

δήμος & ΠΟΛΙΤΕΙΑ



GS GOLD SPOT
Αγορά χρυσού - Ενεχυροδανειστήριο

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

ΠΑΓΚΡΑΤΙ Φιλολάου 39Α τ. 211 41 80000
ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ Λ. Μεσογείων 76 τ. 211 1828 800
Τηλ. 24ωρης εξυπηρέτησης: 699 695 9090
www.goldspot.gr



Απόκριες 2025



Συνέντευξη
του εικαστικού
ΔΗΜΗΤΡΗ ΑΣΤΕΡΙΟΥ
στον Γιώργο Βούλγαρη



ΑΦΙΕΡΩΜΑ
Απόκριες
στις
γειτονιές μας



**Κοινωνική
αντιπολίτευση**
Αντ. Ι. Αντωνόπουλος



**Παγκόσμιες
ΤΡΑΜΠάλες**
Δημ. Βασιλείου



**Δικαιοσύνη
Όχι συγκάλυψη**
Χ. Παναγιωτόπουλος



**Ευρωπαϊκό δίκτυο
Βυρωνικών πόλεων**
Πάνος Τριγάζης



**Ο Υμηττός
εκπέμπει S O S**
Ήλια Ιατρού



**Μη ορατές
αναπηρίες**
Ξενοφών Χολέβας



**Υποψήφιοι των
Πανελληνίων**
Ρούλα Μακρή



**“Ο βασιλικός” του
Αντώνιου Μάτση**
Νίκ. Μπαρμπαρόσος



TRINITY
Αντώνης
Μακρής

Νικολιά

ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΟ ΠΡΑΚΤΟΡΕΙΟ

Συνεργαζόμενη εταιρεία

ERGO

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

email: dnikolia@otenet.gr

σελ. **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**

- 3 Κοινωνική αντιπολίτευση VS Instrumentalization
- 4 Παγκόσμιες ΤΡΑΜΠάλες
- 5 Δικαιοσύνη -Όχι συγκάλυψη - Τιμωρία των ενόχων
- 6 Γιατί Ευρωπαϊκό Δίκτυο Βυρωνικών Πόλεων
Ένα μεγάλο αντιφασιστικό μέτωπο
- 7 Ο Υμηττός εκπέμπει SOS
- 8 Μη ορατές αναπηρίες
«Υπερασπίσου το παιδί»
- 9 Για τους υποψηφίους των Πανελληνίων
- 10-11 Αποκρίατικά
- 12-13 Απόκριες & Διασκέδαση
- 14-15 Δημήτρης Αστερίου - Ρηξικέλευθος & Ονειρικός
- 16 «Ο βασιλικός» του Αντώνιου Μάτεση
- 17 Trinity
Το ποίημα της Έττας
- 18 Τα δυο γράμματα...
Δόξα και στην Αμερική
- 19 Η ζωή σε κύκλο
- 20 Άστρων ψιθυρίσματα
- 21 Απλά, μαγειρεύουμε φαγητό
- 22-23 Αγορά

Γεια σας αγαπημένοι μας αναγνώστες και αναγνώστριες!

Είμαστε εδώ, ακόμα ζωντανοί, στην υπηρεσία των συμφερόντων και ενδιαφερόντων όλων των συμπολιτών μας, προσπαθώντας, πάντα με την βοήθειά σας, να αναδείξουμε προβλήματα, να προβάλλουμε απόψεις, προτάσεις, λύσεις.. στο μέτρο των δυνατοτήτων μας.

Δυο χρόνια έχουν περάσει απ' το μεγάλο κακό που συνέβη στα Τέμπη κι ακόμα οι 57 ψυχές που χάθηκαν, όπως και όλοι εμείς, ψάχνουμε δικαιοσύνη! Η συντεταγμένη, όπως λένε, πολιτεία -Κυβέρνηση, Δικαιοσύνη, αργυρώνητα Μέσα Ενημέρωσης κ.λ.- κάνουν "τεράστιο" αγώνα για να συγκάλυψουν τις ευθύνες όλων, όσων εμπλέκονται στο φοβερό αυτό έγκλημα, "μπαζώνουν" τεκμήρια, αποδείξεις, δικογραφίες, παραποιούν στοιχεία. Όμως, η παρέμβαση των συγγενών των θυμάτων και εκατοντάδων χιλιάδων πολιτών, φαίνεται να τους χαλάει τα σχέδια. Ελπίζουμε να συνεχιστεί δυναμικά αυτή η παρέμβαση, να συμπαράσχει τις προσπάθειες συγκάλυψης των υπεύθυνων της τραγωδίας, αλλά και τους αναισχυντους "σκηνοθέτες" της συγκάλυψης και των "μπαζωμάτων".

Να είμαστε εκεί!

Παράλληλα, η Κυβέρνηση συνεχίζει ακάθεκτη να προωθεί και να επιβάλει πολιτικές και μέτρα υπέρ των μεγάλων ιδιωτικών επιχειρήσεων. Εκτός απ' την Δημόσια Υγεία, συνεχίζεται εντατικά και η ιδιωτικοποίηση της Δημόσιας Εκπαίδευσης. Δύο μόνο παραδείγματα:

α) Δημιουργία 22 Ωνάσειων Σχολείων σε "ευάλωτες" περιοχές της χώρας. Το Ίδρυμα Ωνάση θα ενισχύει την υλικοτεχνική υποδομή, αλλά θα μετέχει στην Διοικούσα Επιτροπή του Σχολείου και θα καθορίζει το διδακτικό πρόγραμμα και την σύνθεση του διδακτικού προσωπικού, που, σημειωτέον, είναι δημόσιοι υπάλληλοι! Οι μαθητές στα Ωνάσεια Σχολεία θα εισάγονται με εξετάσεις ή με ηλεκτρονικό τεστ δεξιοτήτων! Κι' όσοι δεν "περάσουν"; Παρά τα έξοδα προετοιμασίας, οι φτωχοί μαθητές των "ευάλωτων" περιοχών, αναγκαστικά θα πρέπει να μετακινούνται σε σχολεία άλλων περιοχών.

β) Προωθείται η δημιουργία Ακαδημιών Επαγγελματικής Κατάρτισης, οι οποίες θα λειτουργούν με καθεστώς Σ.Δ.Ι.Τ., (σύμπραξη ιδιωτικού και δημόσιου τομέα), όπου το δημόσιο κυρίως θα πληρώνει και η επιχείρηση κυρίως θα επωφελείται. Κι εδώ, το Δημόσιο αναλαμβάνει την ίδρυση και λειτουργία των Ακαδημιών (κτιριακές υποδομές, αποδοχές εκπαιδευτικού και διοικητικού προσωπικού). Η επιχείρηση ή συμπράξεις επιχειρήσεων θα διαμορφώνει τα προγράμματα σπουδών και το υπουργείο Παιδείας θα τα εγκρίνει! Στην επιχείρηση θα γίνεται η πρακτική άσκηση των εκπαιδευομένων, την οποία, επίσης, θα πληρώνει το Δημόσιο! Αυτές είναι προωδιές! Το Δημόσιο, όλοι εμείς δηλαδή, πληρώνει και οι επιχειρήσεις πλάθουν εργάτες «μιας χρήσης», κομμένους και ραμμένους στα μέτρα τους!

Κατά τα άλλα η Ελλάδα, σύμφωνα με τα στοιχεία της Eurostat, έχει το δεύτερο υψηλότερο ποσοστό ανεργίας νέων (21%) μεταξύ των χωρών της Ευρωπαϊκής Ένωσης!

Γι' αυτά τα εγκλήματα θα γεμίσουμε πλατείες;

Κοινωνική αντιπολίτευση VS Instrumentalization*



Το ανείπωτο δυστύχημα στα Τέμπη, που δικαίως έχει λάβει διαστάσεις τραγωδίας, αποτελεί μετα-

ξύ άλλων ένα εθνικό τραύμα. Η κάθαρση που συνοδεύει κάθε τραγωδία είναι απαίτηση. Ταυτόχρονα όμως έβγαλε στην επιφάνεια και άλλα τραύματα που παραμένουν ανοιχτά σε αυτή τη χώρα εδώ και δεκαετίες.

Το τι συνέβη και γιατί, εικάζω, ότι θα το βρει η Δικαιοσύνη. Το να επιχειρούμε να αντικαθιστούμε εμείς την Δικαιοσύνη στα τηλεοπτικά παράθυρα ή στα καφενεία, μάλλον θολώνει ακόμη περισσότερο το ήδη ομιχλώδες τοπίο. Αυτό δεν σημαίνει ότι η δικαιολογημένη οργή θα πρέπει να σιγήσει. Απεναντίας, αυτό το αίτημα για απονομή δικαιοσύνης θα πρέπει να δυναμώσει και να ακουστεί όσο πιο έντονα γίνεται. Η μαζική συμμετοχή πολιτών στο συλλαλητήριο για τα Τέμπη δεν ήταν κατευθυνόμενη, παρά την προσπάθεια που έγινε. Ήταν ξέσπασμα! Και αυτό ήταν που προκάλεσε αναταράξεις στο σύστημα. Έδειξε ταυτόχρονα το μεγάλο κενό που υπάρχει στην επικοινωνία της πολιτικής και των εκπροσώπων της με την κοινωνία. Αυτοί που βγήκαν στους δρόμους δεν κρατούσαν κομματική σημαία. Κρατούσαν όμως σφιχτά από το χέρι τα παιδιά και τα εγγόνια τους... την ώρα που κάποιοι άλλοι δίπλα τους θρηνοούσαν για τα δικά τους, που τα έχασαν σε ένα "ασύλληπτο" δυστύχημα... Για αυτούς τους ανθρώπους όμως που όσο και αν θέλουμε, δεν μπορούμε να μιλούμε στη θέση τους, η ετυμηγορία έχει βγει: Έγκλημα! Έχασαν τους ανθρώπους τους από εγκληματική πράξη. Διότι έτσι καταλογίζουν την διαχρονική ανικανότητα της Πολιτείας να εξασφαλίσει για τους πολίτες της τα στοιχειώδη... όπως είναι η ασφάλεια στις

μεταφορές. Η φύση, ως γνωστόν, απεχθάνεται το κενό. Το έλλειμμα και η αδυναμία ουσιαστικού ελέγχου στην κυβερνητική εξουσία ανέλαβε με έναν μοναδικό τρόπο να το καλύψει η ηχηρότατη κραυγή διαμαρτυρίας της Κοινωνικής Αντιπολίτευσης. Ποιος να πει και τι, σε έναν γονιό που έχασε τα παιδιά του;

Φευ. Μπροστά σε αυτό το μεγάλο κακό, οι Κυβερνητικοί χειρισμοί από τα πρώτα λεπτά αποδείχθηκαν όχι μόνο ανεπαρκείς αλλά και στυχείς, με αποτέλεσμα να γιγαντωθούν οι φωνές που μιλούν για έγκλημα που στοίχισε την ζωή σε 57 ανθρώπους και για απόπειρα συγκάλυψης των αιτιών. Και πως να μην γυρνάει το μυαλό σε τέτοιες σκέψεις όταν ακόμη και ο Πρωθυπουργός στηλίτευσε τον ρόλο της Εξεταστικής Επιτροπής ή όταν πρόσωπα που βρέθηκαν στο κάδρο αυτού του δράματος, με εντελώς αρνητικό πρόσημο, εισέπραξαν πολιτική επιδοκομασία.

Για να φανεί η αλήθεια όμως, απαιτεί ψυχραιμία καχυποψία και αποστάσεις από μια ενδεχόμενη συνωμοσιολογία, που είναι γνωστό ότι σε τέτοια γεγονότα ανθεί. Όπως επίσης είναι γεγονός ότι καμία αλήθεια δεν έχει μείνει κρυφή όση δυναμική και να έχει η οποιαδήποτε επικοινωνιακή τεχνική.

Με δεδομένο τους αργούς χρόνους ανταπόκρισης της ελληνικής πολιτείας -παρά τις φιλότιμες προσπάθειες που κατά καιρούς γίνονται-, η βιασύνη για την εξαγωγή συμπερασμάτων σε όλα τα επίπεδα δεν αποτελεί αρωγή για να λάμψει η αλήθεια. Και εδώ διαπιστώνεται η μεγάλη "ρωγμή" όπου μπορεί να εισχωρήσουν η συνωμοσιολογία και η εργαλειοποίηση ενός τραγικού γεγονότος...

Η "εργαλειοποίηση μιας τραγωδίας" αναφέρεται στη χρήση ενός δραματικού ή θλιβερού γεγονότος για την προώθηση προσωπικών, πολιτικών, οικονομικών ή ιδεολογικών σκοπών,

ΕΝ ΤΥΠΩ...

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



συχνά με τρόπο που αγνοεί την ανθρώπινη πλευρά της κατάστασης ή εκμεταλλεύεται το συναίσθημα της κοινής γνώμης. Τι σημαίνει εργαλειοποίηση; Η μετατροπή μιας τραγικής κατάστασης σε «εργαλείο» για να εξυπηρετηθούν συμφέροντα.

Τι συνέπειες έχει ;

- Κοινωνική διχόνοια: Εκμετάλλευση τραγωδιών για να ενισχυθούν διαιρέσεις (π.χ. «εμείς vs. αυτοί»).

- Απάθεια εμπιστοσύνης: Το κοινό γίνεται πιο δύσπιστο απέναντι σε θεσμούς. Πώς να την αναγνωρίσουμε;

- Κριτική σκέψη: π.χ. «Ποιος ωφελείται από αυτήν την αφήγηση;», έλεγχος πηγών και συμπερόντων πίσω από τα μηνύματα.

Σε μια προσπάθεια να συνοψίσουμε τα παραπάνω η εργαλειοποίηση ενός τραγικού γεγονότος, η εκμετάλλευση του ανθρώπινου πόνου αποτελεί μορφή που ανάγεται σε νου υπάνθρωπων που εντείνει την κρίση αντί να τη λύσει. Η ηθική δέσμευση σε ευαισθητοποίηση και δράση χωρίς εκμετάλλευση είναι καιρία για την προστασία της ανθρώπινης αξιοπρέπειας.

Αυτά... Και κλείνοντας το εν λόγω πόνημα, μου ήρθαν στον νου -δεν ξέρω γιατί- τα λόγια εκείνου του Κινικού (φιλόσοφου) του Αντισθένη "Τότε τας πόλεις απόλλυσθαι, όταν μη δύνωνται τους φαύλους από των σπουδαιών διακρίνειν" (μτφ. Οι πόλεις χάνονται, όταν δεν μπορούν να ξεχωρίσουν πια τους κακούς από τους καλούς). (445-360 π.Χ.).

* instrumentalization μτφ. Εργαλειοποίηση

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



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.

**ΨΩΜΙΑΔΗ
ΙΩΑΝΝΑ**

**Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας
Ψυχοθεραπεύτρια**

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

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

ΟΠΤΙΚΑ
Δ. Δημάκας - Α. Στάθης

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

ΕΠΙΦΕΛΗΘΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ ΜΑΣ!

Αγ. Σοφίας 29-33, Βύρωνας
210 7665381



του Πάνου Τριγάκη

ΓΙΑΤΙ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΔΙΚΤΥΟ ΒΥΡΩΝΙΚΩΝ ΠΟΛΕΩΝ

Αν υπάρχει ένας κόσμος που έχει αφήσει πίσω του ολόκληρο κίνημα ιδεών, αυτός είναι ο Λόρδος Βύρων, εκ των κορυφαίων του ευρωπαϊκού Ρομαντισμού. Απόδειξη ότι "Εταιρείες Βύρωνος" ή παρόμοιες κινήσεις υπάρχουν σε τουλάχιστον σαράντα χώρες, με έδρα της International Byron Society το προγονικό σπίτι του ποιητή στο Νότιγχαμ της Αγγλίας, πολύ κοντά στο Λόφο Σέργουντ, από όπου εξορμούσε ο θρυλικός Ρομπέν των Δασών.

Με σπουδαία ιστορία και η ποδοσφαιρική ομάδα Νότιγχαμ Φόρεστ, που αναφέρεται κυρίως στην Περιφέρεια του Νότιγχαμ.

Ακόμα ένας δεσμός του Νότιγχαμ με την Ελλάδα η Συμφωνία Φίλιας με την δική μας πόλη του Μπαίρον, τον Βύρωνα, πρώτη αστικό προσφυγικό συνοικισμό Μικρασιατών, στις παρυφές του Υμηττού. Οφείλου-

με την συμφωνία φιλίας με το Νότιγχαμ στον ελληνικής καταγωγής δραστήριο αντιδήμαρχο Παύλο Κοτσώνη, τοπικό στέλεχος του Εργατικού Κόμματος.

Μιλώντας, λοιπόν, για την ίδρυση Ευρωπαϊκού Δικτύου Βυρωνικών Πόλεων, στόχο του Συνδέσμου Μπαίρον για τον Φιλελληνισμό και τον Πολιτισμό και του Δήμου Βύρωνα, αρχίζουμε από το Νότιγχαμ, γιατί όχι και το Λονδίνο, όπου γεννήθηκε ο Λόρδος Βύρων στις 22 Ιανουαρίου 1788, δηλαδή ένα χρόνο πριν τη Γαλλική Επανάσταση, που έμελλε να αποτελέσει μεγάλη πηγή έμπνευσής του.

Εννοείται ότι το Μεσολόγγι οφείλει να συμμετέχει, καθώς και άλλες πόλεις της Ελλάδας, με πρώτη την Αθήνα, την οποία είχε επισκεφθεί στα 21 χρόνια του. Άλλες ελληνικές πόλεις που θα μπορούσαν να θεωρηθούν βυρωνικές είναι τα Γιάννενα και η Ζίτσα, καθώς και η Πρέβεζα στην Ήπειρο, στη δε Αττική η Κερατέα και το Λαύριο.

Δικαιούνται και η Αλβανία και Τουρκία μεριδίου στον Βυρωνισμό, διότι στο Τεπελένι ο Μπαίρον συνάντησε τον Αλή Πασά,

θαυμάζοντας τις όμορφες αλβανίδες και τις φορεσιές τους. Στη δε Σμύρνη έμεινε πολλές μέρες, ολοκληρώνοντας εκεί το ποίημά του "Η Κατάρα της Αθηνάς", δριμύτατο "κατηγορώ" εναντίον του Έλγιν.

Όσο για πόλεις της Ευρώπης, βυρωνικές θεωρούνται η Γενεύη, τουλάχιστον μία πορτογαλική, η Σίντρα και πολλές ιταλικές, από τη Ρώμη και τη Ραβέννα ως τη Γένοβα και την Πίζα.

Γιατί να μην συμμετέχουν ως συνεργαζόμενα μέλη του Βυρωνικού Δικτύου και πόλεις όπως η Byron City στην Ατλάντα της Τζόρτζια των ΗΠΑ και η Καλακούτα της Ινδίας. Θα πρόκειται πρωτίστως για δίκτυο πολιτιστικής συνεργασίας και διεθνούς αλληλεγγύης, καθώς υπεράσπισης της πολιτισμικής κληρονομιάς των λαών, εννοείται στη βάση δημοκρατικών και απελευθερωτικών ιδεών.

Έχοντας επίγνωση ότι πρόκειται για φιλόδοξο εγχείρημα, θα χρειαστούμε την βοήθεια του δήμου Αθηναίων και της Περιφέρειας Αττικής, σε αναζήτηση ευρωπαϊκής χρηματοδότησης.

Μας περιμένει πολλή δουλειά.

Ο Πάνος Τριγάκης είναι πρόεδρος του Συνδέσμου Μπαίρον για τον Φιλελληνισμό και τον Πολιτισμό

Ένα μεγάλο ΑΝΤΙΦΑΣΙΣΤΙΚΟ ΜΕΤΩΠΟ είναι ζωτικής σημασίας



Μέσα στα πολλά που συμβαίνουν τούτη την περίεργη και δύσκολη εποχή σε Ελλάδα και κόσμο, είναι φανερό ότι η εκλογή του Ντόναλντ Τραμπ έχει αναμφίβολα την κεντρική θέση. Δεν υπάρχει άνθρωπος που να μην τον απασχολεί τι θα σημάνει για τον κόσμο αυτή η διακυβέρνηση.

Με το καλημέρα, άρχισε η λίστα με τα μέρη ανά τον κόσμο που θέλει να «καταλάβει» (Γροιλανδία, Καναδάς, Διώρυγα του Παναμά) και πρόσφατα πρότεινε, επικαλούμενος την «ανθρωπιστική επιταγή», οι ΗΠΑ να πάρουν τον έλεγχο της Γάζας και τα περίπου δυο εκατομμύρια Παλαιστίνιοι που ζουν εκεί, να φύγουν. Πώς μπορεί και τα εκφωνεί όλα αυτά με τόση άνεση; Είναι απλά τα πράγματα... τα λέει γιατί μπορεί. Οι νέοι κανόνες που εισάγει, συνοψίζονται στο δικαίο του ισχυρού και έρχονται να αντικαταστήσουν αξίες και κανόνες επί των οποίων είχε οικοδομηθεί η διεθνής κοινότητα.

Τα άσχημα νέα όμως δεν σταματούν εκεί. Ήδη η ανάληψη της προεδρίας από τον Τραμπ παράγει και άλλα αρνητικά αποτελέσματα. Οξύνεται η ιμπεριαλιστική επιθετικότητα που πιέζει για πιο βίαιη στροφή στην πολεμική οικονομία, με αίτημα την αύξηση των δαπανών για εξοπλισμούς στο 5% του ΑΕΠ. Στηριζόμενος στους

πλούσιους ολιγάρχες των ΗΠΑ, είναι υπέρ των προκλητικών φοροαπαλλαγών και της ακραίας συγκέντρωσης πλούτου, της επίθεσης στα εργασιακά δικαιώματα και σε κάθε μέτρο προστασίας του περιβάλλοντος. Τέλος, το πολιτικό πλαίσιο του Τραμπισμού ολοκληρώνεται από την αυταρχική στροφή σε ζητήματα δικαιωμάτων και ελευθεριών.

Το μαύρο πέπλο απλώνεται λοιπόν από πάνω μας και η άκρα δεξιά, σε Ευρώπη αλλά και σε άλλα μέρη του κόσμου, αισθάνεται πλέον τεράστια αυτοπεποίθηση. Είναι εντυπωσιακό το πώς εκφωνούνται τα πιο παράλογα πράγματα με την επίκληση της λογικής. Η πολιτική Τραμπ την βοηθάει να νομιμοποιηθεί ως πολιτικός φορέας και να αποκτήσει ενιαία, κατά κάποιον τρόπο, έκφραση.

Το κύριο ερώτημα είναι, εάν η άνοδος της ακροδεξιάς οφείλεται αποκλειστικά στον Τραμπ ή εάν τα αίτια είναι βαθύτερα. Θα απλοποιούσαμε πολύ τα πράγματα αν λέγαμε ότι η άνοδος της ακροδεξιάς οφείλεται αποκλειστικά στον Τραμπ, δεδομένου ότι έχει αρχίσει εδώ και μια δεκαετία. Τα αίτια επομένως, πρέπει να αναζητηθούν στις μεταβολές της πορείας της παγκόσμιας οικονομίας, των πολιτισμικών, γεωπολιτικών και κοινωνικών ανατροπών. Είναι φανερό ότι η

απορρύθμιση των αγορών και η ακραία συσσώρευση πλούτου τα χέρια λίγων και οι τεράστιες ανισότητες, εύκολα μπορεί να οδηγήσουν και στην απορρύθμιση της ίδιας της Δημοκρατίας.

Το ερώτημα έρχεται αμείλικτο. **Τι πρέπει να κάνουμε όσοι και όσες ανησυχούμε;** Ένα μεγάλο, αντιφασιστικό μέτωπο είναι κατά την γνώμη μου ζωτικής σημασίας. Χρειάζονται πρωτοβουλίες, δράσεις και φυσικά τα πολιτικά κόμματα ιδίως της αριστεράς να αναλάβουν τις ιστορικές τους ευθύνες. Η αποτελεσματικότητα ενός τέτοιου μετώπου θα κριθεί από την κατανόηση των πολιτικών που δίνουν χώρο στην σημερινή ακροδεξιά. Χωρίς πολιτικές που υπερασπίζονται ουσιαστικά τα συμφέροντα και τις ανάγκες του κόσμου της εργασίας, της νεολαίας και της μεγάλης κοινωνικής πλειοψηφίας οι συνθήκες της απόγνωσης και του αδιεξόδου θα παραμείνουν και θα ταΐζουν το «θηρίο».

Πόπη Σταυροπούλου
Μέλος της ΚΕ της Νέας Αριστεράς
k_stavrop@hotmail.com



Ο Υμηττός Εκπέμπει SOS



Περπατώντας στον Βύρωνα της Ήλιας Ιατρού

ΤΙ ΤΡΕΧΕΙ ΜΕ ΤΑ ΔΕΝΤΡΑ ΣΤΟΝ ΥΜΗΤΤΟ;

Το βουνό είναι φετιμότερο με δέντρα αισθαλλή, κυρίως πεύκα και κυπαρίσσια. Ανάμεσά τους, πουρνάρια, χαρουπιές και σχίνα – επίσης αισθαλή. Όμως γιατί όταν το βλέ-

πλαισιώνονται από ξερά σχίνα και νεκρά πεύκα. Κοιτάζοντας προς τα κάτω, ο λόφος του Κουταλά φαίνεται άσπρος από τα ξεραμένα δέντρα.

Τα σημάδια είναι πιο έντονα εκεί που έγιναν επεμβάσεις του προγράμματος Αντι-Νέρο. Τα ίχνη του προγράμματος είναι εμφανή μέσα στο δάσος: κομμένοι κορμοί, παρατημένοι δίπλα στα μονοπάτια και στοιβές από ξερά κλαδιά που λες και τα άφησαν επίτηδες, για προσάναμμα. Εκεί που υπάρχουν τα περισσότερα ίχνη παρεμβάσεων, εκεί ακριβώς τα ξερά δέντρα είναι περισσότερα. Πολλοί από τους τακτικούς επισκέπτες του βουνού είναι έξαλλοι και βέβαιοι πως το Αντι-Νέρο προκάλεσε την καταστροφή.

Οι δασολόγοι λένε πως το πρόγραμμα δεν έχει επιστημονική βάση, γιατί αντιμετωπίζει το δάσος σαν κήπο, που χρειάζεται «καθάρισμα», και όχι ως οικοσύστημα, το οποίο λειτουργεί συνολικά. Υποστηρίζουν πως η κοπή των χαμηλών κλαδιών και η αφαίρεση της θαμνώδους βλάστησης εκθέτει το χώμα σε υψηλές θερμοκρασίες και καταστρέφει μύκητες και βακτήρια που είναι απαραίτητα για τα δέντρα. Παράλληλα, καταστρέφει τον χώρο φωλεασμού εντόμων, πουλιών και μικρών θηλαστικών που είναι απαραίτητα για τη λειτουργία του δάσους. Ισχυρίζονται επίσης πως οι εργασίες γίνονται από ανειδίκευτο προσωπικό, με αποτέλεσμα οι κοπές να μη γίνονται σωστά, πράγμα που μπορεί να οδηγήσει σε ξήρανση του δέντρου. Μάλιστα οι κοπές γίνονται με αλυσοπρίονα, τα οποία ως γνωστόν δεν μπορούν να απολυμανθούν και συνεπώς μπορούν εύκολα να μεταφέρουν ασθένειες από

ένα δέντρο σε πολλά άλλα.

Ασφαλώς οι δασολόγοι ξέρουν τη δουλειά τους. Οι πολίτες όμως που ισχυρίζονται πως για όλα φταίει το Αντι-Νέρο, ίσως πρέπει να ξαναδοούν το θέμα. Ξερά δέντρα, μεμονωμένα ή σε συστάδες, παρατηρούνται και σε σημεία που δεν έχει παρέμβει κανένα συνεργείο. Μάλιστα, σημάδια ξήρανσης είχαν εμφανιστεί και πριν την εφαρμογή του προγράμματος.

Σίγουρα, εάν οι εργάτες έκοψαν μολυσμένα δέντρα, μπορεί εύκολα να διέδωσαν κάποιον παθογόνο παράγοντα που προϋπήρχε. Ωστόσο τι γίνεται με τα σημεία όπου δεν έγιναν εργασίες; Πιθανώς να συνέβαλαν πολλοί παράγοντες, όπως π.χ., η κλιματική αλλαγή. Οι υψηλές θερμοκρασίες και οι ανεπαρκείς βροχοπτώσεις μπορεί να οδήγησαν στην ξήρανση κάποιων δέντρων. Πιθανώς να τα αποδυνάμωσαν, κάνοντάς τα πιο επιρρεπή σε κάποια μόλυνση.

Οπωσδήποτε, δεν υπάρχει καμία ενημέρωση για την κατάσταση που επικρατεί σήμερα στο βουνό. Ποιο είναι το αίτιο της καταστροφής; Υπάρχει λύση; Αν ναι, ποια; Τι μπορεί να γίνει για να επανέλθει το δάσος στην προηγούμενη, καταπράσινη μορφή του;

Εμείς, οι πολίτες, οι περιπατητές κι όλοι όσοι αγαπούμε τον Υμηττό, πονάμε που τον βλέπουμε σ' αυτή την κατάσταση. Αγωνιούμε για το μέλλον του και θα θέλαμε να δούμε άμεσα να λαμβάνονται όλα τα απαραίτητα μέτρα για να σταματήσει η εξάπλωση της καταστροφής και να ξαναβρεί το βουνό την προηγούμενη ομορφιά του.





ΜΗ ΟΡΑΤΕΣ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ Δεν φαίνονται αλλά υπάρχουν

Σήμερα θα προσπαθήσουμε να ανοίξουμε ακόμα περισσότερο τα θέματα των ΑμεΑ, εστιάζοντας στις «μη ορατές αναπηρίες».
του Ξενοφώντα Χολέβα

Οι αναπηρίες δεν είναι πάντα ορατές.

Αυτή είναι μια σημαντική πτυχή που χρειάζεται να κατανοήσουμε και να σεβαστούμε. Οι μη ορατές αναπηρίες περιλαμβάνουν πολλές διαφορετικές καταστάσεις, όπως:

- **Ψυχικές διαταραχές:** Κατάθλιψη, άγχος, διπολική διαταραχή, σχιζοφρένεια κ.λπ.
- **Χρόνιες ασθένειες:** Σκλήρυνση κατά πλάκας, λύκος, νοσημαλγία, σύνδρομο χρόνιας κόπωσης.
- **Νευροαναπτυξιακές διαταραχές:** Αυτισμός, ΔΕΠΥ (Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας), δυσλεξία.
- **Νευρολογικές ή άλλες παθήσεις:** Επιληψία, διαταραχές μνήμης, προβλήματα ακοής ή όρασης που δεν είναι άμεσα εμφανή.

Γιατί είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε τις «μη ορατές αναπηρίες»;

1. **Αποφυγή προκαταλήψεων:** Επειδή δεν «φαίνεται» μια αναπηρία, συχνά κάποιοι αμφισβητούν την ύπαρξή της, κάτι που είναι άδικο και επιβαρύνει τα άτομα με μη ορατές αναπηρίες.
2. **Ενίσχυση της κατανόησης:** Η κοινωνία χρειάζεται να εκπαιδευτεί ώστε να κατανοεί ότι η δυσκολία ή η ανάγκη υποστήριξης δεν εξαρτάται από το αν η αναπηρία είναι ορατή.
3. **Σεβασμός στη διαφορετικότητα:** Κάθε άτομο μπορεί να αντιμετωπίζει προκλήσεις που δεν είναι φανερές, γι' αυτό ο σεβασμός

και η ενσυναίσθηση είναι απαραίτητα στοιχεία.

4. **Βελτίωση των πολιτικών και υποδομών:** Δημόσιες υπηρεσίες, σχολεία και χώροι εργασίας πρέπει να είναι ευαίσθητοποιημένοι και έτοιμοι να στηρίξουν άτομα με μη ορατές αναπηρίες.
5. **Πρώτωση της ανοιχτής επικοινωνίας:** Ενθαρρύνοντας τα άτομα με μη ορατές αναπηρίες να μιλήσουν για τις ανάγκες και τις εμπειρίες τους, χτίζουμε μια πιο συμπεριληπτική κοινωνία.

...περπατώντας στους δρόμους του Βύρωνα, συχνά σκέφτομαι πόσες ιστορίες κρύβονται πίσω από τα πρόσωπα που συναντάμε. Πόσοι άνθρωποι γύρω μας μπορεί να αντιμετωπίζουν προκλήσεις που δεν φαίνονται με την πρώτη ματιά - ψυχικές δυσκολίες, χρόνιες παθήσεις ή άλλες αόρατες αναπηρίες...

Μπορεί να είναι ο γείτονας που πάντα μας λέει «καλημέρα», αλλά παλεύει με τις αγχώδεις διαταραχές του.

Το Παιδάκι στην πλατεία που δείχνει «ανήσυχο», αλλά προσπαθεί να βρει τον δικό του ρυθμό μέσα σε έναν κόσμο που το δυσκολεύει και ακόμα δεν το έχει «καταλάβει», ίσως αργήσει αρκετά να διαγνωσθεί ο αυτισμός του...

Ο φίλος μας που από ψυχή της παρέας, θα απομακρυνθεί διακριτικά για να δώσει τον αγώνα του, χωρίς εμείς να το καταλάβουμε, μέχρι που οι θεραπείες θα τον καταβάλουν και θα αλλοιώσουν την εξωτερική του εικόνα...

Ήθελα να μιλήσω για όλα αυτά, γιατί πιστεύω

πως η ουσία της κοινωνίας μας - ειδικά σε μια περιοχή όπως ο Βύρωνα, γιατί η Γειτονιά μας είναι φτιαγμένη μέσα από σκληρές προσπάθειες, κοινωνικούς αγώνες, δύσκολο βιοπορισμό αλλά και ιστορίες αλληλεγγύης- είναι να βλέπουμε πέρα από το προφανές!

Να κοιτάμε βαθύτερα, με ενσυναίσθηση και κατανόηση.

Αυτό το άρθρο είναι άλλη μια προσπάθεια να φέρουμε στο φως εκείνες τις «αόρατες» πλευρές της ανθρώπινης ύπαρξης και να θυμηθούμε πως όλοι έχουμε ανάγκη σεβασμού, αποδοχής και μια Γειτονιά σαν την δική μας που έχει πολλούς λόγους να αγαλιάζει τη διαφορετικότητα.

Γιατί τελικά, ο κόσμος μας γίνεται καλύτερος όταν επιλέγουμε να βλέπουμε την καρδιά και όχι μόνο την επιφάνεια.



Άννα Δημάκη
Φιλόλογος

«ΥΠΕΡΑΣΠΙΣΟΥ ΤΟ ΠΑΙΔΙ»

- Καλημέρα σας! (με ενθουσιασμό)
- Καλημέρα, παιδάκι μου! (με έκπληξη)

Πρωί, περνώντας έξω από το σχολείο της Έλενας Βενιζέλου στην Καισαριανή. Εγώ από έξω, εκείνος από μέσα. Αυτός, μαθητής σε διάλειμμα, εγώ μια απλή περαστική. Μας χώριζαν καγκέλα και οι απρόσωπες σχέσεις... αλλά ξεπεράσαμε και αυτό το, ομολογουμένως, μεγάλο εμπόδιο! Μιλήσαμε! Χαιρετηθήκαμε! Και, στον κατεβασμό, μόλις βγήκα από τον φούρνο, με ξεναχαίρησε:

- Καλημέρα σας! (με τον ίδιο ενθουσιασμό)
- Ξανά καλημέρα, παιδάκι μου! (με μεγαλυτερή έκπληξη εγώ)

Και, κάπως έτσι, έφτιαξε η μέρα μου!

Το γεγονός αυτό συνέβη πραγματικά σήμερα, Παρασκευή πρωί, την τελευταία μέρα του πρώτου μήνα του 2025. Μια μέρα όπως όλες οι άλλες, με την μαυρίλα και την μουντάδα στις ψυχές μας από τα περιστατικά κακοποίησης παιδιών, από τις μαύρες, δολοφονικές επετείους, από τις απώλειες και τον ζόφο. Από τις υποκριτικές χαιρετούρες, τις συμφεροντολογικές σχέσεις, την οικονομική δυσπραγία, την ανασφάλεια

και τον φόβο. Τις απόπειρες βιασμού, την συγκάλυψη και το ψέμα...

Αυτά όλα τα ξέχασα για μια στιγμή και η αιτία ήταν αυτό το υπέροχο χαμόγελο, αυτή η αθωότητα, αυτή η ευγένεια! Ποιος ξέρει τι ήταν αυτό που έκανε το παιδάκι να μου μιλήσει... Ίσως ένιωσε πόση ανάγκη το είχα! Πόση ανάγκη έχει ένας μεγάλος, ένας ενήλικας, να του πει κάποιος μία ειλικρινή καλημέρα!

Ίσως να σκέφτηκε: «αυτή η κυρία μπορεί να μην έχει δικά της παιδιά... ας της πω εγώ μια καλημέρα, να ευχαριστηθεί!» Σίγουρα, όμως, αισθάνθηκε την αύρα ενός ανθρώπου που το λάτρευε, ακόμα και αν δεν το ήξερε! Σίγουρα αισθάνθηκε την ασφάλεια να εκδηλώσει την περίσσεια του ευγένεια σε μία συμπαθή φιγούρα! Σίγουρα είναι ένα παιδί από μια οικογένεια που το έμαθε να ζει με αγάπη και να την σκορπίζει απλόχερα!

Δυστυχώς, κάποια παιδάκια δεν είναι τόσο τυχερά... Δεν είχαν και ίσως δεν θα έχουν ποτέ την ευκαιρία να βιώσουν την παιδική τους ηλικία... Κακοποιούνται μέχρι θανάτου... τους στερούν την αγνότητα της ψυχής...

Και αυτό είναι μεγάλη αδικία...

Ας τα υπερασπιστούμε!
Τα παιδιά είναι το μέλλον!
Το παρελθόν! Το παρόν!
Είναι η ίδια η ζωή!



Ενθάρρυνση και μνημονική ενδυνάμωση για τους υποψηφίους των Πανελληνίων

Της Ρούλας Μακρή - Φιλόλογου/CEO Πρότυπου Εκπαιδευτικού Οργανισμού "Ρούλα Μακρή"



Η προετοιμασία για τις Πανελλήνιες Εξετάσεις είναι μία απαιτητική διαδικασία, καθώς χρειάζεται, όχι μόνο αφοσίωση και επιμονή από τους μαθητές, αλλά και την σωστή υποστήριξη από τους εκπαιδευτικούς. Η ενθάρρυνση από τους καθηγητές, τόσο στο σχολείο όσο και στο φροντιστήριο ή το ιδιαίτερο μάθημα, παίζει καθοριστικό ρόλο στην διατήρηση της ψυχολογικής ανθεκτικότητας και της αυτοπεποίθησης των μαθητών. Παράλληλα, οι στρατηγικές μνημονικής ενδυνάμωσης μπορούν να αποτελέσουν πολύτιμα εργαλεία για την βελτίωση της απόδοσης στη μελέτη.

Ορόλος της ενθάρρυνσης από τους καθηγητές

Οι μαθητές συχνά βιώνουν άγχος και αμφιβολίες κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας τους. Οι καθηγητές, ως καθοδηγητές της μαθησιακής διαδικασίας, μπορούν να συμβάλλουν καθοριστικά στην ψυχολογική ενίσχυση των υποψηφίων. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί μέσω:

α. Θετικής Ανατροφοδότησης

Η Αναγνώριση της προσπάθειας και η επιβράβευση μικρών επιτυχιών, ενισχύουν την αυτοεκτίμηση των μαθητών.

β. Καθοδήγησης και Υποστήριξης

Οι καθηγητές πρέπει να βοηθούν τους μαθητές να οργανώνουν την μελέτη τους και να βρίσκουν τις μεθόδους που ταιριάζουν καλύτερα στις ανάγκες τους.

γ. Διαχείρισης του Άγχους

Η συζήτηση για το άγχος των εξετάσεων και η προώθηση τεχνικών χαλάρωσης όπως, η βαθιά αναπνοή και ο διαχωρισμός της ύλης σε μικρότερα μέρη, βοηθούν σημαντικά.

δ. Ενίσχυσης της Εσωτερικής Παρακίνησης

Αντί να επικεντρώνονται μόνο στο αποτέλεσμα, οι καθηγητές μπορούν να διδάσκουν στους μαθητές την σημασία και την αξία της γνώσης και της δια βίου μάθησης.

Τεχνικές Μνημονικής Ενδυνάμωσης

Εκτός από τη συναισθηματική ενίσχυση, οι μαθητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν τεχνικές που θα τους βοηθήσουν να συγκρατούν πληροφορίες πιο αποτελεσματικά και να βελτιώσουν την μνήμη τους.

α. Μέθοδος των Λέξεων - κλειδιών

Για δύσκολες έννοιες, οι μαθητές μπορούν να χρησιμοποιούν λέξεις-κλειδιά που σχετίζονται με το θέμα και τους βοηθούν να θυμούνται ευκολότερα την πληροφορία.

β. Μέθοδος των εικόνων

Η δημιουργία οπτικών συνδέσεων βοηθά στην μνημονική αποτύπωση. Οι μαθητές μπορούν να δημιουργούν διαγράμματα ή να συνδέουν πληροφορίες με εικόνες.

γ. Τεχνική της Αλυσίδας

Συσχετίζοντας έννοιες μεταξύ τους, οι μαθητές μπορούν να δημιουργούν μια «αλυσίδα» γνώσης που διευκολύνει την ανάκληση της πληροφορίας.

δ. Χρήση των ακρωνυμίων και συντομογραφιών

Η δημιουργία συντομογραφιών βοηθά στη μνήμη, όπως ή λέξη «ΠΑΣ» για παράδειγμα, για να θυμάται κάποιος τις περιόδους της Αρχαίας Ελλάδας (Πρωτογεωμετρική, Αρχαϊκή, Σημερινή).

ε. Ενεργή Ανάκληση & Διαλείψεις στη Μελέτη

Η επανάληψη σε τακτά χρονικά διαστήματα αντί για συνεχή μελέτη χωρίς διαλείμματα, βελτιώνει την διατήρηση της γνώσης.

ΕΠΟΜΕΝΩΣ:

Οι Πανελλήνιες εξετάσεις είναι ένας δύσκολος, αλλά όχι ανυπερβλήτος στόχος.

Οι καθηγητές, με τη σωστή ενθάρρυνση και καθοδήγηση, μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές να διατηρήσουν την ψυχική τους ανθεκτικότητα.

Παράλληλα, η χρήση μνημονικών τεχνικών ενισχύει την αποτελεσματικότητα της μελέτης τους.

Με συνδυασμό συναισθηματικής υποστήριξης και έξυπνων στρατηγικών, οι μαθητές μπορούν να φτάσουν στην επιτυχία με περισσότερη σιγουριά και αυτοπεποίθηση.

Για τον καθηγητή λοιπόν, η είσοδος του στην τάξη και η διδασκαλία του «παρακάτω» μαθήματος, δεν πρέπει να εξαντλείται μόνο στην παράδοση, αλλά να είναι μια διαδικασία καθημερινής προσπάθειας για να βοηθηθούν οι μαθητές όσο το δυνατό περισσότερο.

«Κάνω το μάθημα μου και φεύγω» δεν σημαίνει πια, για τις σύγχρονες καταστάσεις που διάγουμε καθημερινά, ότι κάνω σωστά τη δουλειά μου.

Δεν αρκεί, στην εποχή της εικονικής πραγματικότητας, μόνο αυτό για να βοηθηθούν τα παιδιά, τα οποία επιβάλλεται πάντα να βρίσκονται στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος.

- ΛΟΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
- ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
- ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
- ΕΙΔΙΚΗ ΔΙΑΠΑΙΔΑΓΩΓΗΣΗ
- ΣΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΓΟΝΕΩΝ

Επιστημονική υπεύθυνη κέντρου:
Αντιγόνη Χολέβα
Φιλόλογος - Ειδική Παιδαγωγός Msc
Υποψήφια Διδάκτωρ
Ιατρικής Σχολής Αθηνών



- ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ
- ΔΙΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ
- ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ & ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕΣΩ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ
- ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΙΑΤΡΟΥΣ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΩΝ

Κρυστάλλη 58, Βύρωνα
(1ος & 2ος όροφος)
210 7647347
diapaidagwgein@gmail.com
Διαπαιδαγωγείν Διά Λόγου
diapaidagwgein



ΤΣΙΚΝΟΠΕΜΠΤΗ ΣΤΗΝ ΚΑΙΣΑΡΙΑΝΗ



Χίλιοι καλοί χωρούσανε στην παραγκούλα του Κοσμά Χειλά (μικρασιάτης από την Σμύρνη), που βρισκόταν στη Δεξαμενή, εκεί όπου σήμερα είναι το Δημαρχείο.

Καθιστή στη μέση η βουρλιωτίνα Ευαγγελία Χειλά (το γένος Γιαλαμά), γυναίκα του Κοσμά. Δεξιά με το αποκριάτικο καπέλο ο Κοσμάς με τα παιδιά του και καλούς φίλους.

Λίγες μέρες μετά, θα πετούσαν τον χαρταετό τους στις αλάνες της Καισαριανής για να γιορτάσουν την Καθαρά Δευτέρα. Όλα αυτά 70 χρόνια πριν, τότε που οι άνθρωποι γλεντούσαν με την καρδιά τους και όχι με την τσέπη τους.

Σοφία Τριανταφυλλοπούλου
Association of European Journalists AEJ
sofiarose1900@gmail.com

ΑΠΟΚΡΙΕΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΦΥΓΙΚΗ ΒΥΡΩΝΑ

Από το βιβλίο του Απόστολου Κοκόλια "ΒΥΡΩΝΑΣ, στο διάβα ενός αιώνα"



Τα προσφυγόπουλα του Βύρωνα με παραδοσιακές στολές. Ζωδόχο Πηγής (1935-1937). Δέσποινα Καραθανάση, η αδελφή της Βασιλεία Καραθανάση, στο κέντρο η Κούλα Κοτζιάμνη.



Η οικογένεια Κωστή (οδός Λευκωσίας στη Ζωδόχο Πηγή) με παραδοσιακές ενδυμασίες και όργανα.

Σαρακοστιανά Φραντολομαγειρέματα

Σεφ Λωνίδας Φραντζολάς

Υλικά για 4 άτομα

Καλαμαράκια μεγάλη	800 gr
Ρύζι κίτρινο	150 gr
Ελαιόλαδο	100 ml
Κρεμμυδάκια φρέσκα	60 gr
Σκόρδο	1
Πιπεριά Φλωρίνης	60 gr
Ανηθος	κ.π.
Σταφίδες Κορίνθου	50 gr
Τομάτες ώριμες	100 gr
Κρασί λευκό	100 ml
Φυμέ ψαριού	κ.π.
Αλάτι	κ.π.
Πιπέρι μαύρο	κ.π.

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε τα καλαμαράκια βγάζοντας τα πλοκάμια με το κεφάλι και αφαιρώντας από μέσα την μεμβράνη. Πλένουμε καλά και τα αφήνουμε να στραγγίσουν.

Καθαρίζουμε και πλένουμε τα λαχανικά μας, ψιλοκόβουμε τα κρεμμυδάκια, το σκόρδο και την πιπεριά Φλωρίνης και τσιγαρίζουμε με ελαιόλαδο σε μια πλατιά κατσαρόλα. Ψιλοκόβουμε τα πλοκάμια και τα προσθέτουμε μέσα στην κατσαρόλα.

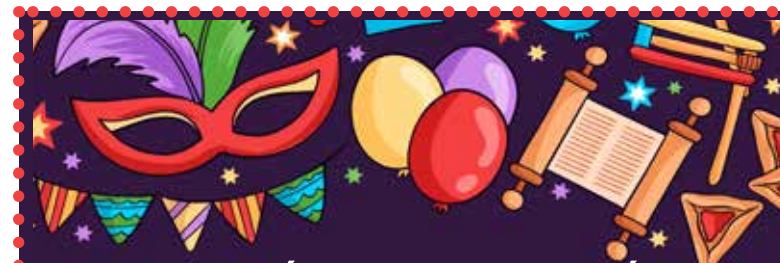
Προσθέτουμε το ρύζι και τις σταφίδες που έχουμε προηγουμένως ζεματίσει, τον ψιλοκομμένο άνηθο και τις τριμμένες τομάτες. Βάζουμε λίγο νερό και τα καρυκεύματα. Τα αφήνουμε να βράσουν για περίπου 5-7 λεπτά.

Βάζουμε το μείγμα σε μια σακούλα του κορνέ και γεμίζουμε τα καλαμαράκια περίπου 2 cm πριν την άκρη τους. Τα πιάνουμε με μια οδοντογλυφίδα και τα βάζουμε μέσα σε μια πλατιά κατσαρόλα μαζί με το κρασί και το ζωμό για να βράσουν.

Μετά από 30 περίπου λεπτά τα βάζουμε στον φούρνο να πάρουν χρώμα για περίπου 15 λεπτά, ύστερα τα κόβουμε σε ροδέλες και τα σερβίρουμε.



Καλαμαράκια γεμιστά με ρύζι



Αναβιώνει το Καρναβάλι στον Δήμο Καισαριανής

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ

- **Παρασκευή 14 Φλεβάρη ΚΑΡΑΟΚΕ Μασκέ πάρτι** με τίτλο «ΕΡΩΤΑ ΜΟΥ ΑΓΙΑΤΡΕΥΤΕ» στις 8:00 μ.μ. στα «Ξύλινα»
- **Κυριακή 23 Φλεβάρη** καρναβαλικές εκδηλώσεις στα **ΚΑΠΗ** της πόλης μας
- **Κυριακή 2 Μάρτη** καρναβαλική παρέλαση στους κεντρικούς δρόμους της πόλης, η οποία θα ξεκινήσει στις 12:00 από το σχολικό συγκροτήμα «Βενιζέλου» στη Λ. Εθνικής Αντιστάσεως. Εκεί θα καταλήξουν τα Μπουλούκια καρναβαλιστών που θα έχουν ξεκινήσει στις 11.00 π.μ. από τρία διαφορετικά σημεία της πόλης μας.
 1. Μανωλίδη και Υμηττού
 2. Ναπολέων Σουκατζίδη & Ηρώς Κωνσταντοπούλου
 3. Ζας Μαΐου (παιδική χαρά)
 Η παρέλαση θα καταλήξει στην πλατεία «**Δημάρχου Παναγιώτη Μακρή**». Η κάθε ομάδα φτάνοντας στην πλατεία θα έχει στη διάθεση της 3 λεπτά να παρουσιάσει το δικό της ιδιαίτερο πρόγραμμα στην εξέδρα.
 Με τη λήξη της καρναβαλικής παρέλασης θα παρουσιαστούν **αποκριάτικα δρώμενα** στην κεντρική εξέδρα της πλατείας και θα ακολουθήσει **DJ πάρτι**. Αμέσως μετά ξεκινά η παρασκευή της **παραδοσιακής φασολάδας** στα «Ξύλινα»
- **ΚΑΘΑΡΑ ΔΕΥΤΕΡΑ 3 Μάρτη** τα καθιερωμένα «**ΚΟΥΛΟΥΜΑ**» στο πάρκο «**Αη Γιάννη**» με **παραδοσιακό γλέντι**.

Συντονισμός διοργάνωσης
Πολιτιστικό Κέντρο Δήμου Καισαριανής
Δηλώσεις συμμετοχής έως τις 20 Φεβρουαρίου
Τηλ. επικοινωνίας: 210 751 7922 (από τις 13:30)



• ΑΠΟΚΡΙΑΤΙΚΗ ΠΑΡΕΛΑΣΗ

Κυριακή 23 Φεβρουαρίου, ώρα 12:00
στην **παιδική χαρά «Νέας Ελβετίας»**.

Ώρα έναρξης της παρέλασης 13:00

Μια μεγάλη γιορτή που στοχεύει στη συμμετοχή όλων των κατοίκων της πόλης μας και όχι μόνο. Με τη συμμετοχή συλλόγων, φορέων και αυθόρμητων ομάδων, το καρναβάλι του Βύρωνα θα ζωντανέψει την παράδοση της Αποκρίας, αναδεικνύοντας την ταυτότητα της πόλης μας και ενισχύοντας τους δεσμούς της κοινότητάς μας. Η διοργάνωση περιλαμβάνει:

Παρέλαση, Άρματα, Μουσική, Χορό, Κληρώσεις, Πάρτι

• ΤΖΑΜΑΛΑ

Κυριακή 2 Μαρτίου, ώρα 19.00

Αναβίωση του αποκριάτικου εθίμου στην **Πλατεία Εθνικής Αντίστασης** (Ταπητουργείο)

Ο Δήμος σε συνεργασία με την **Ένωση Ηπειρωτών Βύρωνα** διοργανώνουν **μουσικοχορευτικό γλέντι** με παραδοσιακά εδέσματα και το μουσικό σχήμα του **Δημήτρη Κώτσικα**

• ΚΟΥΛΟΥΜΑ

Καθαρά Δευτέρα 3 Μαρτίου, ώρα 11.30

Θέατρο βράχων Άννα Συνοδινού

Παραδοσιακό γλέντι με τον **Γιάννη Λεμπέση** με την ορχήστρα του Σαρακοστιανό εδέσματα για όλους και πέταγμα Χαρταετού
ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ



www.diktamo.gr

ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ
ΠΑΝΤΟΠΩΛΕΙΟ



Καραολή & Δημητρίου 63
Βύρωνα
Τηλ. 210 76 58 530



ΑΠΟΚΡΙΕΣ και στο Δικταμο η κουζίνα έχει πάρει φωτιά!

Ταραμοσαλάτα με λευκό ταραμά και ελαιόλαδο, Λαγόνα παραδοσιακή χειροποίητη, Ντολμαδάκια και Κολοκυθοσανθόι, Γαρίδες μεγάλες με σάλτσα μουστάρδας, Χταποδάκι εγδάτο και Μελιτζανοσαλάτα. Όλα φρεσκοφτιαγμένα στο εργαστήριό μας, μόνο με έξτρα παρθένο ελαιόλαδο!

Καλή σας όρεξη!

Απόκριες - Διασκέδαση




SPORAKI
ROCK IRISH PUB

Αρχελάου 9-11
Παγκράτι
Τηλ.
211 2169834
694 4479168



απόκριες
στο
Θαλασπιδι
Coffee Bar Spirits & More

Καροαλή & Δημητρίου 61
Τ. 211 40 86 936




ΒΥΡΩΝΟΣ ΠΟΛΙΤΕΙΑ

Ένας είναι ο προορισμός για τις Απόκριες...
ΒΥΡΩΝΟΣ ΠΟΛΙΤΕΙΑ!
Με καλό φαγητό, ποτό, & live μουσική, τα γλέντια μας θα σας μείνουν **αξέχαστα!**

ΚΑΡΑΟΛΗ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ & ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΕΩΣ 97 ΒΥΡΩΝΑΣ
ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ: 210 765 9992
@vironos_politeia
Βύρωνος Πολιτεία

Απόκριες - Διασκέδαση



Απόκριες στις Σουρτούκως
με μαγειρέματα & μασκαρέματα

Στην Παλιά αγορά του Βύρωνα

Κάθε Κυριακή Λάιβ
Χρυσοστόμου Σμύρνης 47
Κρατήσεις: 211 184 65 71



καφενείο
"Δεν Ξέρω"

Πλατεία Ειρήνης 3 Βύρωνα

ΑΠΟΚΡΙΕΣ

ΟΤΙΣ
ΥΕΙΤΟΝΙΕΣ
ΜΑΣ!




ΜΠΑΛΚΟΝΙ
ΣΤΙΣ ΚΥΚΛΑΔΕΣ

Ψάρια & Θαλασσινά με την ωραιότερη Θέα της πόλης
ΠΑΥΛΟΥ ΜΕΛΑ 13 - ΚΑΡΕΑΣ - Τ. 210 7640240



ΤΑ ΚΑΤΣΙΚΑΚΙΑ
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΨΗΤΟΠΩΛΕΙΟ

Από το 2009

Λ. ΚΑΡΕΑ 96 ΚΑΡΕΑΣ DELIVERY

ΤΗΛΕΦΩΝΑ 210 7669222 / 2107651414
Delivery (ΣΑΒΒΑΤΟ ΚΑΙ ΚΥΡΙΑΚΗ) 13:00 - 24:00



ΚΑΦΕ
ΟΥΖΕΡΙ

Βύρων
Των φιλάθλων

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

Ποιότητα στο φαγητό από το 1977

ΤΖΙΜΗΣ
ΤΑΒΕΡΝΑ

Π. Τσαλδάρη & Ελ. Βενιζέλου 2, Πλατεία Αγίου Λαζάρου, Βύρωνας
Παραγγελίες - Κρατήσεις τραπεζιών - Διανομή : Τηλ. 210 7658 965



Από το 1961
ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ

Μογεμένος Άυλος

ΣΤΕΚΙ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΩΝ ΜΕ ΖΩΝΤΑΝΗ ΜΟΥΣΙΚΗ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ
Αμύντα 4, Πλατεία Προσκόπων, Παγκράτι, Τηλ. 210 722 3195



Προσκτή γαστρονομία
Εποχικά μενού
Τα οικονομικότερα επιφαιλωμένα κρασιά στην περιοχή
Ποιητικός φρεσκοψημένος καφές

Φίφ
Ταστροκαφέ

Ειδικά εορταστικά μενού
Τοικνοπέμπτη, Καθαρά Δευτέρα, 25η Μαρτίου

Βορείου Ηπείρου 2,
Πλατεία Σμύρνης
Βύρωνας

www.fiftygastro.gr

πρώην Πεννηταράκι



ο πεζόδρομος

Παραδοσιακή Ταβέρνα

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

ο πεζόδρομος

Το όνειρό μας... το μεράκι μας... το δικό μας τεφτέρι
Κάτι νέο έρχεται να μας θυμίσει όλα τα παλιά!

ΤΟ ΤΕΦΤΕΡΙ
ΤΟΥ ΒΥΡΩΝΑ

Απόκριες στο Τεφτέρι τρώμε, πίνουμε και γλεντάμε με ζωντανή λαϊκή μουσική!
Η αίθουσα διατίθεται και για εκδηλώσεις, με ή χωρίς μουσική.

ΒΟΥΤΖΑ 21 & ΚΑΙΣΑΡΕΙΑΣ - ΒΥΡΩΝΑΣ - ΤΗΛ. 210 76 56 393



η Δίβρη

TABERNA

Λ. Καρέα 75, Καρέας - Τηλ.: 210 760 8528
Η αίθουσα διατίθεται για κοινωνικές εκδηλώσεις

Δημήτρης Αστερίου

Ρηξικέλευθος και Ονειρικός



Βουρλαροκτόνος

περί τέχνης & άλλων

Του Γιώργου Βούλγαρη
Ηθοποιού - Θεατρικού Σκηνοθέτη

Ο Δημήτρης Αστερίου, γεννημένος στην Δράμα, είναι αυτή την στιγμή ο **σπουδαιότερος εκπρόσωπος** της τέχνης της ζωγραφικής της γενιάς του και ένας **πολύ σημαντικός εικαστικός στην Ελλάδα**. Το έργο του περιλαμβάνει πλειάδα έργων τέχνης, που στο σύνολό τους χαρακτηρίζονται από **καινοτομίες και ρηξικέλευθα στοιχεία σύνθεσης**.

Χρησιμοποιεί τόσο λάδια, όσο και μικτά χρώματα, ενώ η θεματογραφία του αναφέρεται σε **ονειρικά και φανταστικά σύνολα**, στην κατεύθυνση του **σουρεαλισμού** και της **αυτόματης γραφής**.

Παράλληλα με τη **ζωγραφική** ασχολείται με τις **κατασκευές** και τη **γλυπτική**. Χρησιμοποιεί **εφήμερα υλικά**, όπως σανίδια που βρίσκεται στην αμμουδιά, απομεινάρια από σκουπίδια, αντικείμενα καθημερινής χρήσης για να τα ανασυνθέσει, να τους δώσει πνοή και να τα μετατρέψει σε **έργα τέχνης**.

Εκτός της ζωγραφικής και της γλυπτικής, είναι ευρέως γνωστή η δουλειά του ως **σκηνογράφος σε εμβληματικές θεατρικές παραστάσεις**.

Έχει εικονογραφήσει το μουσικό δίσκο της **Φωτεινής Βελεσίωτου «Άδεια ρούχα»** και έχει επιμεληθεί σκηνοθετικά και καλλιτεχνικά το τραγούδι του δίσκου **«βαδίζω ανάποδα»** (2021).

Έχει συνεργαστεί με **εκδοτικούς οίκους** (24 Γράμματα, Καστανιώτη, Σοκόλη) για την **εικονογράφηση βιβλίων**. Έχει εικονογραφήσει την **ποιητική συλλογή της Σάννυ Μπαλτζή «Ανθρωποφάγος»** (εκδόσεις ΚΑΠΑ, 2024) και έχει **εκδώσει βιβλίο** με τίτλο **«Ματωμένα πορτρέτα»** (Εκδόσεις Το Περιθώριο, 2022).

Ενας βαθιά ελεύθερος άνθρωπος, γεμάτος από αυτό το είδος της ενσυναίσθησης που εκκλείπει!



Φωτογραφίες: Γιώτα Εφραιμιδου



Εικαστικός, ζωγράφος, σκηνογράφος γλυπτής, εικονογράφος, συγγραφέας, εικονοπλάστης! Τελικά, ο Δημήτρης Αστερίου τι από όλα αυτά είναι;

Είμαι η ιδέα που με δίνει κάθε φορά. Είναι η περιέργεια. Είναι τα χρώματα, οι υφές, οι συσχετισμοί και οι αλληλεπιδράσεις τους. Όλα τα υλικά μου μιλάνε, αλλά και όλα συνομιλούν μεταξύ τους. Δεν είναι το μέσο που έχει σημασία, είναι αυτό που έρχεται και με ξυπνάει την νύχτα, και με κάνει να αδημονώ να ξημερώσει για να πάω στο εργαστήριο να υλοποιήσω την ιδέα μου. Η Τέχνη είναι γλώσσα, ένα ακρυλικό χρώμα ή μια κούκλα που βρήκα πεταμένη κάπου είναι οι «λέξεις» της.

Έχεις μία σπουδαία διαδρομή στον χώρο της εικαστικής και πολλά από τα έργα σου είναι εμβληματικά. Υπάρχει συνειδητοποίηση του αντίκτυπου που κατέχεις στην τέχνη σου; Σε βαραίνει όλο αυτό;



ενός προσώπου, τη στάση ενός σώματος. Αυτά καμιά φορά είναι πιο εύγλωπτα απ' όλα τα λόγια. Ψιθυρίζουν τα ανείπωτα του μέσα κόσμου.

Υπάρχει κάτι που δυσκολεύει την οποιαδήποτε έμπνευση σου να αποτυπωθεί στον καμβά σου και πως το διαχειρίζεσαι;

Όταν είμαι μπροστά στο καβαλέτο ή σε μια κόλλα χαρτί ή σε ένα σωρό από μικροπράγματα που συμμαζεύω, άχρηστα για τους περισσότερους,

τίποτα δεν με σταματά. Ακούγεται υπερβολικό, αλλά έτσι είναι. Κάποιες φορές η ιδέα οδηγεί τα χέρια μου κι άλλες, τα ίδια τα υλικά αποτελούν το έναυσμα για την υλοποίηση μιας ιδέας που κρυβόταν μέσα μου χωρίς καλά καλά να το ξέρω κι ο ίδιος. Η τέχνη και σε κυριεύει και την κατακτάς.

Η ζωή εμπνέει την τέχνη ή η ψυχοσύνθεση του καλλιτέχνη;

Όπως ήδη είπα, όλα είναι ένα. Η ζωή, ότι συμβαίνει γύρω, αποτελεί ερέθισμα. Όλες οι αισθήσεις απορροφούν τα ερεθίσματα που συνειδητά ή ασυνειδητά λειτουργούν ως έναυσμα. Η ψυχοσύνθεση, η νοστροπία, ο τρόπος σκέψης, οι εμπειρίες, η ψυχή του καθενός είναι το φίλτρο, όλοι διαχειρίζεστε διαφορετικά τις προσλαμβάνουσες μας. Η ψυχή οδηγεί το νου που κινεί το χέρι.

Φιλανθρωπία και ακτιβισμός. Είναι γνωστές αυτές οι πτυχές σου. Συνάδουν μεταξύ τους;

Δεν μου αρέσει να βάζω ονόματα σε ότι σκέφτομαι, σε ότι νοιώθω, σ' αυτό που οδηγεί τις πράξεις μου. Για μένα τα πράγματα είναι απλά. Βλέπεις την αδικία, βλέπεις την ανάγκη, βλέπεις την απελπισία; Ε, κάνε κάτι. Τόσο απλά. Αν βλέπαμε τον κόσμο μέσα από αυτή την απλότητα, η αλληλεγγύη θα ήταν αυτονόητη.

Τι αντίκτυπο έχουν στην ψυχοσύνθεση του Δημήτρη ως οντότητας και ως καλλιτέχνη;

Αισθάνομαι τυχερός και ευλογημένος, αν η τέχνη μου μπορεί, έστω και στο ελάχιστο να χρησιμεύσει σε ένα άλλο επίπεδο, πέρα από το αισθητικό. Αν καταφέρνει να προβληματίσει, να ευαισθητοποιήσει, να αφυπνίσει κάποιους, αυτό είναι μεγάλη ικανοποίηση για μένα, ένα είδος δικαίωσης αυτών για τα οποία πασχίζω, τόσο σαν άνθρωπος όσο και σαν καλλιτέχνης.

Η ζωγραφική είναι για τους πολλούς η για τους λίγους;

Η Τέχνη είναι παντού και είναι για όλους. Με κά-

ποιον τρόπο όλοι οι άνθρωποι είναι καλλιτέχνες. Βλέπεις υφαντά των γιαγιάδων, κεντήδια, πλεκτά. Γεύεσαι γεύσεις. Νοιώθεις μέσα σε όλα αυτά την φαντασία, το όνειρο, την έμπνευση, την ανάγκη για έκφραση. Αρκεί να μπορεί κανείς, να είναι ανοιχτός σε όλο αυτό, να αφηθεί στην ομορφιά, να είναι δεκτικός στην συγκίνηση.

Ζούμε στη χώρα που ανάγει Ότι σημαντικό σε ασημαντο και ότι ασημαντο σε σημαντικό. Που οφείλεται κατά την γνώμη σου αυτό;

Δυστυχώς είναι αλήθεια αυτό. Είναι μια γρήγορη, μπερδεμένη εποχή, υπάρχει μια εμμονή στο ασημαντο, στο επιφανειακό, στο λουστραρισμένο. Συμβαίνουν πολλά ταυτόχρονα, δύσκολα μπορεί κανείς να τα παρακολουθήσει, να τα αναλύσει, να τα κρίνει. Υπάρχει και ένα θεμελιώδες ζήτημα ελλειψής παιδείας, μας λείπουν τα εργαλεία ώστε να σταθούμε κριτικά απέναντι σε όλα αυτά. Ωστόσο δεν πιστεύω ότι αυτό συμβαίνει μόνο εδώ. Υπάρχει μια γενικότερη τάση που την βλέπουμε και στις χώρες του εξωτερικού. Κάπου κάτι χάνεται.

Είσαι βαθιά πολιτικοποιημένος άνθρωπος και ουσιαστικά ελεύθερος. Θέλω την γνώμη σου για τον κυβερνητικό σουρεαλισμό που ζούμε!

Η πολιτική και ο σουρεαλισμός, πιστεύω ότι είναι θεμελιώδως αντίθετες μεταξύ τους έννοιες. Τι σχέση μπορεί να έχει το όνειρο –που πρεσβεύει ο σουρεαλισμός με την εξουσία– που αφορά την πολιτική; Με θυμώνουν απίστευτα οι ολοκληρωτικές, οι φασιστικές συμπεριφορές, ο ακραίος δογματισμός. Οι άνθρωποι που ζουν στην δική τους βεβαιότητα και επιθυμούν να την επιβάλλουν στους άλλους με την βία. Με θυμώνει πολύ η βία. Η όδίκη βία που στιγματίζει, που βασανίζει ανθρώπους, που κοστίζει άδικα ανθρώπινες ζωές. Που «σβήνει» με ευκολία όποιον έτυχε να έχει διαφορετικές πεποιθήσεις, σεξουαλικό προσανατολισμό, χρώμα, θρησκεία, στάση ζωής, ιδέες.

Η τέχνη σου περικλείει υστεροφημία (όπως η τέχνη του ηθοποιού παραδείγματος χάριν) ή είναι καθαρά έκφραση εσωτερικής ανάγκης;

Δεν το έχω σκεφτεί ποτέ. Και δεν πιστεύω ότι ένας ηθοποιός, την ώρα που είναι στην σκηνή και ενσαρκώνει έναν ρόλο, σκέφτεται την υστεροφημία. Η τέχνη είναι κάτι που σε κατακλύζει, έχει σχέση με τη ζωή, δεν μπορώ να την συνδέσω με το επέκεινα.

Πώς θα ήθελες να αποτυπωθεί ο Καλλιτέχνης Δημήτρης Αστερίου στην συνείδηση του κόσμου;

Δεν νομίζω ότι μπορώ να απαντήσω σ' αυτό. Δεν σκέφτομαι τον «κόσμο» ως ένα ενιαίο σύνολο αλλά ότι γινόμαστε μέρος ενός μεγαλύτερου «Όλου».

ΑΘΗΝΑ ΣΦΥΡΗ

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

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

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

ΛΟΓΙΣΤΙΚΟ
ΦΟΡΟΤΕΧΝΙΚΟ
ΓΡΑΦΕΙΟ



Τοπικές ποικιλίες κρασιών που ξεχωρίζουν, από όλη την Ελλάδα!

ΤΣΙΠΟΥΡΟ, ΡΑΚΗ, ΡΑΚΟΜΕΛΟ, ΟΥΖΟ

Μεγάλη ποικιλία σε εμφιαλωμένα

Το Οινοπωλείο Της Αγοράς

Ιθώμης 9, Αγορά Βύρωνας, τηλ. 211 7152524

f Το Οινοπωλείο Της Αγοράς @to_oinopwleion_ths_agoras



«Ο ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ»

του Αντώνιου Μάτεση στο θέατρο ΣΗΜΕΙΟ



Του Νίκου Μπαρμπαρούσου

Θεατρολόγος-απόφοιτος
Θεατρικών σπουδών ΕΚΠΑ

Ένα έργο που μας μεταφέρει σε μία άλλη κοινωνία, διαφορετική από την δική μας. Μια κοινωνία συντηρητική και με νόμους θεωρητικά απαραβίαστους. Αυτή είναι η κοινωνία της Ζακύνθου, υπό ενετική κυριαρχία στις αρχές του 18ου αιώνα (1712).

Η πλοκή του έργου έχει ως εξής:

Κατά την διάρκεια της εορτής του καρναβαλιού, ένας νεαρός, ο Φιλιππάκης, ενώ είναι μεθυσμένος βιάζει την κόρη του πλούσιου Άρχοντα Δάρειου Ρονκάλα και την αφήνει έγκυο. Μετανιωμένος για αυτή του την πράξη και τρέφοντας αισθήματα για εκείνη, επιθυμεί να την αποκαταστήσει ζητώντας την σε γάμο, κάτι για το οποίο θα συναντήσει πολλά εμπόδια, με μεγαλύτερο τον πατέρα της Γαρουφαλιάς, τον Δάρειο Ρονκάλα. Πρόκειται για έναν από τους ισχυρότερους άντρες του νησιού, που για να κρατήσει το όνομα της οικογένειας του "καθαρό" και να "προστατέψει" την τιμή της κόρης του δεν θα διστάσει να φτάσει στα άκρα κάνοντας βάνουσε και αποτρόπαιες πράξεις. Προστάζει τον μπράβο του να σκοτώσει τον Φιλιππάκη, αφού προηγουμένως έχει λάβει μια λανθασμένη πληροφορία για μία γλάστρα με βσαιλικό, την οποία εντελώς τυχαία κλέβουν δύο μεθυσμένοι από το παράθυρο του αρχοντικού σπιτιού του Ρονκάλα. Ο μπράβος θα σκοτώσει τον έναν από τους δύο, νομιζοντας πως επρόκειτο για τον Φιλιππάκη, ενώ ταυτόχρονα ο Ρονκάλας διατάζει τον εγκλεισμό της Γαρουφαλιάς σε μοναστήρι. Η απόφασή του αυτή θα τον φέρει σε σύγκρουση τόσο με την γυναίκα του και μητέρα των παιδιών του, όσο και με τον γιο του και αδερφό της Γαρουφαλιάς, Δραγανίγο, που κάνει ό,τι μπορεί για να προστατέψει την αδερφή του και να εμποδίσει την επιλογή του πατέρα τους. Στο τέλος η αλήθεια για τον Φιλιππάκη αποκάλυπεται και ο Ρονκάλας υποχωρεί έναντι των υπολοίπων, αναγκάζομενος να δεχθεί τον γάμο των δύο νέων.

Ο Κωνσταντίνος Χειλάς σκηνοθετεί το δράμα του Αντώνιου Μάτεση, δίνοντας έναν ρεαλιστικό τρόπο σκηνοθετικής προσέγγισης. Στο έργο υπήρχαν έντονα και ισχυρά στοιχεία, όπως η δυνατή σκηνή του βιασμού της Γαρουφαλιάς (Χριστίνα Χειλά Φαμέλη) από τον Φιλιππάκη

(Κωνσταντίνος Γώγουλος), μια σκηνή συναισθηματικά φορτισμένη που σίγουρα προκάλεσε μία μικρή ανατάραξη επάνω στη σκηνή.

Η Χριστίνα Χειλά Φαμέλη, κατάφερε να αποδώσει τον ρόλο της Γαρουφαλιάς, αναδεικνύοντας αυτό που πραγματικά είναι ο συγκεκριμένος γυναικείος χαρακτήρας: μία κόρη ενός πατέρα, μία αδερφή ενός αδερφού, ένα θύμα σε μία κοινωνία με θύτες. Παρόλα αυτά, ανεξάρτητα από το γεγονός ότι δείχνει να αγαπά τον Φιλιππάκη, και μάλιστα να λιποθυμά στο άκουσμα του υποτιθέμενου θανάτου του, η Γαρουφαλιά μέσα από τον χαρακτήρα της μας υπενθυμίζει την εικόνα της γυναίκας στην Ελλάδα του παρελθόντος, που είναι γεννημένη και μεγαλωμένη σε μία ανδροκρατούμενη και οικογενειοκρατική κοινωνία. Η Χριστίνα Χειλά Φαμέλη υποδύθηκε

μία πολύ σημαντική και ιδιαίτερη θέση σε όλο το έργο.

Ο Παναγιώτης Παπαϊωάννου ενσάρκωσε και εκείνος περισσότερους από έναν ρόλους. Ο ένας ήταν του Δάρειου Ρονκάλα, του ισχυρού οικογενειάρχη και πλούσιου ανθρώπου του νησιού. Μία πολύ ενδιαφέρουσα υποκριτική παρουσία, αφού ερμήνευσε τον ρόλο αυτό με μία πολύ αληθοφανή απεικόνιση, αναπαριστώντας έναν «πάτερ φαμίλια» που δεν είναι διατεθειμένος να κάνει πίσω όταν παίρνει μία απόφαση. Ο λόγος του είναι προσταγή, ενώ αποτελεί τη μία και μοναδική εξουσία στην οικογένεια του αλλά και στο ευρύτερο περιβάλλον του, αποπνέοντας σεβασμό στους γύρω του και φόβο σε όποιον δεν τον υπακούει. Συνεπώς ο Παναγιώτης Παπαϊωάννου αποτέλεσε μία από τις σημαντικότερες παρουσίες στη διάρκεια του έργου.

Η Μαρία Αποστολακέα, ο Θανάσης Ρέτας, και η Δανάη Αναστασία Γεωργούλα αποτέλεσαν επίσης σημαντικές σκηνικές προσθήκες, με τον καθένα και την κάθε μία ξεχωριστά, να αποτελούν σημαντικούς παραστατικούς κρίκους, που έδεναν όμορφα με το θεατρικό σύνολο του έργου.

Η ενδυματολογία της Ανδρομάχης Ζαχαριά αποτελείνταν εξ ολοκλήρου από μαύρα ρούχα, δείχνοντας το βαρύ κλίμα του δράματος του έργου, μία έξυπνη επιλογή, χωρίς όμως να αποτελέσει κάτι το εντυπωσιακό.

Η σκηνογραφία και οι φωτισμοί της Ζωής Μολυβδά Φαμέλη έδωσαν ένα καλό κλίμα στην εξέλιξη του έργου αφού είδαμε πολλά σκηνικά αντικείμενα επί σκηνής που είχαν χρησιμότητα, όπως τραπέζια και καρέκλες. Ο λευκός τοίχος στο κέντρο, αποτέλεσε την "κρυψώνα" των ηθοποιών.

Η κινησιολογία της Αγγελικής Τρομπούκη ήταν επίσης πολύ ενδιαφέρουσα, δίνοντας μία πολύ καλοδουλεμένη αίσθηση θεατρικότητας που εφαρμόστηκε από τους ηθοποιούς πάνω στην σκηνή.

Το έργο του συγγραφέα Αντώνιου Μάτεση, "Ο Βασιλικός", αποτελεί ένα δράμα άξιο να παρουσιάζεται στο θέατρο μέχρι και σήμερα, λόγω των ποικίλων θεμάτων που θίγει, όπως είναι η ανθρωπινή αξιοπρέπεια και η δικαιοσύνη. Ένα θέμα είναι και ο συμβολισμός της γλάστρας του Βασιλικού που αναφέρεται στο έργο. Αποτελεί το κέντρο των δύο κόσμων που απλώνονται στο έργο, παραμένοντας εκεί σε κάθε εξέλιξη, ενώ γίνεται και η αιτία για φόνο μέσα στα πλαίσια του έργου, δίνοντας μια δυνατότερη εξέλιξη.

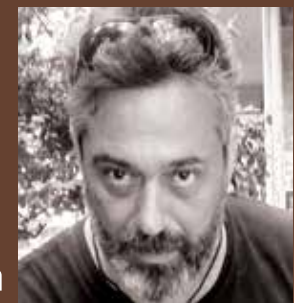
Η σκηνοθεσία του Κωνσταντίνου Χειλά και η γενικότερη εικόνα της παράστασης στο θέατρο «Σημείο», χάρισε στους θεατές τη γεύση ενός έργου παλαιού θεατρικού ρεπερτορίου, αυτού του Νεοελληνικού Θεάτρου του 19ου αιώνα, μέσα από μία αξιοπρεπή και καλή θεατρική δουλειά!



TRINITY

JUMPING JACK FLASH

του Αντώνη Μακρή



«Είμαι ο Θάνατος (Χρόνος), ο Καταστροφέας των Κόσμων. Ακόμη κι αν δε συμμετέχεις, οι εχθροί σου θα αφανιστούν.»

Μπαγκαβάτ Γκίτα (Ινδουιστική γραφή)

Κάπου στον χρόνο...

Η Κάρμα Ντην υπήρξε μια ταλαντούχα και φιλόδοξη χορεύτρια. Το όνομά της είναι άγνωστο πώς της δόθηκε αλλά γνώριζε την σημασία του, και ότι ο άνθρωπος δρέπει αναπόφευκτα τους καρπούς των πράξεών του!

Εκείνο το καλοκαίρι με πολύ χαρά θα πήγαине στην κατασκήνωση χορού με τις καλύτερες μαθήτριάς της, ένα τσούρμιο 13χρονα κορίτσια που αποχωρίστηκαν προσωρινά τις οικογένειές τους για να βρεθούν σε ένα ονειρικό μέρος με μια πανέμορφη φάρμα και πολλά ζώα, στο κέντρο ενός μικρού δάσους, που το διέσχισε ένα ποταμάκι γεμάτο πέτρες!

Εκεί, όλες μαζί τρώγανε, κοιμόντουσαν, παίζανε, διασκεδάζαν, και χόρευαν! Η Κάρμα ήταν πανευτυχής που έκανε αυτό που αγαπούσε!

Ήρθε μια μέρα όμως που είχε ένα άσχημο αίσθημα αφού την προηγούμενη είδε έναν εφιάλητη. Είδε τα φάρια στο ποτάμι νεκρά, και το νερό κατακόκκινο!

Κατά την διάρκεια της ημέρας το μάθημα στα κορίτσια πήγε πολύ καλά και γρήγορα αισθάνθηκε όμορφα!

Ύστερα φάγανε και το βράδυ ξάπλωσαν μέσα σε χαχανητά και πειράγματα.

Σιγά-σιγά αποκοιμήθηκαν!

Λίγο πριν ξημερώσει για τα καλά η Κάρμα πετάρτηκε έντρομη.

Ένας απόκοσμος κρότος και μια λάμψη σαν να βγήκε ο Ήλιος τρομερός την άφησε αποσβολωμένη. Ύστερα από λίγο κάτι σαν σεισμός μαζί και ζεστός αέρας έριξαν αυτήν και τα κορίτσια κάτω

από τα κρεβάτια τους. Όλο αυτό ήταν αλλόκοτο και δεν μπορούσαν να υποθέσουν τίποτα. Τα κορίτσια αρχικά ούρλιαξαν αλλά γρήγορα έπεσε μια σιγή που καταλάγιασε τον πανικό τους.

Ήταν τόση η σύγχυση που άλλες πίστεψαν ότι ήταν μπροστά σε μια αποκάλυψη θείκης οργής και άλλες ότι ήταν ένα κακό όνειρο.

Είχε ξημερώσει για τα καλά και αποφάσισαν να συνεχίσουν την μέρα φανερά επηρεασμένες από αυτήν την τρομαχτική εμπειρία.

Η μια έκπληξη όμως διαδέχτηκε γρήγορα την άλλη γιατί πολύ γρήγορα άρχισε να σκοτεινιάζει και ύστερα να χιονίζει.

Μέσα στην αθωότητα τους χάρηκαν σχεδόν υστερικά με το απροσδόκητο χιόνι και πήγαν όλες μαζί στο ποτάμι για να παίξουν μαζί του! Το χιόνι έδεναν και πλέναν τα πρόσωπά τους με τις νιφάδες.

Τους εντυπωσίασε γιατί ήταν ζεστό και υπέθεσαν ότι είναι ζεστό γιατί είναι καλοκαίρι.

Ήταν Ιούλιος!

Τις επόμενες μέρες συνέχισαν κανονικά χωρίς να μιλήσουν ξανά για ότι συνέβη και χωρίς να συμβεί κάτι άλλο τόσο παράξενο. Είχε μείνει όμως μια σκοτεινή ανάμνηση.

Όταν τελείωσε η κατασκήνωση, η Κάρμα και η μαθήτριάς είχαν ένα κοινό μυστικό και μια πρωτοφανή ψυχική και σωματική εξάντληση. Εκείνο το καλοκαίρι, η Κάρμα και οι μαθήτριάς της άλλαξαν ολοκληρωτικά. Δεν μπόρεσαν να εξηγήσουν ακριβώς τι έγινε αλλά νιώσανε ως τα βάθη του κορμιού τους πως ήταν μάρτυρες και θύματα της εκδήλωσής μιας ακατανόητης υπερδύναμης!

Η Κάρμα ύστερα από λίγο πέθανε και κανένα από τα κορίτσια δεν έφτασε τα 30 έτη.

Β' Παγκόσμιος Πόλεμος 1945

Η επιστήμη μέσω της φυσικής και της χημείας είχε διασπάσει το άτομο, μπορώντας πλέον να

αντλήσει τεράστιες ποσότητες ενέργειας και έκανε ακόμα ένα θριαμβευτικό βήμα προς την ενθρόνισή της ως την απόλυτη θρησκεία.

Μέσα στην δίνη του Πολέμου και ενώ υποτίθεται ότι η ανθρωπότητα ήταν συσπειρωμένη αντιμετωπίζοντας το πιο επικίνδυνο των τεράτων, τον Χίτλερ, οι Αμερικανοί (με την προτροπή πολλών 'φωτισμένων') ήδη είχαν αρχίσει ένα μυστικό και ταχύτατο αγώνα δρόμου με στόχο να φτιαχτεί ένα υπερρόπλο που θα υπερασπιζόταν τις Αξίες τους ενάντια σε όποιο άλλο 'τέρας' τολμήσει να τις αμφισβητήσει!

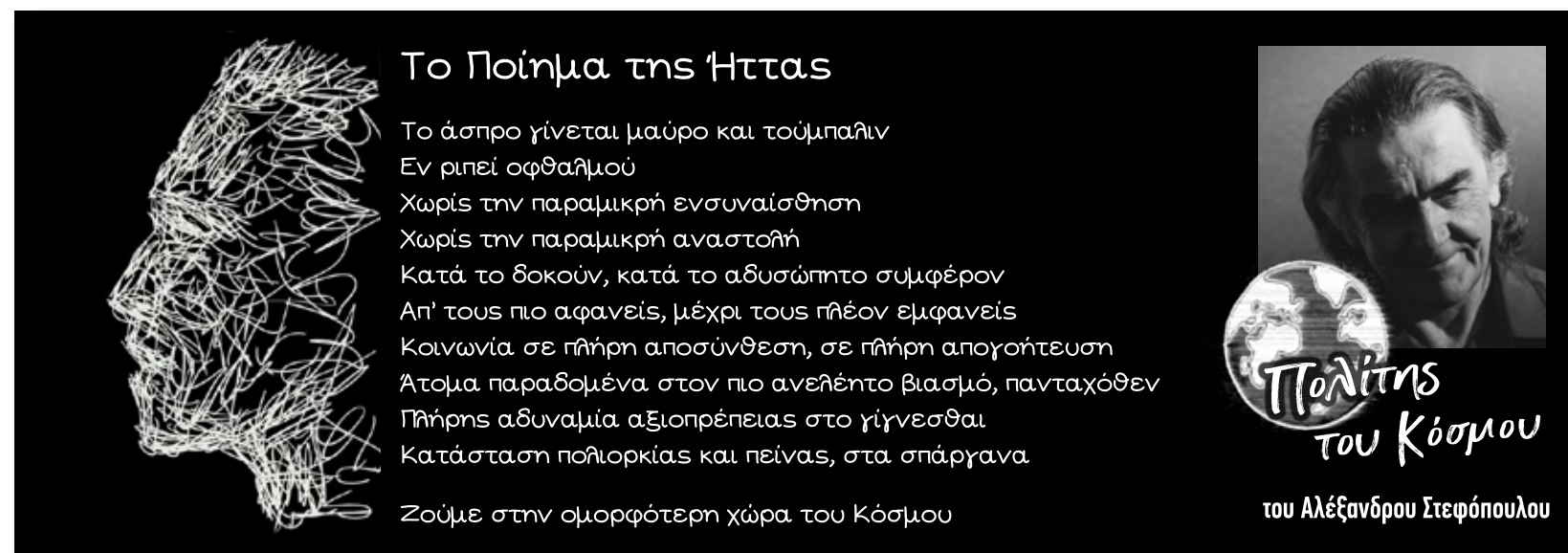
Λίγο μετά αφού έχασε ο Χίτλερ, από τους Σοβιετικούς κατά κύριο λόγο, οι Αμερικανοί ζήτησαν άνευ όρων παράδοση από την Ιαπωνία, όχι γιατί κινδύνευε η ανθρωπότητα αλλά γιατί ενδοχόμεως να κινδύνευε η πρωτοκαθεδρία τους.

Έτσι, γρήγορα-γρήγορα φτιάξαν το υπερρόπλο και η ατομική βόμβα ήταν έτοιμη το 1945. Πριν πέσει στα κεφάλια των Γιαπωνέζων, στην Χιροσίμα και στο Ναγκασάκι, φρόντισαν να δοκιμάσουν την αποτελεσματικότητά της στην ίδια τους την χώρα. Τον Ιούλιο του 1945 συνωμοτικά άνοιξαν οι πύλες της κολάσεως όταν έσκασε η πρώτη ατομική βόμβα στο Νέο Μεξικό, σε μια πανέμορφη περιοχή που 240 χιλιόμετρα περιμετρικά του σημείου 0 ζούσαν περίπου 500 χιλιάδες άνθρωποι.

Σε όσους αναρωτήθηκαν για την έκρηξη η κυβέρνηση είπε ότι έσκασε μια αποθήκη πυρομαχικών!

60 χιλιόμετρα πιο πέρα από την πυρηνική έκρηξη ήταν μια κατασκήνωση χορού κορασιδών.

Στο τέλος του Πολέμου ο Γκέμπελς, ως άλλος ένας μανιακός δολοφόνος που σέβεται τον εαυτό του και πριν το τέλος του λέει και κάποιες αλήθειες, είπε ότι η έκβαση του Πολέμου και μόνο, θα κρίνει ποιοί θα γραφτούν στην Ιστορία ως μεγάλοι πολιτικοί ή μεγάλοι εγκληματίες!



Το Ποίημα της Ήττας

Το άσπρο γίνεται μαύρο και τούμπαλιν

Εν ριπεί οφθαλμού

Χωρίς την παραμικρή ενσυναίσθηση

Χωρίς την παραμικρή αναστολή

Κατά το δοκούν, κατά το αδυσώπητο συμφέρον

Απ' τους πιο αφανείς, μέχρι τους πλέον εμφανείς

Κοινωνία σε πλήρη αποσύνθεση, σε πλήρη απογοήτευση

Άτομα παραδομένα στον πιο ανελέητο βιασμό, πανταχόθεν

Πλήρης αδυναμία αξιοπρέπειας στο γίγνεσθαι

Κατάσταση πολιορκίας και πείνας, στα σπάργανα.

Ζούμε στην ομορφότερη χώρα του Κόσμου



Πολίτης
του Κόσμου

του Αλέξανδρου Στεφάνουλου



2025, το έτος που ο Δήμαρχος Βύρωνα θα ανοίξει το πρώτο γράμμα...!

Όταν ο Νικόλαος Σεργκιγιέβιτς Χρυστοστόφ (Γενικός Γραμματέας του Κομμουνιστικού Κόμματος της Σοβιετικής Ένωσης από το 1953 έως το 1964 και Πρωθυπουργός από το 1958 ως το 1964) διώχτηκε - απομακρύνθηκε από την ηγεσία της χώρας το 1964 και αντικαταστάθηκε από τον Λεονίντ Μπρέζνιεφ, κάθισε και έγραψε δυο γράμματα, τα οποία έδωσε στον διάδοχό του και του είπε:

“Όταν βρεθείς σε θέση που δεν μπορείς να ξεφύγεις άνοιξε το πρώτο γράμμα και θα σωθείς. Κι όταν βρεθείς ξανά σε παρόμοια θέση, άνοιξε το δεύτερο γράμμα”.

Πολύ σύντομα ο διάδοχός του βρέθηκε σε δύσκολη θέση, έτσι, άνοιξε το πρώτο γράμμα, που έλεγε: **«Ρίξε το φταίξιμο σε μένα».**

Έριξε, λοιπόν, το φταίξιμο στον προκάτοχό του, κι όλα πήγαν καλά.

Όμως, ξαναβρέθηκε σε δύσκολη θέση, από την οποία δεν μπορούσε να ξεφύγει, και έτσι

άνοιξε το δεύτερο γράμμα κι αυτό έλεγε: **«Κάθισε και γράψε δυο γράμματα».**

Πλησιάζει ο Ιούνιος του 2025 όπου ο Δήμαρχος Βύρωνα κ. Αλέξιος Σωτηρόπουλος, στην υποχρεωτική (σύμφωνα με το Άρθρο 217 - «Απολογισμός πεπραγμένων Δημοτικής Αρχής»*) Ετήσια Ειδική Δημόσια συνεδρίαση του Δημοτικού Συμβουλίου (που παρεμπιπτόντως, στον Δήμο Βύρωνα πραγματοποιήθηκε μόνον μια φορά την τελευταία δεκαετία!) αναγκαστικά θα ανοίξει το «πρώτο γράμμα»!

* Άρθρο 217
«Απολογισμός πεπραγμένων Δημοτικής Αρχής»

1. Κάθε χρόνο γίνεται ο απολογισμός πεπραγμένων της δημοτικής αρχής, σε ειδική δημόσια συνεδρίαση του δημοτικού συμβουλίου, σε ό,τι αφορά την οικονομική κατάσταση, τη διοίκηση του Δήμου και την εφαρμογή του

προγράμματος δημοτικής δράσης.

2. Η ειδική δημόσια συνεδρίαση του δημοτικού συμβουλίου γίνεται μέχρι τέλος Ιουνίου και ανακοινώνεται πριν από δεκαπέντε (15) τουλάχιστον ημέρες με κάθε πρόσφορο τρόπο. Σε αυτήν καλούνται οι κάτοικοι και όλοι οι φορείς της πόλης.

3. Το δημοτικό συμβούλιο επιλέγει τον προσφορότερο χώρο για τη διεξαγωγή της ανωτέρω συνεδρίασης.

4. Κατά την ειδική δημόσια συνεδρίαση του δημοτικού συμβουλίου τοποθετούνται όλες οι δημοτικές παρατάξεις και μπορούν να πάρουν το λόγο τα μέλη του δημοτικού συμβουλίου και τα μέλη των συμβουλίων των δημοτικών και τοπικών διαμερισμάτων.

5. Κάθε φορέας, δημότης, κάτοικος ή φορολογούμενος από το Δήμο έχει δικαίωμα να διατυπώσει παρατηρήσεις σχετικές με τον απολογισμό στη συνεδρίαση αυτή.

Μώμος Θαλερός - Φεβρουάριος 2025

Αθλητικά

Δόξα και στην Αμερική



Του Γιώργου Ζαχαρόπουλου

Βύρωνα. Από εκεί και πέρα, κάθε μέρα, ακόμα κι αν βρισκόμαστε στην Αμερική, αντιλαμβάνεται τη δυναμική του συλλόγου, τη βαριά ιστορία που κουβαλά και κυρίως τον μοναδικό λαό που ακολουθεί αυτή την ομάδα.

Η ομάδα της γειτονιάς μας, το καμάρι του Βύρωνα, δίνει φέτος τη μάχη της με μια μεγάλη αλλαγή. Έχοντας στο πλάι της πάντα τη συντριπτική πλειοψηφία του πληθυσμού του Βύρωνα, η Δόξα πλέον έχει υπερατλαντική δύναμη.

Η δύναμη αυτή ακούει στο όνομα **Adam** και είναι ο νέος αμερικανός πρόεδρος της ομάδας, ο οποίος ήρθε για να αφήσει τη δική του σφραγίδα στην πλούσια ιστορία της Δόξας Βύρωνος. Με δεκάδες επιλογές ανάμεσα σε άλλες ομάδες και χωρίς να έχει ιδέα για το τι θα πει Δόξα, με κάποιο μαγικό τρόπο, ο Adam βρήκε το λιμάνι του στον

Με όρεξη και πάθος ο πρόεδρος έχει βοηθήσει αρκετά, αν και είναι πολύ αρχή, ώστε η ομάδα να κάνει μια δυνατή πορεία φέτος, έχοντας ως μεγάλο στόχο την πολυπόθητη άνοδο στη Γ' Εθνική.

Δεν είναι αυτό όμως που μετράει πραγματικά. Ένας μέχρι πριν λίγους μήνες ξένος σε όλους αμερικανός, γίνεται πλέον Βυρωνιώτης και δίνει όραμα και ελπίδα στη Δόξα, σε μια δυσχερή οικονομική, και όχι μόνο, κατάσταση που βρίσκεται το ελληνικό ερασιτεχνικό ποδόσφαιρο.

Η ομάδα στοχεύει ψηλά κι αυτό το αποδεικνύει και η μεταγραφική ενίσχυση του Ιανουαρίου, παίρνοντας ΠΟΙΟΤΙΚΟΥΣ παίκτες σε θέσεις κλειδιά. Το κλαμπ έχει μια ευκαιρία αναβάθμισης και σε συνεργασία με τον πρόεδρο, ο λαός του Βύρωνα ονειρεύεται να ζήσει και πάλι ένδοξες στιγμές, με τη Δόξα να περιμένει να μπει στο σπίτι της και πάλι, στο δημοτικό στάδιο του Βύρωνα, όπου και αρμολίζει να παίξει η κυανόλευκη θεά!

Με τον κόσμο της να δίνει δυναμικό παρόν, εντός κι εκτός έδρας, αναμένεται μια αγωνιώδης μάχη μέχρι και τη λήξη του πρωταθλήματος.



Η ζωή σε κύκλο



Η ζωή σε έναν κύκλο, η ζωή σαν να ακολουθεί τις φάσεις του φεγγαριού, σαν να ακολουθεί την ίδια τη φύση.

Η ζωή γεμάτη από τα πάντα.

Γεμάτη από όλα τα συναισθήματα, από όλες τις καταστάσεις.

Μια πάνω, μια κάτω, μια ψηλά, μια χαμηλά, μια στάσιμα, μια κινητικά, μια γρήγορα, την άλλη αργά, την μια δεξιά, την άλλη αριστερά, μια φωτεινά, μια σκοτεινά, μια άδεια, μια γεμάτα, μια ήσυχα την άλλη ανήσυχα, την

μια μουσική, την άλλη θόρυβος και κάποιες φορές σιωπή.

Σαν το νερό, αλλάζει μορφές, ρέει, τρέχει, φουσκώνει, εξατμίζεται, τρεμάται, παγώνει, βράζει, είναι διαυγές, θολώνει, ανακατεύεται, ηρεμεί...

Σαν να τα δέντρα που ανθίζουν, καρπίζουν, χάνουν τα φύλλα τους, ξεραίνονται, και όλο πάλι από την αρχή. Αυτή είναι η ζωή, τα έχει όλα μέσα.

Καμία φορά έχουμε μια προσδοκία, η ζωή να είναι μόνο ένα πράγμα ή έχουμε την ιδέα ότι η ζωή είναι μόνο στην φωτεινή πλευρά.

Ζωή είναι όλα.

Είναι και το σκοτάδι, είναι και το φως, είναι και η βροχή και ο ήλιος.

Ηλιάννα Πεσσάρη

Ψυχολόγος, Βιωματική ψυχοθεραπεύτρια

“Προσωπική Ανάπτυξη” Χώρος ψυχοθεραπείας και ψυχοδράματος

Ψηλορείτου 11, Καλλιθέα, 215 5051995 / 6938 165911, www.prosopikianaptixi.gr

Ζωή είναι και η χαρά και ο πόνος. Δεν υπάρχει το ένα χωρίς το άλλο. Δεν υπάρχει ζωή χωρίς όλα αυτά. Η ζωή σε έναν κύκλο περνάει απ' όλα.

Κάνουμε χώρο για όλα ή θέλουμε μόνο μια πλευρά της;

Μπορούμε να αποδεχτούμε ότι η ζωή θα περνάει από όλα αυτά και εμείς να ρέουμε μαζί της, να κυλάμε, να αποδεχόμαστε ακόμα και ότι δεν μπορούμε να τα αποδεχτούμε όλα, ότι κάποιες φορές δεν θα μπορούμε να κυλάμε, ότι κάποιες φορές αυτό που νιώθουμε δεν χωράει;

Μια ευχή, να έχουμε χώρο για την ζωή, χώρο για όλες τις καταστάσεις που ονομάζονται ζωή, χώρο για όλες τις καταστάσεις του εαυτού.

Μια ευχή, για πραγματική και γεμάτη ζωή!



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 κατόπιν συνεννόησης

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ

Χρυσάφης 17 - Βύρωνας
Τ. 6947 981290-211 2674387

www.ceramica-kymbe.com

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



Αστρων γιθυρίσματα



Του **Μιχάλη Κλαδίτη** - ερευνητή ψυχολογικής αστρολογίας
Για προσωπική συνεδρία: 6980135602

Φίλες και φίλοι μου ο Φεβρουάριος έχει δυο διαφορετικές όψεις. Η πρώτη όψη του είναι μια εκρηκτική πανσέληνος στις 12 του μήνα στην 23η μοίρα του Λέοντα η οποία θα μας απασχολήσει κι αργότερα και στις 28 του μήνα έχουμε την Νέα Σελήνη στην 9η μοίρα των Ιχθύων που θα φέρει και την ολική ανατροπή σε όλα. Και οι δύο αυτές όψεις μας επηρεάζουν και σε ατομικό και σε συλλογικό επίπεδο.

Κριός:

Η ισορροπία μέσα στην όλη ανισορροπία είναι το ζητούμενο σ' αυτήν την καυτή Πανσέληνο στις 12 Φλεβάρη στο φιλικό σας λιοντάρι, με αποκορύφωμα την ενδοσκόπηση που έρχεται με την Νέα Σελήνη στις 28 Φλεβάρη, στον 12ο ηλιακό οίκο σας.

Ταύρος:

Η Πανσέληνος στις 12 Φλεβάρη έχει βαρύ φορτίο, γιατί συμμετέχει ο Ουρανός από το δικό σας ζώδιο και φέρνει στο προσκήνιο οικογενειακά και ερωτικά ζητήματα που θέλουν λύση. Δώστε ελευθερία στις δικές σας κινήσεις κι όλα θα γίνουν.

Δίδυμοι:

Ο Ερμής, μέχρι τα μέσα του Φλεβάρη, ευνοεί γνωριμίες, νέες σχέσεις, επικοινωνίες. Επιστρέφει και ο Δίας στην ορθή του πορεία κι ευνοεί χρήμα, τύχη, άνοδο κι αλλαγές. Θα περιμένετε όμως μέχρι την Νέα Σελήνη για να δείτε κάποια πρόοδο σε όλα αυτά.

Καρκίνος:

Ο Άρης έρχεται σε ορθή πορεία στο τέλος Φλεβάρη και αυτό σας δίνει φτερά, λόγω καλύτερης θέσης και ενεργειών στη ζωή σας. Ο Ερμής στις 14 Φλεβάρη μπαίνει στους Ιχθείς, άρα θα έχετε καλύτερη οπτική και επικοινωνία με τον καθένα.

Λέων:

Υπάρχει μια ανασφάλεια στην περιρρέουσα ατμόσφαιρα και πέρα από τον Άρη που είναι ανάδρομος, έρχεται πάνω σας και η Πανσέληνος στις 12 Φλεβάρη, με την συμμετοχή Ουρανού, Δήμητρας, Ήρας σε ένα Ταυ-Τετράγωνο. Υπομονή με τα δύσκολα.

Παρθένος:

Εσωτερικές διεργασίες που θα έχουν στόχο μια σχέση ή έναν γάμο ή μία συνεργασία. Αποκαθίσταται κάθε επαφή, κάθε φιλία, κάθε σχέση που λόγω ανάδρομου Άρη πέρασε από 40 κύματα, με λόγια και παρεξηγήσεις εκατέρωθεν.

Ζυγός:

Εύνοια, λόγω του Ερμή στον φιλικό σας Υδροχόο, για τις πρώτες 15 μέρες του Φλεβάρη. Ο Άρης γυρνάει ορθόδρομος στις 24 Φλεβάρη και σας δίνει όμορφες ιδέες και λύσεις σε θέματα ερωτικά και εργασίας.

Σκορπιός:

Με την πανσέληνο στις 12 Φλεβάρη, θα βγουν πολλά στη φόρα, που θέλουν μια δική σας νινελιά για να διευθετηθούν. Αυτό θα γίνει μετά τις 24, που ο Άρης ορθοδρομεί και εσείς μπορείτε να δράσετε άνετα.

Τοξότης:

Με την Αφροδίτη στον Κριό, κάποια νέα που θα έρθουν θα σας αρέσουν πολύ, αφού και ο Δίας ορθοδρομεί πλέον στους Διδύμους και σας αφήνει το περιθώριο να κάνετε κινήσεις που θα διορθώσουν πολλά.

Αιγόκερως:

Ο Άρης που σας ταλαιπωρεί με την ανάδρομη πορεία του, θα σας αφήσει σε ησυχία μετά τις 24 Φλεβάρη και αλλάζουν πολλά και στην εργασία και στον έρωτα που τόσο θέλετε. Η νέα Σελήνη στις 28 στους Ιχθείς, σας δίνει κίνητρο για να προχωρήσετε σε βάθος.

Υδροχόος:

Ο Ερμής πάνω σας μέχρι τα μέσα Φλεβάρη, δίνει βήμα για σχέδια, επεκτάσεις και τρόπους να φτάσετε στον στόχο σας. Η Πανσέληνος στις 12 Φλεβάρη απέναντί σας, θα έχει τον χαρακτήρα της αυστηρής επιτηρησής σας.

Ιχθύς:

Ο Ερμής μετά τις 14 περνάει στο ζώδιο σας. Εκεί βρίσκεται ο Ποσειδώνας, ο Βόρειος Δεσμός και ο Κρόνος, που ζητούν από σας να βάλτε τα δυνατά σας για να φτάσετε εκεί που έχετε ονειρευτεί. Όλα είναι στο χέρι σας τώρα.

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 ΕΞΑΡΧΟΣ**
Φορμιάνας 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**
Χρემνιδίου 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

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



Με υπευθυνότητα & εμπειρία αναλαμβάνουμε:

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

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

ΑΡΧΙΕΠΙΣΚΟΠΟΥ ΑΘΗΝΩΝ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΥ 17
(εντός Κοιμητηρίου 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



Σεφ Λεωνίδα Φραντζολάς

Τελικά, μερικοί ξεχνάνε πως στο τέλος της μέρας... απλά μαγειρεύουμε φαγητό.

Στο μαγειρικό σχολείο είχα έναν συμμαθητή που ξεκίνησε όπως όλοι μας: με καμένο κρεμμύδι, χέρια γεμάτα κοψίματα και μια φιλοδοξία να «κατακτήσει τις κουζίνες». Fast forward μερικά χρόνια, ο τύπος έγινε prima donna. Περιπατάει τώρα σαν να έγραψε αυτός το “Fear of the Dark” και κρατάει τα tonges σαν τον Bruce Dickinson στο μικρόφωνο.

Ξεκόλλα. Δεν σώζουμε ζωές, φαγητό φτιάχνουμε.

Έλεγε ο Anthony Bourdain: “Όταν ένας σεφ αρχίζει να πιστεύει ότι είναι κάτι παραπάνω από μάγειρας, έχει χάσει την μάλα.” Και είχε δίκιο. Ξέρεις ποιος δεν φερόταν έτσι; Ο Alain Ducasse. Ο άνθρωπος έχει όλη την καρδιά του γεμάτη αστέρια Michelin, αλλά ούτε σε βλέμμα δεν θα σε έκανε να νιώσεις κατώτερος.

Η Πραγματικότητα της Κουζίνας

Όλοι οι σεφ έχουμε την ίδια κατάληξη: σκυφτοί, πονεμένοι και γεμάτοι ουλές, εξωτερικές και εσωτερικές. Μη γελιέσαι:

- Θα βγεις στη σύνταξη με πλάτη κατεστραμμένη από τις ώρες θβθθθ μπροστά σε καυτές εστίες και πάγκους.
- Τα γόνάτα σου θα σε προδώσουν από τα ατελείωτα ανεβοκατεβάσματα σε αποθήκες, ψυγεία και delivery.
- Φλεβίτιδα και αρθριτικά θα είναι οι συνταξιούχοι συνεργάτες σου.
- Και το κερασάκι; Η ψυχική εξάντληση, το τίμημα του συνεχούς άγχους να βγάλεις το service σωστά, ακόμα κι αν είσαι στο χέλος της κατάρρευσης.

Όλα αυτά, για τι; Για να παριστάνουμε τους σταρ της κουζίνας; Για να «πουλάμε μούρη» στα social media; Όχι. Ο στόχος ποτέ δεν ήταν η φήμη.

Ο Πραγματικός Στόχος

- Ο στόχος είναι να γίνουμε καλύτεροι άνθρωποι, όχι μόνο καλύτεροι μάγειρες.
- Να εμπνεύσουμε τους γύρω μας, τους μαθητές, τους συναδέλφους μας. Όχι να τους κάνουμε να νιώθουν κατώτεροι.
- Να κάνουμε κάτι που φέρνει χαρά στους άλλους και μας γεμίζει, χωρίς να τους βλέπουμε σαν «πελάτες» ή «αριθμούς».
- Να αφήσουμε πίσω μας μια κουζίνα, μια ομάδα, και ίσως έναν κλάδο καλύτερο απ’ ό,τι τον βρήκαμε.

Κάποιοι ξεχνάνε τις ρίζες τους. Τα σφραγισμένα πατώματα, τα πιάτα που πλέναμε, τους τόνους φιλοκομμένου κρεμμυδιού μέχρι να δούμε αστράκια σαν εξώφυλλο του “The Number of the Beast”. Τώρα που μπήκαν σε «τηλεοπτικές κουζίνες» με τη λάμψη του «fine dining», κοιτάνε τους συναδέλφους τους σαν να είναι «από κάτω».

“Αδερφέ, δεν είσαι ροκ σταρ. Ούτε ο Alain Du-casse. Είσαι μάγειρας. Στρώσου.”

Μια σφαλίδα με την κουτάλα χρειάζεται να θυμηθείς πως η κουζίνα δεν έχει αστέρες, έχει πολεμιστές. Η ταπεινότητα είναι το αλάτι της κουζίνας: χωρίς αυτήν, η συνταγή είναι σκέτο χάλι.

Στο τέλος...

- Θα μας θυμούνται για τον τρόπο που φερθήκαμε στους ανθρώπους μας. Όχι για τα πιάτα που βγάλαμε.
- Το φαγητό είναι μια τέχνη που κρατάει για λίγα λεπτά. Η κληρονομιά μας είναι οι σχέσεις που χτίζουμε.
- Να είσαι ταπεινός και διψασμένος για πρόοδο, όχι για επιβεβαίωση.



«Stay humble. Stay hungry. Και μην ξεχνάς: το service τελειώνει, η ζωή συνεχίζεται.»

πηγή: <https://www.facebook.com/goldpig.gr/>



ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΠΟΥΛΟΣ SERVICES
SERVICE-ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΑ-ΕΜΠΟΡΙΑ
Βασίλης Χαραλαμποπούλος
© 2107643801 - 6973562080
Καίσαρεια 36 - 42, Βύρωνας
info@xaralampoulosservices.gr

Η ΓΩΝΙΑ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ
ΒΙΒΛΙΟ ΧΑΡΤΟΠΩΛΕΙΟ
Σταματίου Μαρία
Χρεμωνίδου 63 - Βύρωνας
Τηλ./Fax : 210 7664052
e-mail: hgoniatoubibliou@gmail.com

amica
Woman's Fashion
Ρούλα Ξιμητήρη Παναγιωτοπούλου
Κύπρου 111-113, Βύρωνας
210 7608706 - 210 7652706
amica.donna@gmail.com
AMICA Roula Ximtiri

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

ΦΡΟΥΤΕΜΠΟΡΙΚΗ ΤΣΙΒΓΟΥΛΗΣ
Εμπόριο φρούτων & λαχανικών
αλόφραστα προϊόντα της μανάβης
Συβριασαρίου 1-3 & Κολοκοτρώνη
Στην πόρτα σας με ένα τηλεφώνημα
Βύρωνας - τηλ. 210 7642550
Υμηττός - τηλ. 210 7625791
Άνω Ηλιούπολη - τηλ. 210 9731646

mini MARKET & COFFEE DELIVERY
Παραδίδουμε όλα τα είδη mini market!
DELIVERY 213 010 5906
Δαυλείας 13 Βύρωνας

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

ΕΙΔΗ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ - ΧΑΡΤΙΚΑ
Εξοπλισμοί καταστημάτων
Δέσποινα Στεργίου
Χαρτικά, Απορρυπαντικά
Πλαστικές σακούλες, Καλλυντικά
Μαγνησίας 63
Τηλ 210.7667163 6944580257

ΖΑΧΟΣ Δημοσθένης
ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ
30 χρόνια, μόνο το καλύτερο!
Ιθώμης 12, Αγορά Βύρωνας
210 76 66 831
zahpol1993@hotmail.gr

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

ΤΥΡΟΠΩΛΕΙΟ ΑΠΟ ΤΟ 1962 ΛΥΚΟΥΔΗΣ
ΤΥΡΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΛΥΚΟΥΔΗΣ
ΙΘΩΜΗΣ 16 ΒΥΡΩΝΑΣ
ΤΗΛ.210-7610107
ΔΙΑΝΟΜΗ ΚΑΤ'ΟΙΚΟΝ
facebook: Τυροκομικά προϊόντα Λυκοῦδης
instagram: tyria_allantika_likoudis

ΑΡΤΟΠΟΙΙΑ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ
Αριστοποίηση
ΠΥΡΡΩΝΟΣ 48, ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ, ΤΗΛ.: 210 9932458
ΑΓ. ΣΟΦΙΑΣ 1-3, ΒΥΡΩΝΑΣ, ΤΗΛ.: 210 7657570

Βιοζέττα
Ανθοπωλείο
Χρεμωνίδου 56, Βύρωνας
2107646249 - 6944415604
Ελένη Τούμπανη
toumpane

ΠΛΑΚΕΤΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
Ειδικός Παθολόγος MD
Πτυχιούχος Πανεπιστημίου Αθηνών
Χρυσ. Σμύρνης & Παν. Τσαλδάρη 24
Βύρωνας, 2ος όρ.
Τ./F. 210 7641302 - Κ. 6944 733 796
e-mail: pplaketas@gmail.com
ΩΡΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓ.: Δευτ. - Πέμ.: 17,30 - 21,00
Παρ. 9,00 - 14,00 / Σαββάτο με ραντεβού

ΣΠΗΛΙΩΤΟΠΟΥΛΟΥ ΑΝΔΡΟΜΑΧΗ MD
Πνευμονολόγος
Φυματιολόγος
Σειρήνων 18-22
Βύρωνας, 1ος όρ.
τηλ. 211 1112100
κιν. 6944 573838
e-mail: machispil@yahoo.gr
ΩΡΕΣ ΛΕΙΤ.: καθημερινά με ραντεβού

ΑΝΤΩΝΗΣ Π. ΖΑΦΕΙΡΗΣ
ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΟΦΘΑΛΜΙΑΤΡΟΣ
ΠΑΙΔΟΟΦΘΑΛΜΙΑΤΡΟΣ
ΔΕΧΕΤΑΙ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ
5:00 - 8:30 μ.μ.
ΙΑΤΡΕΙΟ:
Νικηφοριδίδη 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



ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΑ ΣΤΑ ΚΑΡΒΟΥΝΑ
Ο ΞΑΒΙΣ
ΜΟΝΟ ΕΞΩ ΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ
ΚΑΛΑΜΑΚΙΑ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ
ΓΟΥΤ ΔΕ ΦΑΚΗ!
delivery 12:00 - 01:00 (ελάχ. παραγγελία 6,00€)
αρχιμήδους 1, παγκράτι (πλ. πλαστήρα)
τηλ. 210 75 660 66 | 6944 559 651

PIAZZA BOLOGNA
HOT DOGS
Αρχελάου 14, Παγκράτι
ΤΗΛ. 211 1191 794
ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΑΠΟ ΤΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ
ΚΥΡΙΑΚΗ & ΔΕΥΤΕΡΑ ΚΛΕΙΣΤΑ

Garden Eco
ΓΕΩΠΟΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΒΥΡΩΝΑ
Φλέμινγκ 59 & Καραολή Δημητρίου,
Τ. 210 7657 457 - 6945 948 193
www.gardeneco.gr GardenEco

- Άνθη
- Φυτά
- Σπόροι
- Χώμα
- Γλάστρες
- Λιπάσματα
- Γεωργικά φάρμακα
- Εργαλεία Κήπου
- Αυτόματο Πότισμα

το μαγειρείο της αγοράς
σπιτικό φαγητό
στην καρδιά
του βύρωνας
Delivery: 12:00 - 17:00
Ελάχιστη παραγγελία 4,5 €

ΤΟ ΜΑΓΕΙΡΕΙΟ της αγοράς
Ιθώμης 16, Βύρωνας • Τηλ. 210 76 23 246

ΣΤΑΥΡΟΠΟΥΛΟΣ
24ωρη εξυπηρέτηση
ΚΕΝΤΡΟ ΥΔΡΑΥΛΙΚΩΝ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ
ΑΝΑΚΑΙΝΙΣΕΙΣ ΟΙΚΙΩΝ & ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΩΝ ΧΩΡΩΝ
Νέας Ελβετίας 23 - Βύρωνας, Τηλ. 697 728 6567

Τα αγαθά της φύσης
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΠΑΝΤΟΠΩΛΕΙΟ
Ευαγγελικής Σχολής 12 - Βύρωνας - Πλατεία Αγίου Λαζάρου
Τηλ.: 213 0457829 - www.taagathatisfysis.gr

ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΠΟΥΛΟΣ SERVICES
SERVICE-ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΑ-ΕΜΠΟΡΙΑ
Βασίλης Χαραλαμποπούλος
Καίσαρεια 36-42, Βύρωνας, © 210 7643801 - 6973562080
info@xaralampoulosservices.gr

δήμος & ΠΟΛΙΤΕΙΑ
Στηρίζουμε τις επιχειρήσεις της γειτονιάς μας

ΤΕΧΝΗ ΞΥΛΟΥ
Βασίλειος Γκέκας
Τηλ. 6945856821
gbelecgr@yahoo.com

Κρατερού 22, Ζωγράφου
• Έπιπλα Κουζίνας
• Ντουλάπες Υπνοδωματίου
• Ειδικές Κατασκευές
• Συναρμολόγηση Επίπλων
• Επισκευές Ρολλών
• Ανακαινίσεις Καταστημάτων - Οικιών

Ευαγγελία Κυριακού
ΕΜΠΟΡΟΣ ΞΥΛΕΙΑΣ
• Κρασί
• Κάρβουνα
• Καυσόξυλα
ΣΕΒΔΙΚΙΟΥ 16, ΥΜΗΤΤΟΣ
Τηλ. 215 5104255 - 6939 190989 - 6979 257152

ΔΕΝ ΞΕΧΝΑΜΕ

ΤΕΜΠΗ 28-2-2023



Έργο του Δημήτρη Αστερίου

ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗ