροδίτη θα μπει στον Αιγόκερω απέναντι σας, θα ασχοληθείτε με τη σχέση σας και τον εαυτό σας, για να τον βοηθήσετε, να τον τονώσετε και να είστε πάλι ενεργόι.

### Λέων

Με τον Άρη στο ζώδιο σας ότι θέλετε θα το έχετε γιατί θα το διεκδικείτε καθημερινά. Με λίγο τακτ όμως γιατί σαν λιοντάρια, δείχνετε δόντια... Σχέσεις, παιδιά, οικογένεια και γνωριμίες είναι το φόρτε σας.

### Παρθένος

Η Αφροδίτη βοηθάει σε όλα τα κοινωνικά, οικογενειακά και προσωπικά θέματα, μέχρι τα μέσα του μήνα που θα πάει στον Αιγόκερω. Ο Ερμής θα είναι επικοινωνιακός σε όλα τα επικοινωνιακά θέματα ως το τρίτο δεκαήμερο Νοέμβρη.

### Ζυγός

Αφού φεύγει ο Άρης από εκεί που σας πιέζει πολύ τώρα, απ' την θέση του Λέοντα, θα έχει πιο γλυκιά ανταπόκριση και θα ηρεμήσετε πολύ, και λόγω Αφροδίτης και Ερμή στον Τοξότη. Θα δυναμώσετε πάλι σε όλα.

### Σκορπιός

Οικονομικές είναι για σας οι απολαβές και οι απώλειες. Θα έχετε ταξίδια, επαφές και θα ιδρώσετε την φανέλα σας σε θέματα εργασίας. Μια μετάθεση, προαγωγή ή αλλαγή στην εργασία σας είναι δεδομένη.

### Τοξότης

Μέχρι 11/11 η Αφροδίτη στο ζώδιο σας και ο Ερμής από την αρχή του μήνα, σας δίνουν φτερά σε όλους τους τομείς. Από τις 25/11 ο Ερμής γίνεται ανάδρομος και δημιουργεί τα γνωστά θέματα αναβολών και καθυστερήσεων παντού στην καθημερινότητα του Τοξότη.

### Αιγόκερω

Ο Άρης σε αντίθεση από τον μαχητικό Λέοντα θα πληγεί ο τομέας γάμος σχέση αλλά και συνεργασίες με διαφωνίες και εντάσεις που όμως θα αναδείξουν το πρόβλημα για να λυθεί ολοκληρωτικά.

### Υδροχόος

Ο Άρης σε αντίθεση με τον μαχητικό Λέοντα θα πληγεί τον τομέα γάμος - σχέση αλλά και συνεργασίες με διαφωνίες και εντάσεις. Όμως έτσι, θα αναδειχθεί το πρόβλημα για να λυθεί ολοκληρωτικά.

### Ιχθύς

Προτάσεις επαγγελματικές θα έχουν την τιμητική τους όλο τον Νοέμβριο και με τον Ερμή και την Αφροδίτη να σας δείχνουν δρόμους, θα έχετε τεράστια επιτυχία στον τομέα συνεργασιών και σχέσεών σας.

**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\_lykoudis

**ΚΟΤΟΠΟΥΛΑ ΝΑΥΠΑΚΤΟΥ**

Μεγαλιόνισσιν με καλαμπόκι

**ΚΟΝΤΟΧΡΗΣΤΟΣ**

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

Δείτε στη σελίδα μας τις προσφορές μας:

**ΑΘΗΝΑ ΣΦΥΡΗ**

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

**AS GOLDEN SOLUTIONS**

Τ.: +30 211 0120 336 -7  
E: athinasfyri@gmail.com  
W: www.asgs.gr

**ΛΟΓΙΣΤΙΚΟ ΦΟΡΟΤΕΧΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ**

✓ Κολοκοτρώνη 4, 162 32 Βύρωνας  
✓ Χρυσοστόμου Σμύρνης 48, 162 32 Βύρωνας  
✓ Σπευσίππου 10, 106 75 Κολωνάκι





**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

**amica**  
Woman's Fashion

Ρούλα Ειρητήρη  
Παναγιωτοπούλου

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

**ΤΕΝΤΕΣ**  
ΚΩΣΤΑΣ ΣΥΡΕΣΙΩΤΗΣ

**ΠΕΡΓΚΟΛΕΣ**

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

**ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΠΟΥΛΟΣ SERVICES**

SERVICE-ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΑ-ΕΜΠΟΡΙΑ

Βασίλης Χαραλαμποπούλος  
Τ. 2107643801 - 6973562080  
Καίσαρειας 36 - 42, Βύρωνας  
info@xaralampoulosservices.gr

**ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΙ ΚΤΙΡΙΩΝ**

**Helen's Clean**

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

**PET SHOP KIBΩΤΟΣ**

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

**ΦΡΟΥΤΕΜΠΟΡΙΚΗ ΤΣΙΒΓΟΥΛΗΣ**  
εμπόριο φρούτων & λαχανικών

Συβρισσαρίου 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  
To 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

**mini MARKET & COFFEE DELIVERY**

Παραδίδουμε όλα τα είδη mini market!

DELIVERY  
213 010 5906  
Δαυλείας 13 Βύρωνας

**Η ΓΩΝΙΑ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ**

**ΒΙΒΛΙΟ ΧΑΡΤΟΠΩΛΕΙΟ**

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

**ΣΤΑΥΡΟΠΟΥΛΟΣ**  
24ωρη εξυπηρέτηση

**ΚΕΝΤΡΟ ΥΔΡΑΥΛΙΚΩΝ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ**

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

**Βιολέττα**

**Ανθοπωλείο**

Χρυσ. Σμύρνης 58, Βύρωνας  
Τ. 2107648249 - 6944415804  
Ελένη Τσούμπση  
tsoumpsi

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

**ΣΠΗΛΙΩΤΟΠΟΥΛΟΥ ΑΝΔΡΟΜΑΧΗ MD**  
Πνευμονολόγος  
Φυματιολόγος

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

ΩΡΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ: καθημερινά με ραντεβού

**ΑΝΤΩΝΗΣ Π. ΖΑΦΕΙΡΗΣ**  
ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΟΦΘΑΛΜΙΑΤΡΟΣ  
ΠΑΙΔΟΟΦΘΑΛΜΙΑΤΡΟΣ

ΔΕΧΕΤΑΙ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ  
5:00 - 8:30 μ.μ.

ΙΑΤΡΕΙΟ:  
Νικήφοριδής 27, Παγκράτι  
Τ. 210 7669722 - 6977 344697

**Ευαγγελία Δανιήλ**  
ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΟΣ  
ΦΥΜΑΤΙΟΛΟΓΟΣ

ΙΑΤΡΕΙΟ ΔΙΑΚΟΠΗΣ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Δέχεται καθημερινά  
5:00 - 9:00 μ.μ.

ΙΑΤΡΕΙΟ:  
Φρόνης 55, Παγκράτι  
Τ. 210 7560361 - 6944 566834



**ΤΑΒΕΡΝΑ**  
**Ο ΠΕΖΟΔΡΟΜΟΣ**

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

**Coffee Bar Spirits & more**

Καραολή & Δημητρίου 61  
Τ. 211 4086936

**Φίφτυ Γαστροκαφέ**

www.fiftystro.gr

Το γαστροκαφέ Φίφτυ βρίσκεται στην καρδιά της πλατείας Σμύρνης. Παίρνοντας τη σκυτάλη από το Πενήταρακι, συνεχώς εξελισσόμαστε τις γεύσεις μας, τον καφέ, τη φρέσκια μύρα και το καλό κρασί. Από Τρίτη ως και Κυριακή, ξεκινάμε από το πρωί σερβιρίζοντας μοναδικό καφέ, χειροποίητες πίτες, τσούρα, μπανόνι, καθώς και τα χειροποίητα vegan soft cookies μας. Η κουζίνα λειτουργεί καθημερινά από το απόγευμα και το Σαββατοκύριακο από τις 2 μ.μ. ως το βράδυ. Καλύπτουμε όλα τα διαιτητικά γούστα, με επιλογές vegetarian και vegan, εξαιρετικές συνταγές κρεατικών, σαλάτες και ελληνικά τυριά σε διαφορετικές παρασκευές. Συντονιστείτε με τις μουσικές μας επιλογές και τα μικρά ακουστικά live μας, για έναν χειμώνα όσο πιο ζεγνοιαστο γίνεται!

**το μαγειρείο της αγοράς**

σπειροειδές φαγητό στην καρδιά του Βύρωνας

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

**Το Καλαμάκι**  
Το καλαμάκι σουβλά

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

**Φίφτυ Γαστροκαφέ**  
ΒΟΡΕΙΟΥ ΗΠΕΙΡΟΥ 2, ΠΛΑΤΕΙΑ ΣΜΥΡΝΗΣ, ΒΥΡΩΝΑΣ



**“Το Τρίγωνο”**  
Καφέ-Ουζερί

Π. Τσαλδάρη 15-25  
Πλατεία Ειρήνης, Βύρωνας  
Τ. 210 76 46 732



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

**ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΔΗΜΟΥ ΒΥΡΩΝΑΣ Α.Ε. Ο.Τ.Α.**

ΑΕ ΟΤΑ  
**ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΔΗΜΟΥ ΒΥΡΩΝΑΣ**

Με υπευθυνότητα & εμπειρία αναλαμβάνουμε:

- Κατασκευές Μνημείων
- Κοπή & Επεξεργασία Μαρμάρων (κατόπιν παραγγελίας)
- Μνημόσυνα / Υψηλές κυκλικές
- Αναμμα Κανδηλιών & 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



# ΑΓΑΠΑΣ ΤΟ ΘΕΑΤΡΟ;



## ΔΙΔΑΣΚΟΥΝ:

Ο βραβευμένος ηθοποιός-σκηνοθέτης  
Γιώργος Βούλγαρης

και ο κινηματογραφιστής-σκηνοθέτης  
Γιάννης Μακρυνόρης

Το **Θεατρικό εργαστήρι "THE SHAPES"** στον Βύρωνα, σου δίνει την ευκαιρία να απογειώσεις το όνειρό σου, ανακαλύπτοντας την μαγεία του θεάτρου και εξερευνώντας τα **μυστικά της τέχνης του ηθοποιού**. Μέσα από διάφορες θεατρικές τεχνικές, ασκήσεις και συνεργατικά παιχνίδια, θα εμβαθύνεις στην καλλιτεχνική διαδικασία της ερμηνείας και θα ανακαλύψεις την ευελιξία, την αυθεντικότητα και την ευαισθησία του ηθοποιού μέσα σου, που θα σε βοηθήσει στην προσωπική σου ανάπτυξη, ενώ θα ανακαλύψεις και θα βελτιώσεις την δημιουργική σου φωνή και την καλλιτεχνική σου ταυτότητα βήμα-βήμα.

Με το θεατρικό εργαστήρι προσφέρεται η ευκαιρία σε αυτούς που αγαπούν το θέατρο και θέλουν να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους στην υποκριτική τέχνη, να μάθουν μέσω διάφορων δραστηριοτήτων πώς να εκφράζονται καλλιτεχνικά.

**ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ  
THE SHAPES  
ΣΤΟΝ ΒΥΡΩΝΑ**

**ΔΙΔΑΣΚΟΥΝ**  
Ο βραβευμένος  
ηθοποιός-σκηνοθέτης  
Γιώργος Βούλγαρης  
και ο  
κινηματογραφιστής-σκηνοθέτης  
Γιάννης Μακρυνόρης

**Κάθε Τετάρτη στις 6-9 μ.μ.  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: 6993197288**



[www.diktamo.gr](http://www.diktamo.gr)

**ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ  
ΠΑΝΤΟΠΩΛΕΙΟ**



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



Το Δίκταμο γεννήθηκε το 1999, βασισμένο στην ιδέα του πατέρα μας, όπου ο καταναλωτής θα απολάμβανε τα αγαθά της ελληνικής φύσης χωρίς την προσθήκη χημικών και συντηρητικών, όπως ακριβώς τα δημιούργησε η μάνα γη.

Εμείς, ο Γιώργος και η Κάλλια, τα παιδιά του, κάναμε το όραμα του πραγματικότητα. Ταξιδεύοντας σε όλη τη χώρα, συλλέγουμε τις καλύτερες πρώτες ύλες, φέρνοντας τις καθημερινά στο τραπέζι σας,

με γνώμονα πάντα την αγάπη μας για το ξεχωριστό και ιδιαίτερο προϊόν, δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή στις παραδοσιακές ποικιλίες.

Προχωρώντας στο χρόνο, το Δίκταμο γεννήθηκε το εργαστήριό του, όπου εκεί όλα τα καλούπια της ελληνικής φύσης δένονται μαγειρικά μεταξύ τους, με περίσσια αγάπη, φροντίδα και στοργή, προσφέροντας τις καλύτερες συνταγές βασισμένες στην ελληνική παράδοση.

## Ceramica Kymbe

Handmade Ceramics

### ΦΤΙΑΧΝΩ ΤΑ ΚΕΡΑΜΙΚΑ ΜΟΥ

### Αυτοτελή μαθήματα κεραμικής

Τα μαθήματα έχουν ως σκοπό τη γνωριμία με τεχνικές κεραμικής, τόσο διαμόρφωσης όσο και διακόσμησης, και ολοκληρώνονται σε **δύο συναντήσεις**.

Στην **πρώτη συνάντηση** (2-3 ώρες) γίνεται η κατασκευή των αντικειμένων. Όταν στεγνώσουν τα ψήνουμε και στη **δεύτερη συνάντηση** ασχολείστε με τη διακόσμηση και το υάλωμά τους. Κατόπιν αναλαμβάνουμε το τελικό ψήσιμο και σας καλούμε να παραλάβετε το έργο σας.

Στην τιμή συμπεριλαμβάνονται τα υλικά (πηλός, πυροχρώματα, κρυσταλλικό υάλωμα και ψησίματα).

**Τμήματα ολιγομελή  
έως 6 ατόμων**



### Κύκλος μαθημάτων κεραμικής

Κύκλος μαθημάτων για αρχάριους που επιθυμούν να αποκτήσουν τις **βάσεις της κεραμικής τέχνης**.

Τα μαθήματα αρχίζουν τον Νοέμβριο και τελειώνουν τον Ιούνιο, διεξάγονται μια μέρα την εβδομάδα και διαρκούν 3 ώρες.

**Ημέρες μαθημάτων  
κατόπι συνεννόησης**

**ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ**

Χρυσάφης 17 - Βύρωνας  
Τ. 6947 981290-211 2674387

[www.ceramica-kymbe.com](http://www.ceramica-kymbe.com)