

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





Η φωτογραφία του
μπλόκου των αγροτών
είναι του Αργύρη Μακρή



**Η Τοξικότητα ως
Πολιτικό Δηλητήριο**
Αντ. Αντωνόπουλος



**Το σχολείο που μα-
θαίνει να αγκαλιάζει**
Ξενοφών Χολέβας



Θεομάνη!
Θανάσης Ν.
Παπαθανασίου



Γιώργος Νόβολος
Συνέντευξη
“Δ & Π”



**Πάντα την πληρώ-
νουν οι πεζοί**
Ήλια Ιατρού



100 χρόνια
“Πανιώνιος Στέγη
Βύρωνα”



Ο «Τρελό» Υμηττός εκπέμπει SOS
Χρήστος Παναγιωτόπουλος
Δημήτρης Χατζηστελίου



ΑΡΕΙΜΑΝΙΟ

ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ




Καλά Χριστούγεννα
Χρόνια Πολλά



so easy



Καλά Χριστούγεννα




σελ.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

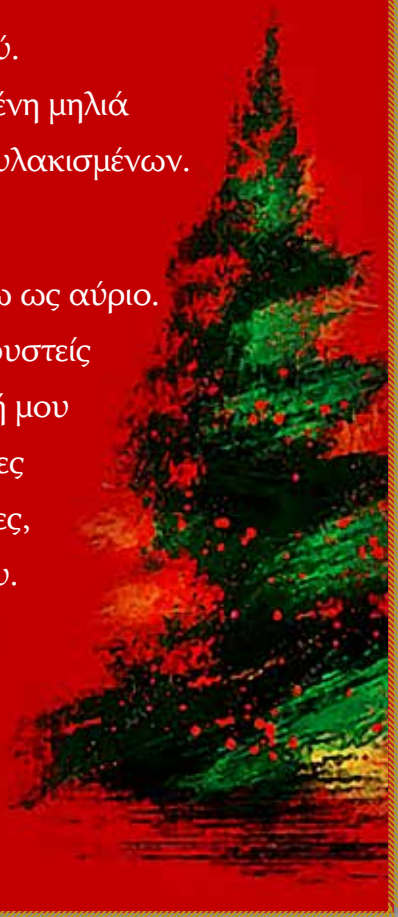
- 3 • Η Τοξικότητα ως Πολιτικό Δηλητήριο
- 4 • Το σχολείο που μαθαίνει να αγκαλιάζει
- 6 • Θεοράνα!
- 7 • Κάποτε στέλναμε κάρτες...
- 8 • Συνέντευξη: Γιώργος Ντόβολος
- 9 • Πώς οι υποψήφιοι των Πανελλαδικών 2026 μπορούν να διαβάσουν αποτελεσματικά
- 10 • 100 χρόνια “Πανιώνιος Στέγη Βύρωνα”
- 11 • Πάντα την πληρώνουν οι πεζοί
- 12-13 • Ο «Τρελός» Υμηττός εκπέμπει SOS
- 14 • Το τελευταίο Πρόγραμμα
- 16 • - ...και το πλοίο ταξιδεύει...
- - Οι άνθρωποι αποκαλύπτονται, δεν αλλάζουν
- 17 • Αλέξης Σωτηρόπουλος: Ο δήμαρχος που διάλεξε να μείνει άνθρωπος!
- 18 • - Κάλαντα
- - Ξέφρενος Καλπασμός
- 19 • Τι ζητάει ένας έφηβος από τον Αϊ-Βασίλη;
- 20 • Φραντζολομαγειρέματα
- 21 • Άστρων ψιθυρίσματα
- 22-23 • Αγορά

editorial

Το παιδί με την σάλπιγγα
Νικηφόρος Βρετάκος (1969)

Αν μπορούσες να ακουστείς
θα σου έδινα την ψυχή μου
να την πας ως την άκρη του κόσμου
να την κάνεις περιπατητικό αστέρι
ή ξύλα αναμμένα για τα Χριστούγεννα
στο τζάκι του Νέγρου
ή του Έλληνα χωρικού.
Να την κάνεις ανθισμένη μηλιά
στα παράθυρα των φυλακισμένων.

Εγώ
μπορεί να μην υπάρχω ως αύριο.
Αν μπορούσες να ακουστείς
θα σου έδινα την ψυχή μου
να την κάνεις τις νύχτες
ορατές νότες, έγχρωμες,
στον αέρα του κόσμου.
Να την κάνεις αγάπη.



Η Τοξικότητα ως Πολιτικό Δηλητήριο: Από τη Δυσφορία στον Κίνδυνο της Δυσπιστίας

“Το δηλητήριο της πολιτικής τοξικότητας δεν σκοτώνει αμέσως τον αντίπαλο. Δολοφονεί πρώτα την αλήθεια και τελικά τη δημοκρατία”

Το ελληνικό πολιτικό σκηνικό εδώ και χρόνια εγκλωβίζεται αργά αλλά σταθερά σε μια ατμόσφαιρα βαθιάς τοξικότητας. Αυτή δεν εκφράζεται μόνο με ακραία ρητορική ή προσωπικές επιθέσεις, αλλά ωριμάζει σε ένα ολοκληρωμένο σύστημα επικοινωνίας, όπου ο “αντίπαλος” δεν είναι απλά κάποιος που διαφωνεί, αλλά παρουσιάζεται ως: εχθρός, προδότης, δολοφόνος... Ο συνδυασμός αυτής της εγγενούς δηλητηρίασης σε συνδυασμό με την εντεινόμενη δυσφορία του εκλογικού σώματος δημιουργεί έναν κύκλο διάβρωσης που απειλεί τα ίδια τα θεμέλια της δημοκρατικής μας συνύπαρξης.

Η κύρια συνέπεια αυτής της τοξικής συμβίωσης είναι η συστηματική αποξένωση του πολίτη από το πολιτικό σύστημα. Ο ψηφοφόρος, που αισθάνεται ήδη δυσφορία λόγω οικονομικών δυσκολιών, κοινωνικών ανισοτήτων ή αδυναμίας αλλαγής, βλέπει την πολιτική σκηνή να μετατρέπεται σε ένα θέαμα μονομερών καταγγελιών και στατιστικών ελιγμών. Αντί για διηθημένη αντιπαράθεση προτάσεων, του σερβίρεται ένας “αιματοβαμμένος” αγώνας δογματών. Αυτό μεταλλάσσει την αρχική δυσφορία, η οποία θα μπορούσε να είναι μοχλός πίεσης για βελτίωση, σε απόγνωση και παράλυση. Ο πολίτης σταματά να πιστεύει ότι η ψήφος του ή η συμμετοχή του στο δημόσιο διάλογο μπορεί να αλλάξει ουσιαστικά κάτι, αφού όλος ο χώρος έχει μολυνθεί από τον ίδιο “ιό” της ακραίας αντιπαράθεσης.

Αυτή η κατάσταση τροφοδοτεί έναν επικίνδυνο διπολικό κύκλο. Από τη μια, η τοξική ρητορική των πολιτικών δημιουργεί και ενισχύει κοινωνικά ρήγματα, χωρίζοντας την κοινωνία σε «εμάς» και «εκείνους». Από την άλλη, η δυσφορία των πολιτών, εκφρασμένη ως απόρριψη «όλων» ή απάθεια, ωθεί τους πολιτικούς σε ακόμα πιο ακραίες και διαιρετικές ρητορικές για να κερδίσουν την προσοχή και την υποστήριξη των πιο αφοσιωμένων – και συχνά πιο πολωμένων – πυρήνων του εκλογικού τους σώματος. Έτσι, η πολιτική χάνει τον χαρακτήρα της ως διαχείριση του κοινού βίου και μετατρέπεται σε ταυτοτική σύγκρουση.

Η πιο εμφανής εκδήλωση αυτής της δυναμικής είναι η αύξηση της εκλογικής αποχής και η αστάθεια των εκλογικών αποτελεσμάτων. Οι πολίτες, σε κατάσταση δυσφορίας, είτε αποσύρονται τελείως, είτε ψηφίζουν με τρόπο «τιμωρητικό» ή ασταθή, αναζητώντας έναν ριζοσπαστικό – συχνά και από τα άκρα – εκφραστή της οργής τους. Αυτό όμως δεν οδηγεί σε υγιή πολιτική εναλλαγή, αλλά σε ένα ευμετάβλητο και απρόβλεπτο πολιτικό πεδίο, όπου οι κυβερνήσεις δυσκολεύονται να εφαρμόσουν συνεκτικές πολιτικές, φοβούμενες την άμεση αντιδραστική δυσφορία. Η αποτελεσματική διακυβέρνηση γίνεται δυσκολότερη, τροφοδοτώντας περαιτέρω την αρχική δυσφορία.

Η έξοδος από αυτόν τον φαύλο κύκλο απαιτεί θάρρος πολιτικής ωριμότητας. Απαιτεί ηγέτες που θα αποκηρύζουν τη τοξικότητα ως μέσο επικοινωνίας, ακόμα κι αν αυτό φαίνεται βραχυπρόθεσμα «αντιπαραγωγικό». Απαιτεί μηχανισμούς και πλατφόρμες που να

προάγουν το διαλλακτικό διάλογο και την αντιπαράθεση βασισμένη σε στοιχεία και όχι σε προσβολές. Και, κυρίως, απαιτεί να αναγνωριστεί ότι η δυσφορία των πολιτών δεν είναι απλώς «αποποίηση των πολιτικών», αλλά ένδειξη βαθιάς ανάγκης για σεβασμό, αξιοπρέπεια και ουσιαστική προσφορά.

Αν δεν σπάσει αυτός ο κύκλος, κινδυνεύουμε να οδηγηθούμε όχι απλώς σε περιστασιακή πολιτική αστάθεια, αλλά σε μια χρόνια δυσπιστία που θα “ροκανίζει” κάθε προσπάθεια συλλογικής δράσης. Νομοτελειακά, το αντίδοτο σε αυτή την δυσανεκτική όσο και επικίνδυνη κατάσταση είναι η επαναφορά σε μια “υγιή” πολιτική αντιπαράθεση με την ενεργό συμμετοχή των πολιτών. Με λίγα λόγια η πολιτική να γίνει ξανά ένα πεδίο όπου η δυσφορία των πολιτών να μετατρέπεται σε εποικοδομητική κριτική όπου η διαφωνία δεν σημαίνει εχθρότητα. Και αυτό όχι μέσω social αλλά στο πεδίο... Με μια βασική λεπτομέρεια. Για να πετύχει ένα τέτοιο κοινωνικό εγχείρημα -πείραμα απαιτεί πρωτογενές υλικό. Δηλαδή ρεαλισμό, επαφή με τη πραγματικότητα, όραμα, όνειρα και άλλα τέτοια ωραία... Ει δυνατόν χωρίς rebranding ή rewriting... Διαφορετικά, το δηλητήριο της τοξικότητας θα μας αφήσει όλους – πολιτικούς και πολίτες – να περιφερόμαστε σε ένα ερημωμένο πολιτικό τοπίο, χωρίς πραγματική ελπίδα για γόνιμη συνύπαρξη. Και θα είναι σκληρό... Μαζί λοιπόν με την «τροφή» για λίγη σκέψη στις μέρες που έρχονται...

Ευχές πολλές και ειλικρινείς: Καλά Χριστούγεννα με την ελπίδα αυτή η Θεία Φώτιση να μας αγγίξει λίγο παραπάνω...!



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
Τ. 6995 351435

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

f [dimoskaipoliteia.byron](https://www.facebook.com/dimoskaipoliteia.byron)
i [dimoskaipoliteia](https://www.instagram.com/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.

CAFE-SWEETS-BRUNCH
Ευαγγελικής Σχολής 15 (Πλ. Αγίου Λαζάρου) - Βύρωνα - Τ. 21 1118 4572

All day απόλαυση!

Οπτικά
Δ. Δημάκας - Α. Στάθης

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

ΕΠΙΦΕΛΗΘΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΡΟΣΦΕΡΕΣ ΜΑΣ!
Αγ. Σοφίας 29-33, Βύρωνα
210 7665381

Το σχολείο που μαθαίνει να αγκαλιάζει



του Ξενοφώντα Χολέβα

Στον Βύρωνα, τα σχολεία μας μπορούν να γίνουν ο καθρέφτης μιας κοινωνίας που δεν φοβάται τη διαφορετικότητα, αλλά την αγκαλιάζει, την προάγει και την κάνει τρόπο ζωής με ανεκτίμητη ποιότητα για τα Παιδιά και την Οικογένεια!

• Όταν η αποδοχή αρχίζει από το θρανίο

Κάθε πρωί, στις αυλές των σχολείων, παίζεται μια μικρή ιστορία ανθρωπιάς.

Ένα παιδί τρέχει να ανοίξει την πόρτα για τον συμμαθητή του με αναπηρία.

Ένα άλλο, χωρίς δεύτερη σκέψη, του κρατά το χέρι για να κατέβουν μαζί τα σκαλιά.

Εκεί, μέσα στη φασαρία και το κουδούνι, γεννιέται η αληθινή ένταξη όχι από εγκυκλίους, αλλά από πράξεις που βγαίνουν από την καρδιά των Παιδιών.

• Η θεωρία στα χαρτιά και η πράξη στην τάξη

Μιλάμε συχνά για "συμπεριληπτική εκπαίδευση". Όμορφες λέξεις, γεμάτες υποσχέσεις...

Μα τι αξία έχουν, αν το παιδί με αναπηρία κάθεται στο πίσω θρανίο, μόνο του;

Αν το σχολείο του δεν έχει ράμπα, τουαλέτες ΑμεΑ ή αν κανείς δεν ξέρει πώς να του μιλήσει χωρίς φόβο ή λύπηση;

Με λίγα λόγια η ένταξη σίγουρα είναι βίωμα και όχι σχέδιο. Είναι η στιγμή που ένα Παιδί νιώθει πως ανήκει, γιατί κανείς δεν σκέφτεται ότι είναι διαφορετικό.

• Ο δάσκαλος ως καθρέφτης

Ένας δάσκαλος μπορεί να αλλάξει ολόκληρο το κλίμα μιας τάξης ή ενός σχολείου, όχι μόνο το ξέρουμε αλλά πολλές φορές το βλέπουμε στην πράξη.

Όταν αντιμετωπίζει όλα τα Παιδιά με τον ίδιο σεβασμό, όταν δεν κάνει «διαφορετικά» σχόλια, όταν ανοίγει χώρο για όλους, τα Παιδιά τον μιμούνται.

Η καρδιά της εκπαίδευσης άλλωστε έχουμε πεισθεί ότι είναι η προσπάθεια και η ψυχή αυτού του ανθρώπου, που στέκεται πάντα μπροστά στον πίνακα και δίπλα στα Παιδιά.

• Τα Παιδιά που γίνονται δάσκαλοι

Κάποιες φορές, οι μεγαλύτεροι μαθαίνουν από τους μικρότερους.

Από εκείνα τα Παιδιά που δεν κοιτάζουν την αναπηρία, αλλά το πρόσωπο, το συμμαθητή, το φίλο.

Που λένε απλώς «έλα να παίξουμε».

Αυτά τα Παιδιά, με τον αυθορμητισμό την αισιοδοξία, το χαμόγελο και τη φυσική τους αγάπη, έχουμε πολλές φορές πει ότι χτίζουν τον κόσμο που όλοι ονειρευόμαστε!

• Το σχολείο έξω από τους τοίχους

Η αποδοχή δεν σταματά στην πόρτα του σχολείου.

Την κουβαλάμε στο σπίτι, στις κουβέντες με τα παιδιά μας, στις αντιδράσεις μας στον δρόμο, στα βλέμματα που ρίχνουμε ή αποστρέφουμε. Ο Βύρωνας, μπορεί να μην έχει τα καλύτερα πεζοδρόμια ή την καλύτερη προσβασιμότητα αλλά είναι μια πόλη με ψυχή γειτονιάς, γι αυτό έχει τη δύναμη να γίνει παράδειγμα να δείξει ότι η ένταξη είναι πολιτισμός!

• Το σχολείο της καρδιάς

Κλείνοντας αυτό το άρθρο θέλουμε να μείνει ότι, το σχολείο που μαθαίνει να αγκαλιάζει δεν χρειάζεται ειδικές οδηγίες, χρειάζεται ανθρώπους που πιστεύουν στο «μαζί».

Κάθε φορά που ένα Παιδί νιώθει ότι χωρά, ότι έχει φίλους, κάτι αλλάζει μέσα του και γύρω του.

Κι όταν ένα Παιδί μεγαλώνει γνωρίζοντας ότι όλοι έχουν θέση στο ίδιο θρανίο, τότε ίσως να έχουμε φτάσει πιο κοντά στο σχολείο που ονειρευόμαστε: σε εκείνο που μαθαίνει γράμματα, μαζί με αγάπη, σεβασμό και ανθρωπιά.



Ακουστικά Βαρηκοΐας ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΥ



ΔΩΡΕΑΝ ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΚΑΤ'ΟΙΚΟΝ

Μπαταρίες | Service | Αναλώσιμα

Κολοκοτρώνη 62, Βύρωνας

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



Καλά Χριστούγεννα & ευτυχισμένο το 2026!

Εκ μέρους της δημοτικής ομάδας & των μελών της παράταξης
Ο επικεφαλής
Μίλτος Μπαντής

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

Χρόνια Πολλά!

Καλά Χριστούγεννα & Ευτυχισμένο το 2026!

Με υγεία, αγάπη, δύναμη και ελπίδα για μια καλύτερη χρονιά για όλους!

ΑΛΕΞΗΣ ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ
ΔΗΜΑΡΧΟΣ ΒΥΡΩΝΑ

ΧΡΗΣΤΟΣ ΒΑΣΚΟΠΟΥΛΟΣ

ΚΑΙΣΑΡΙΑΝΗ ΤΩΡΑ
ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΗ ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΠΑΡΑΤΑΞΗ

Καλά Χριστούγεννα και Καλή Χρονιά με υγεία, χαρά και αισιοδοξία!

Θεομάννα!



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

Την εικόνα η οποία συνοδεύει αυτό το κείμενο την έφεραν στην Ελλάδα πρόσφυγες από την Κίο της Μικρασίας το 1926. Η ονομασία που οι ίδιοι της είχαν δώσει είναι «Παναγία η Θεομάννα». Οι πρόσφυγες αυτοί εγκαταστάθηκαν σε έναν βαλτότοπο με βούρλα στο μπόι ενός ανθρώπου, λίγο παραπέρα από το Ναύπλιο. Αυτόν τον δύσκολο τόπο τον έκαναν, με τον καιρό, μια όμορφη κωμόπολη που βαφτίστηκε Νέα Κίος.

Η ονομασία «Θεομάννα» δεν ανήκει στις –ας πούμε– επίσημες ονομασίες της Παναγίας. Είναι ονομασία την οποία άρθρωσε ο ίδιος ο λαός, καρδιακά και ολοζώντανα. Ονομασία που κατορθώνει να πει σε καθομιλούμενη, δημοτική γλώσσα, με συγκλονιστική αμεσότητα, ότι ακριβώς λένε οι επίσημες ονομασίες «Θεομήτωρ» και «Θεοτόκος». Κατορθώνει δηλαδή να πει πως η Μαρία κυοφόρησε πραγματικά και γέννησε πραγματικά *θεάνθρωπο* – όχι σκέτον άνθρωπο. Με δυο λόγια, δηλώνει την πίστη ότι ο Θεός αυτοπροσώπως έγινε άνθρωπος. Επαναλαμβάνω: ότι έγινε άνθρωπος – όχι υποδύθηκε τον άνθρωπο. Είναι πίστη που συνεπάγεται πολλά. Συνεπάγεται ότι ο Θεός γίνεται κυριολεκτικά και βιωμένα μέτοχος της ανθρωπίνης συνθήκης: της αγωνίας, της οδύνης, του κατάρρεμου, της δίψας για απελευθέρωση από κάθε μορφή θανατίλας.

Η γέννα την οποία έκανε η Θεομάννα (δηλαδή η Χριστού Γέννα, τα Χριστούγεννα) εγκαινιάζει έναν τρόπο ζωής ο οποίος εμβληματικά αποτύπηκε στην διαβεβαίωση του Χριστού ότι ταυτίζεται με τους αναγκασμένους, δηλαδή με τους πενασμένους, τους διψασμένους, τους ξένους, τους γυμνούς, τους αρρώστους και τους φυλακισμένους. Έτσι ακριβώς ορίζει τους αναγκασμένους το ανατρεπτικό Ευαγγέλιο που διαβάζεται στις εκκλησίες την Κυριακή της Αποκριάς, καθώς δηλαδή ξεκινά η προετοιμασία για το Πάσχα και την Ανάσταση. Αυτή η κοινωνική προοπτική, η συμμετοχή στην ζωή των οδυνημένων είναι ακριβώς παράμετρος της ενανθρώπησης. Το σχολίασε χαρακτηριστικά ο άγιος Μάξιμος ο Ομολογητής τον 7ον αι. στο έργο του «Μυσταγωγία», με το οποίο ερμήνευσε τη θεία Λειτουργία. Αντίθετα προς εσωστρεφείς θεωρήσεις της λειτουργικής ζωής, ο Μάξιμος έκλεισε την ερμηνεία του με έναν ύμνο για το άνοιγμα προς τον αδικημένο. Έναν ύμνο όχι μόνο για την δράση του Χριστού, αλλά και για το χρέος του ανθρώπου – την αλληλεγγύη: Ως το τέλος της ιστορίας, λέει ο Μάξιμος, ο Χριστός υποφέρει μυστικά τις οδύνες των αδυνάμων και καλεί τους πιστούς να τον μιμηθούν και να διακονήσουν το πάθος των ανθρώπων πάσχοντας και οι ίδιοι.

Όχι, δεν υπονοείται εδώ κάποια παθητικότητα ή μοιρολατρία ή μαζοχισμός. Σημαίνει να δρας όπως έδρασε ο Χριστός, ο οποίος έγινε ο κορυφαίος αλληλέγγυος, καθόσον έκανε ζωή του την ζωή του ευάλωτου, ώστε αυτή να φτάσει στην απελευθέρωσή της. Πράγμα πολύ, πάρα πολύ διαφορετικό από την στάση κάποιου φερόμενου ως «αλληλέγγυου», ο οποίος κάνει χειρονομίες συμπαραστάσης αλλά μένει αναπαυτικά σε ασφάλεια και σε απόσταση από τον τεθραυσμένο. Αυτό κοντολογίς που δηλώνει η Θεομάννα είναι η υπαρκτή συνάντηση με τον άλλον, η βίωση (και όχι απλώς η παρακολούθηση ή η περιστασιακή επίσκεψη) της αγωνίας, της οδύνης, του κατάρρεμου, της δίψας για απελευθέρωση.

Εμπειρία της οδύνης και πράξη για απελευθέρωση. Είναι συνυφασμένα αυτά τα δύο στην οπτική της ενανθρώπησης. Και δεν είναι διόλου εύκολα πράγματα. Εύκολα πράγματα είναι η αποκτήνωση, η μισαλλοδοξία, η αυτοπαράδοση στην άβυσσο της εγωπάθειας. Η αγάπη και η ανθρωπιά θέλουν κόπο, γλυκό κόπο. Και σημαίνουν και καρδιά και νου και συμπόνοια (υπέροχη λέξη: το να πονάω μαζί με τον άλλον) και πράξη.

Πάλι θα επικαλεστώ κάποιες φωνές μέσα από τους αιώνες, ακριβώς για να επισημάνω ότι είναι διαχρονική η έγνοια για αυτή την κορυφαία πνευματικότητα που λέγεται έμπρακτη αγάπη, αλληλεγγύη: «*Λύσωμεν την*



πενίαν τοις δεομένοις», φώναζε τον 4ον αιώνα ο Ιωάννης Χρυσόστομος. Που μεταφράζεται: να *εξαλείψουμε την πείνα των αναγκασμένων*. Ματ στο συστημικό κακό, δηλαδή. Όχι κολπάκια ώστε να παράγεται ανεμπόδιστα η πείνα και κατόπιν να διανέμονται ψίχουλα που αφήνουν ανεμπόδιστη την αδικία.

Δείτε παρόμοια την τόλμη –μα και την επικαιρότητα– του Μεγάλου Βασιλείου. Ναι, αυτού ο οποίος γιορτάζει την Πρωτοχρονιά και ο οποίος αποτύπωσε το ιδεώδες της ισότητας στο κόψιμο της Βασιλόπιτας. Δείτε πως ο άγ. Βασίλης (ναι, αυτός, ο Μέγας Βασίλειος από την Καππαδοκία, όχι ο άλλος από την Κόκα Κόλα) θεωρεί κορυφαία εκδήλωση βίας την συστημική παραγωγή φτώχειας. Γράφει: *Η πείνα είναι η πιο μεγάλη από τις συμφορές των ανθρώπων και ο φοβερότερος θάνατος από όλους τους θανάτους. Κι αυτοί που δημιουργούν την πείνα είναι θηρία, μολυσμένοι και ανθρωποκτόνοι. Φονιάδες.*

Στην πείνα αυτή ας αντιστοιχίσουμε σήμερα κάθε είδος πείνας, κάθε απανθρωπιά, κάθε αποκλεισμό, όπως άλλωστε έκανε ο Χριστός στο ευαγγελικό ανάγνωσμα που ανέφερα παραπάνω. Στην πείνα με ευρεία έννοια (δηλαδή στην υπαρκτή λιμοκτονία) ανήκει ακόμα κι εκείνη η ευμάρεια με την οποία ο άνθρωπος πείθεται ότι αυτοπραγματούνεται μέσα από την κατανάλωση και από την απόκτηση, συναινώντας όμως έτσι όχι μόνο στο να αδικεί, αλλά και στο να γίνεται και ο ίδιος ακόμα εμπόρευμα, αν αυτό φαίνεται να του υπόσχεται κοινωνική καταξίωση.

Κόντρα σε όλες αυτές τις αιχμαλωσίες λοιπόν ακούγεται σαν παϊάνας η φωνή της Αγίας Γραφής: «*Διάλυε σταγαλιάς βιαιών συναλλαγμάτων*», δηλαδή: Σπάσε τα δεσμά τα οποία τα σφυρηλατούν συμβάσεις βίαιες (προφίτης Ησαΐας). Έχει ζόρι, γλυκό ζόρι το να 'σαι Χριστιανός. Με άλλα λόγια, το να συμπορευτείς με όσους λαχταρούν να γίνει όμορφη πόλη ο βαλτότοπος. Στήνω απτή στην «Θεομάννα» των προσφύγων και θαρρώ πως τραγουδά λόγια του Θεού απ' την Παλαιά Διαθήκη: *Να θυμάστε, στην σημερινή σας βολή, ότι κάποτε ήσασαν και σεις ξένοι...*

Ξανακοιτώ την «Θεομάννα» και σκέφτομαι το πέλαιος των νοημάτων που μαρτυρά. Νοήματα τα οποία δεν μπορεί ούτε καν να τα ψελλίσει μια γιορτή «Χριστουγέννων» που θα αρχίζει με ξωτικά και θα τελειώνει με ξυλοπόδαρους.



Κάποτε στέλνουμε κάρτες...



ζομαι πως κάποτε θα γινόταν μουσειακό κομμάτι.

Εκείνες τις παλιές εποχές ο κόσμος έστελνε και λάμβανε γράμματα. Ο φάκελος ανοιγόταν το βράδυ, παρουσία όλης της οικογένειας. Φάκελοι επίσημοι, από περλέ χαρτόνι, με προσκλητήριο γάμου ή βαφτίσεως «δια την οικογένειαν Τάδε». Αυτό σήμαινε ότι πρέπει να βγει από την ξύλινη ντουλάπα το κοστούμι του μπαμπά και οι γυναίκες να κλείσουν ραντεβού με τη ροδίστρα «για να ραφτούν».

Φάκελοι που έγραφαν στην άκρη ΑΕΡΟΠΟΡΙΚΩΣ, από κάποιο παλιό αισθηματάκι, με λόγια πυκνογραμμένα πάνω σε λεπτό τετρασέλιδο χαρτί, που όταν διαβάζονταν σήμερα φαινόταν σαν γλυκόπικρα αστεία. Ερωτικά γράμματα, που μέχρι να φτάσουν στον προορισμό τους, ο έρωτας είχε εξανεμιστεί.

Φάκελοι μακρόστενοι, του εξωτερικού BY AIR MAIL, PER AVION, με μπλε και κόκκινες γραμμές στο περίγραμμα, από τον ξενιτεμένο θείο στην Αυστραλία, που καμιά φορά έκρυβαν και ένα χάρτινο δεκαδολάρο. «Καλή αντάμωση» έγραφε ο θεός, αλλά τελικά δεν ανταμώσαμε ποτέ. Κάποτε σταμάτησε να μας γράφει, μας έλειψε ο θεός και τα δεκαδολάρια, τον ψάξαμε και μάθαμε ότι παντρεύτηκε κι έριξε μαύρη πέτρα πίσω του.

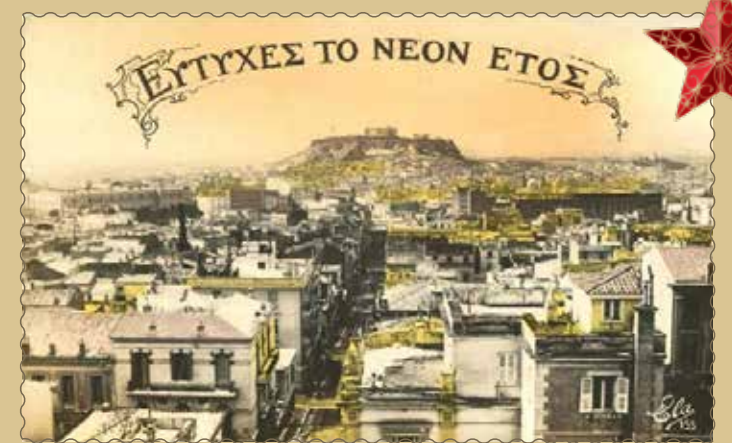
Κάρτες με ευχές για «ταχεία ανάρωσιν». Ως απάντηση στείλαμε μια σουρεάλ φωτογραφία του ασθενή με γύψο στο χέρι, κι εμείς τριγύρω του χαμογελαστοί.

Να και η κάρτα με τα «Θερμά Συγχαρητήρια δια την γέννησιν του μπέμμη σας». Απαντήσαμε με τη φωτογραφία του μπέμμη μας, γυμνού πάνω σε μία μαξιλάρα, με ένα μπλε φιόγκο στα μαλλιά. Τα επόμενα χρόνια, ο «μπέμμη» προσπάθησε να εξαφανίσει την ντροπιαστική φωτογραφία από το οικογενειακό άλμπουμ, αλλά υπήρχαν τόσα αντίγραφα σταλμένα σε συγγενείς, που απέτυχε.

Κάρτες χριστουγεννιάτικες, με αναμμένα κεριά πάνω σε χιονισμένες κουκουναρές, πρωτοχρονιάτικες με ελαφάκια και χρυσές καμπανούλες «Ευτυχές το Νέον Έτος», «Χαρούμενο το 1954». Πασχαλινές κάρτες με κοτοπουλάκια αγκαλιασμένα με λαγούς και τσολιάδες μαζί με βοσκοπούλες, δίπλα στον οβελία, να τσουγκρίζουν κόκκινα αυγά κάτω από την Ακρόπολη.

Φάκελοι και κιτρινισμένα γράμματα από ανθρώπους που δεν υπάρχουν πια, όμως τα νοιάξιμό τους για εμάς φαίνεται από τη γραφή τους.

Λαχταρώ να λάβω τέτοιους φακέλους, να τους ανοίξω αργά αργά, να τους μυρίσω, να αγγίξω το χαρτί και να ψηλαφίσω τον γραφικό χαρακτήρα, όμως κάτω από την εξώπορτα βλέπω μόνο λογαριασμούς και στο mail μου ένα μικρό κουδούνάκι να αναβοσβήνει.



Γιώργος Ντόβολος

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Ο **Γιώργος Ντόβολος**, γνωστός στον Βύρωνα για την πολυετή προσφορά του στον πολιτισμό, τη μνήμη, τις παραδόσεις και τα κοινά της πόλης, **τιμήθηκε** πρόσφατα από τον Οικουμενικό Πατριάρχη κ. Βαρθολομαίο **με τον τίτλο του Αρχόντος Μαΐστορος της Μεγάλης του Χριστού Εκκλησίας**.

Πρόκειται για μία από τις υψηλότερες τιμές του Πατριαρχείου και η απονομή της σε έναν άνθρωπο από τον Βύρωνα αποτελεί σημείο υπερφάνειας για την τοπική κοινωνία.

Η εφημερίδα «**Δήμος & Πολιτεία**» τον συνάντησε και μίλησε μαζί του για το βάρος της ευθύνης, την αξία της παράδοσης και τη σημασία αυτής της τιμής για την πόλη μας.

• **Πολλοί μπορεί να μην γνωρίζουν τι σημαίνει ο τίτλος ή να τον θεωρούν "πολύ απαιτητικό". Τι θα απαντούσατε;**

Είναι λογικό. Δεν είναι ένας τίτλος που ακούμε συχνά. Για μένα όμως δεν είναι τίτλος επίδειξης, αλλά ευθύνης. Κουβαλά μια μακραίωνη παράδοση και νιώθω το καθήκον: **να τιμήσω την τέχνη, την Εκκλησία και τον τόπο μας** μέσα από τη στάση και τη δουλειά μου. Δεν είναι υπερβολή, **είναι χρέος**.

• **Είστε ο νεότερος Άρχων σε ολόκληρη την Ευρώπη. Τι σημαίνει αυτό;**

Το ότι είμαι ο νεότερος άνθρωπος που έχει τιμηθεί από το Οικουμενικό Πατριαρχείο δεν το αντιμετωπίζω ως κατόρθωμα, αλλά ως ευθύνη. Η ηλικία από μόνη της δεν λέει τίποτα, αλλά τονίζει το βάρος της ευθύνης. Το ζητούμενο δεν είναι να είμαι "ο νεότερος", αλλά **να υπηρετήσω με ωριμότητα έναν θεσμό που κουβαλά αιώνες παράδοσης**. Το βλέπω ως υπεν-



«Μια τιμή για τον Βύρωνα: όχι για μένα»

θύμιση ότι **έχω πολλά ακόμη να προσφέρω – και ότι πρέπει να το κάνω με συνέπεια**.

• **Στην Αδελφότητα Οφφικιάλων συγκαταλέγονται διακεκριμένες προσωπικότητες. Πώς το νιώθετε αυτό;**

Είναι τιμή να βρίσκομαι σε μια αδελφότητα όπου συμμετέχουν εξέχουσες προσωπικότητες του πνεύματος, της επιστήμης, των γραμμάτων, της επιχειρηματικότητας, του πολιτισμού και της κοινωνικής προσφοράς. Αυτό από μόνο του αποτελεί υπενθύμιση ότι η θέση αυτή απαιτεί **σοβαρότητα, ήθος και σταθερή παρουσία**.

• **Τι σημαίνει αυτή η διάκριση για τον Βύρωνα;**

Ο Βύρωνας είναι μια πόλη χτισμένη από ανθρώπους της Μικρασίας και της Κωνσταντινούπολης, που έφεραν εδώ μνήμη, πίστη και αξιοπρέπεια. Το σφίκιο αυτό μάς συνδέει ακόμη πιο άμεσα με το Οικουμενικό Πατριαρχείο, εκεί όπου χτυπά η καρδιά της Ρωμιοσύνης και των αλησμόνητων πατρίδων. **Νιώθω πως αυτή η τιμή δεν ανήκει μόνο σε μένα, αλλά και στην πόλη που με διαμόρφωσε και με στη-ριξε όλα αυτά τα χρόνια**.

• **Η Σχολή «Εν Ωδαίς» αναφέρεται στην εισηγητική επιστολή. Τι σημαίνει αυτό;**

Σημαίνει πολλά. Η «**Εν Ωδαίς**» είναι μια ομάδα ανθρώπων που εργάζεται με συνέπεια για τη βυζαντινή και παραδοσιακή μουσική και όλα αυτά τα χρόνια έχει καταστεί **φορέας πολιτισμού για τον Βύρωνα**. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η **εμβληματική εκδήλωση στο Θέατρο Βράχων** με αφορμή τα εκατό χρόνια από τη Μικρασιατική Καταστροφή, **με εξακόσιους και πλέον συντελεστές**.

Το ότι η προσπάθεια αυτή αναγνωρίζεται από τον Οικουμενικό Πατριάρχη κ. Βαρθολομαίο είναι **τιμή για όλους μας**.

• **Ποιο είναι το μήνυμά σας προς τους Βυρωνιώτες για τις άγιες ημέρες των Χριστουγέννων;**

Εύχομαι υγεία, δύναμη και φως σε κάθε σπίτι. Και θέλω να γνωρίζουν όλοι ότι θα συνεχίσω να υπηρετώ τον Βύρωνα με σεμνότητα, καθαρότητα, αλλά και με δυναμισμό και αληθινό πάθος για προσφορά στα κοινά.

Το θεωρώ **χρέος μου – και τιμή μου**.



Πώς οι υποψήφιοι των Πανελλαδικών 2026 μπορούν να διαβάσουν αποτελεσματικά και να αξιοποιούν το χρόνο τους

Της **Ρούλας Μακρή**

Φιλόλογου- Διευθύντριας του Πρότυπου Εκπαιδευτικού Οργανισμού Ρούλα Μακρή



Καθώς πλησιάζει η ώρα των πανελλαδικών εξετάσεων του 2026, οι μαθητές της Γ' Λυκείου βρίσκονται μπροστά σε μία απαιτητική, αλλά και σημαντική διαδρομή που θα καθορίσει την ακαδημαϊκή τους πορεία. Η επιτυχία δεν είναι αποτέλεσμα τύχης, είναι αποτέλεσμα προετοιμασίας, μεθοδικότητας και συναισθηματικής ισορροπίας. Η ορθή διαχείριση του χρόνου και η αποτελεσματική μελέτη μπορούν να κάνουν τη διαφορά ανάμεσα στο άγχος και στη σιγουριά, ανάμεσα στην αμφιβολία και την επίτευξη.

Το πρώτο κρίσιμο βήμα είναι δημιουργία ενός ρεαλιστικού εβδομαδιαίου προγράμματος. Η μελέτη πρέπει να οργανώνεται σε τρεις άξονες: Εμπέδωση νέας ύλης - Επανάληψη σε τακτά διαστήματα - Γραπτή εξάσκηση. Η Γραπτή απόδοση των γνώσεων αποτελεί το κλειδί της επιτυχίας στις εξετάσεις.

Σε μαθήματα όπως τα Αρχαία, Λογοτεχνία, Ιστορία, και η Φυσική, η ικανότητα δομημένης σκέψης και σαφούς έκφρασης είναι εξίσου σημαντική με την κατοχή της θεωρίας.

Εξίσου ουσιαστική είναι η αξιοποίηση σύγχρο-

νων τεχνικών μελέτης που έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικές.

Η ενεργητική ανάκληση (active recall) βοηθά τον μαθητή να θυμάται τη γνώση χωρίς να εξαρτάται από σημειώσεις ή βιβλία, καλλιεργώντας αυτοπεποίθηση για την ημέρα των εξετάσεων.

Η επανάληψη με διαστήματα (spaced repetition) Διασφαλίζει ότι η γνώση σταθεροποιείται στη μακροπρόθεσμη μνήμη ενώ η τεχνική Pomodoro ενισχύει τη συγκέντρωση και περιορίζει την αναβλητικότητα.

Σημαντικό είναι μαθητές να μαθαίνουν να οργανώνουν το υλικό τους: σύντομα διαγράμματα mind maps και πίνακες, βοηθούν στην οπτικοποίηση της ύλης και στον εντοπισμό των κεντρικών ιδεών. Η ποιότητα των σημειώσεων καθορίζει συχνά την αποτελεσματικότητά της.

Σε όλη αυτή την προετοιμασία, η συναισθηματική διαχείριση παίζει καθοριστικό ρόλο. Οι σκέψεις που καλλιεργεί κάθε μαθητής επηρεάζουν άμεσα την απόδοσή του. Φράσεις όπως, "κάθε μέρα γίνομαι λίγο καλύτερος" ή "η προσπάθεια με προστατεύει", ενισχύουν τη σταθερότητα και μειώνουν το άγχος.

Τους τελευταίους μήνες πριν τις εξετάσεις, από τον Μάρτιο μέχρι τον Μάιο, η προσομοίωση πραγματικών συνθηκών εξετάσεων είναι εξαιρετικά σημαντική. Τεστ με χρονόμετρο, χωρίς διακοπές και χωρίς βοήθεια, βοηθούν τον μαθητή να εξοικειω-

θεί με την πίεση της εξέτασης και να ενισχύσει τη διαχείριση του χρόνου.

Η σωστή αξιοποίηση του χρόνου αποτελεί βασικό παράγοντα επιτυχίας. Η αναμονή για "έμπνευση" ή "διάθεση" είναι η παγίδα. Η καθημερινή, έστω και σύντομη, επαφή με τα μαθήματα είναι πολύ πιο αποτελεσματική από το υπερβολικό διάβασμα, συγκεντρωμένο σε λίγες ημέρες. Παράλληλα, ο ύπνος επηρεάζει καθοριστικά τη μνήμη και την πνευματική απόδοση. Συχνά, μια καλή νύχτα ύπνου είναι πιο χρήσιμη από μία επιπλέον ώρα διαβάσματος.

Μία πρακτική, που συχνά απουσιάζει από τη μαθητική προετοιμασία, είναι ο εβδομαδιαίος υπολογισμός. Κάθε μαθητής ωφελείται όταν μία φορά την εβδομάδα ελέγχει τι πέτυχε, τι δυσκολεύτηκε να αφομοιώσει και πώς θα προσαρμόσει το πλάνο του. Έτσι αποκτά αυτογνωσία και έλεγχο της πορείας του.

Η επιτυχία στις πανελλαδικές δεν είναι προνόμιο των "καλών" μαθητών. Είναι επίτευγμα όσων έχουν συνέπεια, πειθαρχία, σωστή καθοδήγηση και ισχυρή θέληση.

Στους μαθητές που θα εξεταστούν το 2026, εύχομαι να βαδίσουν με πίστη στις δυνατότητές τους, μεθοδικότητα στην προσπάθεια και αισιοδοξία για τον δρόμο που ανοίγεται μπροστά τους.

Η γνώση, δεν είναι μόνο μέσο για την εισαγωγή στο πανεπιστήμιο, είναι το θεμέλιο για το μέλλον που ονειρεύονται.



Δήμος & Πολιτεία

2026

Καζές μαρτίες!



A GREAT PLACE TO BE
Εκπαιδευτικά Κέντρα

HELLO

Χαρούμενα Χριστούγεννα & Καλή Χρονιά!

ΠΑΓΚΡΑΤΙ
ΒΥΡΩΝΑΣ

www.helloedu.gr
21 1418 0258

πρώτοι με την πόλη!

ρούλα μακρή

Ευχόμαστε το 2026 να είναι για όλους μια χρονιά με υγεία, γεμάτη αχάνη, χαρές & επιτυχίες. Καλές χιορτές!

ΠΡΟΤΥΠΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ

Καρά Προσέγγιση & ωαγισμένο το 2026!

Σταυρούλα (Ρούλα) Μακρή

Αντιπεριφερειάρχης Οικονομικών Περιφέρειας Αττικής

100 χρόνια ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ ΣΤΕΓΗ ΒΥΡΩΝΑ



Ο εορτασμός των εκατό χρόνων της Πανωνίου Στέγης τα είχε όλα: μουσική, αφήγηση, ιστορίες από ένα άγνωστο αρχείο, αναφορές στους άγνωστους ιδρυτές και μέλη, αλλά και κόσμο που κατέκλυσε τον κινηματογράφο «Νέα Ελβετία». Οι παρευρισκόμενοι στον εορτασμό της 23ης Νοεμβρίου είδαν και άκουσαν τα αποτελέσματα μιας πολύμηνης έρευνας μέσα από τα έγγραφα της Πανωνίου Λέσχης για την καταγωγή, τη ζωή και τη δράση των μελών του σωματείου μέσα στην κατοχή.

Συγκίνηση ένωσαν οι απόγονοι ιδρυτών και μελών που ήρθαν από την Νέα Ιωνία, την Κηφισιά και τις Κυκλάδες για να συμμετέχουν στον εορτασμό.

Στην εκδήλωση προβλήθηκε πλήθος άγνωστων τεκμηρίων από αδημοσίευτα έγγραφα της Στέγης, τα ΓΑΚ, αλλά και εφημερίδες. Επίσης, προβλήθηκαν αποσπάσματα συνεντεύξεων που έδωσαν μέλη της Στέγης στην Ομάδα Προφορικής Ιστορίας Βύρωνας.

Το μουσικό πρόγραμμα, ιδιαίτερα επιμελημένο, “έντυσε” τις αφηγήσεις για τους ανθρώπους της Πανωνίου Στέγης με νοσταλγία, προκαλώντας συγκίνηση.

Την εκδήλωση άνοιξε η ομιλία του Προέδρου Δημήτρη Σάρολα. Χαιρετισμό απηύθυναν ο Δήμαρχος Βύρωνας Αλέξης Σωτηρόπουλος και ο Περιφερειακός σύμβουλος Χρήστος Γώγος.

Θα ακολουθήσουν θεματικά αφιερώματα στο μέλλον, καθώς συνεχίζεται η προσπάθεια να αναδειχθεί το αρχείο της Πανωνίου Στέγης.

Πρώτη ενέργεια ανάδειξης είναι η έκδοση του επετειακού ημερολογίου της Στέγης για το 2026 που ήδη διατίθεται από το σωματείο και περιέχει φωτογραφίες από τεκμήρια. Η εκτύπωσή του είναι χορηγία του Δήμου Βύρωνας.

Την έρευνα και την παρουσίαση του αρχαικού υλικού για την εκδήλωση επιμελήθηκε η Δήμητρα Νούση, συγγραφέας και υποψήφια διδάκτωρ του Ε.Κ.Π.Α.



**Περπατώντας
στον Βύρωνα
της Έλκας Ιατρού**

Ο Βύρωνας είναι μια ήσυχη γειτονιά. Να όμως που τις προάλλες γίναμε θέμα στα κανάλια. Ένας 85χρονος, κατεβαίνοντας τη Νεοπολέμου για Παγκράτι, δεν έδωσε προτεραιότητα σε οδηγό που κατέβαινε από Ιλιάδος. Τα δύο αμάξια συγκρούστηκαν, αλλά οι οδηγοί δεν έπαθαν τίποτα. Τη «νύφη» πλήρωσε μια γυναίκα που βρέθηκε εκεί, σπρώχνοντας το αμαξίδιο της ανάπηρης κόρης της. Ένας προφυλακτήρας πετάχτηκε και την άφησε στον τόπο. Η κόρη της, που έχει κινητική και νοητική αναπηρία, δεν έχει άλλους συγγενείς. Έτσι, από τη μια στιγμή στην άλλη, έχασε όλον της τον κόσμο και βρέθηκε στα χέρια της Πρόνοιας, όπου ασφαλώς θα περάσει υπέροχα.

Τα κανάλια – και όλοι μας – εκφράσαμε τον οίκτο μας για την κοπέλα και αγανάκτηση για τον 85χρονο, αλλά κανείς δεν μίληκε στον κόπο να κοιτάξει λίγο παραπέρα. Γιατί πέρα από την ευθύνη του οδηγού, υπάρχουν πολλές, πολλές άλλες ευθύνες.

Αρχικά, ποιος έδωσε το δίπλωμα στον 85χρονο; Ποιος του επέτρεψε να οδηγεί; Άραγε πώς πέρασε τις υγειονομικές εξετάσεις;

Και γιατί να θέλει να οδηγεί ένας άνθρωπος στην ηλικία του; Μήπως δεν υπάρχουν άλλοι τρόποι να πάει ένας άνθρωπος όπου θέλει; Τα μαγαζιά είναι μόλις λίγα τετράγωνα πιο εκεί. Βέβαια και η γυναίκα που σκοτώθηκε, λίγα τετράγωνα ήθελε να κάνει με τα πόδια. Το πόσο καλή ιδέα ήταν αυτό, φάνηκε.

Όταν η διαδρομή με τα πόδια δεν είναι ασφαλής, θα πάρεις αμάξι – αν δηλαδή έχεις την επιλογή. Κάποτε, όλα τα παιδιά πήγαιναν με τα πόδια στο σχολείο. Σήμερα ποιος γονιός αφήνει παιδί να περπατήσει μόνο του; Κι όταν βγαίνουν μόνο, στην εφηβεία, πόσο ήρεμο είμαστε ώσπου να γυρίσουν;

Αυτός που είναι μέσα στο αμάξι έχει ζώνη και αερόσακκο. Αυτός που οδηγεί μηχανή έχει κράνος, μπορεί και δερμάτινο. Ο πεζός τι έχει; Λογικά θα έπρεπε να έχει ένα πεζοδρόμιο με κάγκελα, παρτέρια ή άλλα μέτρα προστασίας. Μόνο που φαίνεται πως σ' αυτή τη χώρα το ξεχάσαμε.

Κι αν σ' όλο τον Βύρωνα τα πεζοδρόμια έχουν

Πάντα

**ΑΝΑΤΟΜΙΑ
ΕΝΟΣ
ΤΡΟΧΑΙΟΥ**

την πληρώνουν ΟΙ ΠΕΖΟΙ

πλάτος μισής πλάκας, με τη νεραντζιά στη μέση, στη γωνία Νεοπολέμου και Ιλιάδος δεν υπάρχει ούτε καν αυτό. Καθόλου. Τίποτα.

Τα κτίρια στην διασταύρωση του τροχαίου είναι νεοκλασικά. Εδώ κι εκατό χρόνια περίπου, δεν βρέθηκε μια υπηρεσία να πει «Από πού θα περνά ο κόσμος;». Δεν βρέθηκε ένας φορέας να πει «Ας φτιάξουμε ένα πεζοδρόμιο εκεί»; Βασικά γιατί κανείς μας δεν απαιτεί πεζοδρόμιο της προκοπής σε κάθε δρόμο;

Ο νόμος απαιτεί ένα τμήμα κάθε οικοπέδου να αφήνεται ελεύθερο για τη διέλευση των πεζών. Καταλάβετε; Το κράτος δεν θα φτιάξει πεζοδρόμια, αλλά εσύ πρέπει να δώσεις να τμήμα της περιουσίας σου για να περνά ο κόσμος. Έτσι. Αν όμως κάποιος κόψει την πρασιά για να φτιάξει ράμπα για το γκαράζ; Αν βάλει σκαλιά και ζαρντινιέρες; Αν την καταπατήσει τελείως; Πότε ακούσατε την πολεοδομία να επιβάλλει πρόστιμο; Πότε είδατε κάποιον δήμο να υποχρεώνει σε ανακατασκευή;

Στη γωνία όπου σκοτώθηκε η γυναίκα και οι δυο πλευρές του δρόμου έχουν παρκρισμένα αυτοκίνητα. Αφού το κτίριο προϋπήρχε, οι αρμόδιοι φορείς θα μπορούσαν να χαράξουν ένα πεζοδρόμιο μπροστά του. Τότε όμως πού θα παρκάρουν τόσα αμάξια; Ο νεοέλληνας επιλέγει: η θέση είναι απαραίτητη, το πεζοδρόμιο προαιρετικό.

Γιατί το αμάξι είναι απαραίτητο για να πας οπουδήποτε, ενώ με τα πόδια πάμε μόνο από το αμάξι ως το σπίτι. Κι επειδή η ταλαιπωρία του παρκρισματος είναι καθημερινή, ενώ αυτά που βλέπουμε στις ειδήσεις δεν πρόκειται ποτέ να μας συμβούν, ρισκάρουμε. Και μαζί μας ρισκάρουν οι ηλικιωμένοι γονείς μας και τα παιδιά μας. Οι φτωχοί και οι ανάπηροι. Όλοι μας.

«Αποκλείεται να συμβεί» σκεφτόταν η Κατερίνα, στο Χαϊδάρη, που γύρναγε σπίτι σε στενό δρόμο. «Αποκλείεται να συμβεί» σκεφτόταν ο 40χρονος, στο Καματερό, που βγήκε απλά να πετάξει τα σκουπίδια. «Αποκλείεται να συμβεί» σκεφτόταν η θεία Βάνα, που έβγαине από το σουπερ-μάρκετ.

Συμβαίνει όμως. Ένας στους τέσσερις νεκρούς από τροχαία είναι πεζός που παρασύρθηκε. Κάπου 155 το χρόνο, περίπου ένας κάθε δύο μέρες. Και θα πληθαίνουν, γιατί όσο χειρότερες οι συνθήκες για τους πεζούς, τόσο περισσότεροι θα παίρνουν αμάξι, δημιουργώντας έναν φαύλο κύκλο χωρίς τελειωμό.

Κάθε λίγο και λιγάκι, στην Ιλιάδος γίνεται τροχαίο. Το ίδιο γινόταν και στη γωνία Νεοπόλεως και Κολοκοτρώνη. Χρειάστηκε να σκοτωθεί άνθρωπος για να μπουν φανάρια. Ελπίζουμε πως μετά το πρόσφατο τροχαίο, θα βάλει και στην Ιλιάδος ένα ΣΤΟΠ. Όπως έγινε στη γωνία Αρήτης και Νικηφορίδου. Εκεί κάποια υπηρεσία είχε ενδιαφερθεί: η αστυνομία είχε κάνει αίτημα για ΣΤΟΠ, που όμως αράχνιαζε σε κάποιο συρτάρι επί 20 χρόνια. Χρειάστηκε να σκοτωθεί ένα παιδί με μηχανή για να το βάλουν. Καταλάβετε; Χρειάζεται αίμα για να δουλέψει ο κρατικός μηχανισμός...

Πάντως, ακόμη κι αν καταργήσουν θέσεις για να δημιουργήσουν πεζοδρόμια, ακόμη κι αν βάλουν ΣΤΟΠ και φανάρια όπου πρέπει, οι δρόμοι θα είναι επικίνδυνοι, γιατί δεν οδηγούμε όπως πρέπει. Όχι μόνο οι 85χρονοι. Όλοι μας. Το παιδί που πάει σχολείο και κάνει μάθημα οδικής ασφάλειας, βγαίνει έξω και βλέπει πως ο ΚΟΚ δεν εφαρμόζεται. Του διδάσκουν πως πρέπει να περπατά στο πεζοδρόμιο, αλλά στο πεζοδρόμιο έχει παρκάρι ο δάσκαλος, ο γείτονας, ακόμη κι ο γονιός του. Όταν ρωτά, παίρνει απάντηση «και πού θες να το βάλω;». Το συμπέρασμα είναι φυσικό: ο ΚΟΚ είναι δευτερεύον. Το βασικό είναι να κάνω αυτό που μ' εξηγηρεί. Σήμερα έχουμε ένα σωρό νέους που γαλουχήθηκαν μ' αυτό το δίδαγμα. Νέους που οδηγούν χωρίς κράνος, περνούν με κόκκινο, πάνε ανάποδα σε μονόδρομο και σου κορνάρουν για να περάσουν στον πεζοδρόμο. Πιστεύετε πως ένα στοπ θα τους σταματήσει; Ή πως, αφού φτιαχτούν τα πεζοδρόμια, δεν θα γεμίσουν αμέσως με παρκρισμένα;

Στο εξωτερικό έχουν κάτι που το λένε «Όραμα μηδέν» δηλαδή μηδέν θάνατοι από τροχαία. Το όραμα αναγνωρίζει πως οι άνθρωποι κάνουν λάθη, θέλει όμως να σώσει ζωές. Γι αυτό φροντίζει να περιορίσει τα λάθη όσο γίνεται: στρογγυλοί κόμβοι, σαφής σήμανση, επιτήρηση για να περιοριστούν οι επικίνδυνες συμπεριφορές. Κι επειδή δεν μπορεί να αποτρέψει κάθε λάθος, δομεί ένα περιβάλλον που δεν αφήνει τα λάθη να γίνουν μοιραία – στηθαία και νησιδες, υπερυψωμένες διαβάσεις, μειωτήρες ταχύτητας (σαμαράκια).

Εμείς δεν είμαστε κουτόφραγκοι. Ούτε θέλουμε να σώσουμε ζωές. Γιατί άλλωστε; Σάμπως έχουμε δημογραφικό πρόβλημα; Αφήστε λοιπόν τον κόσμο να κάνει ό,τι θέλει. Μας αρέσει να ζούμε επικίνδυνα, βρε αδερφέ! Ε, κι αν γίνει κάποιο λάθος και κάποιος πάει άδικα, τι κρίμα. Ας πρόσχε. Στην Ελλάδα ζούμε...





Ο «Τρελός» ΥΜΗΤΤΟΣ εκπέμπει

Γράφουν: Χρήστος Παναγιωτόπουλος & Δημήτρης Χατζηστελιός

Δεν αρκεί η δένδροφύτευση, ακόμη και αν δεν είναι επικοινωνιακή. Ο Υμηττός, για να παραμένει και να είναι πηγή ζωής όλων μας, χρειάζεται πραγματική διαρκή φροντίδα.

Ο Δήμος Βύρωνα διοργάνωσε την Κυριακή 16 Νοεμβρίου εθελοντική δένδροφύτευση στον Υμηττό, στη θέση Άρτεμις (μετά το Εθνικό Σκοπευτήριο Βύρωνα), με την ενεργό συμμετοχή εκατοντάδων πολιτών, καθώς και τοπικών φορέων. Η δένδροφύτευση έγινε σε συνεργασία με το φυσικό μεταλλικό νερό ΒΙΚΟΣ, τον περιβαλλοντικό οργανισμό we4all και το European Climate Pact.

Κατά τη διάρκεια της δράσης φυτεύτηκαν 700 νέα δένδρα, συμβάλλοντας ουσιαστικά στην ενίσχυση του οικοσυστήματος του Υμηττού και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής στην περιοχή, σύμφωνα με ανακοίνωση του Δήμου, που ετοιμάζει νέα δράση δένδροφύτευσης στις 14 Δεκεμβρίου.

Ειδικοί εκφράζουν σοβαρές επιφυλάξεις για το κατά πόσο είναι αποτελεσματικές οι δένδροφύτευσεις που γίνονται την εποχή αυτή.

Να δούμε όμως, ποια είναι η πραγματική εικόνα στο Υμηττό, τον «Τρελό», ένα από τους ελάχιστους πνεύμονες ζωής στην Αττική, στην περιοχή του Βύρωνα.

Πώς με τις καθημερινές δράσεις τους ο Δήμος Βύρωνα, κρατικοί φορείς (Υπ. Εθν. Άμυνας, Γραμματεία Αθλητισμού) και ιδιώτες, επιβαρύνουν το βουνό και το οικοσύστημα του.

Ο «Τρελός» ΥΜΗΤΤΟΣ εκπέμπει SOS

Η συγκεκριμένη περιοχή του βουνού είναι επιβαρυνόμενη από διάφορες χρήσεις. Πλησίον και πάνω από το Εθνικό Σκοπευτήριο τα δένδρα είναι ελάχιστα.

Η συγκεκριμένη περιοχή του βουνού είναι επιβαρυνόμενη από διάφορες λειτουργίες και χρήσεις του δήμου και του κράτους, ενώ επανειλημμένα έχει καεί στο παρελθόν σε διάφορα σημεία.

Ο Σταθμός Μεταφόρτωσης Απορριμμάτων (ΣΜΑ) του δήμου λειτουργεί 25 και πλέον χρόνια. Και ενώ θα έπρεπε να είχε απομακρυνθεί παραμένει.

Στο ΣΜΑ, εκτός από τα οικιακά απορρίμματα που μεταφέρονται στη χωματερή στη Φυλή, ο δήμος Βύρωνα συγκεντρώνει στο χώρο ογκώδη αντικείμενα και αδρανή οικοδομικά υλικά από την πόλη, για να μεταφερθούν στη συνέχεια από ιδιωτική εταιρεία σε οργανωμένους χώρους διάθεσης. Το κόστος για την μεταφορά το καλύπτουν οι πολίτες του Βύρωνα μέσα από τα δημοτικά τέλη.

Ο δήμος απομακρύνει ογκώδη αντικείμενα και αδρανή υλικά (μπάζα) από την «αυλή»

μας και τα μεταφέρει στο «μπαλκόνι» μας, τον Υμηττό. Μια διαχρονική μέριμνα των δημοτικών αρχών...

Αρμόδιος αντιδήμαρχος στα sosial αναφέρει:

«Η υπηρεσία καθαριότητας δίνει «άδεια» σε όποιο δημότι ή επαγγελματία έχει τη δυνατότητα να μεταφέρει ογκώδη αντικείμενα ή μπάζα με δικό του μεταφορικό μέσο στο Σταθμό Μεταφόρτωσης παρά να τα αφήνουν ανεξέλεγκτα μέσα στο ιστό της πόλης». Τόσο καλά!

Η πάλαι ποτέ, «ΑΡΤΕΜΙΣ» παραμένει (το κουφάρι της) για να υπενθυμίζει ότι λειτουργούσε ως καφετέρια.

Το λατομείο της εταιρείας «ΕΡΓΑΝΗ» σταμάτησε την λειτουργία του στα χρόνια της κρίσης και των μνημονίων, αλλά ποτέ δεν έγινε αναδάσωση και περιβαλλοντική αποκατάσταση στην περιοχή.

Λίγο παρά δίπλα το Κακόμεμα. Και εκεί δεν υπάρχει καμία φροντίδα για το φυσικό περιβάλλον, από ΣΠΑΥ, δασαρχείο, υπουργεία και δήμο.

Το καταφύγιο ζώων του δήμου

Μέσα στο βουνό λειτουργεί και το σκοπευτήριο της Γ.Γ. Αθλητισμού

Η ίδια η είσοδος στο χώρο περιπάτου του Κουταλά κατά μεγάλο μέρος έχει καταληφθεί, τα δένδρα και η βλάστηση με το καιρό έχουν αποψιλωθεί και έχει μετατραπεί σε χώρο εναπόθεσης μπαζών και οικοδομικών υλικών, από το δήμο; από κάποιον ιδιώτη; ποιος ξέρει...

Η όαση περιπάτου, αναψυχής και άθλησης, που υπήρχε κάποτε στην περιοχή του Κουταλά και κότισσε αρκετά χρήματα για να δημιουργηθεί, πλέον δεν υπάρχει. Την άφησαν οι δημοτικές αρχές να ρημάξει και στο τέλος την εγκατέλειψαν και πέρασε στο δασαρχείο και τη Φιλοδασική Εταιρεία.

Το γήπεδο τένις είναι το μόνο που παραμένει σε λειτουργία από ιδιωτικό σύλλογο αντισφαίρισης.

Όλα τα παραπάνω αφορούν την περιοχή του Κουταλά κοντά στη δέντροφύτευση. Πολύ άσχημη όμως είναι η κατάσταση και στην ευρύτερη περιοχή του περιστερικού δάσους, ειδικά κάτω από την Κατεχάκη, όπου και έχει άμεση επαφή με τα οικοδομικά τετράγωνα.

Το δάσος εκεί παρουσιάζει θέματα γήρανσης. Πολλά δένδρα έχουν αρρωστήσει και πεθάνει. Ωστόσο δεν υπάρχει φροντίδα, παρακολούθηση, σχέδιο και αποκατάσταση της δασικής έκτασης. Ο καθαρισμός στις παρυφές του δάσους και οι δραστηριότητες διάφορων ιδιωτών έχουν προσβάλλει σημαντικά σε αυτό το κομμάτι τη φυσική αποκατάσταση. Ως αποτέλεσμα ανάμεσα σε γερά και ξεραμένα δένδρα δεν υπάρχουν φυτάνια και έχουν δημιουργηθεί ξέφωτα - ξερότοποι...

Στην είσοδο της συμβολής οδών Καρέα και Γρανικού, ελάχιστα βήματα πιο μέσα, υπάρχει μία άτυπη πίστα μοτοκρός, που έχουν διαμορφώσει

ιδιώτες καταστρέφοντας ωστόσο κομμάτι της φυσικής βλάστησης ανάμεσα στα δένδρα.

Στα σύνορα με την Άγια Μαρίνα κάτω από τα σχολεία του Καρέα (γήπεδο ΔΗΑΝΑ) δεσπόζει διανοίξη πάρκινγκ επί της δασικής έκτασης με την ευθύνη του δήμου Ηλιούπολης και την ανοχή του δήμου Βύρωνα. Το πάρκινγκ αυτό, τσιμεντοποίησε την αρχή του ρέματος της Πικροδάφνης που πηγάζει στο συγκεκριμένο σημείο, κάνοντας σημαντική ζημιά στο φυσικό ανάγλυφο και στον υδροβιότοπο της περιοχής.

Στα κοντινά όμορα σπίτια του δήμου Ηλιούπολης, στο σημείο υπάρχουν διανοίξεις και καταπάτησεις επί της δασικής εκτάσεως για ιδιωτικά πάρκινγκ των πλησίων πολυκατοικιών.

Το φαινόμενο των ιδιωτικών πάρκινγκ για τα ΙΧ μας επί δασικής έκτασης, που έχει αποψιλωθεί και δεν έχει αποκατασταθεί, δεν είναι φυσικά προνόμιο μόνο των κατοίκων της περιοχής της Αγίας Μαρίας. Παρόμοια φαινόμενα βλέπουμε και από την άλλη πλευρά του λόφου, πλησίον της οδού Γρανικού στον Βύρωνα, όπου διανοίχθηκε δρόμος για την ευκολότερη πρόσβαση στα σπίτια στα όρια του δάσους.

Λίγο πιο μέσα στο δάσος, επί του ίδιου σημείου, κοντά στο γήπεδο ΔΗΑΝΑ, υπάρχει περιφραγμένη(!) εγκατάσταση για μελίσσια από ιδιώτη.

Ο λόφος Κοπανά που δεσπόζει στο σημείο και από την άλλη του πλευρά εκτείνεται το νταμάρι με τα σχολεία και τα θέατρα βράχων, παραμένει γυμνός χωρίς δέντροφύτευση.

Διάφορες δραστηριότητες υπάρχουν εδώ και χρόνια στην περιοχή που περιορίζουν περαιτέρω το δασικό της χαρακτήρα και είναι ασύμβατες με τη χρήση της. Τέτοιες είναι οι επεκτάσεις των σχολείων του Καρέα, η πλησίον εκκλησία του Αγ. Παύλου κ.ά.

Γιατί τα σχολεία, τα πάρκινγκ, τα γήπεδα, οι επεκτάσεις νεκροταφείων, οι εκκλησίες, ακόμη και το κολυμβητήριο είναι όλα θεμιτά και χρήσιμα κοινωνικά έργα αλλά το που χωροθετούνται, έχει μεγάλη σημασία για την ποιότητα ζωής όλων μας. Το δάσος του Υμηττού δεν είναι «κενός» χώρος, διαθέσιμος για πάσα νόσο και κάθε χρήση. Την αναζήτηση «φθηνών» χώρων για έργα, το κέρδος της κάθε εργολαβικής δραστηριότητας δεν είναι εφικτό να τα βρίσκουμε στις δασικές εκτάσεις γύρω από την πόλη και την καταστροφή τους. Είναι ο πλέον σίγουρος τρόπος για να κάνουμε τις πόλεις μας αβιώτες...

Θα επισημάνουμε τέλος τα έργα καθαρισμού του δάσους με ένα παράδειγμα. Το όχι και τόσο μακρινό 2023, ανήμερα του 15αύγουστο στο δάσος της περιοχής Γρανικού (λόφος Κοπανά) θόρυβοι από σκαπτικά μηχανήματα αναστάτωσαν όσους δημότες δεν παραθέρizαν. Μετά από αλληπάλληλα τηλεφωνήματα στην τότε δημοτική αρχή, ο αρμόδιος αντιδήμαρχος αρχικά δήλωσε άγνοια. Κατόπιν επιμονής, τελικά ενημέρωσαν πως είναι ιδιώτης εργολάβος που ασχολείται με τον καθαρισμό του δάσους πλησίον της περιοχής του γηπέδου ΔΗΑΝΑ, μέσω εργολαβίας που είχε ανατεθεί από τον ΣΠΑΥ.

SOS

Διαχρονικές και σημερινές παρεμβάσεις σε βάρος του βουνού και του περιβάλλοντος

Δεν είναι η πρώτη φορά που είχαν καθυστερήσει εργασίες καθαρισμού στις παρυφές του δάσους, αλλά πρώτη φορά στα χρονικά έγιναν... 15αύγουστο, χωρίς καμία ενημέρωση πολιτών, χωρίς να υπάρχει επίβλεψη από κάποιον υπεύθυνο δασάρχη, γεωπόνο κ.λπ. και χωρίς καμία ανάμιξη του δήμου. Το να μην υπάρχει ορθή επίβλεψη σε δημόσια έργα δεν είναι -δυστυχώς- σπάνιο. Ωστόσο, οι καθαρισμοί του δάσους με τέτοιους τρόπους, εκτός από καθυστερημένοι, κοστοβόροι και αμφίβολης αποτελεσματικότητας, καταλήγουν και επικίνδυνος για το ίδιο το δάσος...

Κατά τα άλλα, καλή είναι η δένδροφύτευση κοντά στον Κουταλά, ακόμα καλύτερη θα ήταν όμως μία πραγματική διαρκή και συνολική φροντίδα για τον Υμηττό, το περιβάλλον, τη ζωή μας.

Στην κατεύθυνση της προστασίας του Υμηττού:

- Να απομακρυνθούν όλες οι χρήσεις που δεν είναι συμβατές με το περιβάλλον από το βουνό, όπως Στρατόπεδο, ΕΚΕΜΣ (βενζινάδικο, Σούπερ Μάρκετ, Πολυκαταστήματα) Σταθμός Μεταφόρτωσης, Σκοπευτήριο κ.ά.
- Άμεσα να καταδειχθεί και να απομακρυνθεί η καφετέρια «Άρτεμις».
- Να γίνει περιβαλλοντική ανάπλαση στο χώρο του λατομείου ΕΡΓΑΝΗ και στο Κακόμεμα.
- Να επανέλθει στο δήμο η περιοχή του «ΚΟΥΤΑΛΑ» να αναμορφωθεί ο χώρος (αθλητικές υποδομές) και να διαμορφωθεί σε μία όαση για μικρούς και μεγάλους πολίτες.
- Να υπάρξει αποκατάσταση της περιοχής ΔΗΑΝΑ και του ρέματος της Πικροδάφνης.
- Να απομακρυνθούν οι διάφορες ιδιωτικές παρεμβάσεις και καταπάτησεις στις παρυφές της δασικής έκτασης.
- Να υπάρξει μελέτη για τη γήρανση και τις αρρώστιες του δάσους και βάσει αυτής συγκεκριμένες παρεμβάσεις δέντροφύτευσης και αποκατάστασης της δασικής έκτασης σε όλη την έκταση του Υμηττού.
- Να υπάρξει μελέτη πρόληψης πυρκαγιάς για όλη την έκταση με συγκεκριμένο σχεδιασμό βάσει του φυσικού ανάγλυφου, ώστε να γνωρίζουμε σε κατάσταση πυρκαγιάς ανάλογα με το σχέδιο εξάπλωσης, που θα γίνουν αντιπυρικές ζώνες και πως θα υπάρχει πρόσβαση σε συγκεκριμένα σημεία για τον περιορισμό της.
- Οι καθαρισμοί στις παρυφές του δάσους να γίνονται πριν την αντιπυρική περίοδο σε έγκαιρο χρονικό διάστημα, πάντα με επίβλεψη επιστημονικού προσωπικού και στα πλαίσια μελέτης για τη διατήρηση της χλωρίδας, προκειμένου να μην καταστρέφονται νεαροί βλαστοί που συμβάλλουν στη φυσική αναδάσωση του τοπίου.
- Να υπάρξει μελέτη για την πανίδα και χλωρίδα του βουνού και την υποστήριξή της.
- Ν ασίας του Υμηττού ως ζώνη απόλυτης προστασίας και χαρακτηριστικά δασικού δρυμού.
- Να υπάρξει αποκατάσταση της περιφραγής περιμετρικά των οδών και δασοφύλαξη 12 μήνες του χρόνου για καταπάτησεις και παραβιάσεις της δασικής νομοθεσίας με νομοθετική πρόβλεψη για

άμεσες ενέργειες αποκατάστασης και ποινές για τους παραβάτες.

Η προστασία του «Τρελού» Υμηττού και του περιβάλλοντος είναι υπόθεση και ευθύνη όλων μας. Μην τον επιβαρύνουμε με τις πράξεις μας. Μην ανεχόμαστε κράτος, δήμοι, ιδιώτες να τον καταστρέφουν



Πάνω από το Εθνικό Σκοπευτήριο τα δένδρα είναι



Ο Σταθμός Μεταφόρτωσης Απορριμμάτων (ΣΜΑ) του δήμου



Ογκώδη αντικείμενα και αδρανή οικοδομικά υλικά από τον Βύρωνα



Μεταφορά από την «αυλή» μας στο «μπαλκόνι» μας, τον Υμηττό



Μέσα στο βουνό και το σκοπευτήριο της Γ.Γ. Αθλητισμού



Η πάλαι ποτέ, «ΑΡΤΕΜΙΣ»



Το καταφύγιο ζώων του δήμου



Κατεστραμμένο γηπεδάκι (Κουταλάς)



Κουφάρι αναψυκτηρίου (Κουταλάς)



Η όαση περιπάτου, αναψυχής & άθλησης στον Κουταλά, πλέον δεν υπάρχει



Το τελευταίο ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

του **Γιώργου Πιερράκου**



Ανδρέας, Γιάννης, Γιώργος, Θωμάς, Λεωτέρης, Μάκης, Σώζος, Χρήστος, Αγγελική, Βίκυ, Βούλα, Ειρήνη, Ελισάβετ, Κατερίνα, Λίτσα, Ματίνα, Μαίρη, Φωφώ...

Ονόματα... σκόρπια αλλά και ενωμένα μεταξύ τους σε σχέσεις ζωής σαν μια ανθρώπινη αλυσίδα που δεν σπάει όσο και να προσπαθήσεις...

Και πίσω από αυτά τα ονόματα, μοναδικές, αληθινές ιστορίες ωραίων, αυθεντικών, καθαρών και σεμνών ανθρώπων που, όλοι μαζί

αλλά και ο καθένας ξεχωριστά, έγραψαν την δική τους μοναδική πορεία και ιστορία στον Μαλακώνα μας - σε αυτή την υπέροχη γνωστή / άγνωστη γωνιά της Ερέτριας.

Αυτοί οι μοναδικοί άνθρωποι πέρασαν όμορφα, πολύ όμορφα! Τα παιχνίδια και τα μπουγγελάματα στην παραλία όταν οι ίδιοι ήταν στην τωρινή δική μας ηλικία και έπαιζαν με εμάς για εμάς... Τα τραπέζια, τα ξαφνικά «ούζα», οι μεζέδες της στιγμής, τα πάρτυ, οι disco, οι ταβέρνες, οι εκδρομές, τα πειράγματα, οι παρεξηγήσεις χωρίς νόημα και οι καυγάδες για τα οπαδικά & πολιτικά που μόνο γέλιο έβγαζαν... άφησαν εποχή! Και αναμνήσεις... ωραίες αναμνήσεις, που πλέον ζούμε με αυτές, για αυτές.

Αυτοί οι μοναδικοί άνθρωποι -οι γονείς μας- πήραν, αλλά κυρίως έδωσαν πολύ αγάπη και διαμόρφωσαν αυτό που είναι ο ταπεινός δρομάκος μας σήμερα αλλά και αυτό που τελικά είμαστε εμείς και οφείλουμε να το συνεχίσουμε με τα παιδιά μας...

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ...

Φέτος, μια απροσδιόριστη αίσθηση από πολύ νωρίς μας έσπρωχνε με τον Ανδρέα από την αρχή του καλοκαιριού, να κάνουμε ένα πάρτυ όπως παλιά, με επίτιμους καλεσμένους τους γονείς μας. Παρά τις δυσκολίες και τις ανατροπές τα καταφέραμε, έστω και στη δύση του καλοκαιριού που συνέπεσε και με άλλα δειλινά, δυστυχώς...

Ήταν ΟΛΟΙ εκεί - ακόμα και

μια φίλη που μας έβλεπε από την ήρεμη θάλασσα που τόσο αγαπούσε και πλέον κολυμπά δίπλα μας συνέχεια..., όπως εκεί ήταν και οι 3 λεβέντες της που ήρθαν από την Αθήνα μόνο για την περίπτωση - σε άλλη μια παράλληλη έκκληση για τον Νικόλα μας και τον κ. Χρήστο μας..

Στα διαδικαστικά της βραδιάς, έλαμψαν με την παρουσία τους οι μοναδικές μαμάδες της γειτονιάς μας, πιστές στην παράδοση που θέλει το φαγητό να μην είναι αρκετό εάν δεν ταΐσεις την πόλη ολόκληρη με μοναδικές γαστρονομικές δημιουργίες που γέμισαν μυρωδιές την γειτονιά. Παρόντες και οι μπαμπάδες μας με τα γνώριμα αστεία και πειράγματα - παράδειγμα του, τι και εάν ο χρόνος περνά, η ψυχή μας παραμένει πάντα μικρού παιδιού.

Παράλληλα με τα παραπάνω, ο (μικρός) Ανδρέας έλιωνε όπως πάντα στην ψησταριά - και δίκαια παίρνει τον τίτλο του master BBQίστα της γειτονιάς.

Και όταν το κέφι άναψε, στον ρόλο του dj ο πατέρας μου, που ακόμα και στα πιο βαθιά σκοτάδια των τελευταίων 3 ετών βρήκε τον τρόπο να παλεύει και να χαμογελά με αισιοδοξία και να κάνει γιορτή ακόμα και τις πιο δύσκολες καταστάσεις...

Έτσι λοιπόν, με τον πατέρα μου στα μουσικά ταξίδια, διαρκώς να ψάχνει το κινητό του, να κατεβάζει μέσα από εφαρμογές τα κα-

λύτερα τραγούδια από την play list του που τα είχε όλα! Από τον αγαπημένο του Πάριο μέχρι και hits που και εγώ ακόμα απορώ πού και πώς τα βρήκε!

Πού να φανταζόμασταν τότε, ότι αυτό ήταν το τελευταίο πρόγραμμα του πατέρα μου και να βάσταγε το βράδυ λίγο ακόμα... λίγο ακόμα, αν και ποτέ ο χρόνος δεν φτάνει... ΠΟΤΕ...

Και όταν το κέφι παραφούντωσε, ο κ. Γιώργος, με την παρότρυνση του εγγονιού του, έδωσε το καλύτερό του σόου κι αυτός! Μοναδικός όπως πάντα... αλλά αυτή την φορά νομίζω ότι ξεπέρασε κάθε προηγούμενο. Γιώργο, είμαι σίγουρος ότι ήξερες, το είδα στο βλέμμα σου και αυτό το βράδυ, αλλά και μερικές μέρες αργότερα... ξέρεις εσύ πού και πότε...

Και ύστερα από μια καταπληκτική βραδιά, που όλοι τα θυμήθηκαν όλα, ακόμα και αυτοί που ο χρόνος αφήνει ουλές στο μυαλό τους, βραδιά γεμάτη όμορφες κουβέντες, γέλια αλλά και δυνατές στιγμές και συγκινήσεις, ο καθένας έφυγε για το δικό του απάνγκιο - το μέρος που διάλεξαν όλοι από την δεκαετία του 80 να αποτελέσει τον τόπο διακοπών τους και που όπου και να πήγαιναν εκεί ξαναγύρναναν...

Λίγες μέρες μόνο μετά την μάζωξη ο δρόμος άρχισε να αδειάζει, για ορισμένους πιο σύντομα από το προσδοκώμενο, και ήταν αυτές οι τελευταίες χαιρετούρες, οι τελευταίες ματιές και αγκαλιές που με στοιχειώνουν ακόμα...

Στα αυτιά μου - αλλά νομίζω και στα αυτιά όλων - παίζει ακόμα η μουσική του πατέρα μου... Το τελευταίο πρόγραμμα το έκανε για την γειτονιά και αυτούς που τόσο λάτρεψε και ελπίζω κι αυτοί να τον αγάπησαν και να μην τον ξεχάσουν ΠΟΤΕ...

Ίσως θα έπρεπε να γράψω κάτι Χριστουγεννιάτικο και όχι στενάχωρο. Λυπάμαι, μα δεν τα κατάφερα... Αλλά μήπως τελικά είναι αυτό το μήνυμα των Χριστουγέννων; Να ζούμε την κάθε στιγμή σαν να είναι η τελευταία και να χαιρόμαστε όσο τα τραπέζια είναι γεμάτα από ανθρώπους και όχι φωτογραφίες;

Φέτος, λοιπόν, ας κάνουμε όλοι την αρχή και αντί για ακριβά δώρα και ανούσιες δηθενιές να κάνουμε παρέα στους ανθρώπους μας. Δεν ζητούν τίποτα παρά μόνο εμάς!

Ακούστε μια συμβουλή από κάποιον που ξόδεψε πολλά για πολλούς που δεν άξιζαν και ο ίδιος ξοδεύτηκε άσκοπα.

Καθίστε, μιλήστε με τους ανθρώπους σας, ακόμα και εάν δεν κινούνται αυτόνομα, πάρτε τους με το αμαξίδιο για μια βόλτα στην παραλία, στο βουνό, με ανοικτά παράθυρα να μπαίνει καθαρός αέρας, τρέξτε μαζί τους, πηγαίνετε σε ένα παιχνιδάδικο, πάρτε τους «απαγορευμένες» λιχουδιές, γυρίστε τους στην γειτονιά και γνωρίστε τους κάτι καινούριο, δείξτε τους μέσα από τα μάτια σας αυτά που θέλουν αλλά δεν μπορούν να δουν...

Δώστε αγάπη και χρόνο σε ανθρώπους, πηγαίνετε σε ένα ορφανοτροφείο, σε έναν «οίκο ευγηρίας»...

ας», σε ένα νοσοκομείο - μόνο εκεί καταλαβαίνεις τι σημαίνει πόνος και μοναξιά - υιοθετήστε ένα αδεσποτάκι που κρυώνει για τα παιδιά σας...

Και ότι κάνετε, κάντε το σωηγήρα και ταπεινά, όπως είναι και το νόημα των Χριστουγέννων. Οι πραγματικά σημαντικές πράξεις δεν θέλουν ούτε φωτογραφίες ούτε διαφήμιση.

Το θέμα είναι να καταλάβουμε τα σημαντικά, όσο υπάρχει ακόμα χρόνος και δεν έχει αδειάσει η κλεψύδρα...

ΚΑΛΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ
με τραπέζια γεμάτα ανθρώπους με ζεστές καρδιές!



www.diktamo.gr

**ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ
ΠΑΝΤΟΠΩΛΕΙΟ**

**Καραολή & Δημητρίου 63
Βύρωνα, Τηλ. 210 76 58 530**

To Diktamo **to_diktamo** **todiktamo**



**ΞΕΧΩΡΙΣΤΕΣ ΓΑΥΚΕΣ &
ΑΛΜΥΡΕΣ ΝΟΣΤΙΜΙΕΣ
ΑΠΟ ΤΟ «ΔΙΚΤΑΜΟ» ΓΙΑ
ΤΟ ΓΙΟΡΤΙΝΟ ΣΑΣ ΤΡΑΠΕΖΙ !**

- Ξεροτήγανα Κρήτης
- Μελομακάρονα χωρίς ζάχαρη ή γλυκαντικές, μόνο με μέλι
- Μελομακάρονα με αλεύρι δίκκοκο ολικής, χωρίς ζάχαρη
- Κουραμπιέδες με στακοβούτρο Κρήτης
- Τσουρέκι χωρίς ζάχαρη με αγαυή
- Απάκι Κρήτης, χοιρινό καπνιστό με βότανα (τρώγεται ψημένο αλλά και άψητο)
- Γραβιέρα Κρήτης
- Ποικιλία κρασιών



Επιβήγουμε με γνώση και δημιουργούμε με αγάπη και μεράκι, μικρές καθημερινές απολαύσεις για εσάς!

- ΛΟΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
- ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
- ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
- ΕΙΔΙΚΗ ΔΙΑΠΑΙΔΑΓΩΓΗ
- 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](https://www.facebook.com/diapaidagwgein)
[diapaidagwgein](https://www.instagram.com/diapaidagwgein)

Χρόνια Πολλά !

**Χρόνια πολλά
&
Καλή χρονιά**



ΣΑΡΟΛΑ

**ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΟ
ΜΕΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ**

info@sarolas.gr

sarola.frontisthria

ΧΡ. ΣΜΥΡΝΗΣ 28-32, ΒΥΡΩΝΑΣ ☎ 210 7654035 - 210 7663033

Διαφήμιση στο "ΔΗΜΟΣ & ΠΟΛΙΤΕΙΑ"

Με 6.000 αναγνώστες και 400.000+ προβολές της ιστοσελίδας μας, είναι ευκαιρία να προβάλεις την επιχείρησή σου στο έντυπο ή την ιστοσελίδα μας ή ακόμα και να συνδυάσεις πακέτα διαφημίσεων που συμφέρουν.

Για καλύτερη επιλογή διαφήμισης, καλέστε μας στο: 6995 351435

δήμος & ΠΟΛΙΤΕΙΑ

www.dimoskaipoliteia.gr

...και το πλοίο ταξιδεύει...



Άννα Δημάκη
Φιλόλογος

Πόσες φουρτούνες μπορεί να κρύβει μία νηνεμία; Πόσες ταλαιπωρίες; Πόσα βάσανα; Πόσες δοκιμασίες που ακόμα δεν έχουμε περάσει; Πόσο κουράγιο να αντέξουμε όσα περάσαμε;

Αυτή η περίοδος είναι ίσως η πιο αμφιλεγόμενη... η πιο έντονη και μαζί η πιο υποτονική... Ξεκινά ο απολογισμός του χρόνου που πέρασε, και μαζί ο προϋπολογισμός του επόμενου. Κάθε φορά η ζυγαριά κλίνει στην απώλεια. Πόσες αναμνήσεις θα μείνουν για πάντα αναμνήσεις! Αυτές που χτίζαμε με τους δικούς μας ανθρώπους σιγά σιγά θα αρχίσουν να ξεθωριάζουν και θα δημιουργηθούν νέες... άλλες... καλύτερες... χειρότερες... Δεν έχει και τόση σημασία. Σημασία έχει ότι το πλοίο της ζωής μας προχωρά!

Αυτήν την περίοδο κάποιος ίσως γίνουμε λίγο καλύτεροι άνθρωποι, αν δεν μας απασχολήσει μόνο το να αναλωθούμε σε άσκοπες αγορές. Ίσως ξεχάσουμε για λίγο τα μίσση και τις έριδες που ταλανίζουν το μυαλό και την ψυχή μας, τους ανθρώπους που μας έβλαψαν ανεπανόρθωτα. Ίσως κατανοήσουμε το γιατί κάποιος ανεπαρκής προσπάθησαν και προσπαθούν να επιβληθούν στη δημόσια και ιδιωτική μας σφαίρα. Να επιβραβεύσουμε τον εαυτό μας για τις δύσκολες αποφάσεις που πήραμε και για αυτές που θέλουμε να πάρουμε. Να τον μεμφθούμε για τις παρορμήσεις και την επιπολαιότητα. Να τον χαϊδέψουμε με τρυφερότητα για τις φορές που τον κακοποίησαμε ή που αφήσαμε τους άλλους να τον κακοποιήσουν...

Να του υποσχεθούμε ότι δεν θα αφήσουμε να γίνει αυτό ποτέ ξανά!

Λέω, λοιπόν, φέτος να στολίσουμε το παραδοσιακό καρσάκι, να χαρούμε το δικό μας έθιμο! Ίσως πλάι σε αυτό που τείνουμε, στο ευρωπαϊκό, να έχει μία ξεχωριστή σημασία: την αέναη κίνηση, σε αντίθεση με την ακινησία! Την αιώνα (εν)αλλαγή, εις βάρος της πληξης! Και την αεικίνητη φύση μας έναντι της ακαμψίας!

Η περίοδος αυτή δείχνει τον δρόμο της αυτογνωσίας, της ταπείνωσης και της ελπίδας! Κάθε χρόνο κάτι υπέροχο γεννιέται, κάτι πεθαίνει, και στο τέλος, κάτι μένει: η αιώνια αλλαγή, το μακραίωνα ταξίδι!

Καλά Χριστούγεννα και καλοτάξιδη η νέα χρονιά!



ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΑΠΟΚΑΛΥΠΤΟΝΤΑΙ, ΔΕΝ ΑΛΛΑΖΟΥΝ

αυτά και άλλα...



της Νίκης Παπουλάκου

Τα περισσότερα εμπόδια για χαρά και ζωή, τα βάζει ο ίδιος μας ο εαυτός... πρέπει να τον γνωρίσεις για να μπορείς να τον ελέγχεις! Η αυτογνωσία είναι επώδυνη διαδικασία, που όμως μόλις φτάσεις σε κάποιο σημείο, λυτρώνεσαι! Ολίγοι την επιχειρούν, προτιμούν να παραμείνουν στην άγνοια σχετικά με τον εαυτό τους, προτιμώντας την "απόλαυση" της ψευδαίσθησης! Εκείνο που μετράει από τα χρόνια που περνούν είναι οι αναμνήσεις που άφησαν και σου θυμίζουν ότι έζησες! Όσο μεγαλώνεις ανέχεσαι λιγότερα και σταματάς να σε πουλάς φτηνά. Αυτό λέγεται αυτοσεβασμός κι αξιοπρέπεια κι ας το βαφτίζουν κάποιοι εγωισμό. Γίνεσαι επιλεκτικός, κλείνεις την πόρτα σου ευκολότερα και την ανοίγεις πλέον με μεγάλη προσοχή! Παίρνεις ανάσα από τη στιγμή που παύεις να ανέχεσαι να σε στενεύουν ρούχα, παπούτσια ή άνθρωποι. Να προτιμάτε και να τιμάτε ανθρώπους που θέλουν εσάς κι όχι κάτι από εσάς, τεράστια η διαφορά. Όπως και το "σε χρειάζομαι" από το "σε νοιάζομαι", διαφέρει. Κάποιος που σου θυμίζει, σου χτυπάει διαρκώς τα λάθη σου ή τις αποτυχίες σου, δεν είναι πως θέλει το καλό σου... μάλλον να σε δει να τα ξανακάνεις θέλει!

Τη ζωή πρέπει να τη βλέπει κανείς με τα δικά του μάτια και να τη ζει κι όχι μέσα από τα μάτια και τη ζωή άλλου... γιατί έρχεται κάποια στιγμή που ο άλλος μπορεί να φύγει και τότε χάνεις το φως σου μοιραία! Και καταλήγουμε να λέμε «τι να την κάνω τη ζωή χωρίς εμένα!», ενώ στην ουσία εννοούμε «τι να την κάνω τη ζωή χωρίς εμένα!...» γιατί τον εαυτό μας έχουμε χάσει στην ουσία και αυτό μας καίει περισσότερο από την απώλεια του άλλου. Τις όμορφες στιγμές τις δημιουργούμε, δε μας έρχονται πάντα έτοιμες στο πιάτο... Μακριά λοιπόν από ότι και όποιον, εκούσια ή ακούσια, σας τις σαμποτάρει! Κι όταν εμείς δεν μπορούμε να ξεφύγουμε, αναλαμβάνει το σύμπαν να μας απαλλάξει. Αυτό που εμείς κάποιες φορές κατανοούμε πολύ αργότερα, αφού έχουμε περάσει μια διαδικασία θλίψης και απογοήτευσης, ενώ κανονικά δεν θα έπρεπε!

Οι διάφορες φήμες/ κουτσομπολιά, συνήθως μεταφέρονται και διαδίδονται από αυτούς που σε μισούν και από ανόητους και γίνονται άμεσα και άσκεπτα αποδεκτές από ηλιθιούς! Όπως και η συκοφαντία κάνει το γύρο της και κάποια στιγμή επιστρέφει σε αυτόν που την κυκλοφόρησε. Η ευφυΐα αυτού του κόσμου κατοικεί στην ευαισθησία. Γι' αυτό και οι ευφύεις δεν υπήρξαν ποτέ κριτές. Ήταν άνθρωποι που κατανοούσαν ανθρώπους...! Arthur Miller. Η συμπεριφορά του κάθε ανθρώπου είναι το πτυχίο που μετράει περισσότερο από κάθε άλλο. Έχω συναντήσει άξεστους και παράλογους, με θέσεις, αξιώματα, πτυχία κι άλλους χωρίς πτυχία, αξιόλογους, μορφωμένους και λογικούς!

Λένε πως η άγνοια δημιουργεί τις πιο σαλεμένες σκέψεις και κρίσεις, θα πρόσθετα και η ημιμάθεια ακόμα χειρότερη! Ξερόλες πολλοί γύρω στην καθημερινότητα μας. Προσωπικά προτιμώ το "γνράσκω αεί διδασκόμενος" που όλοι νομίζαμε πως αυτή η φράση ανήκε στο Σωκράτη, ενώ είχε ειπωθεί από το Σόλωνα, μια εκατονταετία πριν! Αυτά και άλλα!

Χαρούμενα Χριστούγεννα και καλή Χρονιά!



ΑΛΕΞΗΣ ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ: Ο δήμαρχος που διάλεξε να μείνει άνθρωπος!



Υπάρχουν άνθρωποι που δεν χρειάζονται τίτλους για να ξεχωρίσουν

Όταν ο **Αλέξης Σωτηρόπουλος** έγινε **δήμαρχος Βύρωνας**, δεν άλλαξε τίποτα από αυτά που τον χαρακτήριζαν: την απλότητά του, την ηθική του, τον τρόπο που περπατά στις ίδιες γειτονιές όπου μεγάλωσε, χαιρετώντας κόσμο με το μικρό του όνομα.

Ο Βύρωνας σήμερα δεν ζει τις πιο εύκολες μέρες του, βρίσκεται αντιμέτωπος με μία από τις πιο δύσκολες περιόδους της νεότερης ιστορίας του. Οικονομική πίεση, δομικά προβλήματα και καθημερινές ανάγκες που δεν γνωρίζουν αναβολές. Μέσα σε αυτό το σκηνικό, το πρόσωπο του δημάρχου **Αλέξη Σωτηρόπουλου** έχει αποκτήσει μια ιδιαίτερη βαρύτητα, όχι μόνο λόγω του θεσμού, αλλά κυρίως λόγω του τρόπου που τον υπηρετεί.

Μέσα σε αυτήν τη δυσκολία, **δεν διάλεξε την εύκολη οδό της σωπής, ούτε τη ρητορική χωρίς πράξεις. Διάλεξε να σταθεί μπροστά - χωρίς φόβο, χωρίς δικαιολογίες.**

Του Γιώργου Βούλγαρη - Ηθοποιού, Θεατρικού Σκηνοθέτη



Βουλγαροκτόνος

Πολλοί λένε ότι «ο χαρακτήρας φαίνεται στα δύσκολα». Αν ισχύει αυτό, τότε η καθημερινή του στάση είναι η μεγαλύτερη απόδειξη του ποιος είναι. **Δεν είναι μόνο δήμαρχος, είναι παιδί της πόλης.** Τον βλέπεις να μιλά με ηλικιωμένους στις πλατείες, να στέκεται σε σχολεία, να παρίσταται σε εκδηλώσεις χωρίς να ζητά δημοσιότητα.

Είναι ο ίδιος άνθρωπος που μεγάλωσε στις πιο ήσυχες και στις πιο ανήσυχες γειτονιές του Βύρωνος. **Ο δήμαρχος που ακούει -πραγματικά ακούει- τους δημότες.** Και αυτό δεν είναι κάτι που διδάσκεται. **Είναι κάτι που κουβαλάς μέσα σου.**

Ηθικός, καθαρός χαρακτήρας - μια σπάνια ποιότητα στην εποχή μας. Δεν υπάρχει άνθρωπος που να μην αναγνωρίζει την ηρεμία και την ευγένεια του Σωτηρόπουλου. Την **ακεραιότητα** με την οποία αντιμετωπίζει κάθε απόφαση. Το ότι βάζει φρένο στις εύκολες λύσεις που πληγώνουν τον δημότη. Και είναι αυτό που κάνει πολλούς κατοίκους να λένε πως «μπορεί να μην αλλάζει τα πάντα από τη μια μέρα στην άλλη, αλλά αλλάζει τον τρόπο που νιώθουμε για την πόλη μας». **Και μόνο αυτό είναι μεγάλο.**

Ακόμα κι όταν τα πράγματα μοιάζουν χαμένα... εκείνος μένει. Δεν φεύγει, δεν παραιτείται, δεν λέει «δεν γίνεται».

Ο Σωτηρόπουλος έχει επιλέξει να αντιμετωπίσει την κατάσταση με διαφάνεια.

Δεν αποφεύγει τη σκληρή πραγματικότητα ούτε επιχειρεί να τη μετριάσει. Αντίθετα, μιλά γι' αυτήν ανοιχτά, με έναν τόνο που συνδυάζει ρεαλισμό και ευθύνη. Και ίσως αυτό να είναι ένα από τα στοιχεία που εκτιμούν όσοι τον παρακολουθούν: ότι δεν κρύβεται.

Παρά τη σοβαρότητα των περι-

στάσεων, ο Σωτηρόπουλος εξακολουθεί να διατηρεί ένα ύφος χαμηλών τόνων. Δεν υψώνει τη φωνή του, δεν αναζητά εντυπωσιασμό. Αντιθέτως, επιλέγει να σταθεί δίπλα στους πολίτες, να ακούσει, να συμμετέχει, να δηλώσει παρών εκεί όπου απαιτείται.

Μέσα στην οικονομική ασφυξία, προσπαθεί. Μέρα τη μέρα. Απόφαση την απόφαση. Και αυτή η επιμονή είναι που δίνει κουράγιο σε πολλούς Βυρωνιώτες: **να βλέπουν έναν άνθρωπο να κρατά την πόλη όρθια, όχι από υποχρέωση, αλλά από αγάπη.** Ίσως αυτή είναι η μεγαλύτερη δύναμη του Αλέξη Σωτηρόπουλου.

Ποτέ δεν απομακρύνθηκε από τον δημόσιο. Ποτέ δεν φόρεσε «προστατευτικό» ύφος εξουσίας. Παραμένει προσιτός, γνήσιος, ανθρώπινος.

Σε μια εποχή όπου η πολιτική συχνά μοιάζει παγερή και απρόσωπη, εκείνος έγινε το αντίθετο: μια ζεστή παρουσία που θυμίζει ότι η πόλη δεν είναι τα χαρτιά, τα νούμερα και τα χρέη.

Ο Δήμος Βύρωνας έχει την τύχη να έχει γιό τον δήμαρχο τον Αλέξη Σωτηρόπουλο. Το καλύτερο παιδί!



Χρόνια Πολλά!

ΤΟ ΤΕΦΤΕΡΙ ΤΟΥ ΒΥΡΩΝΑ

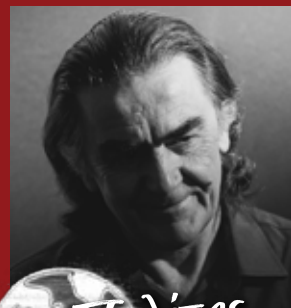
Το όνειρό μας... το μεράκι μας... το δικό μας τεφτέρι!

Το ζεστό μαχαζι με τους όμορφους και γελαστούς ανθρώπους, το άφογο έρβις και τους υπέροχους μεζέδες σε προσιτές τιμές!

Βουτζά 21 & Καισαρείας, Βύρωνας
Τηλ: 210 7656393



Αλέξανδρος Στεφόπουλος



Πολίτης
του Κόσμου

κάλαντα

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

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

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



**JUMPING
JACK FLASH**
του Αντώνη Μακρή

που δέχομαι. Η ζωή μου είναι ένα ρινγκ που δεν τελειώνει ποτέ, κι εγώ είμαι το σακί του κρέατος που δεν πέφτει, όσο κι αν το βαράνε.

Μ' έχουν πετάξει όλοι, έμεινα σαν σκυλί δεμένο στο δρόμο, να δαγκώνω ό,τι πλησιάσει. Ένα κορμί με πληγές, ένα μυαλό γεμάτο καννύ και μύρες.

Τότε άρχισε. Στην αρχή ήταν απλά παράξενο. Κάτι παιδιά τρέχανε στους δρόμους. Χωρίς λόγο. Σαν να τα κυνηγούσε ο διάολος. Μετά, είδα γριές να τρέχουν. Τύπους με κουστούμια. Μανδές με καρότσια. Όλοι. Όλοι. Τα πόδια δεν σταματούσαν. Το βλέμμα τους άδειο. Σαν αόρατος αναβάτης να τους είχε βάλει σπιρούνια.

Στην αρχή γέλασα. «Τρελοκομείο η πόλη», είπα. Ύστερα άρχισε να με πιάνει κι εμένα. Μια φαγούρα κάτω από το δέρμα, σαν ηλεκτρισμός. Η καρδιά να βαράει τύμπανα. Και τα πόδια... τα πόδια να θέλουν να φύγουν μόνα τους. Κι έφυγαν.

Δεν περπατούσα πια. Κάλπαζα. Ο δρόμος άνοιγε μπροστά μου σαν σκισμένος καμβάς. Μυρωδιά ασφάλτου καμένης, αέρας που μαστίγωνε το πρόσωπο. Δίπλα μου, ορδές. Άντρες, γυναίκες, παιδιά. Όλοι τρέχανε. Όλοι μαζί. Χωρίς προορισμό. Χωρίς λογική.

Στην αρχή ήταν σχεδόν αστείο. Μετά έγινε κόλαση.

Όποιος δεν μπορούσε να τρέξει... ποδοπατιόταν. Σώματα να γίνονται χαλί από σάρκα. Κραυγές να σπάνε τα αυτιά. Μάτια που γυαλίζουν, τρέχαμε σαν ζώα που μυρίζουν αίμα. Δεν υπήρχε στάση. Δεν υπήρχε έλεος. Τρέχαμε γιατί δεν γινόταν αλλιώς.

Ένιωθα τα πνευμόνια μου να καίγονται, αλλά τα πόδια δεν άκουγαν. Ήταν σαν να είχε πάρει τον έλεγχο μια άλλη δύναμη. Ήμουν καβάλα σ' ένα άλογο που δε με υπάκουε. Ένα άλογο φτιαγμένο από το ίδιο μου το κορμί.

Έβλεπα γύρω μου τις φάτσες. Ήταν όλοι πυγμάχοι στο ίδιο ρινγκ. Κι ο αντίπαλος; Ο χρόνος. Το σταμάτημα. Όποιος λυγίζει, έπεφτε. Και μετά τον τσακίζαμε με τα ίδια μας τα πόδια. Σαν λύσσα. Σαν να 'ρεπε να τον σβήσουμε απ' το χάρτη.

Μια στιγμή θυμάμαι. Ένα παιδί έπεσε. Κι η μάνα του γύρισε να το σηκώσει. Τα μάτια της... ήταν μάτια λύκου. Δεν το σήκωσε. Το

Ξέφρενος Καλπασμός

Δεν έχω πια ρολόι. Ο χρόνος μετριέται μόνο σε γροθιές που φεύγουν, σε χτυπήματα που δέχομαι.

Στην πορεία άρχισα να βλέπω οράματα. Σκιές φλεγόμενων, δαιμονικών αλόγων δίπλα μας, να καλπάζουν. Κάθε άνθρωπος κι ένα φάντασμα αλόγου. Ουρλιαχτά σαν χλιμιντρίσματα. Ο κόσμος είχε γίνει ιπποδρόμιο χωρίς τέρμα. Και οι θεατές; Δεν υπήρχαν. Εμείς ήμασταν και οι αναβάτες και τα ζώα.

Ένιωθα τα πλευρά μου να σκίζονται από την ανάσα. Σκεφτόμουν ότι αν σταματήσω, τελείωσα. Κι αν συνεχίσω, πάλι τελειωμένος είμαι. Η βία δεν ήταν μόνο έξω. Ήταν μέσα. Σαν να με μαστίγωνε ο ίδιος μου ο εγκέφαλος.

Κάθε βήμα, ένα χτύπημα καμπίνας. Κάθε ανάσα, ένα μαχαίρι στο στήθος.

Κι ύστερα... το είδα.

Ένα στάδιο, τεράστιο. Δεν ξέρω αν ήταν πραγματικό ή φάντασμα. Μαζευτήκαμε όλοι εκεί μέσα, χιλιάδες. Όλοι να τρέχουμε γύρω-γύρω, κύκλους. Σαν ποντίκια σε ρόδα. Σαν σκλάβοι που δεν είχαν ποτέ ελπίδα. Ο στίβος μύριζε αίμα και ιδρώτα. Οι κραυγές ήταν πιο δυνατές από καμπάνες εκκλησίας.

Κι εκεί ήταν που ήρθε η κορύφωση. Ο κόσμος άρχισε να πέφτει μαζικά. Τα κορμιά γίνανε στοίβες. Στοίβες από ανθρώπους, ένα βουνό από κόκαλα και σάρκα. Μα οι υπόλοιποι συνεχίσαμε να τρέχουμε πάνω τους. Σαν να 'ταν απλά χώμα. Και το αίμα; Το αίμα έγινε ποτάμι γύρω από το στάδιο.

Εγώ... εγώ ακόμα τρέχω. Μέσα στο μυαλό μου. Το σώμα μου ίσως να 'χει πέσει ήδη. Ίσως να πατάνε πάνω μου άλλοι. Αλλά μέσα στο κρανίο μου... τρέχω. Τρέχω χωρίς σταματημό.

Γιατί το κατάλαβα. Αυτό δεν ήταν κατάρα. Δεν ήταν τρέλα. Ήταν η αλήθεια που ποτέ δεν θέλαμε να δούμε.

Όλη μας η ζωή δεν ήταν παρά ένας ατελείωτος καλπασμός. Πίσω από επιβίωση, πίσω από αδικίες, πίσω από βία, αυταπάτες, ιδεοληψίες, εξελίξεις, πίσω από όνειρα, από παράλογες αξιώσεις! Κι όποιος έπεφτε, τον ποδοπατούσαμε. Χωρίς δεύτερη σκέψη.

Τρέχοντας προλαβαίνω να αναρωτηθώ!

Άραγε ο κόσμος θα συνεχίσει έτσι; Τρέχοντας; Με λαχινιάσματα; Δίπλα σε αφηνιασμένα άλογα-φαντάσματα να γελάνε μέσα στη σκόνη; Τελειώνει αυτός ο δρόμος; Τελειώνει σε μία κοιλάδα του παραδείσου, η σε μια μαύρη τρύπα που σε συνθλίβει; Είναι ατέρμονος κύκλος, η στο τέλος του δρόμου σε περιμένει μια χοάνη που ρουφάει κόσμους; Θα τελειώσει καλπάζοντας ξέφρενα; Σαν αναβάτες χωρίς σέλα; Χωρίς χαλινάρι; Κορμιά σπασμένα, καβαλημένα από το ίδιο τους το θηρίο;



Τι ζητάει ένας έφηβος από τον Αϊ-Βασίλη;

Γράφει η **Ευδοξία Πούλιου**
Διευθύντρια Σπουδών του «περί αγωγής», Φιλολόγος, MSC-Med στην Ειδική Αγωγή και Εκπαίδευση



Ζώντας καθημερινά όλη μου τη ζωή με τους εφήβους, βλέπω πόσο αλλάζουν όσο τα χρόνια περνούν... Για παράδειγμα, αν κάποτε τα γράμματα στον Αϊ-Βασίλη ήταν γλυκά και αθώα, σήμερα είναι κάτι ανάμεσα σε ψυχολογική έκθεση, τεχνολογικό αίτημα και βασική προϋπόθεση για διενθνή συνθήκη ειρήνης... Γιατί ο σύγχρονος έφηβος, αν γράψει γράμμα στον Άγιο, αυτό ΔΕΝ θα είναι τύπου: «Θέλω ένα παιχνίδι». Θα είναι τύπου: «**Αγαπητέ Άγιε, μπορείς να αλλάξεις το σύμπαν; Ευχαριστώ.**»

Χαριτωμένα αιτήματα...

• Ύπνος: το Νοούμερο 1 αίτημα από το 3000 π.Χ. ...

Κάθε έφηβος ζητάει από τον Αϊ-Βασίλη βαθύ, αδιατάρακτο ύπνο. Στο σχολείο ζητάει ύπνο. Στο φροντιστήριο ζητάει ύπνο. Στο χριστουγεννιάτικο τραπέζι, ανάμεσα σε κουραμπιέδες, τον παππού και τη γιαγιά πάλι ύπνο ζητάει. Αν ο Άγιος μπορούσε να αντικαταστήσει το πρωινό κουδούνι με «έναρξη μαθημάτων στις 2 μ.μ.», δεν θα ήταν Άγιος, θα ήταν ΘΕΟΣ.

• Wi-Fi που ΔΕΝ χρειάζεται εξορκισμούς για να λειτουργήσει

Παλιά ζητούσαν παιχνίδια. Τώρα ζητούν Internet που δεν εξαφανίζεται όταν κάποιος ανοίξει το φούρνο μικροκυμάτων. Ο έφηβος θέλει Wi-Fi που πιάνει:

- στο δωμάτιο,
- στην κουζίνα,
- στο μπαλκόνι,
- στον δρόμο,
- στο χωριό,
- και αν γίνεται... και στα διαγώνισματα...



• Σχολική χρονιά χωρίς πάσης φύσεως τεστ και διαγωνίσματα...

Το γράμμα περιλαμβάνει πάντα και αυτό: «**Αγαπημένε Άγιε, λιγότερα διαγωνίσματα. Ή καθόλου. Ή αν γίνεται να τα δίνουμε αλλά να μην τα γράφουμε εμείς. Δες το λίγο...**»

• Γονείς με κουμπί λειτουργίας "mute"

Οι γονείς, κατά βάση, μετά την Υγεία, θέλουν για τα παιδιά τους, νέα ρούχα, νέα παπούτσια, ακόμα και νέα gadgets. Ο έφηβος θέλει κάτι απλό: **Να σταματήσετε να ρωτάτε: «Διάβασες;»** Αν ο Άγιος μπορούσε να απενεργοποιήσει αυτή τη φράση από το σύστημα των ενηλίκων, η εφηβεία θα ζούσε την απόλυτη «νιρβάνα»...

• Συγγενείς που δεν κάνουν τις επίσημες «Χριστουγεννιάτικες Ανακρίσεις»

έφηβος εύχεται φέτος: «**Άγιε μου, εξαφάνισε από το Σύμπαν τις ερωτήσεις:**

- Τι τάξη πας;
- Πώς πάτε στα μαθήματα;
- Τι θα γίνεις όταν μεγαλώσεις;

Αν αυτό δεν θα ήταν ένα θαύμα, τότε τι μπορεί να είναι το θαύμα;;;

• Χρήματα. Πάντα. Παντού. Για όλα.

Όχι δώρα, όχι κάλτσες, όχι πουλόβερ με τάρανδο. Ο έφηβος θέλει **μετρητά**. Λόγω «πρακτικότητας». Και γιατί «τα δώρα πιάνουν τόσο χώρο στο δωμάτιο, ενώ τα χρήματα...». (Εντάξει. Λόγω ωριμότητας, ας μην ενεργοποιήσουμε τη διαδικασία επαλήθευσης του επιχειρήματος μπαίνοντας στο δωμάτιο του δικού μας εφήβου...)

• Να σταματήσει η οικογένεια να τραβάει φωτογραφίες όταν τρώνε

Ένας έφηβος μπορεί να βγάλει 180 selfies και 20 videos μέσα σε 45 λεπτά. Αλλά όταν η μαμά πάει να βγάλει μία φωτογραφία στο τραπέζι: — «**ΜΑ ΣΟΒΑΡΑ ΤΩΡΑ; ΜΕ ΤΗΝ ΜΠΟΥΚΙΑ ΣΤΟ ΣΤΟΜΑ;!! ... ίουου...**»

περί αγωγής
μαθαίνω να μαθαίνω
ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΟ Μ.Ε. - ΚΕΝΤΡΟ ΜΕΛΕΤΗΣ

Λύκειο - Γυμνάσιο - Δημοτικό

Μαζί σχεδιάζουμε..... εσύ πετυχαίνεις!

Ολοκληρωμένη εκπαιδευτική μονάδα:

- ✓ με σταθερή ομάδα καθηγητών
- ✓ με ευέλικτα προγράμματα σπουδών
- ✓ με πλήρη υποστήριξη σε θέματα επαγγελματικού προσανατολισμού
- ✓ με σεμινάρια διαχείρισης χρόνου, μελέτης, συναισθήματος...

1ο Λητούς 4, Βύρωνα
2ο Φορμίωνος 151, Καισαριανή
fresh.peri-agogis.gr periagogis@gmail.com 210-7669059

Κέντρο μελέτης για μαθητές Δημοτικού

Μαθαίνω να μαθαίνω...
να βελτιώνομαι...
να θέτω και να κατακτώ στόχους

Λητούς 4 Βύρωνα
περί αγωγής
μαθαίνω να μαθαίνω
ΛΥΚΕΙΟ - ΓΥΜΝΑΣΙΟ / ΚΕΝΤΡΟ ΜΕΛΕΤΗΣ
210-7669059 periagogis@gmail.com fresh.peri-agogis.gr



Σεφ Λεωνίδας Φραντζολάς

ΧΑΒΟΥΤΣ ΚΙΟΦΤΕΣΙ με dip γιαουρτιού

Η συνταγή είναι αφιερωμένη στα 100 χρόνια της "Πανωνίου Στέγης Βύρωνα", αποκλειστικά από εμένα τον ίδιο που κι εγώ έχω τις ρίζες μου στην Μικρά Ασία.



ΥΛΙΚΑ



Καρότα	500gr
Γαλέτα ψωμιού	4 φέτες
Αποξηραμένα βερικοκά	8 τεμ.
Φρέσκο κρεμμύδι	200gr
Κουκουνάρι	50gr
Σκόρδο	κ.π
Αυγά	2 τεμ.
Μαϊντανός	
Δυόσμος	
Άνηθο	
Αλάτι	κ.π
Πιπέρι Καγιέν	κ.π
Αλεύρι για αλεύρωμα	
Ηλιέλαιο για τηγάνισμα	

Για το Dip γιαούρτι	
Σκόρδο	2 σκ.
Λεμόνι χυμός	3 τεμ.
Γιαούρτι	500gr
Αλάτι – πιπέρι	κ.π.
Σουμάκ	10gr

κ.π. = κατά προτίμηση



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε τα καρότα και τα πολτοποιούμε. Προσθέτουμε ΟΛΑ ΤΑ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΥΛΙΚΑ και τα ζυμώνουμε. Αλευρώνουμε και σχηματοποιούμε σαν κροκέτες τους κεφτέδες από το μείγμα καρότων. Τηγανίζουμε σε ηλιέλαιο και σερβίρουμε με το dip γιαουρτιού.

Για το Dip
Ανακατεύουμε καλά μέσα στο γιαούρτι όλα τα υλικά (σκόρδο, λεμόνι και σουμάκ).

**ΚΟΤΟΠΟΥΛΑ
ΝΑΥΠΑΚΤΟΥ**
*Μεγαλώνουν
με καλαμπόκι*

ΚΟΝΤΟΧΡΗΣΤΟΣ

**ΚΑΛΕΣ
ΓΙΩΡΤΕΣ**

ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΒΥΡΩΝΑ
Αγίας Σοφίας 9 & Χρ. Σμύρνης
Τηλ. 210 760 1661

Δείτε στη σελίδα μας
τις **ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ** μας

Αστρων γιθυρίσματα



Φίλες και φίλοι μου, έφτασε η ώρα να αποχαιρετήσουμε το 2025 και να υποδεχτούμε το 2026 που θα μας φέρει πέρα από τις εκλείψεις - τις οποίες θα αναλύσουμε σε άλλο τεύχος - και 4 μακρινούς πλανήτες να αλλάζουν ζώδια : ο Δίας μπαίνει στον Λέοντα ο Κρόνος και ο Ποσειδώνας στον Κριό και ο Ουρανός στους Διδύμους και όλο αυτό σε συνδυασμό με τον Πλούτωνα που μπήκε στον Υδροχόο αλλάζουν τον ρου της Ανθρωπότητας για τα επόμενα χρόνια.

Σας ευχαριστώ, καλές γιορτές, υγεία, αγάπη, ευτυχία, υπομονή!

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



Κριός

Με Κρόνο και Ποσειδώνα στο ζώδιο σας και Ουρανό Πλούτωνα εξάγωνο, η τύχη είναι με το μέρος σας, αρκεί να κυριαρχήσει η λογική και το μέτρο σε καθετί.

Ταύρος

Ο Δίας στον Λέοντα θα σας ξυπνήσει ένστικτα πτητικότητας και όλο αυτό θα σας παρασύρει να βαδίζετε πλέον στα δικά σας νερά που σας πιέζαν λόγω του Ουρανού όλη την επταετία.

Δίδυμοι

Ο Ουρανός μπαίνει στο ζώδιο σας για τα επόμενα επτά χρόνια και σε συνδυασμό με Κρόνο, Ποσειδώνα, Δία και Πλούτωνα σε θετικές όψεις έχετε πλέον όλα τα εφόδια να κυνηγήσετε και να κατακτήσετε όλα τα όνειρα σας.

Καρκίνος

Αναθεωρείτε με το τετράγωνο του Κρόνου Ποσειδώνα στον Κριό και με τον Δία στον 2ο ηλιακό σας οίκο βάζετε στην πρώτη γραμμή τα οικονομικά και τα επαγγελματικά σας σχέδια και πετυχαίνετε τους στόχους σας.

Λέων

Με τον Δία πάνω σας όλα τα φώτα και οι κάμερες δείχνουν εσάς να λάμπετε και να δίνετε τον καλύτερο εαυτό σας σε όσα έχετε ονειρευτεί και σας βοηθά το πλανητικό σκηνικό να έχετε το επιθυμητό αποτέλεσμα.

Παρθένος

Τον Μάρτιο που αλλάζουν θέση Κρόνος και Ποσειδώνας επιτέλους ανασαίνετε και ανοίγονται δρόμοι για σας που έχετε δουλέψει πολύ για όλα και θα δείτε ότι θα ανταμειφθούν οι κοπιοι σας και τα όνειρα σας.

Ζυγός

Με Κρόνο Ποσειδώνα απέναντι σας Δία στον Λέοντα και το τρίγωνο Ουρανού Πλούτωνα θα είστε στο επίκεντρο των γεγονότων και θα έχετε πολλά να πείτε να κάνετε να δείξετε. Ήρθε η ώρα να δώσετε κι εσείς εξετάσεις και να περάσετε στην άλλη πλευρά εκεί που αξίζετε.

Σκορπιός

Φεύγει ο Ουρανός από τον Ταύρο που σας πίεζε τα τελευταία επτά χρόνια κι όλες οι δυσκολίες, οι εξαρτήσεις, οι ταλαιπωρίες σας σταματούν πλέον άρα τώρα θα μπορείτε να δείτε ξεκάθαρα το μέλλον και την ζωή σας.

Τοξότης

Θέλει αρετή και τόλη η ελευθερία κι εσείς τώρα έχετε μόνο την απόφαση να βρείτε το καλύτερο για να ξεκινήσετε μια επταετία που θα δώσει όσα δεν σας έδωσαν τα προηγούμενα χρόνια.

Αιγόκερως

Ουρανός και Πλούτωνα σας βοηθούν στα εργασιακά και στα οικονομικά σας και ότι μέχρι τώρα δεν σας πήγε καλά ήρθε η στιγμή να το αποκτήσετε και να το κρατήσετε για να αποδείξετε ότι άξιζε όλη η προσπάθειά σας.

Υδροχόος

Ο Πλούτωνα στο ζώδιο σας και ο Ουρανός σε τρίγωνο, όπως και ο Κρόνος με τον Ποσειδώνα, σας δίνουν φτερά και σας κάνουν να αποκτήσετε ότι θελήσετε με μια κίνηση σαν το μαγικό ραβδί που τόσο το είχατε ανάγκη τώρα.

Ιχθύς

Ο Κρόνος με τον Ποσειδώνα εγκαταλείπουν το ζώδιο σας μετά από καιρό και παίρνετε ανάσες για να δείτε κατάματα και να υλοποιήσετε όσα είχατε μέσα στο μυαλό σας κρυμμένα και δεν μπορούσατε με τα εμπόδια σας.

ΣΤΑΘΕΡΑ ΣΗΜΕΙΑ ΠΟΥ ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ ΤΗΝ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΜΑΣ

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

- | | | | |
|--|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • ΤΟ ΔΙΚΤΑΜΟ - Καραολή & Δημητρίου 63, Τ. 210 7658530 • ΛΥΚΟΥΔΗΣ τυροκομικά - Ιθώμης 16, Βύρωνα, Τ. 210 7610107 • ΚΟΝΤΟΧΡΗΣΤΟΣ ΚΟΤΟΠΟΥΛΑ - Αγ. Σοφίας 9 & Χρ. Σμύρνης, Βύρωνα, Τ. 210 7601661 • MINI 13 mini market & coffee delivery - Λαυλείας 13, Βύρωνα, Τ. 210 0105906 • ΚΑΤΣΙΚΑΚΙΑ - Λεωφ. Καρέα 96, Καρέας, Τ. 210 7669222 - 210 7651414 | <ul style="list-style-type: none"> • ΔΕΝ ΞΕΡΩ - Καφενείο - Πλατεία Σμύρνης 3 - Βύρωνα • ΚΑΦΕΝΕΔΑΚΙ ΕΞΑΡΧΟΣ - Φορμίωνος 92, Τ. 213 02.93.263-4 • ΤΑΒΕΡΝΑ Ο ΠΕΖΟΔΡΟΜΟΣ - Λάσκου 31, Παγκράτι, Τ. 210 7655592 • ΤΟ ΤΡΙΓΩΝΟ - Καφέ Ουζερί - Π. Τσαλδάρη 15-25, Τ. 210 7646732 - Πλατεία Ειρήνης, Βύρωνα • ΒΥΡΩΝ ΚΑΦΕΝΕΙΟ - ΟΥΖΕΡΙ - Ερμού 32, Πλατεία Φωτιά, Βύρωνα, Τηλ: 21 0766 8752 | <ul style="list-style-type: none"> • LOLITA-Cocktails&More - Βοσπόρου & Τασούλων 86 - Βύρωνα - Τ. 210 764 4665 • CHICKEN FRESH - Νικηφορίδη 2, Βύρωνα - Τ. 210 765 8542 • ΑΓΑΘΑ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ - Ευαγγελικής Σχολής 12 - Πλ. Αγίου Λαζάρου, Τ. 213 0457829 • ΝΙΚΟΛΙΑ Ασφαλιστικό Πρακτορείο - Νεαπόλεως 29, Βύρωνα, Τ. 210 7641106 | <ul style="list-style-type: none"> • ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑ ΡΟΥΛΑ ΜΑΚΡΗ - Καρέας, Τ. 210 7600150 - Βύρωνα, Τ. 210 7626623 - Παγκράτι, Τ. 210 7010660 - Παγκράτι, Τ. 210 7520100 • ΤΟ ΘΕΜΑ Βιβλιοπωλεία - Φιλολάου 62, Τ. 210 7569400 - Κύπρου 6, Τ. 210 7609490 - Π.Τσαλδάρη 30, Τ. 210 7642809 • Η ΓΩΝΙΑ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ - Βιβλία - Χαρτικά, Βύρωνα - Χρεμωνίδου 63, Τ. 210 7664052 |
|--|--|---|--|



amica
Woman's Fashion

Ρούλα Ξιμητήρη
Παναγιωτοπούλου

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

Lollipop
nail bar

ΜΑΝΙΚΙΟΥΡ - ΠΕΝΤΙΚΙΟΥΡ
Α. Κύπρου 76 - 78, Βύρωνας
Τηλ. 216 9002 754

ΤΥΡΟΠΩΛΕΙΟ
Χρόνια Πολλά! **ΛΥΚΟΥΔΗΣ**

ΕΓΓΥΗΣΗ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΑΠΟ ΤΟ 1962

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

Τυροκομικά προϊόντα Λυκοῦδης
tyria_allantika_lykoudis

ΤΑΒΕΡΝΑ
ο πεζόδρομος

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

ΑΡΤΟΠΟΙΪΑ
ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ
Αριστοποίηση

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

PET SHOP
ΚΙΒΩΤΟΣ

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

ΦΡΟΥΤΕΜΠΟΡΙΚΗ
ΤΣΙΒΓΟΥΛΗΣ

εμπόριο φρούτων & λαχανικών

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

ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΠΟΥΛΟΣ
SERVICES

SERVICE-ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΑ-ΕΜΠΟΡΙΑ

Βασίλης Χααραλαμπόπουλος
☎ 2107643801 - 6973562080
Καίσαρρείας 36 - 42, Βύρωνας
info@xaralampoulosservices.gr

Garden Eco
Γεωπονικό Κέντρο Βύρωνας

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

TENTEΣ
ΚΩΣΤΑΣ ΣΥΡΕΣΙΩΤΗΣ

ΠΕΡΓΚΟΛΕΣ

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

ΕΙΔΗ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ - ΧΑΡΤΙΚΑ
Εξοπλισμοί καταστημάτων

ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΣΤΕΡΓΙΟΥ
Χαρτικά, Απορρυπαντικά,
Πλαστικές σακούλες
Είδη σπιτιού, Καλλυντικά
Μαγνησίας 63, Βύρωνας
Τ. 210 7667163 - 6944580257

mini
MINI - MARKET
& COFFEE DELIVERY

Παραδίδουμε
όλα τα είδη
mini market!

DELIVERY
213 010 5906
Δαυλείας 13 Βύρωνας

Τα αγαθά της φύσης

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ
ΠΑΝΤΟΠΩΛΕΙΟ

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

Το Οινοπωλείον
Της Αγοράς

Τοπικές ποικιλίες κρασιών που
ξεχωρίζουν, από όλη την Ελλάδα!

ΤΣΙΠΟΥΡΟ, ΡΑΚΗ, ΡΑΚΟΜΕΛΟ, ΟΥΖΟ
Μεγάλη ποικιλία σε εμφιαλωμένα

Ιθώμης 9, Αγορά Βύρωνας
Τ. 211 71 52 524
☎ Το Οινοπωλείον Της Αγοράς
to_oionopwleion_ths_agoras

Η ΓΩΝΙΑ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ

ΒΙΒΛΙΟ
ΧΑΡΤΟΠΩΛΕΙΟ

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

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

ΘΡΑΠΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙΑΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ Έως ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 09.00 - 13.00
ΔΕΥΤΕΡΑ Έως ΠΕΜΠΤΗ: 17.00 - 21.00
ΣΑΒΒΑΤΟ ΚΑΤΟΠΙΝ ΠΑΝΤΕΟΥ

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:
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



καθαριότητα στα καθαρό
ο ΞΑΒΙΣ

ΜΟΝΟ ΕΞΟ ΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ
ΚΑΛΑΜΑΚΙΑ ΤΗΣ ΤΟΛΗΣ!!!
ΓΟΥΛΑΤ ΔΕ ΦΑΚΙ!!!

delivery 12:00 - 01:00 (ελαχ. παραγγελία 6,00€)
αρχιμήδους 1, παγκράτι (πλ. πλαστήρα)
τηλ. 210 75 660 66 | 6944 559 651

PIAZZA
BOLOGNA

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

SPORAKI
ROCK IRISH PUB

Αρχελάου 9-11 • Παγκράτι
Τ. 211 2169834 • 694 4479168

Coffee Bar Spirits & more

Καροολή &
Δημητρίου 61
Τ. 211 4086936

Βιοζέττα

Ανθοπωλείο

☎ Χρεμωνίδου 56, Βύρωνας
2107646249 - 6944415604
f Ελένη Τσούμπανη
toumpane

το μαγειρείο
της αγοράς

σπιτικό φαγητό
στην καρδιά
του Βύρωνα

Delivery: 12:00 - 17:00
Ελάχιστη παραγγελία 4,5 €

Ιθώμης 16, Βύρωνας • Τηλ. 210 76 23 246

δήμος & ΠΟΛΙΤΕΙΑ

Στηρίζουμε τις επιχειρήσεις της γειτονιάς μας

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

ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ
ΔΗΜΟΥΒΥΡΩΝΑ

Με υπευθυνότητα & εμπειρία αναλαμβάνουμε:

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

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

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

ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΤΗΡΙΟ
ΜΝΗΜΟΣΥΝΩΝ

“Το Ιδιαίτερο”
Μπάμπης Κοτούλας

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

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

www.to-idiatero.gr
f @ To Ιδιαίτερο



ΔΗΜΟΣ ΒΥΡΩΝΑ
www.dimosbyrona.gr

Ο Δήμαρχος Βύρωνα Αλέξης Σωτηρόπουλος,
το Δημοτικό Συμβούλιο και οι εργαζόμενοι του Δήμου,
σας εύχονται

ΚΑΛΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ & ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟ ΤΟ 2026!

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ

Π Ρ Ο Γ Ρ Α Μ Μ Α

Κυριακή 07.12 6.00 μ.μ.

Πάρκο Καραολή και Δημητρίου
(έναντι δημαρχείου)

Η Γιορτή των Χριστουγέννων ξεκινά!

- ✓ Φωταγώγηση Δέντρου
- ✓ Μουσικό πρόγραμμα με τους PRESTIGE THE BAND
- ✓ Χριστουγεννιάτικα εργαστήρια, παιχνίδια και κεράσματα

Σάββατο 13.12 7.30 μ.μ.

Ιερός Ναός Αγίου Δημητρίου Βύρωνα

Χριστουγεννιάτικοι Ύμνοι

Μικτή Χορωδία «Μελωδικοί Ταξιδιώτες»

Δευτέρα 15.12 7.30 μ.μ.

Δημοτικός Κινηματογράφος
«Νέα Ελβετία»

Ένα τραγούδι για τα Χριστούγεννα

Συμμετέχουν οι Χορωδίες

- ✓ Σχολής Βυζαντινής και Παραδοσιακής Μουσικής «ΕΝ ΩΔΑΙΣ»
- ✓ Πανελλήνιου Συλλόγου «Η Ρωμιοσύνη»
- ✓ Ένωσης Απανταχού Ευρυτανιστών

Σάββατο 20.12 11.00 π.μ.

Πάρκο Κουγιά

Φεστιβάλ Σοκολάτας - Όλα γίνονται
πιο γλυκά τα Χριστούγεννα!

- ✓ Εργαστήρια και Δράσεις με θέμα τη Σοκολάτα
- ✓ Χριστουγεννιάτικες δράσεις και κεράσματα

Κυριακή 21.12 7:00 μ.μ.

Δημοτικός Κινηματογράφος
«Νέα Ελβετία»

Χριστουγεννιάτικοι ύμνοι

Μικτή Χορωδία «Μελωδικοί Ταξιδιώτες»

Δευτέρα 22.12 7.30 μ.μ.

Ιερός Ναός Αγίου Γεωργίου Καρέα

Χριστουγεννιάτικοι ύμνοι

Μικτή Χορωδία «Μελωδικοί Ταξιδιώτες»

Τρίτη 23.12 8.30 μ.μ.

Δημοτικός Κινηματογράφος
«Νέα Ελβετία»

Christmas Carols and Jazz

Παιδική χορωδία και γυναικείο
φωνητικό σύνολο

Τετάρτη 24.12 10.00 π.μ.

Αίθουσα Δημοτικού Συμβουλίου
(Δημαρχείο)

Παραδοσιακά Κάλαντα

- ✓ Πρόσκοποι Βύρωνα
- ✓ Σύλλογος Ποντίων Καρέα Βύρωνα
- ✓ Ένωση Ηπειρωτών Βύρωνα
- ✓ Ένωση Απανταχού Ευρυτανιστών

12.00 π.μ.

Αγορά Βύρωνα

Η Μπάντα των 8 και το Εργαστήρι
των Ξωτικών

Γιορτινή μαγεία σε κάθε νότα από
τη μπάντα του Νίκου Τουλιάτου

Σάββατο 27.12 6.00 μ.μ.

Δημοτικός Κινηματογράφος
«Νέα Ελβετία»

Άγιος Βασίλης ψάχνει Άγιο Βασίλη

Χριστουγεννιάτικη θεατρική παράσταση
για παιδιά

Θεατρική Ομάδα ΤΙΚ ΤΑΚ ΝΤΟ

Κυριακή 28.12 6.00 μ.μ.

Δημοτικός Κινηματογράφος
«Νέα Ελβετία»

Love Actually (Αγάπη Είναι)

Χριστουγεννιάτικη ταινία του
Richard Curtis για όλη την οικογένεια
με ελληνικούς υπότιτλους

Τετάρτη 31.12 10.00 π.μ.

Αίθουσα Δημοτικού Συμβουλίου
(Δημαρχείο)

Παραδοσιακά Κάλαντα

Σύλλογος Κρητών Βύρωνα Παγκράτιο
Καισαριανής «Η Αλληλοβοήθεια»

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: ΤΜΗΜΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΕΥΑΓΓΕΛΙΚΗΣ ΣΧΟΛΗΣ 26 ΒΥΡΩΝΑΣ, 6^{ος} ορ., Τ: 210 76 09 340-350
E-mail: politismos@dimosbyrona.gr

f @ dimosbyrona

