

Ευχόμαστε και  
...διαδηλώνουμε για  
έναν κόσμο ειρήνης  
και αγάπης

**ΚΑΛΗ  
ΑΝΑΣΤΑΣΗ**



## ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΔΙΑΚΥΒΕΡΝΗΣΗ και ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ

### Και η γραφειοκρατία συνεχίζεται...

Πριν τριάντα χρόνια, για να πάρεις «φορολογική ενημερότητα» έπρεπε να πας στο τμήμα της «φορολογίας εισοδήματος», να στηθείς στη σειρά, να σου βεβαιώσουν ότι δεν χρωστάς τον επιβεβλημένο φόρο. Σωστό!

Αμ δε: έπρεπε στη συνέχεια να πας στο τμήμα «δικαστικών οφειλών», να στηθείς πάλι στη σειρά, να σου βεβαιώσουν ότι δεν χρωστάς τίποτα κι εκεί.

Δεν τελείωναν τα βάσανά σου, γιατί έπρεπε να πας και στο τμήμα **Τροχαίων παραβάσεων** για να βεβαιώσουν ότι δεν χρωστάς ούτε εκεί, και δεν θυμάμαι αν σε έστελναν και σε άλλο τμήμα, να σου βεβαιώσουν αν «χρωστάς της Μιχαλούς».

Αν χρωστούσες κάπου, έπρεπε να στηθείς και πάλι στη σειρά για να πληρώσεις στο ΤΑΜΕΙΟΝ, και τέλος να πας στην αρμόδια υπηρεσία να σου βεβαιώσουν ότι είσαι ενήμερος φορολογικά.

Θυμάμαι, είχα πει κάποτε σε μια υπάλληλο: «*Να δούμε πότε θα εκσυγχρονισθείτε να βάλετε ηλεκτρονικούς υπολογιστές, να γλυτώσουμε απ' αυτή τη βαβούρα*».

Πέρασαν κάπου 30 χρόνια, κάναμε Υπουργείο Ηλεκτρονικής διακυβέρνησης και βάλαμε και ηλεκτρονικούς υπολογιστές, και ίντερνετ αλλά ο γραφειοκρατικός σαδισμός όχι μόνο παρέμεινε, αλλά όπως συμβαίνει με όλες τις ανωμαλίες, χάνοντας την προσωπική επα- **Συνέχεια στη σελ. 2**



του Κώστα  
Βενετσάνου

## Το ταξίδι της Ολυμπιακής Φλόγας

Από το Μαραθώνα, στο Λαύριο, στην Αθήνα, στον Πειραιά και στο ...Παρίσι



### Παγκόσμιο μετάλλιο



στο Παγκόσμιο  
Πρωτάθλημα  
Cheerleading

⇒ 22

Τροποποίηση του ΝΟΚ  
για ύψη και μπόνους  
μόνο για τα «μάτια»

⇒ 7

314 βόμβες βρέθηκαν  
στο πρώην αεροδρόμιο  
του Ελληνικού!

⇒ 6

Υποβρύχια σπήλαια.  
Η περίπτωση της  
Λίμνης Βουλιαγμένης

⇒ 15

**ΕΒΔΟΜΗ**



Kalithea Press



## Ηλεκτρονική διακυβέρνηση και Νομοθεσία

Συνέχεια από τη σελ. 1

φή, όπου όλο και βρισκόταν κάποιος υπάλληλος να σε κατανοήσει και να σ' «εξυπηρετήσει», τώρα «εκσυγχρονισμένοι», σου απαντάει το σύστημα «άκυρο», ή «δεν γίνεται δεκτό το αίτημά σας» ή δεν ξέρω εγώ τι. Τώρα οι «κατασκευαστές» των νόμων, - και τους αποκαλώ έτσι γιατί δεν είναι νομοθέτες, διότι δεν γνωρίζουν ποιο είναι το πνεύμα των νόμων και της νομοθεσίας - οι κατασκευαστές των νόμων λοιπόν όταν αγνοούν τι συμβαίνει στην πραγματικότητα, στην πράξη, στη ζωή, βρίσκουν τρόπους να ικανοποιήσουν τη σαδιστική τους μανία.

Αλλά το κυριότερο λείπει η γνώση της πραγματικότητας, η αναγκαιότητα της παραγωγικότητας και τι σημαίνει «ελληνική επιχειρηματικότητα».

Εξηγούμαι: Οι κατασκευαστές των νόμων, εκτός ελαχιστότατων εξαιρέσεων, τελείωσαν κάποιο πανεπιστήμιο, και χωρίς ν' ανοίξουν έστω ένα συνεργείο αυτοκινήτων, ή μια καφετέρια ή ένα περίπτερο, και να κολλή-

σουν ένα ένσημο, δεν λέω στην οικοδομή, αλλά έστω ως υπάλληλοι γραφείου, συντάσσουν νόμους αμφίσημους, περίπλοκους, εκτός λογικής και πραγματικότητας, τυραννικούς για τους πολίτες, πολλές φορές στα όρια της συνταγματικότητας ή εκτός και πέραν αυτής, βασιζόμενοι στο περίπλοκο και δαπανηρό της δικαστικής ακύρωσης των νόμων, από τους ενδιαφερόμενους ή της προσφυγής τους, ακόμη περισσότερο, στην ευρωπαϊκή ή διεθνή δικαιοσύνη. Κι ακόμη στη χρονοβόρα και ψυχοφθόρα διαδικασία, με εξασφαλισμένη την προσωπική τους ανευθυνότητα, αφού οι νόμοι αυτοί έχουν ψηφιστεί από τη Βουλή, από βουλευτές κατ' εντολήν των κομμάτων τους, για να τροποποιηθούν συντόμως ή και ν' αντικατασταθούν.

Γι' αυτό εξάλλου έχουμε φθάσει σε μια πολυνομία δαιδαλώδη, συχνά αλληλοσυγκρουόμενη. Εδώ έχουμε αλλάξει τον Ποινικό Κώδικα μέσα σε πέντε χρόνια, τρεις φορές.

Η νομοθετική ...παραγωγικότητα της ελληνικής Βουλής είναι ...αξιοθαύμαστη: Την τελευταία 15ετία μάλιστα έχει αυξηθεί αλματώδως. Έχει ξεπεράσει τους 1000 νόμους! Άσε τις Υπουργικές Αποφάσεις, που έχουν ξεπεράσει τις **πενήντα χιλιάδες (50.000)**. Αφήνω που σχεδόν πάντα παραπέμπουν σε άλλους νόμους: «...σύμφωνα με την παράγραφο (§) 8 του άρθρου 23 του Νόμου ...»

Και βέβαια, **άγνοια νόμου** είναι ανεπίτρεπτη. Και η κατανόησή τους είναι δεδομένη· εξ άλλου τώρα γράφονται στη δημοτική!

Αφήνω που μερικοί νόμοι επιβεβλημένοι εξωθεν, από την Ε.Ε., ξεπερνούν τις 700 σελίδες! Είναι μνημειώδης η ...θαρραλέα δήλωση (ανερευθριάστως) Υπουργού ότι τον ψήφισε «χωρίς να προλάβει να τον διαβάσει». Μήπως τους διαβάζουν οι άλλοι που δεν το ομολογούν. Έχω πάρει την απάντηση από βουλευτή ότι «αφού τον έχει εγκρίνει η νομοπαρασκευαστική Επιτροπή... Εξ άλλου να πάω κόντρα - στη γραμμή του κόμματός». Αυτά!

### Νέο-φιλελεύθερη πολιτική με συμπτώματα ...σοβιετικού κρατισμού

Οι νόμοι ΔΕΝ ψηφίζονται με αποκλειστικό κριτήριο την ορθή και δίκαιη Διοίκηση του κράτους, την διασφάλιση της κοινωνικής ειρήνης, την ασφάλεια και ευημερία των πολιτών, την απλούστευση των διαδικασιών, ώστε να διευκολύνονται οι πολίτες στην διεκπεραίωση των υποχρεώσεών τους προς το κράτος, τις συναλλαγές τους με το δημόσιο, καθώς και τις οικονομικές μεταξύ τους συναλλαγές, κ.λπ.

Οι νόμοι ως επί το πλείστον ψηφίζονται για να ευνοηθούν ταξικά, συντεχνιακά, ακόμη και ατομικά ισχυρά συμφέροντα, καθώς και «οδηγίες», δεσμεύσεις, συναλλακτικές υποχρεώσεις προς εξωτερικούς παράγοντες λόγω συμβατικών υποχρεώσεων, δεσμεύσεων - ακόμη και αδιαφανών - πιέσεων (π.χ. ΗΠΑ, Ε.Ε.) συμφερόντων και ενίοτε ιδεοληπτικών αντιλήψεων.

### Στοιχειώδη παραδείγματα

Ας αρχίσουμε, καλή τη πίστη, από τα θετικά παραδείγματα.

**Ανανέωση άδειας οδήγησης.** Επιτέλους γίνεται ηλεκτρονικά, αφού βεβαίως περάσεις από τους γιατρούς και πληρώσεις το σχετικό παράβολο, πάλι ηλεκτρονικά. Επί του προκειμένου η κρίση μας είναι θετική.

Μέχρι και τη φωτογραφία σου στέλνεις ηλεκτρονικά. Ασφαλώς και υπάρχουν τέτοιες νομοθετικές ευκολίες και εκσυγχρονισμοί.

Αλλά - υπάρχουν πολλά «αλλά» - για παράδειγμα, για να βγάλεις «**ασφαλιστική ενημερότητα**» πρέπει να τάξεις στ' άστρα, να παρακαλέσεις τον θεό Δία, να βρεις σε καλή ημέρα υπάλληλο του ΕΦΚΑ και ίσως να την πάρεις.

Ιδιαίτερα αν προέρχεσαι - που έτσι κι αλλιώς προέρχεσαι - από άλλα ταμεία, θα περιμεεεένεις... Χαρακτηριστική απάντηση υπαλλήλου ΕΦΚΑ, σε ελεύθερο επαγγελματία που του δήλωσε ότι προέρχεται από το ταμείο ΤΑΙΣΥΤ (δημοσιογράφων): «*Τι είναι αυτό, πρώτη φορά το ακούω εγώ*». Αντε μετά να πάρεις ασφαλιστική ενημερότητα, γιατί ηλεκτρονική συναλλαγή δεν σημαίνει ότι βάζω όλα τα ταμεία σε ένα τσουβάλι, το ονομάζω ΕΦΚΑ και προχωρώ με τους εργαζόμενους να τραβάνε τα μαλλιά τους...

Για τη **φορολογική ενημερότητα**, αν και γίνεται πλέον ηλεκτρονικά, ακολουθείται η ίδια τακτική, απλά τώρα το πρόβλημα δεν μπορεί να στο επιλύσει ο υπάλληλος, γιατί αν χρωστάς κάπου, που δεν φαίνεται στο σύστημα(!) δεν παίρνεις φορολογική ενημερότητα, που να έχεις το θεό μπάρμπα.

Θα περάσεις 40 κύματα και θα διαπιστώσεις στο τέλος ότι χρωστάς 0,01 του ευρώ σε κάποια πληρωμή που έκανες πάλι ηλεκτρονικά, αλλά έχεις αποθεματικό 1600 ευρώ!

Το πιο κραυγαλέο όμως και αντιφατικό παράδειγμα ως προς τη **φιλελεύθερη πολιτική** που ακολουθεί η Ευρωπαϊκή Ένωση και οι ελληνικές κυβερνήσεις είναι ο βασικός νόμος «περί Τύπου» - πολύ ηπιότερων χαρακτηριστικών αυτών που ακολούθησαν, επί νέο-φιλελεύθερης κυβέρνησης Μητσοτάκη. Αλλά γι' αυτός επαναλάβω τα λόγια που είπε στην αρμόδια Επιτροπή ο πλέον νέο-φιλελεύθερος (διατελέσας Υπουργός Οικονομικών του Κων/νου Μητσοτάκη και βουλευτής της Ν.Δ.), **Στέφανος Μάνος: «Αυτό το νομοσχέδιο φαίνεται ότι συντάχθηκε από κάποιον τμηματάρχη σοβιετικού Υπουργείου»**<sup>1</sup>. Και συμπλήρωσε ο Μάνος: «*Αν σας πάνε στα Ευρωπαϊκά Δικαστήρια είναι βέβαιο ότι θα δικαιωθούνε*».

Ο νόμος αυτός λέει **πόσους** δημοσιογράφους πρέπει να έχει ο τοπικός Τύπος, **πόσες σελίδες** να έχει ανά τεύχος, τι ποσοστά ύλης θα έχει, να κυκλοφορεί τακτικώς και ανελλιπώς και άλλα τινά.

Να του αναγνωρίσουμε και μια θετική πλευρά· έβαλε μια τάξη στον Τύπο, αλλά έκλεισε πάρα πολλές εφημερίδες.

Βέβαια ακολούθησαν κι άλλοι νόμοι μεταγενέστεροι, που η εφημερίδα πρέπει να έχει προσλάβει υπάλληλο για διανομέα και δεν μπορεί να τη διανέμει ο ιδιοκτήτης ή το παιδί του...

Αγνοεί ο νομοθέτης ότι στις μικρές επιχειρήσεις ο διευθυντής ή η γραμματέας του, αν έχει, σκουπίζει το γραφείο του. Ή μήπως πρέπει να προσλάβει καθαρίστρια και καφετζή για τον καφέ του.

Αλήθεια ποια κατασκευαστική εταιρία, προκειμένου να ανακηρυχθεί ανάδοχος ενός έργου του δημοσίου ελέγχεται, για το πόσους υπαλλήλους, ποιας ειδικότητας και εργατοτεχνίτες απασχολεί, για να αναλάβει το έργο;

1. Πρακτικά Βουλής, ΕΒΔΟΜΗ: 10/3/2007, 17/3/2007 και 24/3/2007

## Διαβάστε ακόμη

**Δράση στη Ραφήνα: «Κυκλοφορών με ασφάλεια και Δίκτυο καφέ κάδων** Σελ. 6

**Προσογή είναι παγίδα** Σελ. 7

**Ποια Ευρώπη επιθυμούμε**  
Eu. Ροδόπουλος Σελ. 8

**Η αναβάθμιση της Παιδείας μας**  
Γ. Πρεβενιός Σελ. 8

**Το φαιδρόν της Αναστάσεως κήρυγμα!**  
Φαίδρα Φραγκομανώλη - Κοκκόλα Σελ. 9

**Παιδιά και Εφηβοι στον κύκλο θίας** Σελ. 10

**Χριστός Ανέστη!** Β. Σιαμέτης Σελ. 11

**Εξ Εκχειροφορίας άρχεσθαι**  
Πέτρος Ιωαννίδης Σελ. 14

**Πολιτικές Αναλύσεις**  
Ανδρέας Αλεξανδρόπουλος Σελ. 16

**Στα δύσβατα μονοπάτια του Δήμου BBB**  
Ι. Δόγκα Σελ. 17

**Αθλητικά** Σελ. 22-23

Kalitheia Press • Υπεύθυνος Δι/ντής, Δημ. Μπιζιώτας  
mpiziotasdim.ebdomi@gmail.com

M.E.T. 230492



ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΕΝΤΥΠΗ &  
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ  
ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

**ΕΒΔΟΜΗ**

ΚΩΔΙΚΟΣ 4641

ΣΤΡ. ΑΛΕΞ. ΠΑΠΑΓΟΥ 6 ΒΟΥΛΑ, 16673  
Τηλ.: (210) 6030.655 - 8959.004 - 6937153052  
www.ebdomi.com - e-mail: press@ebdomi.com

Ιδιοκτησία: Ηλέκτρα Βενετσάνου  
(Διακριτικός τίτλος) **ΣΚΑΡΑΒΑΙΟΣ**  
Ιδρυτής: **Αννα Βενετσάνου**

Εκδότης - Διευθυντής: **Ηλέκτρα Βενετσάνου**  
Σύμβουλος Εκδόσης: **Κώστας Η. Βενετσάνος**  
Συντάκτης: **Κώστας Κ. Βενετσάνος**

Διακίνηση εντύπου: **Ανδρέας Ατματσίδης**  
ΕΚΤΥΠΩΣΗ: NEWSPRESSHOLD  
Τιμή φύλλου 0,10 - Συνδρομές: Ιδιώτες 10 €, Φορείς - Δήμοι 50€, βουλευτές 100 €

ΤΡΑΠΕΖΑ: ΕΘΝΙΚΗ 65600144193  
GR 460110656000065600144193

Η θέση της εφημερίδας - σε καμιά περίπτωση - δεν συμπίπτει οπωσδήποτε με τα ενυπόγραφα άρθρα.

Επιτρέπουμε την αναδημοσίευση κειμένων μας, με την αναφορά στην ΕΒΔΟΜΗ και στο συντάκτη.





## Υποψήφια Ευρωβουλευτής από τη ...γειτονιά μας η Ελένη Γεωργουλοπούλου

Στις Ευρωεκλογές της 9ης Ιουνίου, συμμετέχει με την υποψηφιότητά της, η **Ελένη Γεωργουλοπούλου**, γέννημα θρέμα Βουλιαγμενιώτισσα, αλλά με ρίζες από τα ιστορικά Καλάβρυτα και τα Γρεβενά.

Η **Ελένη Γεωργουλοπούλου** είναι απόφοιτος Σχολής Δημοσιογραφίας, μιλάει τρεις ξένες γλώσσες. Εργάζεται στην Τ.Α. και δη στο Δήμο Βάρης, Βούλας, Βουλιαγμένης, από διάφορες θέσεις ευθύνης.

Σήμερα είναι Προϊσταμένη του (ΚΕΠ) Κέντρου Εξυπηρέτησης Πολιτών του Δήμου ΒΒΒ.

Αποφάσισε να ασχοληθεί με την Ευρωπαϊκή Ένωση, γιατί **πιστεύει πολύ στην Ενωμένη Ευρώπη και στην ισχυρή θέση της Ελλάδας μέσα σε αυτήν** και γι' αυτό συντάσσεται με τους «**Δημοκράτες**», το «**πατριωτικό, λαϊκό, πολιτικά φιλελεύθερο, εκσυγχρονιστικό, πολυσυλλεκτικό κόμμα**», όπως αναφέρει σε μήνυμά του ο επικεφαλής και πρώην υπουργός, **Ανδρέας Λοβέρδος**.



Μέσα από τις στήλες μας  
εύχεται

**Καλή Ανάσταση με  
αγάπη και ειρήνη**



**ΚΥΜΑ ΕΝΩΜΕΝΩΝ ΠΟΛΙΤΩΝ  
ΒΑΡΗΣ-ΒΟΥΛΑΣ-ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ  
ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΔΑΒΑΚΗΣ**

Το χαρμόσυνο μήνυμα της Ανάστασης, φανερώνει την αισιόδοξη πλευρά της ζωής και σηματοδοτεί ότι μετά τη θυσία έρχεται η λύτρωση.

Μέσα από τα πάθη γεννιέται η Ελπίδα, για να ξαναδούμε τη ζωή φωτεινή και με προοπτική!

**Καλό Πάσχα και Καλή Ανάσταση!**

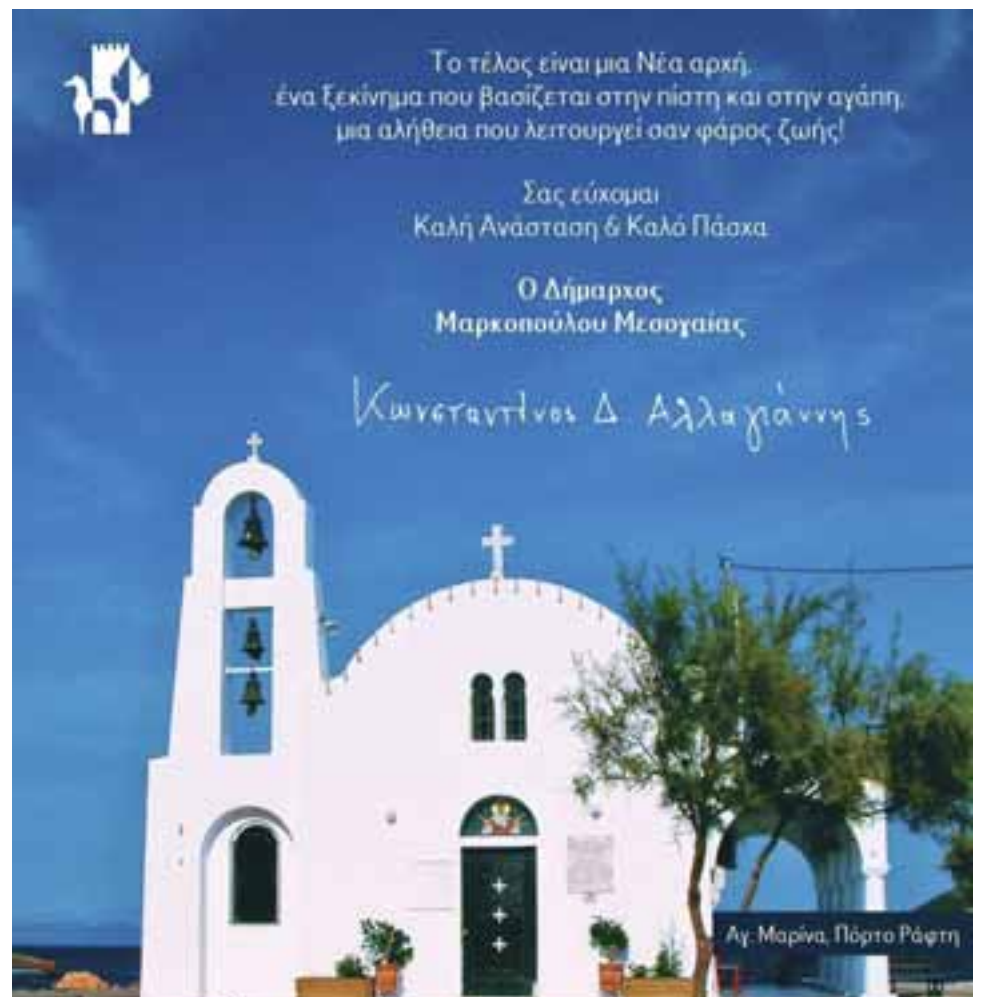
Το Άγιο Φως να πλημμυρίζει τις ζωές όλων με υγεία, ευτυχία, αγάπη και ελπίδα!

**Το «Κύμα Ενωμένων Πολιτών»**

**και εγώ προσωπικά**

**Ευχόμαστε σε όλους  
ΚΑΛΗ ΑΝΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ  
ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ**

**Δημήτρης Δαβάκης**







## «Η αρραβωνιαστικιά του Αχιλλέα»

της Άλκης Ζέη

Το θέατρο «Μεταξουργείο», τιμώντας τα 100 χρόνια από την γέννηση της Άλκης Ζέη, παρουσιάζει την παράσταση «**Η αρραβωνιαστικιά του Αχιλλέα**», βασισμένη στο ομώνυμο εμβληματικό μυθιστόρημά της. Ένα μυθιστόρημα που συμπυκνώνει την ιστορία μιας γενιάς που στις ταραγμένες δεκαετίες του νεοελληνικού βίου (1940-1970) επέλεξε, με βαρύ τίμημα, να αλλάξει τον κόσμο.

Αυτή είναι η πρώτη φορά που το συγκεκριμένο λογοτεχνικό έργο έχει διασκευαστεί για το θέατρο και παρουσιάζεται σε μορφή παράστασης.

Ερμηνεύει η Γιασεμί Κηληθόνη  
Σκηνοθεσία: Φώτης Μακρής  
Από 9/5 έως 2/6 στο θέατρο «Μεταξουργείο»



Η κεντρική ηρωίδα, η «αρραβωνιαστικιά», καταφεύγει στη μνήμη. Αυτός είναι ο μόνος δρόμος για να αφηγηθεί την εμπειρία της αλλά και την εμπειρία της γενιάς της, προσπαθώντας να βρει το νόημα της Ιστορίας.  
Πρεμιέρα: Πέμπτη 9 Μαΐου

Από Πέμπτη 9 Μαΐου και κάθε Πέμπτη, Παρασκευή, Σάββατο στις 21:00 και Κυριακή στις 20:00 έως 2 Ιουνίου.

Εισιτήρια: 18 € (γενική είσοδος), 15 € (φοιτητές, άνεργοι, συνταξιούχοι άνω των 65 ετών, πολύτεκνοι).

Θέατρο Μεταξουργείο, Ακαδημίου 14 & Κεραμεικού, τηλ.: 210-5234382

## Εκδηλώσεις στο Σύλλογο «Υπατία»

Την Κυριακή 19 Μαΐου στις 11,00 το πρωί, στην Πνευματική Εστία Βούλας (Αγίου Ιωάννου και Ναυσικάς) θα γίνει εκδήλωση-ομιλία για την αναγνώριση του εαυτού μας. Ομιλήτρια θα είναι η Ίγκριντ.. Είσοδος ελεύθερη.

Πληροφορίες Ιφιγένεια Αμοργιανού 6998958059

# Εν τόπω χλοερών

Πρεμιέρα: Παρασκευή 10 Μαΐου 2024

Η νέα παράσταση /περφόρμανς/DIY συναυλία της **ομάδας Ντουθ** καλεί σε έναν γάμο ή μια κηδεία. Όπως το πάρει κανείς. Τα σατέν σιδερώθηκαν, ο μπουφές στολήστηκε, τα κρύσταλλα πήραν τη θέση τους και οι χοροί ξεκινούν. Είστε όλοι/ες/α καλεσμένοι/ες/α στην πιο εξπρεσιονιστική κρίση μέσης ηλικίας.



Σε συνέχεια της περσινής παράστασης Nostalgia Generation, το «αποχαιρετιστήριο» Εν τόπω χλοερών αποτελεί το δεύτερο μέρος, ένα αυτοτελές επεισόδιο μιας αυτοσαρκαστικής σειράς που γιορτάζει ένα πρόωρο και ανεξήγητο πένθος, το οποίο κυκλοφορεί ανάμεσα σε τούλια, παραδοσιακούς χο-

ρούς και φθηνή σαμπάνια. Πέρυσι, οι ήρωες τα έβαλαν με το παρελθόν τους, φέτος πενθούν ένα θλιβερό παρών.

Το φουαγιέ αποτελεί και πάλι μέρος του σκηνικού με τους θεατές να κινούνται σε όλους τους χώρους του θεάτρου, το μπαρ να σερβίρει καθ' όλη τη διάρκεια της παράστασης, ενώ όσοι/ες/α προλάβουν θα βρουν και μια θέση στη ροτόντα.

Σ' αυτόν τον γάμο, αμφιλεγόμενης αισθητικής, οι προπόσεις και οι αφιερώσεις οδηγούν σε απροσδόκητα ερωτήματα: Να είναι κανείς ή να μην είναι; Είναι η αγάπη για τους τολμηρούς; Ο ΕΝΦΙΑ επηρεάζει τον οικογενειακό τάφο; Η θλίψη συνυπάρχει με τη σφιγμένη γροθιά;

Μια βαθιά κρίση μέσης ηλικίας, καθώς κάποια στιγμή η παιχνιδιομηχανή γίνεται μπομπονιέρα και μετά τη μπομπονιέρα έρχεται το κονιάκ. Να μας ζήσουν!

### ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΣΚΗΝΟΘΕΤΡΙΑΣ

Το *Εν τόπω χλοερών* είναι μια σκοτεινή κωμική βραδιά, διάρκειας, για το πώς ο χρόνος κυλάει και τα βάζει μαζί σου και εσύ μαζί του ανεξαρτήτως σε ποια γενιά, τελικά, ανήκεις. Είναι μια σειρά από τραγουδία που αντικαθιστούν τους θρήνους, μια σειρά από καταπιεστικές συμβάσεις αιώνων, μερικά κουφέτα και πρόσωπα μετέωρα ανάμεσα στη χαρά και τη λύπη. Μια βραδιά όπου η γιορτή και το πένθος μπορούν και συνυπάρχουν.

### ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Παρασκευή έως Κυριακή στις 21:15

Θέατρο 104 (Ευμολπιδών 41 - Κεραμεικός, 2103455020)

Διάρκεια παράστασης 180 λεπτά.

## ΠΟΘΕΝ ΕΣΧΕΣ

Θέατρο Βεάκη  
11 Μαΐου - 9 Ιουνίου

Με χιούμορ, ελαφράδα και σκωπτική διάθεση απέναντι σε μια συλλογική μνήμη που είναι γεμάτη αντιφάσεις, η νέα παράσταση της ομάδας 4Frontal, σε σκηνοθεσία Γιώτας Σερεμέτη - Κώστα Φιλίππου, σε πρωτότυπο κείμενο της Νεφέλης Μαϊστράλη, αφηγείται την κωμικοτραγική ιστορία ενός απατεώνα που εκμεταλλεύτηκε τις παθογένειες της μεταπολιτευτικής Ελλάδας κι έγινε το σύμβολο μια ολόκληρης εποχής, η οποία συναντιέται με το σήμερα. Η παράσταση ανεβαίνει στο θέατρο **Βεάκη**, από 11 Μαΐου έως 9 Ιουνίου.

Η δεκαετία του 1980 βρίσκει τον νεαρό Φώντα Κουτελάνο, απ' το χωριό Ξινό Νερό στη Φλώρινα, να ανεβοκατεβαίνει στην πρωτεύουσα με τη νταλικά του και να εφοδιάζει με παράνομη βότκα, το νυχτερινό κέντρο της παραλιακής, «Προσκύνημα». Εκεί θα συνδεθεί με τον μικρο-κομπινάδο...

Κείμενο: Νεφέλη Μαϊστράλη  
Σκηνοθεσία: Γιώτα Σερεμέτη - Κώστας Φιλίππου  
Ημέρες & ώρες παραστάσεων: Τετάρτη & Κυριακή: 19:00 - Πέμπτη, Παρασκευή & Σάββατο: 21:00

Θέατρο **Βεάκη**, Στουρνάρη 32, Αθήνα  
Τηλέφωνο: 21 0522 3522

## 8ο Φεστιβάλ Ισπανόφωνου Κινηματογράφου Αθήνας - FeCHA

Το Φεστιβάλ Ισπανόφωνου Κινηματογράφου Αθήνας - FeCHA επιστρέφει για 8η χρονιά, **μεταξύ 27 Μαΐου και 5 Ιουνίου**, για να αναδείξει για μια ακόμη χρονιά τον κινηματογραφικό πλούτο των ισπανόφωνων χωρών. Το 8ο FeCHA θα πραγματοποιηθεί στους **θερινούς κινηματογράφους Ελληνίς Cinemax Eurora Cinemas, Αελλώ Cinemax**, ενώ προβολές θα φιλοξενήσουν το **Ινστιτούτο Θεράντες της Αθήνας** και η **Ελληνοαμερικανική Ένωση**.

Με ξεχωριστή χαρά, το 8ο FeCHA ανακοινώνει τους πρώτους τίτλους του φετινού πλούσιου προγράμματός του, και τους καλεσμένους του.

Η επίσημη έναρξη του Φεστιβάλ θα γίνει με την ταινία «**Ομαδική Θεραπεία**» (**Bajo Terapia**), παρουσία του σκηνοθέτη και παραγωγού της ταινίας Gerardo Herrero και της παραγωγού Mariela Besuiensky. Στην ταινία τρία παντρεμένα ζευγάρια υποβάλλονται σε μια ασυνήθιστη ομαδική ψυχοθεραπεία...

Ταινίες που θα προβληθούν:

**ΟΜΑΔΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ (Bajo Terapia)** | Ταινία Έναρξης, του Gerardo Herrero (Ισπανία, 2023, 93')

**ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΕΣ (Campeonex)** του Javier Fesser (Ισπανία, 2023, 124')

**ΣΕ ΑΓΑΠΩ ΤΡΕΛΑ (Te Estoy Amando Locamente)** του Alejandro Marín (Ισπανία, 2023, 107')

**ΡΙΖΟΣΠΑΣΤΙΚΟ (Radical)** | Ταινία Λήξης του Christopher Zalla (Μεξικό, 2023, 127')



# Αθανάσιος Μίχος HOME Figura X "Το ανθρώπινο Σώμα"

Ατομική Έκθεση Ζωγραφικής  
Εγκαίνια: Πέμπτη,  
9 Μαΐου | 6μ.μ.

Η Δημοτική Πινακοθήκη Καλλιθέας «Σοφία Λασκαρίδου» (Λασκαρίδου 120 και Φιλαρέτου, Καλλιθέα) παρουσιάζει την ατομική έκθεση του ζωγράφου **Αθανάσιου Μίχου «HOME Figura X»**, που παρουσιάζεται από τις 8 έως 15 Μαΐου 2024.

Τα εγκαίνια της έκθεσης θα γίνουν την Πέμπτη, 9 Μαΐου και ώρα 6μ.μ.

Τα έργα που παρουσιάζονται στην έκθεση, ανήκουν σε συλλογή έργων με τίτλο "HOME figura X" και έχουν ως θέμα τους το **ανθρώ-**



**πινο σώμα**, την κίνηση και την δυναμική που μπορεί να δει ο θεατής, έργα επηρεασμένα από τα ρεύματα του ιμπρεσιονισμού και του κυβισμού, με κύρια χαρακτηριστικά

τα έντονα χρώματα, τις μεγάλες φόρμες και την εικαστική αποτύπωση της άμεσης εντύπωσης που προκαλεί ένα θέμα ζωγραφικής. Λίγα λόγια για τον εικαστικό Αθανάσιο Μίχο:

Γεννήθηκε το 1966 και είναι αυτοδίδακτος ζωγράφος.

Η τέχνη για τον ίδιο αποτελεί εδώ και πολύ καιρό, μια συνειδητή επιλογή έκφρασης και τρόπου ζωής, ένα ταξίδι χρωμάτων και θεμάτων, αντίβαρο στην κοινωνία των αρνητικών συναισθημάτων, της αβεβαιότητας και των κάθε λογής "κλισέ".

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Εγκαίνια: Πέμπτη, 9 Μαΐου και ώρα 6μ.μ.

Διάρκεια έκθεσης: 8 - 15 Μαΐου 2024  
ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΠΙΝΑΚΟΘΗΚΗ ΚΑΛΛΙΘΕΑΣ  
«Σοφία Λασκαρίδου»

Λασκαρίδου 120 & Φιλαρέτου, Καλλιθέα

Ημέρες και Ώρες λειτουργίας

Δευτέρα έως Παρασκευή : 10:00 – 14:00 & 18:00 – 21:00

Σάββατο, Κυριακή: ΚΛΕΙΣΤΑ

ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ

## This is Athens - City Festival Πλούσιο πρόγραμμα στην

Περισσότερες από 250 εκδηλώσεις περιλαμβάνονται στο μεγάλο ανοιξιάτικο Φεστιβάλ της πρωτεύουσας που διαρκεί από 1 Μαΐου έως 2 Ιουνίου

Η Αθήνα υποδέχεται την Πρωτομαγιά με ένα πρωτότυπο πικνικ, στο πάρκο της Ακαδημίας Πλάτωνος, ανοίγοντας την αυλαία του 3ου This is Athens – City Festival, του μεγαλύτερου ανοιξιάτικου Φεστιβάλ της πόλης, που διοργανώνει ο Δήμος Αθηναίων μέσω της Εταιρείας Ανάπτυξης και Τουριστικής Προβολής (ΕΑΤΑ).

Μικροί και μεγάλοι θα έχουν την ευκαιρία, καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, να ζήσουν την εμπειρία ενός αστικού πικ-νικ με ζωντανή μουσική από DJs - παραγωγούς των HiT 88.9, En Lefko 87.7 και RED 96.3, συμμετέχοντας παράλληλα, σε εκπαιδευτικά εργαστήρια, kite shows, μουσικοθεατρικές παραστάσεις και προβολές.

- **De Profundis, στην Αρχαία Αγορά (2/5):** Το σύνολο εγχόρδων De Profundis παρουσιάζει τον μεσαιωνικό ύμνο Stabat Mater (Dolorosa) – Η Μητέρα στεκόταν (Τεθλιμένη), έναν από τους ελάχιστους διασωθέντες θρησκευτικούς ύμνους εκείνης της περιόδου, που έχει εμπνεύσει πολλούς συνθέτες σε διαφορετικές εποχές. Πρόκειται για ύμνο μνημονευτικό του ψυχικού πόνου

της Παναγίας κατά την Εβδομάδα των Παθών, καθώς θρηνεί τον Ιησού κάτω από τον Σταυρό.

- Στην αγκαλιά του Κάστρου: Ανασυνθέτοντας το αποσπασματικό οικιστικό «μωσαϊκό» της βυζαντινής Αθήνας (2/5): Με αφετηρία τον ανδριάντα του Στρατηγού Μακρυγιάννη, η αρχαιολόγος Λίλα Πατσιάδου ξεναγεί ανήμερα τη Μ. Πέμπτη, τους συμμετέχοντες σε ένα πανέμορφο βυζαντινό «μωσαϊκό» που διαπνέεται από το φυσικό περιβάλλον, τα μισογκρεμισμένα αρχαία Τείχη, τα Μνημεία και τα ερείπια της αρχαιότητας, τον Ιερό Βράχο της Ακρόπολης με την Παναγιά Αθηνιώτισσα και τις γειτονιές της με τους βυζαντινούς ναούς.

- Σινε-αστυ-γραφία, στην Εθνική Πινακοθήκη - Μουσείο Αλ. Σούτσου (2/5): Μια κινηματογραφική ματιά στη ζωή της πόλης κατά τις δεκαετίες του '50, '60 και '70. Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα φιλοδοξεί να ενθαρρύνει τη συνομιλία των παιδιών (ηλικίας 6-12 ετών) με τις εικαστικές τέχνες και τον κινηματογράφο, ως διαφορετικά και ταυτόχρονα «συνομιλούντα» πεδία του σύγχρονου οπτικού πολιτισμού.

- Το ταξίδι της καντάδας, από τα Επτάησα... στην Αθήνα, ένας μουσικός περίπατος με καντάδες,

στα στενά της Πλάκας (6/5): Το μουσικό συγκρότημα των σύγχρονων τροβαδούρων, αδελφών Καραβιώτη θα περιηγηθεί στα σοκάκια της Πλάκας, παρουσιάζοντας ένα ξεχωριστό μουσικό δρώμενο με εμβληματικές καντάδες.

- Μέντα live με τη Νίνα Μαζάνη, στο Θησείο (7/5): Η ταλαντούχα καλλιτέχνη Νίνα Μαζάνη, τραγουδά και χορεύει στον πεζόδρομο (απέναντι από την έξοδο του ηλεκτρικού σταθμού του Θησείου), συμμετέχοντας σε μια ξεχωριστή συναυλία γεμάτη ενέργεια που διοργανώνεται σε συνεργασία με τον ραδιοφωνικό σταθμό Μέντα 88 FM.

- Seeds live (συναυλία τζαζ), στην ταράτσα του Μουσείου Κανελλοπούλου (8/5): Τα αδέρφια Μιχάλης και Χρήστος Καλκάνης ενώνουν τις δυνάμεις τους, σε ένα δυναμικό live στο οποίο συνυπάρχουν τα ακουστικά ηχοχρώματα του κοντραμπάσου, του κλαρινέτου και του πιάνου με τους ηλεκτρονικούς ήχους.

- Chôres Live, στη Στοά Αττάλου (8/5): Το γυναικείο φωνητικό σύνολο Chôres, σε καλλιτεχνική διεύθυνση της Μαρίας Σάπτι, παρουσιάζει ένα δυναμικό πολυφωνικό πρόγραμμα,

## ΕΠΙΤΑΦΙΟΣ ΤΟΥ ΠΕΡΙΚΛΗ ΠΕΡΙΠΑΤΗΤΙΚΗ ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ στη Φασκομηλιά Βουλιαγμένης

Σε συνέχεια των πασχαλινών εκδηλώσεων ο Δήμος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης προσκαλεί για μία διαφορετική θεατρική παράσταση με τίτλο «Επιτάφιος του Περικλή. Και είναι διαφορετική γιατί θα είναι περιπατητική στη Φασκομηλιά της Βουλιαγμένης.

Ραντεβού Κυριακή 12 Μαΐου, Φασκομηλιά Βουλιαγμένης, στις 6 μ.μ. (αυστηρά)

Μια περιπατητική παράσταση, όπου μαθητές από τα σχολεία του Δήμου, σαν άλλοι μικροί ρήτορες θα απαγγείλουν τον Επιτάφιο του Θουκυδίδη. Σε μια ειδικά σχεδιασμένη διαδρομή (μονοπάτι), ολιγομελείς ομάδες θεατών ακολουθούν το μονοπάτι και ανακαλύπτουν τους μικρούς ρήτορες. Τοπότητα, η Φασκομηλιά, και Ιστορία, ο Επιτάφιος, οδηγούν τους θεατές στο τέλος της διαδρομής με θέα το υπέροχο ηλιοβασίλεμα! Ιδέα – Απόδοση – Σκηνοθεσία: Τάσος Αλατζάς.

Πληροφορίες; 2132020775 / 777 / 712

## «Το βαλς της κόκκινης βροχής!»

του Γιώργου Α. Χριστοδούλου

Το νέο έργο του θεατρικού συγγραφέα Γιώργου Α. Χριστοδούλου θα πραγματοποιήσει την πρεμιέρα στο θέατρο **ΕΚΣΤΑΝ** το **Σάββατο στις 11 Μαΐου και ώρα 9μμ**, σε σκηνοθεσία **Λευτέρη Λουκαδής**.

Οι θεατές, θα νοιώσουν την ιστορία δύο γυναικών που το παρελθόν και οι μνήμες τους, μαστιγώνουν την ψυχή τους. Ζούν μαζί, σκέπτονται, αγαπιούνται, τσακώνονται, μισούνται.

Μέσα σε ένα κρεσέντο αγωνίας, παλεύουν, χάνουν το παρόν, φοβούνται το μέλλον, προσπαθώντας να βρουν την ψεύτικη αλλά συνάμα τη πιο μεγάλη τους αλήθεια!!

Μια ανελέητη και δραματική μάχη ανάμεσα στη πραγματικότητα και το ψέμα. Ποιο απ τα δύο αντέχει ο άνθρωπος; Ποιο τελικά είναι πιο δυνατό;

Οι θεατρικοί χαρακτήρες των δύο γυναικών, της

**Ελένης Οικονομίδου**, και της **Έθελ Λουκαδής**, μέσα από τις συνταρακτικές ερμηνείες τους, διχάζονται και πονάνε σε έναν εφιαλτικό αγώνα για να γίνουν πιο ανθρώπινοι, λιγότερο τραγικοί, λιγότερο ξένοι μεταξύ τους.

Θέατρο **ΕΚΣΤΑΝ**, Πατησίων & Κουταλιτζόγλου 5  
Παραστάσεις: 11, 12, 18, 19, 25, κ 26 Μαΐου  
**Σάββατο 20.30, Κυριακή 19.30**



ΔΗΜΟΣ ΡΑΦΗΝΑΣ-ΠΙΚΕΡΜΙΟΥ

## «Δράση Κυκλοφορώ με Ασφάλεια»

Η οδική ασφάλεια είναι θεμέλιος λίθος της σύγχρονης ζωής, που βασίζεται στις μετακινήσεις: από το σπίτι στο σχολείο και τη δουλειά, από τη μία γειτονιά στην άλλη, από πόλη σε πόλη. Η γνώση των κανόνων οδικής ασφάλειας, η εκπαίδευση όλων είναι απαραίτητη: ιδιαίτερα των μικρών παιδιών.



Ο Άγιος Χριστόφορος, ο Πολιούχος του Πικερμίου, είναι ο Προστάτης των αυτοκινητιστών και των οδοιπόρων. Τον τιμούμε και σε συνεργασία με το

Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας "Πάνος Μυλωνάς" καλούμε γονείς και παιδιά να συμμετάσχουν στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα κυκλοφοριακής αγωγής του ΙΟΑΣ με τίτλο "Κυκλοφορώ με Ασφάλεια".

Η δράση θα πραγματοποιηθεί στις 9 Μαΐου -στην πλατεία του Πικερμίου, μπροστά από την Εκκλησία του Αγίου Χριστοφόρου, στις 11:30.

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε παιδιά Νηπιαγωγείου και Δημοτικού και υλοποιείται πάνω σε ειδικά σχεδιασμένο τάπητα (διαστάσεων 5x5), που εστιάζει στους βασικούς κανόνες τους οποίους πρέπει να τηρούν τα παιδιά ανάλογα με την ηλικία και τις εκάστοτε ιδιαιτερότητες.

ΔΗΜΟΣ ΡΑΦΗΝΑΣ-ΠΙΚΕΡΜΙΟΥ

## Δίκτυο καφέ κάδων

Καφέ κάδους προωθεί ο Δήμος Ραφήνας - Πικερμίου με ενημερώσεις στις λαϊκές αγορές, αλλά και πόρτα-πόρτα, όπως σημειώνει ο αρμόδιος αντιδήμαρχος, Γεώργιος Δουβίτσας.

Αρχικά, δίκτυο καφέ κάδων θα τοποθετηθεί στο κέντρο της Ραφήνας, πλησίον της λαϊκής αγοράς,

και σταδιακά θα επεκταθεί στο σύνολο της πόλης.

«Η χωριστή συλλογή υπολειμμάτων τροφών (βιοαποβλήτων) αποτελεί μια σημαντική περιβαλλοντική δράση η οποία θα ενταχθεί στην καθημερινότητα των πολιτών

της Ραφήνας. Ο Δήμος θα είναι διαρκώς δίπλα στους πολίτες για να τους υποστηρίξει και να τους βοηθήσει ώστε το πρόγραμμα διαλογής στην πηγή υπολειμμάτων τροφών να επεκταθεί στο σύνολο του Δήμου», σημειώνει ο αντιδήμαρχος.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνείτε στα τηλ. 2294321040 και 2294321051, ή μέσω email: katharotita@0164.syzefxis.gov.gr.



# 314 βόμβες βρέθηκαν στο πρώην αεροδρόμιο του Ελληνικού!

Γιάννης Κωνσταντάτος: «Τελικά από θαύμα ζούμε στη χώρα αυτή!»



Συνάντηση με τους εκπροσώπους του στρατού και της ειδικής ομάδας καταστροφών είχε ο Δήμαρχος Ελληνικού Αργυρούπολης **Γιάννης Κωνσταντάτος** την Τετάρτη 24 Απριλίου, στο πλαίσιο της ενημέρωσης

και της συνεργασίας για τις ελεγχόμενες εκρήξεις που πραγματοποιούνται εντός του πρώην αεροδρομίου Ελληνικού κατά τη διάρκεια των εργασιών που λαμβάνουν χώρα λόγω της επένδυσής.

Το νούμερο 314 ήχησε δυνατά, καθώς αφορά Βόμβες Αεροπορίας, που εντοπίστηκαν μέχρι σήμερα, μεταξύ πολλών ακόμα βομβών και πυρομαχικών, από την ΤΕΝΕ (Τάγμα Εκκαθάρισης Ναρκοπέδιων Ξηράς),

μέσα στο πρώην Αεροδρόμιο, δίπλα στα σπίτια!

«Το τραγικό της υπόθεσης είναι ότι οι 314 βόμβες, που είχαν αποθηκεύσει οι Γερμανοί, ήταν 2 μέτρα ακριβώς κάτω από τις πρώην εγκαταστάσεις της Ένωσης Ποντίων Σουρμένων, παιδικούς σταθμούς και αθλητικές μας εγκαταστάσεις, που βρισκόταν εντός του πρώην αεροδρομίου καθώς και δίπλα σε Ολυμπιακές Εγκαταστάσεις!

Σε σημεία που χιλιάδες άνθρωποι έμπαιναν καθημερινά!» δήλωσε ο Δήμαρχος Γιάννης Κωνσταντάτος και πρόσθεσε: «Δόξα τω Θεώ, δεν έγινε ποτέ κακό ή έκρηξη, ενώ πραγματικά είναι να απορείς, πως λειτουργούσε ένα ολόκληρο Αεροδρόμιο και δεκάδες εγκαταστάσεις Δήμου και ΥΠΑ.

## Διανυκτερεύσεις ΡΟΜΑ στην Α' πλαζ Βούλας!

Από αναγνώστη ελάβαμε την παρακάτω επισήμανση και τη δημοσιεύουμε:

Από τις αρχές Μαρτίου 24 σε καθημερινή σχεδόν βάση 4-5 αυτοκίνητα γεμάτα Ρομά διανυκτερεύουν στον χώρο στάθμευσης της Α' Πλαζ Βούλας, πίσω από το τέρμα του τραμ. Στήνουν σκηνές, απλώνουν στρώματα, χρησιμοποιούν τους γύρω θάμνους ως τουαλέτες, πλένουν (που βρίσκουν το νερό;) την μπουγάδα τους και την απλώνουν στα κάγκελα της περίφραξης του τραμ, μαγειρεύουν και αφήνουν μετά γύρω-γύρω τα σκουπίδια τους. Κατά τις 9-10 το πρωί μαζεύουν τα υπάρχοντά τους (όχι τα σκουπίδια τους) και αρχίζουν τις εξορμήσεις τους στη γύρω περιοχή. Τον Μάρτιο ενημέρωσα 3 φορές το ΑΤ Βουλαγμένης αλλά εις μάτην. Την τελευταία φορά η -κατά δήλωσή της- Αξιωματικός Υπηρεσίας μου είπε ότι το Τμήμα δεν διαθέτει περιπολικά, τους διώχνουν την μία μέρα και την άλλη είναι πάλι εκεί και "καλοκαίρι έρχεται, αυτό θα γίνεται. Κάντε υπομονή!" Αυτή την εστία μόλυνσης και ακαθαρσίας σε ένα χώρο που πολύς κόσμος σταθεύει το καλοκαίρι, πιστεύει η Δημοτική Αρχή και η Αστυνομία ότι είναι μία κατάσταση που αρμόζει στην ..... Αθηναϊκή Ριβιέρα;

Δημότης Βούλας

## ΔΗΜΟΣ ΚΡΩΠΙΑΣ

Δ/ΝΣΗ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ & ΠΡΑΣΙΝΟΥ  
ΤΜΗΜΑ ΑΠΟΚΟΜΙΔΗΣ ΑΠΟΡΡΙΜΜΑΤΩΝ  
ΚΑΙ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΙΜΩΝ ΥΛΙΚΩΝ,  
ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ ΚΟΙΝΟΧΡΗΣΤΩΝ ΧΩΡΩΝ,  
ΕΙΔΙΚΩΝ ΚΑΙ ΕΞΩΤΕΡΙΚΩΝ ΣΥΝΕΡΓΕΙΩΝ

### ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Ενόψει της Πασχαλινής περιόδου που διανύουμε, **παρακαλούμε θερμά τους κατοίκους του Δήμου Κρωπίας, από τη Μεγάλη Παρασκευή 3 Μαΐου 2024, έως και την Δευτέρα του Πάσχα 6 Μαΐου 2024, να αποφεύγουν την εναπόθεση ογκωδών αντικειμένων, κλαδευτικών-κηπευτικών υπολειμμάτων, να μην αφήνουν εκτός των κάδων σακούλες με απορρίμματα και γενικά να εναποθέτουν ελεγμένη ποσότητα οικιακών απορριμμάτων στους κάδους.**

Ας κρατήσουμε καθαρές αυτές τις Άγιες ημέρες τις όμορφες γειτονιές μας τόσο για την πυροπροστασία μας όσο και για την προστασία του φυσικού περιβάλλοντος. Υπενθυμίζουμε επίσης το αυτονόητο: Να μη αναμιγνύονται σύμμεικτα απορρίμματα μη ανακυκλώσιμα μέσα στους μπλε κάδους ανακύκλωσης, διότι καθιστούν άχρηστο το περιεχόμενο με τα λοιπά ανακυκλώσιμα είδη.

**Καλή Ανάσταση και καλό Πάσχα**



# «Εξορθολογισμός της χρήσης των κινήτρων για την περιβαλλοντική αναβάθμιση και βελτίωση της ποιότητας ζωής...»

## Τροποποίηση του Υπουργείου Περιβάλλοντος, μόνο για τα «μάτια»

Τροπολογία στη Βουλή φέρνει το Υπουργείο Περιβάλλοντος σε ένα πολυνομοσχέδιο, το οποίο αφορά το Νέο Οικοδομικό Κανονισμό (ΝΟΚ) που έχει ξεσηκώσει θύελα αντιδράσεων από πολίτες και Δήμους.

Μόνο η Φιλοθέα και η Εκάλη κινητοποιήθηκαν άμεσα και κατάφεραν και έσωσαν τις πόλεις τους. Άλλοι Δήμοι που είχαν στοιχεία στα χέρια τους για να μην εφαρμοστεί ο ΝΟΚ στην πόλη τους δεν προσέτρεξαν. Ξεκίνησαν καθυστερημένα, τις αντιδράσεις, μετά την απόφαση του ΣΤΕ (μετά από προσφυγή κατοίκων του Αλίμου και της Βούλας), που παραπέμπει το θέμα στην Ολομέλεια του ΣΤΕ.

Η προτεινόμενη διάταξη (άρθρο 1) μιλάει για: «εξορθολογισμό της χρήσης των κινήτρων για την περιβαλλοντική αναβάθμιση και βελτίωση της ποιότητας ζωής σε πυκνοδομημένες και αστικές περιοχές έως την εγκριση των Τοπικών Πολεοδομικών Σχεδίων - Ενίσχυση των ελέγχων - Μεταβατική διάταξη - Προσθήκη παρ. 8 στο άρθρο 27, τροποποίηση παρ. 3 άρθρου 19 του Νέου Οικοδομικού Κανονισμού και παρ. 1 αρθ. 44

του νόμο 4495/2027». Και σημειώνει ότι από την 1η Μαΐου και μέχρι την εγκριση των Τοπικών Πολεοδομικών Σχεδίων και σε κάθε περίπτωση όχι πέραν της 31ης Δεκεμβρίου 2025.

Μεσοβέζικες λύσεις, θα λέγαμε, γιατί δεν καταργεί τα μπόνους, **με τα ύψη που φτάνουν και τα 8 μέτρα** πέρα από τον ΓΟΚ της περιοχής! Προτείνει η συνδυαστική χρήση των μπόνους, η πρόσθετη δόμηση σε ύψος να μην υπερβαίνει **τα 2 έως 3 μέτρα**.



Ο δήμαρχος Βάρης Βούλας Βουλαγιμένης και Α' Αντιπρόεδρος της ΚΕΔΕ, **Γρηγόρης Κωνσταντέλλος** στο ΔΣ της ΚΕΔΕ δήλωσε

ότι η τροπολογία ικανοποιεί εν μέρει τις διεκδικήσεις. Συγκεκριμένα η τροπολογία αφορά το άρθρο 10 παρ 1 που έδινε κίνητρο δόμησης ύψους 3,20 το άρθρο 15 παρ 8 που έδινε 1+1 και το άρθρο 19 παρ 2 για τα πράσινα δώματα που έδινε 3,40 μέτρα, Σύνοο 8,60 μέτρα.

Με την καινούργια διάταξη αν εφαρμόσει κάποιος τα δύο πρώτα που δίνουν υπέρβαση από 5,20 μ που ισχύουν σήμερα, τώρα δίνει 2 μετρά ή 2,5 αν ο συντελεστής δόμησης είναι πάνω από 1,6

**Το υπόλοιπο 2,40 με τις πράσινες οροφές που προσθέτει 35τ.μ. δόμησης και στην συνέχεια οδηγεί σε διπλανό όροφο δεν αποσύρεται.**

Βέβαια δεν πειράζει τις οικοδομές που έχουν ήδη βγάλει άδειες, σημειώνοντας ότι **όσα έχουν γίνει μέχρι την 1η Μαΐου 2024 είναι νόμιμα**, με το σκεπτικό πως: «για λόγους προστασίας της εμπιστοσύνης των δικαιουμένων και για να αποφευχθούν ιδιαίτερα επιβλαβείς επιπτώσεις».

Αννα Μπουζιάνη

## Η ΚΕΔΕ για την τροπολογία του ΥΠΕΝ για τον Νέο Οικοδομικό Κανονισμό

Στο θέμα της οικοδόμησης κτιρίων με υπερβάσεις σε ύψη και σε πλάτη, στην οποία η ΚΕΔΕ έχει πάρει ξεκάθαρη θέση, επανέρχεται μετά την κοινοποίηση τροπολογίας του Υπουργείου που απλώς «χαιδεύει» τον ΝΟΚ, χωρίς να προχωράει σ' αυτό που απαιτεί ολόκληρη η κοινωνία: την κατάργησή του.

Γράφει σχετικά η ΚΕΔΕ:

στο φλέγον ζήτημα του Νέου Οικοδομικού Κανονισμού (ΝΟΚ) και τις πολλαπλές αναταράξεις που έχει προκαλέσει σε όλη την χώρα με αποκλειστική ευθύνη του Υπουργείου Περιβάλλοντος και Ενέργειας επισημαίνουμε τα κατωτέρω:

Απέναντι στην πρόδηλη «παρνομία» το Υπουργείο Περιβάλλοντος αντί να προβληματιστεί για τα περιβαλλοντικά και πολεοδομικά αδιέξοδα, τα οποία δημιούργησε το ίδιο με τη συνεχή προώθηση τα τελευταία χρόνια αντισυνταγματικών και αντιεπισημονικών νομοθετικών ρυθμίσεων του ΝΟΚ, «ασχολήθηκε» μόνο με την καταστολή των νόμιμων ενεργειών των Δήμων και την προάσπιση των συμφερόντων και τον καθυσχασμό των λίγων ευνοημένων – κατασκευαστών και των ατόκλιτων υπερασπιστών τους.

Αναφορικά με την τροπολογία που κατατέθηκε

Πρώτον, δεν τηρήθηκε καμία δέσμευση από πλευράς του Υπουργείου Περιβάλλοντος για προηγούμενη συνάντηση και συνεννόηση, γεγονός που καταδεικνύει την συνεχιζόμενη απαξιωτική συμπεριφορά προς τους φορείς και τα συλλογικά όργανα της Αυτοδιοίκησης.

Δεύτερον και επί της ουσίας, καμία συμμόρφωση δεν υπήρξε με τις επιταγές, το γράμμα και το πνεύμα των δύο αποφάσεων του Ε' Τμήματος του Συμβουλίου της Επικρατείας.

Τρίτον, κανένα αίτημα επιτάχυνσης της εκδίκασης της υπόθεσης στην Ολομέλεια του ΣΤΕ δεν έχει υποβληθεί μέχρι σήμερα. Η τροπολογία κινείται μεν στην σωστή κατεύθυνση, **επιλύει όμως μόνο το ένα τρίτο (1/3) του προβλήματος** σχετικά με την καθ' ύψος δόμηση, αφού απλά την μειώνει από 9,5-10 μέτρα που ο ΝΟΚ με τα κίνητρά του αύξησε, σε 5,5-6 μέτρα.

Καλούμε το Υπουργείο Περιβάλλοντος και Ενέργειας, έστω και την ύστατη ώρα και πριν ψηφιστεί η ανεπαρκής τροπολογία που κατέθεσε, ν' αρθεί στο ύψος των περιστάσεων και να νομοθετήσει με αποφασιστικότητα, ακούγοντας τις προτάσεις που οι Δήμοι της χώρας έχουν καταθέσει, προκειμένου να ξεκαθαρίσει το πολεοδομικό αδιέξοδο, που με αποφάσεις του το ίδιο δημιούργησε και μεγέθυνε.

Η αναστολή έκδοσης οικοδομικών αδειών με την χρήση «bonus» του ΝΟΚ και η άμεση και κατά προτεραιότητα εκδίκαση των δύο υποθέσεων που εκκρεμούν στην Ολομέλεια του ΣΤΕ είναι μονόδρομος.

Ομοίως είναι μονόδρομος η προηγούμενη εκπόνηση και έγκριση ειδικών επιστημονικών περιβαλλοντικών ή και πολεοδομικών μελετών με τη συμμετοχή των Δήμων και των πολιτών πριν την προώθηση οιασδήποτε τροποποίησης όσον αφορά τους όρους δόμησης και τον ΝΟΚ.

Η Κεντρική Ένωση Δήμων Ελλάδος εκπροσωπώντας όλους τους Δήμους της Χώρας, συμπαράτασεται με όλες τις υγιείς δυνάμεις του τόπου για την υπεράσπιση του συνταγματικά κατοχυρωμένου δικαιώματός της για προστασία της φυσιογνωμίας των πόλεων και της ποιότητας ζωής των πολιτών.

## Προσοχή δεν είναι της Ελληνικής Αστυνομίας είναι παγίδα

Ήρθε και σ' εμάς, το «βαρυσήμαντο» έγγραφο με τις πολλές σφραγίδες, τα εθνόσημα δήθεν από την ελληνική Αστυνομία γράφοντας στο μήνυμα:

**«Γεια σας  
Είστε υποχρεωμένοι να προσκομίσετε τα δικαιολογητικά σας έγγραφα για την επεξεργασία αυτού του αρχείου».**

Μην το ανοίξετε. Είναι παγίδα!

Πολλές φορές μας αιφνιδιάζουν, μας τρομοκρατούν και σπεύδουμε και έτσι μπαίνουμε σε έναν κύκλο που δύσκολα ξεμπερδεύεις. Τέτοια μηνύματα έρχονται τακτικά στις ηλεκτρονικές μας διευθύνσεις, γι' αυτό πρέπει να είμαστε υποψιασμένοι...



## ΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ ΠΟΥ ΕΠΙΘΥΜΟΥΜΕ

Την Κυριακή 9 Ιουνίου 2024 θα κληθούμε να εκλέξουμε 21 συμπολίτες μας, που θα αντιπροσωπεύσουν την Ελλάδα στο Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο.



Το ΠΑΣΟΚ και το Κόμμα των Ευρωπαίων Σοσιαλιστών (PES) προσδοκούν να διαδραματίσουν τον κύριο μοχλό για την Ευρώπη που επιθυμούμε και παραφράζοντας τον MLK θα έλεγα «Έχουμε ένα όνειρο, επιθυμούμε μια Ευρώπη κοινωνική, μια Ευρώπη δημοκρατική, μια Ευρώπη βιώσιμη».

Η άκρα δεξιά είναι απειλή για τους πολίτες και για το Ευρωπαϊκό γίγνεσθαι. Είναι δηλητήριο για την δημοκρατία. Οι αξίες μας είναι αντίθετες με τις δικές της. Η άκρα δεξιά επιθυμεί να στρέψει τους αν-

θρώπους τον ένα έναντι του άλλου, ενώ εμείς επιθυμούμε να φέρουμε τους ανθρώπους τον έναν κοντά στον άλλον.

Η Πολιτική μας οικογένεια έχει καθαρή κόκκινη γραμμή: **ΔΕΝ ΘΑ ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΟΥΜΕ, ΔΕΝ ΘΑ ΣΥΝΑΣΠΙΣΤΟΥΜΕ ΜΕ ΤΗΝ ΑΚΡΑ ΔΕΞΙΑ.** Μια πιο δυνατή Σοσιαλιστική και Δημοκρατική Ομάδα στο Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο σημαίνει περισσότερη δύναμη για να αποδίδει σεβασμό, δικαιοσύνη και ένα καλύτερο μέλλον. Περισσότερη δύναμη στους πολίτες στην απονομή ίσων ευκαιριών, στην αίσθηση ασφάλειας, στην ποιότητα ζωής που όλοι οι πολίτες της ΕΕ δικαιούνται. Για να πολεμήσουμε την άκρα δεξιά πρέπει να είμαστε η κύρια προοδευτική φίλο ευρωπαϊκή δύναμη, ενεργοποιώντας τις προοδευτικές κοινωνικές και οικολογικές δυνάμεις για να έχουμε αλλαγές.

Το Σάββατο 2 Μαρτίου 2024 τα κόμματα της Ευρωπαϊκής Σοσιαλδημοκρατίας – του ΠΑΣΟΚ συμπεριλαμβανομένου – συναντήθηκαν στην Ρώμη και μετά από τις απαραίτητες συζητήσεις **αποφάσισαν σε ένα κοινό Υποψήφιο για την Προεδρία του Κοινοβουλίου στο πρόσωπο του Nicolas Schmit** (Επιτρόπου για την Ερ-

γασία και τα Κοινωνικά Δικαιώματα) και δημοσίευσαν τη Διακήρυξη της Ομάδας για τις επερχόμενες εκλογές του Ιουνίου 2024.

Τα κύρια σημεία της Διακήρυξης για τον κοινό υποψήφιο και των συμμετεχόντων εθνικών πολιτικών κομμάτων παρατίθενται:

1. Το δικαίωμα σε ποιοτικές θέσεις εργασίας με δίκαιους μισθούς μέσω της διασφάλισης των δικαιωμάτων των εργαζομένων, της ενίσχυσης των συλλογικών διαπραγματεύσεων, τη δημοκρατία στην εργασία και τη στήριξη των αυτοαποσχολούμενων.

2. Μια νέα Πράσινη και Κοινωνική Συμφωνία για μια δίκαιη μετάβαση με καθαρή, ασφαλή και αποδοτική ενέργεια, με νέες ποιοτικές θέσεις εργασίας σε μια πράσινη κυκλική οικονομία χωρίς εκπομπές άνθρακα σε έναν βιώσιμο πλανήτη.

3. Ισχυρή δημοκρατία, όπου το κράτος δικαίου γίνεται σεβαστό και όλοι το υπερασπίζονται.

4. Μια ισχυρή και ανταγωνιστική ευρωπαϊκή οικονομία που προετοιμάζει τις βιομηχανίες και τις ΜΜΕ της για το μέλλον.

5. Μια προστατευτική Ευρώπη που υπε-

ρασπίζεται τους πολίτες από το υψηλό κόστος ζωής, υπερασπίζεται τις θέσεις εργασίας τους από τον αθέμιτο ανταγωνισμό, και υπερασπίζεται την υγεία και το περιβάλλον τους.

6. Μια φεμινιστική Ευρώπη που υπερασπίζεται τα ίσα δικαιώματα, τον έλεγχο των γυναικών πάνω στη ζωή και το σώμα τους, και βάζει τέλος στην έμφυλη βία και τις διακρίσεις.

7. Μια Ευρώπη για τους νέους που εγγυάται πρόοδο, αυτονομία, ευκαιρίες και εξαλείφει την εργασιακή ανασφάλεια.

8. Μια Ευρώπη που επιδιώκει το δικαίωμα σε αξιοπρεπή και προσιτή στέγαση για όλους.

9. Μια στρατηγικά ανεξάρτητη Ευρώπη που υπερασπίζεται την ελευθερία, την ασφάλεια και την εδαφική της ακεραιότητα.

10. Μια ισχυρή Ευρώπη στον κόσμο που προωθεί την ειρήνη, την ασφάλεια, τη συνεργασία, τα ανθρώπινα δικαιώματα και τη βιώσιμη ανάπτυξη.

Πηγή Documents – The Party of European Socialists (pes.eu)

### Βαγγέλης Ροδόπουλος

Αναπ, Γραμματέας ΔΟ ΠΑΣΟΚ- κίνημα αλλαγής, Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης

## Η αναβάθμιση της παιδείας μας

Τον τελευταίο καιρό σχεδόν καθημερινά τα τελευταία χρόνια βλέπουμε και ακούμε στα δελτία ειδήσεων σκηνές βίας μεταξύ εφήβων αλλά και μικρότερων παιδιών.

Πραγματικά είναι λυπηρό και πέρα από τις ευθύνες των γονέων, οι οποίοι σε πολλές των περιπτώσεων έχουν



εγκαταλείπει στο έλεος του θεού, την παρακολούθηση και γενικά την επιμέλεια των παιδιών του, λόγω των δικών τους σοβαρών προβλημάτων που βιώνουν, όπως η ανάγκη τους να δουλεύουν σε δύο και τρεις δουλειές για να τα βγάλουν πέρα, μεγάλη ευθύνη έχει και το σχολείο και γενικά του σύστημα εκπαίδευσης που παρέχουμε σε αυτά τα παιδιά.

Λόγω της ιδιότητας μου έζησα όλα τα συστήματα εκπαίδευσης μετά την μεταπολίτευση και σαν μαθητής αλλά και σαν δάσκαλος μουσικής εργαζόμενος σε όλες τις βαθμίδες της.

Από όλη αυτή την διαδρομή αυτό που έμεινε σαν απόσταγμα στο μυαλό μου είναι ότι οι εκάστοτε ηγεσίες του Υπουργείου Παιδείας (ακόμα και από την ίδια κυβερνητική παράταξη και την ίδια κοινοβουλευτική περίοδο) **το λειτούργημα του εκπαιδευτικού και τον ύψιστο ρόλο του αργά και σταθερά τον υποβάθμισαν σε ρόλο κομπάρσου.**

Θεωρώ ότι αυτό έγινε μεθοδευμένα και μαζί με το περιεχόμενο και την δομή των διδασκομένων μαθημάτων

είχαν ένα και μόνο σκοπό, **την κατεύθυνση του γνωστικού αντικείμενου σε μία παιδεία που δεν αναπτύσσει την φαντασία και την κριτική σκέψη**, αλλά την παπαγαλίζουσα, που μπλοκάρει και γεμίζει το μυαλό των παιδιών με άχρηστες γνώσεις.

Όλο αυτό έγινε γιατί ήξεραν ότι η κριτική σκέψη φέρνει την κατανόηση και μετά την αντιπαράθεση προς τα κακώς κείμενα και φυσικά αυτό θα ήταν επιζήμιο για τις οικογενειοκρατίες και τους καρεκλοκενταύρους, που λυμαίνονται την εξουσία και τα καλά της τα τελευταία χρόνια. Θα μου πείτε οι εν λόγω κύριοι δεν ήθελαν σωστές γνώσεις για τα παιδιά τους; Φυσικά ήθελαν και τις είχαν σε συγκεκριμένα ιδιωτικά σχολεία που φοιτούσαν τα βλαστάρια τους και στα πανάκριβα κολέγια του εξωτερικού που έχουν και παράδοση να ετοιμάζουν ηγέτες για τους αμόρφωτους λαούς!!!

Εκτός από την υποβάθμιση του ρόλου των εκπαιδευτικών και της γνωστικής ύλης σκαρφίστηκαν και διάφορα άλλα τεχνάσματα για να ολοκληρώσουν τα σχέδια τους.

Ένα από αυτά ήταν η κατάργηση της περιβόητης ποδιάς με την οποία συμβολίζονταν η μαθητική ιδιότητα και η συμμετοχή σε ένα σύνολο. που η ατομικότητα του μαθητή ξεχώριζε από την προσπάθεια και την επίδοση του στην γνώση και όχι από το μοντελάκι ή την φίρμα των ρούχων που είχε την δυνατότητα λόγω οικονομικής ευμάρειας να έχει.

Θυμάμαι ειδικά στις αρχές εκείνης της περιόδου στα διαλείμματα τα θέματα συζήτησης έπαψαν να έχουν σχέση με το σχολείο και γενικά με τις ανάγκες της ηλικίας των παιδιών και έγιναν καθαρά κουτσομπολίστικα για το τι φοράει ή μία για το Lakostaki του άλλου, πόσο κοστίζουν τα παπούτσια του τάδε και πολλά άλλα τέτοια.

Θα μου πείτε ότι η ποδιά θύμιζε άλλες μίζερες εποχές αλλά θα μπορούσαν να την αντικαταστήσουν με μία ομοιόμορφη φορεσιά (όπως εξακολούθησαν και εξακολουθούν να κάνουν τα ιδιωτικά σχολεία) για την οποία

θα αποφάσιζαν οι σύλλογοι γονέων και διδασκόντων του κάθε σχολείου.

Για μένα όμως το χειρότερο που έκαναν ήταν ότι μετέφεραν στους χώρους εκπαίδευσης τις συνδικαλιστικές και κομματικές τους αντιπαράθεσεις μολιάζοντας την νεολαία μας με τα δικά τους κουσούρια: την δολοπλοκία, το ατομικό συμφέρον, την υποκρισία και την φαιδρότητα!!!

Η Παιδεία σίγουρα θέλει μια ριζική μεταρρύθμιση η οποία όμως θα πρέπει να ανταποκρίνεται στις ανάγκες της εποχής μας χωρίς όμως να χάσει την απλότητα, στην σκέψη και στην επαφή μεταξύ των εμπλεκόμενων δηλ. των μαθητών με τους δασκάλους.

Το φυσιολογικό είναι αυτή η μεταρρύθμιση να ξεκινήσει από το Δημοτικό να μην πω από το νηπιαγωγείο και μετά να ανέβει στις επόμενες βαθμίδες για να μπορέσουμε σε 20 χρόνια να έχουμε μια νέα γενιά που θα έχει ένα άλλο τρόπο σκέψης και συμπεριφοράς!!! Αυτό που συμβαίνει τα τελευταία χρόνια δηλαδή να προσπαθούμε να βελτιώσουμε το οικοδόμημα της παιδείας **ξεκινώντας από την τρίτη βαθμίδα της, μοιάζει σαν να κάνουμε επιδιόρθωση και καλλωπισμό σε ένα ρετιρέ ενώ τα θεμέλια της οικοδομής είναι σαθρά!!!**

Παρακαλώ να διαβάσετε κάπου το Φιλανδικό μοντέλο εκπαίδευσης το οποίο όπως θα δείτε δεν είναι ένα πολυδάπανο σύστημα, αλλά βασίζεται στην προσωπική συνεργασία του μαθητή με τον δάσκαλο!!!

Κάποια στιγμή πρέπει να υιοθετούμε και να προσαρμόζουμε στις δικές μας ανάγκες πράγματα που αποδεδειγμένα έχουν θετικά αποτελέσματα.

Δεν έχουμε άλλα περιθώρια!!! Η κοινωνία μας έχει φτάσει στο σημείο μηδέν και η μόνη μας ελπίδα πλέον είναι η αναβάθμιση της Παιδείας μας!!!

### Γιάννης Δ. Πρεβενιός

email: johnpreve@gmail.com



## Απ' το καρφί στο πέταλο



της Άννας Μπουζιάνη

### Χάθηκε και η τελευταία ελπίδα· η δικαιοσύνη;

Σάλο έχει προκαλέσει η απόφαση της Δικαιοσύνης για την πυρκαγιά στο Μάτι. Έκπληκτοι οι συγγενείς των θυμάτων άκουσαν την απαγγελία, της μη καταδίκης των κατηγορουμένων.

«Ντρέπομαι για την απόφαση του δικαστηρίου για το έγκλημα στο Μάτι», ήταν η αναφορά της Ζωής Κωνσταντοπούλου για την απόφαση. Η πρόεδρος της Πλεύσης Ελευθερίας και νομική εκπρόσωπος οικογενειών θυμάτων από την πυρκαγιά

στο Μάτι, Ζωή Κωνσταντοπούλου, προχώρησε σε παρέμβαση στην Ολομέλεια της Βουλής, όπου ζήτησε να ερευνηθεί η πρόεδρος του δικαστηρίου, για το πως έτυχε η ίδια να προεδρεύσει σε τρεις συνδεδεμένες υποθέσεις, του Φαλήρου, της Μάνδρας και του Ματιού!

«Πιστεύω βαθιά στο δίκαιο και ντρέπομαι για τη σημερινή απόφαση του Τριμελούς Πλημμελειοδικείου Αθηνών για το έγκλημα στο Μάτι.

«Αυτή είναι η απόφαση του δικαστηρίου· ότι τελικώς δεν έφταιξε κανείς», είπε η κυρία Κωνσταντοπούλου.

Όπως αντιλαμβάνεται κανείς, και η τραγωδία των Τεμπών θα πέσει στα ...μαλακά.

Όμως ο κόσμος είναι εξαγριωμένος, ξεσηκωμένος· δεν αποδέχεται τέτοιες αποφάσεις, που παραπέμπουν σε «χάιδεμα».

Και όταν ο κόσμος χάνει την τελευταία του ελπίδα, που είναι η δικαιοσύνη, τότε μπορεί να δούμε ανεξέλεγκτες καταστάσεις, όπως θαυμάσια περιγραφεται η Νέμεσις που έρχεται να πάρει το νόμο στα χέρια της, με ό,τι αυτό συνεπάγεται. Οι Ερινύες δεν γίνονται πάντοτε Ευμενίδες, όπως σοφά έπραξε η θεά Αθηνά.

## Διάρρηξη στο γραφείο της διεύθυνσης Εκλογών!

Και πώς να εμπιστευθείς ένα αμφισβητούμενο εν τη γενέσει του αποτέλεσμα εκλογών, ιδιαίτερα μετά τη διάρρηξη που αποκαλύφθηκε την περασμένη εβδομάδα στα γραφεία του επικεφαλής της διεύθυνσης Εκλογών του υπουργείου Εσωτερικών, στην οδό Ευαγγελιστρίας στο κέντρο της Αθήνας;

Αν και η κυβέρνηση (Κεραμέως) προσπαθεί να διασκεδάσει τις εντυπώσεις και μιλάει για «φερόμενη διάρρηξη», το αρχηγείο της Ελληνικής Αστυνομίας, το επιβεβαιώνει λέγοντας ότι «προανάκριση διενεργεί η Υποδιεύθυνση Ασφάλειας Αθηνών με τη συνδρομή της Διεύθυνσης Εγκληματολογικών Ερευνών και της Διεύθυνσης Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος. Η παρουσία της Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος δείχνει ότι υπάρχουν εύλογοι φόβοι για κλοπή ευαίσθητων δεδομένων από τους υπολογιστές, συνεπώς δεν πρόκειται για «φερόμενη διάρρηξη» όπως υποστηρίζει η Νίκη Κεραμέως, αλλά για σοβαρό περιστατικό.

## Το φαιδρόν της Αναστάσεως κήρυγμα!

Ο Ιησούς από την αρχή της δημόσιας δράσης Του, επέλεξε 12 μαθητές, οι οποίοι τον ακολουθούσαν και Εκείνος τους εκπαίδευε για να γίνουν συνεχιστές του έργου Του. Ο αριθμός των 12 μαθητών αντιπαραβάλλεται με τους 12 πατριάρχες του παλιού Ισραήλ, που απέτυχαν στο έργο τους, κατά το οποίο έπρεπε να προετοιμάσουν την ανθρωπότητα για τον ερχομό του Μεσσία.

Εκτός από τους 12 μαθητές, ο Ιησούς είχε και ένα ευρύτερο κύκλο μαθητών και μαθητριών, που δεν τον ακολουθούσαν «κατά πόδας», αλλά τους εκπαίδευε για να περιοδεύουν και να προσφέρουν τις υπηρεσίες τους προς όλους, χωρίς να περιμένουν ανταλλάγματα (Ματ. 10, 8). Η σχέση του Ιησού με τους μαθητές Του, δεν ήταν σχέση καταπίεσης, αλλά σχέση αγάπης και ελευθερίας, όπως ακριβώς είναι η σχέση του Θεού με τους ανθρώπους (Ιω, 6, 67, 68, 69).

Ο Ιησούς ξεκίνησε να κηρύττει, αρχίζοντας από την πατρίδα του την Γαλιλαία, όπως είχε προφητέψει ο προφήτης Ησαΐας!

Παράλληλα επισκεπτόταν και τη Συναγωγή, όπως το συνήθιζαν εκείνη την εποχή οι Ισραηλίτες και διάβαζε κομμάτια από την Παλαιά Διαθήκη, τα οποία και ερμήνευε!

Μεταξύ των διαλεγμένων κομματιών, υπήρξε και ένα κομμάτι του Ησαΐα, που μιλάγε για τον ερχομό του Μεσσία και εξηγώντας εκείνη την προφητεία, τους είπε ότι με το διάβασμα του κομματιού, εκπληρώθηκε η εν λόγω προφητεία!

Σε εκείνη τη προφητεία, ο Ιησούς τόνισε, ότι η αποστολή του Μεσσία, θα έπρεπε να αναφέρεται στα εξής:

- Να δώσει ελπίδα σ' εκείνους, που θεωρούνταν από όλους, ότι ήταν μικροί και καταφρονημένοι.
- Να γιατρέψει όσους αμφέβαλαν, ότι το βασίλειο του καλού δεν θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί.
- Να μιλήσει για την ελευθερία στους αιχμαλώτους, σε πνευματικό, ηθικό και κοινωνικό επίπεδο.
- Να ξαναδώσει την όραση - ψυχική και πνευματική - σε όσους την είχαν χάσει.
- Να παράσχει το θάρρος και την τόλμη στους ανθρώπους, για να δώσουν τη μάχη, ως προς την επικράτηση της ελευθερίας και του καινούργιου κόσμου, που θα εγκαινιάζονταν από τον Μεσσία!!!

Η Ιουδαϊκή κοινωνία, όφειλε να είναι κοινωνία ισότητας και δικαιοσύνης, αφού στηριζόταν από μη παραγωγικές τάξεις, εντούτοις υποτιμώντο οι γυναίκες και τα παιδιά.

Οι μεν γυναίκες ήταν θρησκευτικά υποτιμημένες και υποχρεωμένες να υποκύπτουν στις εντολές των συζύγων τους, χωρίς να έχουν κανένα δικαίωμα στην οικογένεια ή

στην κοινωνία!

Τα δε παιδιά, μέχρι την ηλικία των 12 ετών, επειδή δεν είχαν καμιά επαφή με τον νόμο, δεν θεωρούντο ισότιμοι πολίτες.

Ο Ιησούς σε όλη την δημόσια δράση του, εξύψωνε και προστάτευε τις γυναίκες, τις συναναστρεφόταν και τις καθιστούσε μετόχους, στον καινούργιο κόσμο του Θεού, ενώ τις δίδασκε και τις δεχόταν στον άμεσο κύκλο των μαθητών του, με σκοπό σταδιακά να τις καταστήσει ισότιμες!!!

Για τα παιδιά, τα οποία και σήμερα γίνονται θύματα της κακοποίησης, της εκμετάλλευσης και της διαφθοράς από τους ενήλικες, τα έθεσε σαν πρότυπα μίμησης για τους ενήλικες και ικανά για να γίνουν μέλη του καινούργιου κόσμου του Θεού!

Επίσης οι γυναίκες έπαιξαν σπουδαίο ρόλο στην διδασκαλία του Ιησού, καθώς στην ταφή και στην Αγία Του Ανάσταση!

Οι Μυροφόρες γυναίκες, ήταν οι πρώτες που έζησαν το χαρμόσυνο γεγονός της Ανάστασης του Θεανθρώπου Χριστού και έπειτα το έμαθαν οι Μαθητές του Χριστού και στην συνέχεια οι άγιοι, διαμέσου των αιώνων, οι οποίοι αφού έζησαν την πνευματική ανάσταση, νίκησαν τον διάβολο, απέρριψαν όλες τις θανατηφόρες προτάσεις του και προχώρησαν στο θάνατο με την ελπίδα της συνάντησης με τον Χριστό, την Παναγία και τους Αγίους.

Μετά την Ανάσταση του Χριστού, εκείνοι που θα πιστέψουν σε Αυτόν, θα ζήσουν και θα πορευθούν σε μια άλλη πολιτεία, η οποία ασφαλώς θα είναι ανώτερη και αρτιότερη από αυτήν την πολιτεία που ζούμε, στην οποία υπάρχουν πάθη, ανταγωνισμοί και απελπιστικές καταστάσεις. Έτσι το κήρυγμα της Εκκλησίας, αποτελεί το χαρμόσυνο κήρυγμα της Ανάστασης, το οποίο μας ενημερώνει ότι: «Ανέστη ο Χριστός» και αρχίζει μια νέα ζωή.

Αυτό είναι το πραγματικό κήρυγμα της εκκλησίας και όλα όσα λέγονται κατά την ώρα του κηρύγματος από του Επισκόπους και Ιερείς πρέπει να αποβλέπουν σε αυτόν τον σκοπό.

Η Εκκλησία είναι λοιπόν το αναστημένο Σώμα του Χριστού και πρέπει να μιλάμε για την νίκη του Χριστού πάνω στον θάνατο, μια νίκη που θα κυριεύσει την ζωή των πιστών, ώστε να μην εξασκεί απάνω τους, την κυριαρχία του ο διάβολος, με τις πονηρές συμβουλές του.

Αυτό είναι κήρυγμα ελπίδας, ζωής και χαράς!!!

Η κάθε Κυριακή είναι ένα εβδομαδιαίο Πάσχα, γιατί εορτάζουμε το μεγάλο γεγονός της Ανάστασης του Χριστού! Η Εκκλησία δεν θέλει να ξεχάσει αυτό το σημαντικό γεγο-



Φαίδρα  
Φραγκομανώλη - Κοκκόλα

νός, γιατί αποτελεί την μεγαλύτερη ελπίδα των πιστών! Το Αναστάσιμο Απολυτίκιο του τέταρτου ήχου, που ψάλλεται στους ιερούς Ορθόδοξους Χριστιανικούς ναούς, μετά την Ανάσταση του Ιησού Χριστού, υμνεί Αυτόν τον ίδιο τον Χριστό με τα εξής λόγια:

«Το φαιδρόν της αναστάσεως κήρυγμα, εκ του Αγγέλου μαθούσαι οι του Κυρίου μαθήτριά, και την προγονική απόφασιν απορρίψασαι, τοις Αποστόλοις καυχόμεναι έλεγον: Εσκύλευται ο θάνατος, Ηγέρθη Χριστός ο Θεός, δωρούμενος τω κόσμω το μέγα έλεος!»!

Και η απόδοση του στην καθομιλουμένη είναι: (Οι μαθήτρες του Κυρίου, όταν έμαθαν από τον Άγγελο το χαρμόσυνο κήρυγμα της Ανάστασης, απέρριψαν την προγονική απόφαση και με καύχηση είπαν στους Αποστόλους: καταργήθηκε ο θάνατος, διότι αναστήθηκε ο Χριστός και χαρίζει στον κόσμο το μέγα έλεος)!

Όταν λέμε εδώ για τις μαθήτρες του Κυρίου, εννοούμε τις Μυροφόρες γυναίκες, οι οποίες κατά ομάδες πήγαν στο μνημείο, πολύ νωρίς το πρωί της Κυριακής, όπως περιγράφεται από τους Ευαγγελιστές, μνημείο, όπου είχαν θάψει το θείο σώμα του Ιησού και πληροφορήθηκαν από τον Άγγελο, ότι αναστήθηκε ο Ιησούς!

Από την εποχή, που ο Αδάμ και η Εύα έφαγαν από τον απαγορευμένο καρπό και έχασαν την κοινωνία με τον Θεό, περιέπεσαν οι άνθρωποι στον θάνατο και στον φόβο του θανάτου!

Αλλά ο Χριστός θανάτωσε τον θάνατο και έδωσε ζωή και ελπίδα στους ανθρώπους!!!

Μαζί με «το φαιδρόν την Αναστάσεως κήρυγμα», που θα ψαλεί στις Εκκλησίες, ας ευχηθούμε:

**Καλό Πάσχα,  
Καλή Ανάσταση  
και Χρόνια Πολλά, ευτυχή, δημιουργικά και ειρηνικά!!!**



# “ Παιδιά και Έφηβοι στον κύκλο της Βίας”

## Ενδιαφέρουσα Επιστημονική Ημερίδα στο Δήμο Καλλιθέας

Με επιτυχία ολοκληρώθηκαν οι διεργασίες της Επιστημονικής Ημερίδας, με Θέμα “ Παιδιά και Έφηβοι στον κύκλο της Βίας”, που υλοποιήθηκε υπό την αιγίδα του Δήμου Καλλιθέας, σε συνεργασία με την Ένωση Γονέων και Κηδεμόνων στην Αίθουσα του Δημοτικού Θεάτρου Καλλιθέας, την Τετάρτη, 24/04/2024 ώρα 7 μ.μ.

Στόχος της Επιστημονικής Ημερίδας ήταν η ενημέρωση και η ευαισθητοποίηση των συμμετεχόντων για το διαχρονικά επίκαιρο ζήτημα της βίας παιδιών και εφήβων, εντός και εκτός σχολικής κοινότητας, παρουσιάζοντας τις σύγχρονες μορφές του και αναζητώντας τα αίτια του φαινομένου, προκειμένου να καταλήξουμε σε τρόπους διαχείρισής του, εστιάζοντας παράλληλα στην πρόληψη μέσω βιωματικών ψυχοεκπαιδευτικών προγραμμάτων.

Χαιρετισμό απεύθυναν:

Ο Δήμαρχος της Πόλης, Κώστας Ασκούνης, ο Υφυπουργός Οικονομικών, Χάρης Θεοχάρης, ο Βουλευτής Νοτίου Τομέα, Παύλος Χρηστίδης από το ΚΙΝΑΛ\_ΠΑΣΟΚ, η Πρόεδρος της Ένωσης Γονέων και Κηδεμόνων, Βασιλική Κολυβίρα, ο Αντιδήμαρχος Παιδείας, Ιωάννης Ερμιζάς. Τον συντονισμό ημερίδας επιμελήθηκε, η Μαρία Στάμου, Διαπιστευμένη Διαμεσολαβήτρια του Υπ. Δικαιοσύνης.

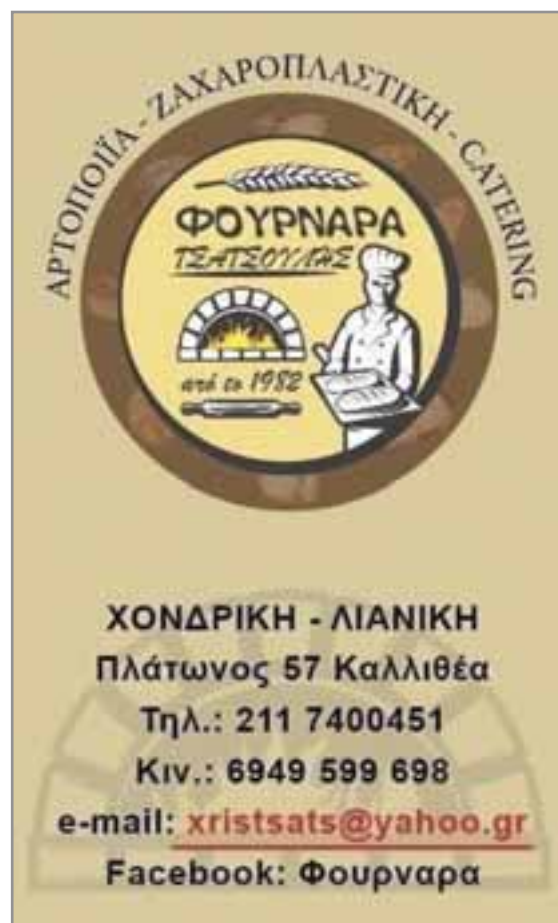
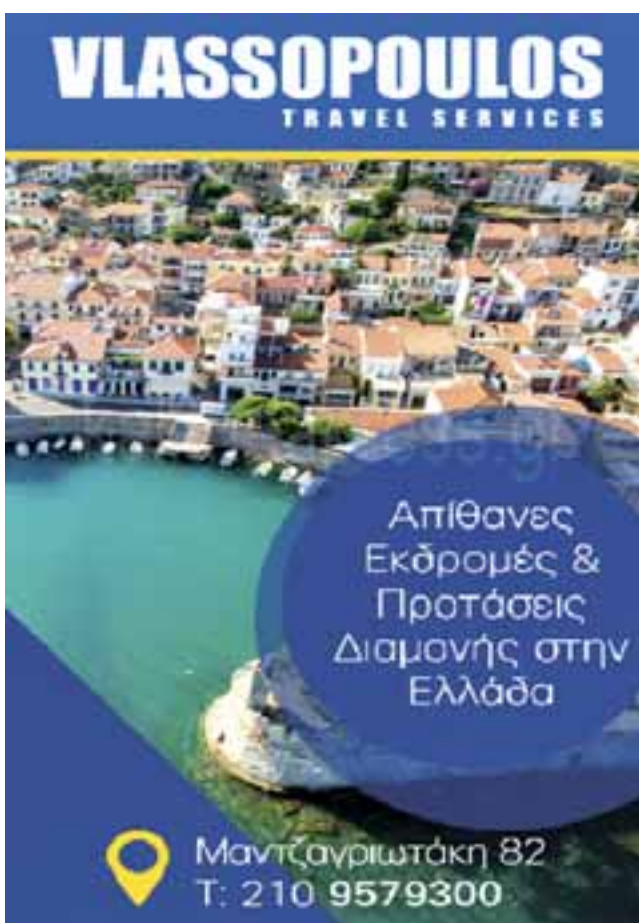
ΟΜΙΛΗΤΕΣ:

1.Κουμέντος Ιωάννης, Διευθυντής Α' βάθμιας εκπαίδευσης



2. Μάντζος Λεωνίδα, Διευθνή Β' βάθμιας εκπαίδευσης;  
3. Κωνσταντίνα Κωστάκου, Διευθνή Α' Ψυχολόγος,  
4. Δρ. Αφροδίτη Μαλλούχου, Κοινωνική Λειτουργός-Επιμελήτρια Ανηλίκων,

5. Μαρία Στάμου, Πιστοποιημένη στην Οικογενειακή & Σχολική Διαμεσολάβηση  
6. Γιαννακοπούλου Αγγελική, Κοινωνική Λειτουργός





## επιστολές - σχόλια - απόψεις...

### Ελληνικό Ινστιτούτο Παθητικού Κτιρίου «Εκτός θέματος η αντιπαράθεση για το ύψος των κτιρίων»...

Το Ελληνικό Ινστιτούτο Παθητικού Κτιρίου (ΕΙΠΑΚ) παρακολουθεί με ιδιαίτερο ενδιαφέρον και προσοχή τη δημόσια συζήτηση και τις αντιπαραθέσεις περί ΝΟΚ (Νέου Οικοδομικού Κανονισμού) και **ύψους κτιρίων** στις αστικές περιοχές της Αττικής.

Το ΕΙΠΑΚ θεωρεί πως η **εν λόγω συζήτηση, έτσι όπως εξελίσσεται, δεν προσφέρει απολύτως τίποτα στην διαρκή προσπάθεια για καλύτερα, πιο βιώσιμα και ενεργειακά πιο αποδοτικά κτίρια**. Αντιθέτως οι ρητορικές ακρότητες και οι δικαστικές εμπλοκές που οδηγούν αναρμόδιους να κρίνουν και να αποφασίζουν, μπορεί να οδηγήσουν στο ακριβώς αντίθετο αποτέλεσμα, δηλαδή σε χειρότερα κτίρια.

Σήμερα, δεν θα έπρεπε να συζητάμε για το ύψος των κτιρίων και για θέματα που άλλες χώρες και μεγάλες πόλεις τα έχουν λύσει εδώ και δεκαετίες. Σήμερα δεν θα έπρεπε καν να συζητάμε για το αν η Τοπική Αυτοδιοίκηση έχει πόρους και εξουσία, αλλά και τεχνογνωσία και το έμπειρο ανθρώπινο δυναμικό ώστε να παρεμβαίνει στα σοβαρά πολεοδομικά θέματα και να αποφασίζει για το πώς αναπτύσσεται μια πόλη. Κι όμως χάνουμε χρόνο και τα συζητάμε γιατί **συντηρούμε μια κοινωνία που έμαθε για δεκαετίες και εξακολουθεί να θέλει να κτίζει άναρχα και αυθαίρετα και ταυτόχρονα να λέει «κάντε ό,τι θέλετε, αλλά όχι στην δική μου αυλή»**.

Σήμερα θα έπρεπε να συζητάμε και να δράσουμε άμεσα για το **πώς θα αποφύγουμε τη νέα γενιά ενεργειακών αυθαιρέτων** που δημιουργείται από τα Α++ κτίρια που μόνο κατ' όνομα είναι τέτοια λόγω της εγγενούς αδυναμίας του ΚΕΝΑΚ να δώσει αξιόπιστα αποτελέσματα και των μηχανικών να κάνουν σωστό και αξιόπιστο ενεργειακό σχεδιασμό.

Σήμερα θα έπρεπε να συζητάμε για **την πλήρη απεξάρτηση της πόλης από τα ορυκτά καύσιμα, για τον εξηλεκτισμό όλων των κτιρίων** που πρέπει προοδευτικά να γίνουν NZEB, δηλαδή να έχουν μικρή απαίτηση και να παράγουν από ΑΠΕ την ενέργεια που χρειάζονται μέσα από μηχανισμούς Net-metering και

Net-billing και με όχημα τις σύγχρονες ενεργειακές κοινότητες.

Σήμερα θα έπρεπε να συζητάμε και να ολοκληρώνουμε το πλάνο για το **πώς θα μπορούμε στον σκληρό αστικό ιστό και θα ανακαινίσουμε πολυκατοικίες στην Κυψέλη, στα Πατήσια, στο Νέο Κόσμο αλλά και στον Ταύρο, την Καλλιθέα και τη Νέα Σμύρνη**, εκεί όπου κανείς μέχρι σήμερα και κανένα πρόγραμμα **εξοικονομώ δεν τόλμησε να παρέμβει** για ενεργειακά καλύτερα κτίρια. Χωρίς την ενεργειακή αναβάθμιση αυτών των περιοχών είναι αστείο να μιλάμε για βιωσιμότητα της πόλης, για ανθρακική ουδετερότητα και αποτελεσματική αντιμετώπιση της ενεργειακής φτώχειας.

Το ΕΙΠΑΚ καλεί Υπουργείο, Τοπική Αυτοδιοίκηση και ΤΕΕ αντί να αντιπαρατίθενται δημόσια χωρίς ουσία, να επιλύσουν άμεσα από κοινού τις ασάφειες του ΝΟΚ που οδηγούν σε ακρότητες και **να καθίσουν σε ένα τραπέζι να συζητήσουν πώς θέλουμε να αναπτυχθεί η πόλη τα επόμενα κρίσιμα για την αντιμετώπιση της κλιματικής κρίσης χρόνια**.

Ταυτόχρονα καλούμε ΥΠΕΝ και ΤΕΕ **να ενισχύσουν περαιτέρω τα περιβαλλοντικά κίνητρα στον ΝΟΚ και τον ΚΕΝΑΚ** για ακόμη πιο βιώσιμα και ενεργειακά αποδοτικά κτίρια και να δημιουργήσουν τον κατάλληλο μηχανισμό ελέγχου ώστε να εξαιρεθεί το performance gap μεταξύ σχεδιασμού και υλοποίησης ούτως ώστε να προσφέρουμε πραγματικά βιώσιμα κτίρια στην κοινωνία. Η τεχνογνωσία και τα εργαλεία υπάρχουν και το ΕΙΠΑΚ τα χρησιμοποιεί ήδη σε έργα όπως η αναβάθμιση της προσφυγικής πολυκατοικίας στον Ταύρο.

Αν πραγματικά θέλουμε την κλιματική ουδετερότητα του 2050, τότε πρέπει να πάψουμε να συζητάμε εκτός θέματος και να δράσουμε άμεσα προς τη σωστή κατεύθυνση.

Για το ΕΙΠΑΚ  
Στέφανος Παλλαντζάς  
Πρόεδρος του ΔΣ

### «Δεν υπάρχουν λόγια...»

#### Για ποια Ευρώπη

Δεν υπάρχουν λόγια... Έχω δει κ έχω δει δύσκολες καταστάσεις λόγω της ειδικότητας μου αλλά αυτή η εικόνα χαρακτηρίστηκε βαθιά μέσα μου... Σκληρή εικόνα...Εικόνα που είναι ένα γεγονός που όλοι θα έπρεπε να ντρέπονται!!! Όχι δεν είναι κούκλα... Δεν είναι πράγμα... Δεν είναι σκουπίδι... Είναι ΑΝΘΡΩΠΟΣ και μάλιστα με βαριά αναπηρία!

Μη με ρωτήσετε αν είναι νεκρός... Όχι δεν είναι...Αν και μπορεί να το ευχόταν... μπορεί και όχι, γιατί "η ζωή είναι ωραία"... Είναι σίγουρα ζωντανός νεκρός...



Κ όχι δεν κοιμάται... Είναι στο δρόμο... Έχει ξαπλώσει πάνω σε ένα σημείο όπου βγαίνει ο ζεστός αέρας από το σταθμό του μετρό που βρίσκεται από κάτω... Κ έχει ξαπλώσει εκεί για να... ΖΕΣΤΑΘΕΙ!

ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΛΟΓΙΑ!

Όταν μας έλεγαν στο Πανεπιστήμιο για τα πλεονεκτήματα της Ευρωπαϊκής Ένωσης, μας "περιέλουζε" ο ρομαντισμός και ονειρευομασταν έναν καλύτερο κόσμο, έναν ιδανικό κόσμο, ένα καλύτερο μέλλον ...

Αυτό που υποσχόταν...! Την **Ευρώπη των ΑΞΙΩΝ**, ΤΗΣ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗΣ ΑΞΙΟΠΡΕΠΕΙΑΣ, ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΩΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ!

**Όχι την Ευρώπη της κατάντιας, της έλλειψης ανθρωπισμού, της ανύπαρκτης κοινωνικής Δικαιοσύνης και ισότητας!** Ντρέπομαι σαν Ευρωπαίος πολίτης! Ντρέπομαι για τον ανύπαρκτο ανθρωπισμό! Ντρέπομαι για την ανύπαρκτη κοινωνική Αλληλεγγύη! Όλα θεωρίες του κω...λου. Είναι αδιανόητες τέτοιες εικόνες το έτος 2024 κ μάλιστα σε χώρες όπως στη Γαλλία.

Για ποια Ευρώπη συζητάμε...?!

Γιώργος Δρίτσας

## Χριστός Ανέστη

γράφει ο Βασίλειος Σιαμέτης\*



Παρά το ότι οι ευχές δεν παράγουν αποτέλεσμα, οφείλω να τηρήσω την παράδοση και **να ευχηθώ σε ΟΛΟΥΣ, Υγεία – Μακροζωία και ΕΙΡΗΝΗ**.

Ένα Πάσχα αλλιώς – παράξενο το φετινό, που δεν σε αφήνει να διασκεδάσεις και να χαρείς.

Ο κίνδυνος μιας γενικής ανάφλεξης δεν αποτελεί πλέον ερμηνεία προφητειών, αλλά γεγονός.

Ποιο μέτωπο μπορείς να θεωρήσεις πιο επικίνδυνο; Στον Βορά μας, Ρωσία – Ουκρανία, στο Νότο, Ισραήλ – Ιράν, στην πυριτιδαποθήκη των Βαλκανίων,

Σερβία – Κόσσοβο ή στον απρόβλεπτο Ταγίπ Ερντογάν;

Θα ακούμε τον ήχο από τα βαρελότα κι ο νους μας θα πηγαίνει στον κίνδυνο που φώλιασε για τα καλά τον τελευταίο καιρό.

Σαν να μη φτάνουν τα παραπάνω έχουμε και την διαχρονική μας μάστιγα – την διχόνοια – η οποία λόγω και της προεκλογικής περιόδου αυξάνεται.

Οι υποψήφιοι Ευρωβουλευτές και οι εκπρόσωποι των κομμάτων θα προσπαθήσουν να εκμεταλλευθούν το γιορτινό κλίμα. Και θα γίνουν ξαφνικά θρησκευόμενοι και θεοσεβούμενοι.

Οι συγκρούσεις με πολίτες για το Νόμο των ΛΟ-ΑΤΚΙ+ θα είναι αναπόφευκτες. Εύχομαι να μην πάρουν διάσταση και η αγανάκτηση να εκδηλωθεί στην ακρίβεια, που μοιραία φτωχοποιεί την ελληνική οικογένεια, τότε το φετινό ΠΑΣΧΑ θα είναι πολύ αλιώτικο απ' τ' άλλα.

Το θρησκευτικό συναίσθημα του Λαού παρά την συνεχιζόμενη «προσπάθεια» των Μ.Μ.Ε. αλλά και μερίδας του κλήρου αντέχει!!! Θα πάει στους ναούς για το Άγιο Φως ακόμα κι αν δει τον κάθε «συγγραφέα» να ανάβει την λαμπάδα του με αναπτήρα σε δημόσια θέα.

Αγαπητοί Φιλέβδομοι Αναγνώστες, φίλες και φίλοι ,με πολύ σεβασμό και αγάπη θέλω να σας ζητήσω μια χάρη. ΟΛΟΙ γνωρίζουμε μία τουλάχιστον οικογένεια, που αντιμετωπίζει αυξημένες οικονομικές δυσκολίες.

Με πνεύμα Αλληλεγγύης – αθόρυβα, ας δώσουμε κάτι ακόμα και απ' το υστέρημά μας για να γιορτάσουν ΟΛΟΙ τουλάχιστον αυτή την ημέρα!

Με αγάπη  
Χριστός Ανέστη  
Χρόνια Πολλά

\* Ο Βασίλης Σιαμέτης είναι ενεργός πολίτης



# Το ταξίδι της Ολυμπιακής Φλόγας

Από το Μαραθώνα, στο Λαύριο, στην Αθήνα, στον Πειραιά και στο ...Παρίσι

## Υποδοχή Ολυμπιακής Φλόγας στον Ναό του Ποσειδώνα στο Σούνιο

Με τεράστια επιτυχία πραγματοποιήθηκε η υποδοχή της Ολυμπιακής φλόγας στον Δήμο Λαυρεωτικής την Παρασκευή 26 Απριλίου 2024. Η διέλευση της φλόγας **ξεκίνησε από το Φοινικόδασος στην πόλη του Λαυρίου με λαμπαδηδρόμους**. Πριν τον αρχαιολογικό χώρο του Σουνίου την παρέλαβε ο χρυσός Ολυμπιονίκης στην ενόργανη γυμναστική («Ατλάντα 1996») **Ιωάννης Μελισσανίδης** και την οδήγησε μπροστά από τον **Ναό του Ποσειδώνα**. Εκεί άναψε τον βωμό σηματοδοτώντας την έναρξη της τελετής Υποδοχής παρουσία του Δημάρχου Λαυρεωτικής **Δημήτρη Λουκά**, μπροστά σε πλήθος επισήμων και εκπροσώπων της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής και της Οργανωτικής Επιτροπής Ολυμπιακών Αγώνων «PARIS 2024».



Κατά την εντυπωσιακή τελετή, στον ιερό βράχο που δεσπό-

ζει ο Ναός του Ποσειδώνα κάτω από τον καταγάλανο Αττικό Ουρανό, πραγματοποιήθηκαν πολιτιστικά και αθλητικά δρώμενα με κορυφαίο το μουσικοχορευτικό δρώμενο «Olympic Flame begins its journey to Paris» που παρου-



σίασε το **Αγωνιστικό τμήμα Γυμναστικής του Ομίλου Αντισφαίρισης Λαυρίου**, το οποίο εμπνεύστηκαν οι προπονήτριες **Βάσια Γιατσέ** και **Κατερίνα Γαλαίου**. Ήταν ένα μοναδικό θέαμα με ακροβατικά και η ίδια ομάδα των τριάντα αθλητών και αθλητριών θα εκπροσωπήσει το Λαύριο, στο Παγκόσμιο Φεστιβάλ Γυμναστικής στη Βουλγαρία το καλοκαίρι του 2024. Παράλληλα, η Φιλαρμονική του Δήμου Λαυρεωτικής μάγεψε το κοινό με τις διαπολιτισμικές μελωδίες του Μίκη Θεοδωράκη και την ανάκρουση του Ολυμπιακού Ύμνου και των Εθνικών Ύμνων Γαλλίας και Ελλάδας με μαέστρο τον **Ιωάννη Οικονομάκη**.

Ο Δήμαρχος Δημήτρης Λουκάς καλωσόρισε τους εκλεκτούς καλεσμένους, τονίζοντας στην ομιλία του πως «*με συγκίνηση και έντονη φόρτιση υποδεχόμαστε στο Δήμο μας την Ολυμπιακή Φλόγα. Αυτή τη σημαίνουσα φλόγα με τα σπουδαία και πανανθρώπινα συμβολισμένα. Με το βάθος του συμβολισμού της υπογραμμίζει ότι η αλληλεγγύη, η ειρήνη, η ισότητα, η συμπερίληψη και ο σεβασμός στη διαφορετικότητα αποτελούν τους πυλώνες του Ολυμπιακού ιδεώδους.*

Η Ολυμπιακή φλόγα του Ωραιού, όπως ωραίοι είναι οι αδερφωμένοι λαοί, του Μεγάλου, όπως μεγάλες είναι οι ολυμπιακές αξίες και του Αληθινού, όπως αληθινά είναι τα επιτεύγματα του πολιτισμού, αύριο αναχωρεί για τη Γαλλία. Είναι αλήθεια κύριε Christian Fatras, ότι αυτή η σημερινή μυσταγωγία επιβεβαιώνει με τον πιο στέρεο τρόπο τους κοινούς δεσμούς φιλίας που ενώνουν την Ελλάδα με τη Γαλλία, κυρίως υπογραμμίζει ότι η δημοκρατία γεννήθηκε στην Ευρώπη κατά την αρχαιότητα και θεμελιώθηκε πάλι στην Ευρώπη με την γαλλική επανάσταση. Από εδώ από την καρδιά του αρχαίου ελληνικού πολιτισμού ακολουθούμε το νήμα των πανανθρώπινων Ολυμπιακών αξιών και ευχόμαστε στην οργανωτική Επιτροπή των Ολυμπιακών Αγώνων του 2024 καλή επιτυχία!

Παρίσι 2024 είναι η δική σου μεγαλειώδης ώρα!»

Στη συνέχεια ακολούθησε ο χαιρετισμός του Εκπροσώπου Οργανωτικής Επιτροπής Ολυμπιακών Αγώνων «Παρίσι 2024» **Cristian Fatras** και της Εκπροσώπου της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής και Προέδρου Ελλήνων Ολυμπιακών ολυμπιονίκη **Βούλας Κοζομπόλη**.

Ειδικές ευχαριστίες από το Δήμο σε όλους τους χορηγούς που πρόθυμα ανταποκρίθηκαν σ' αυτή την όμορφη γιορτή.

## Στο Μαραθώνα



**Η Πρόεδρος του Συλλόγου Ελλήνων Ολυμπιονικών Βούλα Ζυγούρη άναψε το βωμό του Μαραθώνα.**

Σε κλίμα ενθουσιασμού και συγκίνησης έγινε, η υποδοχή της Ολυμπιακής Φλόγας στην Αφετηρία του Αυθεντικού Μαραθωνίου Δρόμου. Το βωμό άναψε η Πρόεδρος του Συλλόγου Ελλήνων Ολυμπιονικών Βούλα Ζυγούρη, παρουσία του Προέδρου της ΕΟΕ Σπύρου Καπράλου.

## Η ΑΘΗΝΑ παρέδωσε την Ολυμπιακή Φλόγα στο ΠΑΡΙΣΙ

Σε μία λαμπρή και συγκινητική τελετή στο Καλλιμάρμαρο παραδόθηκε από την Αθήνα στο Παρίσι η Ολυμπιακή Φλόγα για τους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2024 στην Γαλλική πρωτεύουσα.

Η Ολυμπιακή Φλόγα ξεκίνησε το ταξίδι της με το εμβληματικό **Γαλλικό ιστιοφόρο «Belem»**, από το **λιμάνι του Πειραιά** με προορισμό τη Μασσαλία, είναι πρώτη φορά από την Έναρξη των Ολυμπιακών Αγώνων η μεταφορά δια θαλάσσης.

Την Φλόγα μετέφερε στο ιστιοφόρο, ο Πρόεδρος της διοργανώτριας αρχής των Ολυμπιακών Αγώνων, Τόνι Εσταγκέ.

**THE COMPUTER DOCTOR**  
Λύσεις Πληροφορικής

thecomputerdoctor@live.com

211 42 20 064, 69 34 661 029, 68 48 413 831

**Ηλίας Ελευθερίου**  
Δημιουργία κήπων  
Συντηρήσεις  
Αυτόματο πότισμα  
Πράσινο μπαλκόνι  
Φροντίδα στη διάρκεια των διακοπών

Τ.: 6909 059833

**ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΙ ΟΙΚΟΠΕΔΩΝ**

**ΤΑΞΙΔΙΩΤΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ**  
*Αεί ταξιδεύει...*  
*μαζί μας ταξιδεύετε παντού!!*

**ΓΡΙΤΖΑΛΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ**

ΑΚΤΟΠΛΟΙΚΑ & ΑΕΡΟΠΟΡΙΚΑ ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ - ΤΑΞΙΔΙΑ

Ηφαιστου 6-8 Βάρη, Τ.Κ. 166 72  
Τηλ.: 210.89.75.304 - 756 | Φαξ: 210.89.75.382  
e-mail: aei@otenet.gr



## Επίσκεψη στην Πολιτική Προστασία Κορωπίου & Οδηγίες για Υπεύθυνα Παιδιά

Το Σάββατο, 27 Απριλίου 2024, τα παιδικά τμήματα του **Συλλόγου Ηπειρωτών Κορωπίου** επισκέφθηκαν την Πολιτική Προστασία του Δήμου Κορωπίας. Η επίσκεψη έγινε στα πλαίσια της ενημέρωσης των παιδιών, αλλά και των γονέων, για τα μέτρα πρόληψης και καταστολής σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.



Ομάδα της Πολιτικής Προστασίας, υπό την καθοδήγηση του αρμόδιου Αντιδήμαρχου **Θεόδωρου Γρίβα**, παρουσίασε αναλυτικά τον ρόλο της Πολιτικής Προστασίας κάνοντας ενημέρωση για την δημιουργία της Υπηρεσίας και για την υφιστάμενη κατάσταση. Τονίστηκε ιδιαίτερως ο συντονισμός από την Πυροσβεστική Υπηρεσία και η μεταξύ τους

συνεργασία. Δόθηκαν πληροφορίες για τον τρόπο πρόληψης και αντιμετώπισης έκτακτων συμβάντων όπως δασικές πυρκαγιές, τροχαία ατυχήματα, πλημμύρες και σεισμοί. Απαντήθηκαν ερωτήσεις που διατυπώθηκαν από παιδιά, και από γονείς.

Τα παιδιά εντυπωσιάστηκαν με την επίδειξη άσκησης έκτακτου συμβάντος, επιβιβάστηκαν σε όλα τα πυροσβεστικά οχήματα και ενημερώθηκαν για τεχνικά θέματα. Εν συνεχεία επιμορφώθηκαν βιωματικά καθώς έριξαν νερό με πυροσβεστική μάνικα, ξαναγήθηκαν στον χώρο και τα πυροσβεστικά οχήματα κ.λπ. Διανεμήθηκε έντυπο πληροφοριακό υλικό με οδηγίες για τις δασικές πυρκαγιές, για τις «ιρλανδικές» διαβάσεις και για τη σωστή προετοιμασία σε περίπτωση σεισμού.

Τέλος, τα παιδιά έχοντας αυξημένη την συνείδηση για την προσφορά τόσο στο περιβάλλον όσο και στους συνανθρώπους μας, πρόσφεραν καπάκια για ανακύκλωση, καπάκια που συγκεντρώνουν τα ίδια τα παιδιά στην αίθουσα του συλλόγου.

Ο Σύλλογος Ηπειρωτών Κορωπίου αποτελεί έναν ενεργό σύλλογο με ανοδική τροχιά τα τελευταία χρόνια. Δίνουμε ιδιαίτερη έμφαση στην μεταλαμπάδευση της πολιτιστικής μας παράδοσης, αλλά και στην ενημέρωση μικρών και μεγάλων μελών & φίλων του συλλόγου, σε όλα τα σημαντικά καθημερινά ζητήματα, διοργανώνοντας διάφορες επιμορφωτικές δράσεις. Απώτερος σκοπός μας είναι η συνεισφορά μας στην τοπική κοινωνία και πάντα στοχεύουμε να παντρέψουμε την παράδοση του χθες με τις ανάγκες του σήμερα.

## Πασχαλινό πακέτο αγάπης από τον Δήμο Ελληνικού Αργυρούπολης

### Κανένας μόνος και αυτό το Πάσχα!

Οι ωφελούμενοι στο κοινωνικό παντοπωλείο του Δήμου Ελληνικού Αργυρούπολης, αλλά και οι συνάνθρωποί μας στα συσσίτια της Εκκλησίας και αυτό το Πάσχα θα νιώσουν τη θαλπωρή, την ανθρωπιά και την αλληλεγγύη, μέσα από τα πακέτα αγάπης που ετοιμάσαμε στον Δήμο μας για το πασχαλινό τραπέζι.



Με πολύ αγάπη και μεράκι, η κοινωνική υπηρεσία του Δήμου, έχει αρχίσει τη διανομή των Πασχαλινών πακέτων.

**Στον Δήμο Ελληνικού Αργυρούπολης είμαστε μια μεγάλη και ενωμένη οικογένεια!**  
**Καλή Ανάσταση και Καλό Πάσχα με υγεία και ανθρωπιά σε όλους!**

## ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ

### 233 εκατ. ευρώ για 58 μεγάλα έργα οδοποιίας

Περισσότερα από 233 εκατ. ευρώ διατίθενται για συνολικά 58 μεγάλα έργα που υλοποιούνται από την Περιφέρεια Αττικής σε ένα οδικό δίκτυο που αγγίζει τα 1.569 χιλιόμετρα και καλύπτει τις κεντρικές οδικές αρτηρίες του Λεκανοπεδίου. Στο πλαίσιο των έργων, υλοποιούνται εργασίες εκτεταμένων ασφαλτοστρώσεων, τοποθέτησης ηλεκτροφωτισμού και σθηθαίων ασφαλείας, σήμανσης και διαγραμμίσεων, φωτεινής σηματοδότησης, καθαρισμού πλευρικών φρεατίων και συντήρησης νησίδων σε όλη την Αττική.

«Η οδική ασφάλεια αποτελεί κεντρικό στοίχημα για τη διοίκηση της Περιφέρειας και σε αυτή την κατεύθυνση επενδύουμε σημαντικούς πόρους για την αναβάθμιση των κεντρικών οδικών αρτηριών σε όλο το Λεκανοπέδιο» σημείωσε χαρακτηριστικά ο Περιφερειάρχης Αττικής. Και πρό-



σθεσε: «Βρισκόμαστε απόψε σε ένα σημείο, στο οποίο, παρά το γεγονός ότι εξυπηρετεί χιλιάδες οδηγούς κάθε ημέρα, δεν είχε γίνει η παραμικρή παρέμβαση για 25 περίπου χρόνια».

Ο Ν. Χαρδαλιάς αναφέρθηκε επίσης στην ανάγκη «μητροπολιτικής διαχείρισης του κυκλοφοριακού στην Αττική, σε

συνεργασία με το κράτος και τους Δήμους», τόνισε και υπογράμμισε: «Η Περιφέρεια Αττικής, μέσα από έναν ολοκληρωμένο σχεδιασμό που υλοποιούν συστηματικά οι αρμόδιες υπηρεσίες της, δρομολογεί ένα συγκροτημένο πλάνο –με πολύ σαφείς πυλώνες– με στόχο τη βιώσιμη και ασφαλή μετακίνηση για όλους, σε όλη την Αττική».

Σημειώνεται η παρέμβαση στο Δήμο Πεντέλης, πραγματοποιείται σε ένα από τα πιο επιβαρυμένα κυκλοφοριακά σημεία του Δήμου (Λ. Πεντέλης, Αφροδίτης, Αναπαύσεως, Αλ. Παναγούλη και Πλατεία Ν. Πεντέλης) και περιλαμβάνει αντικατάσταση του πεπαλαιωμένου οδοστρώματος, τοποθέτηση αντιολισθητικού ασφαλτοτάπητα και νέες διαγραμμίσεις.

Τα έργα εντάσσονται στο πλαίσιο ενός ευρύτερου προγράμματος προϋπολογισμού 6 εκατ. ευρώ για δράσεις οδοποιίας σε δήμους κυρίως του Βόρειου Τομέα, σε τμήματα του κεντρικού οδικού δικτύου συνολικού μήκους περίπου 20 χιλιομέτρων και εμβαδού 180.000 τετ. μέτρων. Το μεγαλύτερο μέρος της χρηματοδότησης των έργων οδοποιίας προέρχεται από το Εθνικό Π.Δ.Ε. (ΠΠΑ).



**ΦΥΡΙΓΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ**  
Υπηρεσίες Τελετών

ΚΥΠΡΟΥ 169, ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗ 164 51  
ΤΗΛ.: 210 96 000 56  
ΚΙΝ.: 6944 652 747  
e-mail: fyrigou@icloud.com  
www.fyrigou.gr

**24** ΩΡΗ  
ΜΝΗΜΟΣΥΝΑ • ΑΠΟΤΕΦΡΩΣΗ • ΣΤΕΦΑΝΙΑ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ



## ΕΤΥΜΟΛΟΓΩ ΑΡΑ ΥΠΑΡΧΩ

«ΏΠΙΤΕ»!

Έξ Έκεχειροφορίας  
Άρχεσθαι  
&  
Πολεμοφθορίας  
παύεσθαι

«Ό,τι μπορείς να νιώσεις, μπορείς και να το πεις και να το δείξεις»

(Μιγκέλ ντε Θερβάντες, 1547-1616, «Δον Κιχώτης»)

«Η κραυγή δεν είναι δική σου. Δε μιλάς εσύ, μιλούν αρίφνητοι (= αμέτρητοι, αναρίθμητοι) πρόγονοι με το στόμα σου. Δεν πεθυμάς εσύ· πεθυμούν αρίφνητες γενεές απόγονοι με την καρδιά σου. Οι νεκροί σου δεν κείτονται στο χώμα. Γενήκαν πουλιά, δέντρα, αγέρας. Κάθεσαι στον ίσκιο τους, θρέφεις με τη σάρκα τους, αναπνές το χνότο τους. Γενήκαν ιδέες και πάθη, κι ορίζουν τη βουλή σου και την πράξη. Οι μελλούμενες γενεές δε σαλεύουν μέσα στον αβέβαιο καιρό, μακριά από σένα. Ζουν, ενεργούν και θέλουν μέσα στα νεφρά και στην καρδιά σου...

Το πρώτο σου χρέος εκτελώντας τη θητεία σου στη ράτσα, είναι να νιώσεις μέσα σου όλους τους προγόνους. Το δεύτερο να φωτίσεις την ορμή τους και να συνεχίσεις το έργο τους. Το τρίτο σου χρέος, να παραδώσεις στο γιο τη μεγάλη εντολή να σε ξεπεράσει».

(Νίκος Καζαντζάκης, 1883-1957, «ΑΣΚΗΤΙΚΗ», 2ος κύκλος, «Η ΠΟΡΕΙΑ», Β' ενότητα, «Η ΡΑΤΣΑ»)

## ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ «ΠΑΡΙΣΙ 2024»

33οι ΣΥΓΧΡΟΝΟΙ ΕΜΠΟΡΕΥΜΑΤΟΠΟΙΗΜΕΝΟΙ  
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΑΠΟ ΤΟ 1896  
700ή ΟΛΥΜΠΙΑΣ ΚΑΤΑ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΧΡΟΝΟΛΟΓΗΣΗ

Την Παρασκευή, 26/4/24 στο Καλλιμάρμαρο πραγματοποιήθηκε η τελετή παράδοσης της Ολυμπιακής φλόγας στον πρόεδρο της Οργανωτικής Επιτροπής «PARIS 2024», Τόνι Εστανγκέ, για να συνεχίσει το ταξίδι της για το Παρίσι μετά από την 11ήμερη λαμπαδηδρομία στη χώρα μας. Η μεταφορά γίνεται για πρώτη φορά δια θαλάσσης από το ιστορικό γαλλικό ιστιοφόρο «BELEM», που θα μεταφέρει τη φλόγα από την Ελλάδα στη Μασσαλία, 8.5.24 (ελληνική αποικία των Φωκαέων του 7ου π.Χ. αιώνα), για να ξεκινήσει τη λαμπαδηδρομία της επί γαλλικού εδάφους. Μετά από λαμπαδηδρομία 68 ημερών από 10.000 Λαμπαδηδρόμους θα ξεκινήσουν οι Ολυμπιακοί Αγώνες που έχουν προγραμματισθεί από τις 26 Ιουλίου - 11 Αυγούστου 2024.

Σύμβολο της Ειρήνης, της Ενότητας και της Φιλίας μεταξύ των λαών η φλόγα θα τοποθετηθεί στον κήπο του Κεραμικού (Jardin des Tuileries) στην καρδιά του Παρισιού, ανάμεσα στο Λούβρο και την επιβλητική πλατεία Ομονοίας (Place de la Concorde).

Ο Δήμος Αρχαίας Ολυμπίας σε συνεργασία με το Διεθνές Κέντρο Ολυμπιακής Εκεχειρίας στην προσπάθειά τους να ενδυναμώσουν ακόμα περισσότερο το φιλερηνικό μήνυμα των Ολυμπιακών Αγώνων καθιέρωσαν από το 2016 με την ευκαιρία των Ολυμπιακών αγώνων του Ρίο Ντε Τζανέιρο, την υπογραφή της Διακήρυξης της Ολυμπιακής Εκεχειρίας για την κατάπαυση των πολεμικών συγκρούσεων κατά τη διάρκεια των Ολυμπιακών Αγώνων. Η σχετική τελετή υπογραφής της Σύγχρονης Ολυμπιακής Εκεχειρίας, σύμφωνα με τα αρχαία πρότυπα, πραγματοποιήθηκε (16.4.2024) μπροστά στο Ηραίο, εκεί όπου φυλασσόταν ο δίσκος του Ιφίτου πάνω στον οποίο είχε χαραχθεί η ΙΕΡΗ ΕΚΕΧΕΙΡΙΑ\* των Αρχαίων Ολυμπιακών Αγώνων, η μακροβιότερη πράξη ειρήνης όλων των εποχών που διατηρήθηκε για περισσότερα από 1000 χρόνια. Την αυθεντικότητα του ιερού κειμένου επικυρώνουν με τις υπογραφές τους οι Δήμαρχοι των πόλεων Ολυμπίας, Ήλιδας και Σπάρτης, εκπροσωπώντας συμβολικά τις (3) αρχαίες πόλεις που είχαν υπογράψει την ΙΕΡΗ ΕΚΕΧΕΙΡΙΑ.

Εδώ πριν από 2908 (884+2024) χρόνια ο βασιλιάς της Σπάρτης Λυκούργος, ένας από τους μεγαλύτερους νομοθέτες του Αρχαίου Κόσμου μαζί με τους βασιλείς της Ήλιδας Ίφιτο και Πίσας Κλεοσθένη χάραξαν στο δίσκο το ιερό κείμενο της Εκεχειρίας καθιερώνοντας το μακροβιότερο σύμφωνο Ειρήνης του Αρχαίου κόσμου. Η πολύτιμη αυτή παρακαταθήκη του Ελληνικού Πολιτισμού αναβιώνει σήμερα εδώ προσδοκώντας να μεταδοθεί με τη δύναμη των αξιών του τόπου μας σε κάθε γωνιά του πλανήτη.

Πολιτικές Συμβολικές Πράξεις άνευ ουσιαστικού περιεχομένου αφού οι πολεμικές συγκρούσεις μαινόνται τόσο μεταξύ Ρωσίας - Ουκρανίας όσο και μεταξύ Ισραήλ - Χαμάς (Γάζα) και Ισραήλ - Ιράν.

Σας παραθέτουμε όλο το ιστορικό της Ολυμπιακής Εκεχειρίας μέσα από τα άγια πρωτότυπα της Αρχαίας Ελληνικής Γραμματείας:

ΙΦΙΤΟΣ Ο ΑΝΑΚΑΙΝΙΣΤΗΣ ΤΩΝ ΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ  
ΚΑΙ Ο ΘΕΜΕΛΙΩΤΗΣ ΤΗΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗΣ ΕΚΕΧΕΙΡΙΑΣ)

«χρόνῳ δὲ ὕστερον Ἴφιτος, γένος μὲν ὦν ἀπὸ Ὀξύλου, ἡλικίαν δὲ κατὰ Λυκοῦργον τὸν γράψαντα Λακεδαιμονίους τοὺς νόμους, τὸν ἀγῶνα διέθηκεν ἐν Ὀλυμπίᾳ πανήγυριν τε Ὀλυμπικὴν αὐθις ἐξ ἀρχῆς καὶ ἐκεχειρίαν κατεστήσατο, ἐκλιπόντα ἐπὶ χρόνον ὀπόσος δὴ οὗτος ἦν: αἰτίαν δὲ δι' ἣντινα ἐξέλιπε τὰ Ὀλύμπια, ἐν τοῖς ἔχουσιν ἐς Ὀλυμπίαν τοῦ λόγου δηλώσω. τῷ δὲ Ἰφίτῳ, φθειρομένης τότε δὴ μάλιστα τῆς Ἑλλάδος ὑπὸ ἐμφυλίων στάσεων καὶ ὑπὸ νόσου λοιμῶδους, ἐπῆλθεν αἰτήσαι τὸν ἐν Δελφοῖς θεὸν λύσις τῶν κακῶν: καὶ οἱ προσταχθῆναί φασιν ὑπὸ τῆς Πυθίας ὡς αὐτὸν τε Ἴφιτον δέοι καὶ Ἠλείους τὸν Ὀλυμπικὸν ἀγῶνα ἀνανεώσασθαι. ἔπεισε δὲ Ἠλείους Ἴφιτος καὶ Ἡρακλεῖ θύειν, τὸ πρὸ τούτου πολέμιόν σφισιν Ἡρακλέα εἶναι νομίζοντας». (Παυσανίας, 110-180, «Ελλάδος Περιήγησις», βιβλίο Ε', «Ηλιακά Α», κεφ. 4,4)

(= Ὑστερα από καιρό ο Ἴφιτος που καταγόταν από τον Ὄξυλο και ήταν σύγχρονος του Λυκούργου που έγγραψε τους νόμους για τους Λακεδαιμονίους, οργάνωσε τους Ολυμπιακούς Αγώνες και καθιέρωσε την πανήγυρη της Ολυμπίας ξανά από την αρχή και την εκεχειρία που είχαν σταματήσει, δεν ξέρω για πόσο καιρό. Για ποια αιτία είχαν σταματήσει θα το αναφέρω στο λόγο για την Ολυμπία. Επειδή η Ελλάδα τότε υπέφερε από μεγάλες καταστροφές από εμφυλίου πολέμους και από λοιμώδη αρρώστια, ο Ἴφιτος σκέφθηκε να συμβουλευτεί τον Δελφικό θεό για τον τρόπο της απαλλαγής από τις συμφορές. Και παραδίδουν πως η Πυθία πρόσταξε τον Ἴφιτο και τους Ηλείους πως έπρεπε να επαναφέρουν τους Ολυμπιακούς Αγώνες. Ο Ἴφιτος κατάφερε να πείσει τους Ηλείους να τελέσουν θυσία και στον Ηρακλή, παλαιότερα αυτοί θεωρούσαν εχθρό τους τον Ηρακλή).

Η αναβίωση και η διεθνοποίηση των Ολυμπιακών Αγώνων «ελησμόνησε» ένα από τα σημαντικότερα στοιχεία των Αρχαίων Ολυμπιάδων, τη στρατιωτική εκεχειρία. Όποιες πόλεις την παραβίαζαν, καταδικάζονταν σε βαρύ πρόστιμο και αν δεν το πλήρωναν κηρύσσονταν «Αποσυνάγωγες». Στην εποχή μας όχι μόνο δεν συμβαίνει αυτό, αλλά οι πόλεμοι και οι αντιπαραθέσεις των κρατών καλά κρατούν. Η Διεθνής Κοινότητα και η Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή (ΔΟΕ) αδυνατούν να επιβάλουν την ειρήνη.

## ΤΟ ΑΓΑΛΜΑ ΤΗΣ ΕΚΕΧΕΙΡΙΑΣ ΣΤΕΦΑΝΩΝΕΙ ΤΟΝ ΙΦΙΤΟ

«Τὰς θύρας δὲ εἰσὶν τὰς χαλκᾶς, ἔστιν ἐν δεξιᾷ πρὸ τοῦ κίονος Ἴφιτος ὑπὸ γυναικὸς στεφανούμενος Ἐκεχειρίας, ὡς τὸ ἐλεγείον τὸ ἐπ' αὐτοῖς φησιν. Ἐστήκασι δὲ καὶ ἐντὸς τοῦ ναοῦ κίονες, καὶ στοαὶ τε ἔνδον ὑπερῶσι καὶ πρόσσδος δι' αὐτῶν ἐπὶ τὸ ἀγαλμὰ ἐστὶ» (Παυσανίας, 110-180, «Ελλάδος Περιήγησις», βιβλίο Ε', «Ηλιακά Α», κεφ. 10, 10)

(= Διαβαίνοντας κανείς τη χάλκινη πόρτα της εισόδου - του ναού του Δία στην Ολυμπία - έχει δεξιά του μπροστά στον κίονα την παράσταση του Ἴφιτου που τον στεφανώνει μια γυναίκα, η Εκεχειρία, όπως λέει το ελεγείο που είναι γραμμένο κάτω από το σύμπλεγμα. Κίονες υπάρχουν και μέσα στο ναό με στοές από πάνω - υπερῶ στα πλάγια - από τις οποίες μπορεί κανείς να πλησιάσει το άγαλμα).

## ΜΟΝΑΔΙΚΟ ΑΓΩΝΙΣΜΑ ΤΩΝ ΠΡΩΤΩΝ

ΚΑΤΑΓΕΓΡΑΜΜΕΝΟΝ ΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ  
ΤΟ 776 π.Χ.: ΤΟ ΣΤΑΔΙΟΝ = Ο ΔΡΟΜΟΣ 200 ΜΕΤΡΩΝ  
«Ἡνίκα δὲ τὸν ἀγῶνα τὸν Ὀλυμπικὸν ἐκλιπόντα ἐπὶ χρόνον

πολὺν ἀνενεώσατο Ἴφιτος καὶ αὐθις ἐξ ἀρχῆς Ὀλύμπια ἤγαγον, τότε δρόμου σφίσιν ἄθλα ἐτέθη μόνον καὶ ὁ Κόροιβος ἐνίκησε: καὶ ἔστιν ἐπίγραμμα ἐπὶ τῷ μνήματι ὡς Ὀλυμπίασιν ὁ Κόροιβος ἐνίκησεν [καὶ] ἀνθρώπων πρῶτος καὶ ὅτι τῆς Ἠλείας ἐπὶ τῷ πέρατι ὁ τάφος αὐτῷ πεποιήται». (Παυσανίας, 110-180, «Ελλάδος Περιήγησις», βιβλίο Η', «Αρκαδικά, κεφ. 26, 4)

(= Ὃταν ο Ἴφιτος ανανέωσε τους Ολυμπιακούς Αγώνες, οι οποίοι είχαν διακοπεί για μεγάλο χρονικό διάστημα, και άρχισαν πάλι να τελούνται τα Ὀλύμπια, τότε ορίστηκε ως μόνο αγώνισμα ο δρόμος και νίκησε ο Κόροιβος: πάνω στο μνήμα υπάρχει επιγραφή που αναφέρει ότι πρώτος από τους ανθρώπους νίκησε στην Ολυμπία ο Κόροιβος, και ότι ο τάφος του κατασκευάστηκε στα σύνορα της Ηλείας.

Ο Ἴφιτος υπάκουσε τη συμβουλή του θεού, επανίδρυσε τους Ολυμπιακούς Αγώνες που είχαν σταματήσει και καθιέρωσε την Ολυμπιακή Εκεχειρία. Την Ολυμπιακή Εκεχειρία υπέγραψαν πάνω σε χάλκινο δίσκο οι τρεις μεγάλοι ηγέτες της Πελοποννήσου, ο Ἴφιτος της Ήλιδας, ο Λυκούργος της Σπάρτης και ο Κλεοσθένης της Πίσας και φυλασσόταν στο Ηραίον της Ολυμπίας: «Λυκούργος δε ο Λακεδαιμόνιος, υἱὸς ὡν του Πρυτάνεως του Ευρυπώντος του Σόου του Προκλέους του Αριστοδήμου του Αριστομάχου του Κλεοδαίου του Ἰλλου του Ηρακλέους και Διηανείρας, και Ἴφιτος ο Αἴμονος, ως δε ἐνιοι Πραξωνίδου, ἐνὸς τῶν ἀπὸ Ηρακλέους, Ηλείος, και Κλεοσθένης ο Κλεονίκου Πεισάτης, βουλόμενοι εἰς ὁμόνοιαν και εἰρήνην το πλήθος αὐθις ἀποκαταστήσαι, την τε πανήγυριν την Ολυμπικὴν ἐγνώσαν ἀνάγειν εἰς τα αρχαία νόμιμα και ἀγῶνα γυμνικὸν ἐπιτελέσαι. Στέλλονται δε εἰς Δελφούς χρησόμενοι τῷ θεῷ, εἰ σφισιν συνεπαινεῖ ταῦτα ποιήσαι, ο δε θεὸς ἀμεινον ἐφη ἐσεσθαι ποιούσιν, και προσέταξεν ἐκεχειρίαν ἀγγεῖλαι ταις πόλεσιν ταις βουλομέναις μετέχειν του ἀγῶνος. Ὡς περιαιγγελέθωντων κατὰ την Ελλάδα και ο δίσκος ἐγράφη τοῖς Ἑλλανδίκαις, καθ' ὃν ἐδεῖ τα Ὀλύμπια ἀγειν». Αυτόν το δίσκο τον είδε αργότερα ο Αριστοτέλης και ο Παυσανίας περί το 200 μ.Χ..

Τα αποτελέσματα από το θεσμό και την καθιέρωση της Εκεχειρίας ήταν σημαντικά στην εδραίωση και ανάπτυξη των Ολυμπιακών Αγώνων και στην ειρηνική ζωή της Ελλάδος. Για το λόγο αυτό μέσα στο «σηκόν» του Ναού του Διός υπήρχαν δύο χάλκινα αγάλματα: το ένα γυναικός, της θεοποιημένης Εκεχειρίας και το άλλο ανδρός, του Ἴφιτου, να στεφανώνεται υπό αυτής. Η Ολυμπιακή Εκεχειρία καθιερώθηκε προς διακοπή των πολέμων εκτός εξαιρέσεων και γενικώς κάθε εχθροπραξιών, συντελώντας σοβαρά στην ανάπτυξη σχέσεων μεταξύ των Ελλήνων και στην εξημέρωση των ηθών, τονίζοντας το αίσθημα της Εθνικής ενότητας αυτών. Ἢδη η Σούδα αναφέρει οκτώ περιπτώσεις για την έννοια και διάσταση της Εκεχειρίας. Παρατηρούμε ότι η θρησκεία ασκούσε τεράστια πολιτική εξουσία και υποχρέωνε τις Ελληνικές πόλεις για λόγους ειρηνικούς να συγκεντρώνονται κάθε τέσσερα χρόνια στην Ολυμπία, να καθιερώσουν την Ολυμπιακή Εκεχειρία και να τελούν τους Ολυμπιακούς Αγώνες. Είναι η πρώτη χρονική στιγμή που συναντάται το αθλητικό πνεύμα με τη συνεργασία του Ολυμπιακού και του Δελφικού πνεύματος».

Ζούμε στην εποχή που:

Οι Ολιγάρχες	μιλούν για ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ!:
Οι Κοσμοεξουσιαστές	»» για ΚΟΣΜΟΠΟΛΙΤΙΣΜΟ!
Οι Ανήθικοι	»» για ΗΘΟΣ!
Οι Ηλίθιοι	»» για ΕΞΥΠΝΑΔΑ!
Οι Αναίσθητοι	»» για ΑΙΣΘΗΜΑΤΑ!
Οι Ψεύτες	»» για ΑΛΗΘΕΙΑ!
Οι Διηθεντζήδες	»» για ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΤΗΤΑ!
Οι Δικαιωματιστές	»» για ΑΝΘΡΩΠΙΝΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ

Αν δεν τους απομονώσουμε, θα μας χειραγωγούν μια ζωή!

ΚΑΛΗ, ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ  
ΚΑΛΗ ΚΑΡΔΙΑΚΗ και ΨΥΧΙΚΗ ΛΑΜΠΡΗ!

ΠΕΤΡΟΣ ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ  
Καθηγητής Φιλολόγος

\* Εκεχειρία: παράγεται από το ἔχειν - κρατεῖν τὰς χείρας ἀπὸ τῶν ὀπλων. Προσωρινή κατάπαυση των εχθροπραξιών, ανακωχή ή ειρήνη αναγγέλλεται με ειδικούς κήρυκες τους Σπονδοφόρους ή εκεχειροφόρους ή φιλοποιούς (Ηούχιος).



# Η Ελλάδα μέσα από τα υποβρύχια σπήλαιά της UNDERWONDER

## Η περίπτωση της Βουλιαγμένης

Όπως μας ενημέρωσε ο Δήμος BBB, στις 5 Μαΐου στην Cosmote TV αποκαλύπτονται τα μυστικά της Λίμνης Βουλιαγμένης

Την Κυριακή του Πάσχα, ώρα 21:00, στην **Cosmote History** προβάλλεται το



πρώτο επεισόδιο, της μοναδικής σειράς ντοκιμαντέρ, με επιστημονικό, εκπαιδευτικό και ψυχαγωγικό χαρακτήρα, η οποία αποκαλύπτει ανεξερεύνητα υποβρύχια σπήλαια της Ελλάδας μέσα από την ανθρώπινη σπηλαιοκατάδυση.

**Το πρώτο επεισόδιο της σειράς εστιάζει στη Λίμνη της Βουλιαγμένης**, που αποτελεί ένα παγκόσμιο γεωλογικό φαινόμενο και σημείο αναφοράς.

Στην πρωτοποριακή σειρά παραγωγής της COSMOTE TV, τη σκηνοθεσία και το σενάριο υπογράφει ο **Κώστας Καρύδας**, τη μουσική ο **Δημήτρης Κοντόπουλος** και την εκτέλεση παραγωγής το MAD TV/DAM Productions.

Το UNDERWONDER συμμετείχε ως ειδική προβολή της COSMOTE TV στο 26ο Φεστιβάλ Ντοκιμαντέρ Θεσσαλονίκης, όπου σε μια κατάμεστη αίθουσα το κοινό είχε τη δυνατότητα να απολαύσει σε πρεμιέρα το πρώτο από τα τέσσερα επεισόδια του ντοκιμαντέρ.

Παρόντες ήταν οι σπηλαιοδύτες που συμμετείχαν στις καταδύσεις, οι συντελεστές, και απο την COSMOTE TV η executive producer Φαίη Τσιτσιπή, καθώς και ο Executive Director, Δημήτρης Μιχαλάκης ενώ την εκδήλωση χαιρέτησε ο Δήμαρχος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης, **Γρηγόρης Κωνσταντέλλος** ο οποίος συνεχάρη τους παραγωγούς για την εκπληκτική σειρά, ενώ τόνισε τη σημασία ανάδειξης του μοναδικού τοπίου της πόλης.

Πρόκειται για ένα μοναδικό συνδυασμό οπτικής ομορφιάς, μαζί με άγνωστα στοιχεία και πληροφορίες που αποκαλύπτουν τη γεωλογική ιστορία της Ελλάδας, όπως αποτυπώνεται μέσω της υποθαλάσσιας εξερεύνησης. Το ντοκιμαντέρ UNDERWONDER ζωντανεύον-

τας το παρελθόν και καταγράφοντας το παρόν, φωτίζει το μέλλον.

Η οπτικοποίηση πραγματοποιείται μέσα από το πρίσμα της επιστημονικής ανάλυσης του Δρ. Γεωλογίας-Σπηλαιολογίας, Βασίλη Γιαννόπουλου, αλλά και της ανθρώπινης εμπειρίας, καθώς μία ομάδα δυτών με επικεφαλής τον σπηλαιοδύτη Γιώργο Βανδώρο, μοιράζονται τις ιστορίες τους και δοκιμάζουν τα όριά τους, ενώ εξερευνούν μερικά από τα πιο επικίνδυνα και ταυτόχρονα, εντυπωσιακά περιβάλλοντα. Η ομάδα των δυτών επισκέπτονται υποβρύχιας

σπηλιές και βιώνουν ακραίες συνθήκες. Δοκιμάζουν τις ικανότητές τους και ανακαλύπτουν συναρπαστικά τοπία, κρυμμένα εκατοντάδες μέτρα κάτω από το νερό.

Η αντίθεση μεταξύ της ομορφιάς και του κινδύνου δοκιμάζει τη συναισθηματική κατάσταση των πρωταγωνιστών, ενώ συνθέτει μία πρωτόγνωρη εμπειρία για τον θεατή, που διαισθάνεται πως είναι να καταδύσει σε τόσο απαιτητικά και ταυτόχρονα «μαγικά» περιβάλλοντα.

Μέσα από τα μοναδικά υποβρύχια πλάνα της σπηλαιοδύτριας και κινηματογραφίστριας Καρολίν Νεγρίν, αλλά και τα εντυπωσιακά 3d effects και animations, απεικονίζεται η θέση και η μορφή των σπηλαίων, αλλά και οι συνθήκες που επικρατούσαν στην κάθε περιοχή, σε αντιπαράθεση με το «σήμερα» και τα σύγχρονα δεδομένα.

**Ο Πρόεδρος και τα μέλη του Δ.Σ. του Συλλόγου ΑΝΟΙΞΗ**  
Εύχονται το χαρμόσυνο μήνυμα της Ανάστασης του Κυρίου  
ας αναστήσει μέσα μας κάθε καλό,  
να μας δώσει δύναμη να ονειρευτούμε  
και να ξεπεράσουμε τις δυσκολίες.

**Καλή Ανάσταση και Καλό Πάσχα**

Για το Δ.Σ.  
Ο Πρόεδρος  
ΠΑΠΑΙΩΑΝΝΟΥ ΙΩΑΝ.  
Ο Γραμματέας  
ΖΟΥΜΠΟΥΡΛΗΣ ΑΘΑΝ.



**ΟΠΤΙΚΑ  
ΔΕΛΕΓΚΟΣ**

ΕΛ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 128 ΚΑΛΛΙΘΕΑ  
☎ 210 9514373 | ✉ mdelego@gmail.com  
📍 DELEGKOSOPTIKA | 📷 delegkos\_optika

**ΦΩΤΟΑΝΤΙΓΡΑΦΙΚΟ  
ΚΕΝΤΡΟ**

**ΓΡΑΦΙΚΗ ΥΛΗ**

Αραπάκη 102, Καλλιθέα [www.misailidiscopy.gr](http://www.misailidiscopy.gr)  
Τηλ.: 210 9515767 e-mail: [9515767@gmail.com](mailto:9515767@gmail.com)

**ΑΘ. ΠΛΕΞΙΔΑΣ  
Γ. ΚΟΤΣΙΡΗΣ**

Τεχνικό Γραφείο Ανελκυστήρων  
Εγκαταστάσεις • Συντηρήσεις • Επισκευές

Σοφοκλέους 161, Καλλιθέα 176 72  
Τ 210 9596536 Κ 6977294470  
E ath.plexidas@gmail.com  
[www.plexidas-lift.gr](http://www.plexidas-lift.gr)

**AUTO SERVICE  
Fit & Go**

**SERVICE - ΕΛΑΣΤΙΚΑ  
ΣΤΑΘΑΤΟΣ Δ.**  
Λ. Βουλιαγμένης 11  
Γλυφάδα  
Τηλ. & Fax 2109631041  
[www.fitandgo-stathatos.gr](http://www.fitandgo-stathatos.gr)  
E-mail: [stathatos@fitandgo.gr](mailto:stathatos@fitandgo.gr)

**ΕΛΑΣΤΙΚΑ:**  
CONTINENTAL-UNIROYAL-BRIDGESTONE-BARUM

**ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ:**  
Γενικό service-set αμπραγιάζ-set ιμάντα εκκεντροφόρου, αμορτισέρ, φρένα, μπαταρίες, εξάτμιση, υαλοκαθαριστήρες, αλυσίδες, ζάντες.  
Ευθυγράμμιση, ζυγοστάθμιση, service A/C, επισκευές ζαντών.

**ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ:**  
- Με όλες τις μηχανικές εργασίες δωρεάν πλυσίμο αυτοκινήτου  
- Λιπαντικό service (λάδια 10W40 & φίλτρο λαδιού) 35€!  
- Αμορτισέρ σε τιμές σοκ!  
- Ειδικές τιμές στα 4x4

Τρόπος πληρωμής: μετρητοίς & με όλες τις πιστωτικές κάρτες  
Ωράριο: καθημερινές 08:00-19:00, Σάββατο 08:00-14:00

**ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΕΛΕΤΩΝ**

Από το 1965

**Σάκης Θεοδωρακόπουλος & Υιοί**

ΑΘΗΝΑ Ιερά Οδός 55 Τηλ. 210 34 65 839	ΒΟΥΛΑ ΒΑΣ. Παύλου 14 Τηλ. 210 89 52 919	ΒΟΥΛΑ Αγ. Ιωάννου 22 Τηλ. 210 89 55 515	ΒΑΡΗ Λεωφ. Βάρης Τηλ. 96 53 883
---	---	---	---------------------------------------

Fax: 210 89 55 061

**ΤΕΛΕΤΕΣ ΑΠΟΡΩΝ ΔΩΡΕΑΝ**





με τον Ανδρέα Αρ.  
Αλεξανδρόπουλο

## Πολιτικές Αναλύσεις

### Εκτοξεύθηκε η δόμηση στα Νότια Προάστια Πρωταθλητής σε οικοδομικές άδειες ο Δήμος ΒΒΒ

Η Ελληνική Στατιστική Αρχή (ΕΛ-ΣΤΑΤ) δημοσίευσε τα συνολικά στατιστικά στοιχεία για την οικοδομική δραστηριότητα στη χώρα την προηγούμενη χρονιά, δηλαδή το 2023.

Συνολικά εκδόθηκαν 11.079 οικοδομικές άδειες, οι οποίες αντιστοιχούν σε 4.631.730 τετραγωνικά μέτρα κτιρίων!

Σε επίπεδο Περιφερειών, η Αττική διατηρεί τα πρωτεία τόσο ως προς τον αριθμό των νέων αδειών (2.209) όσο και των τετραγωνικών στα οποία αντιστοιχούν (1.584.062).

Στην Αττική, τα «πρωτεία» κρατούν τα νότια προάστια. Ο Δήμος



Βάρης, Βούλας, Βουλιαγμένης βρίσκεται στην πρώτη θέση στην Ελλάδα όσον αφορά τα τετραγωνικά μέτρα (92.947) στα οποία αντιστοιχούν οι οικοδομικές άδειες του 2023 (119). Σε επίπεδο νέων

τετραγωνικών μέτρων κτιρίων, τη δεύτερη θέση στην Ελλάδα έχει η Γλυφάδα με 86.576 τ.μ. (αντιστοιχούν σε 94 οικοδομικές άδειες). Ακολουθούν ο Δήμος Αθηναίων με 84.231 τ.μ. (96 οικοδομικές άδειες) και ο Δήμος Κηφισιάς με 78.440 τ.μ. και 116 οικοδομικές άδειες. Ψηλά βρίσκονται και η Παλλήνη με 44.059 τ.μ. και 111 νέες άδειες, το Χαλάνδρι (80 άδειες, 22.948 τ.μ.) και οι Αχαρνές (67 άδειες, 24.387 τ.μ.).

Στη συντριπτική τους πλειοψηφία οι άδειες αυτές έχουν εκδοθεί με τον Νέο Οικοδομικό Κανονισμό (ΝΟΚ), ο οποίος προσαυξάνει το ύψος γύρω στα 6,5 μέτρα!

## Πότε θα υλοποιηθεί το ένταλμα σύλληψης του Πούτιν;

Το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο, εξέφρασε την ικανοποίησή του για το ένταλμα σύλληψης που εκδόθηκε από το Διεθνές Ποινικό Δικαστήριο κατά του Ρώσου Προέδρου Βλαδμίμηρου Πούτιν για εγκλήματα πολέμου. Όμως για να συμβεί αυτό, δηλαδή να συλληφθεί ο Πούτιν, θα πρέπει: **Να γίνει Γ' Παγκόσμιος Πόλεμος, όχι δια αντιπροσώπων, αλλά με απευθείας αντιπαράθεση ΗΠΑ (ΝΑΤΟ - ΕΕ) με τη ΡΩΣΙΑ** (η οποία έχει εξασφαλίσει όμως τη στήριξη της Κίνας) και να ηττηθεί η Ρωσία. Ή να γίνει στρατιωτικό πραξικόπημα στη Μόσχα, να συλληφθεί ο Πούτιν και οι Ρώσοι στρατιωτικοί πραξικοπηματίες να παραδώσουν τον Πούτιν στο Διεθνές Ποινικό Δικαστήριο για να δικαστεί. Πιθανό θεωρητικά δεν αποκλείεται, αλλά δεν είναι και βέβαιο.

Παρεμπιπτόντως, υπενθυμίζουμε ότι το Διεθνές Ποινικό Δικαστήριο δεν έχει εκδώσει ανάλογα εντάλματα για τους ηγέτες της Δύσης που ενέχονται σε εγκλήματα πολέμου στη Γιουγκοσλαβία, το Ιράκ, το Αφγανιστάν, τη Λιβύη, τη Συρία, την Υεμένη και στην Κύπρο, όπου συνεχίζεται η στρατιωτική κατοχή, παρότι η Κύπρος είναι και κράτος - μέλος της Ε.Ε., από τις τουρκικές ένοπλες δυνάμεις.

Απορίες τουλάχιστον, προκαλεί, η μη ανάληψη πρωτοβουλίας από την Ε.Ε., για τη διαμόρφωση ενός σχεδίου, κατάπαυσης του πυρός στην Ουκρανία και προώθησης διπλωματικών πρωτοβουλιών με



στόχο την Ειρήνη, που θα αποτρέψει τις πολύ πιθανές εφιαλτικές εξελίξεις στο πολεμικό μέτωπο, αφού δεν αποκλείεται, η χρήση πυρομαχικών υψηλής εκρηκτικότητας, βλημάτων απεμπλουτισμένου ουρανίου ή ακόμη και η χρήση τακτικών πυρηνικών.

Η Σύνοδος Κορυφής της Ε.Ε. (23-24 Μαρτίου 2023) που έγινε στις Βρυξέλλες έθεσε τους Ευρωπαίους ηγέτες ενώπιον κρίσιμων πολιτικών επιλογών και αποφάσεων.

Οι 27 ηγέτες των κυβερνήσεων της Ε.Ε. κατέληξαν ομόφωνα, ότι υπάρχει κενός στη διαμόρφωση μιας Ευρωπαϊκής Εξωτερικής πολιτικής και πολιτικής ασφάλειας και άμυνας.

### Αποκαλυπτική έρευνα σε εννέα χώρες Τί θα ψηφίσουν οι Ευρωπαίοι;

Πέντε κατηγορίες Ευρωπαίων ψηφοφόρων, με βάση τα ζητήματα που τους απασχολούν και όχι το παραδοσιακό δίπολο Αριστερά - Δεξιά, εντόπισε έρευνα που πραγματοποιήθηκε υπό τον συντονισμό του think tank European Council on Foreign Relations (ECFR), σε εννέα χώρες που αντιπροσωπεύουν το 75% του Ευρωπαϊκού πληθυσμού.

Σύμφωνα με τα ευρήματα, οι περισσότεροι Ευρωπαίοι θα ψηφίσουν στις 9 Ιουνίου 2024 επηρεασμένοι από τη Δημόσια Υγεία, τη Μετανάστευση και τις συνέπειες της κλιματικής Αλλαγής, την Οικονομία και τα ζητήματα ασφάλειας.

### Στόχος του ΠΑΣΟΚ οι τέσσερις Ευρωβουλευτές Στις Εκλογές της 9ης Ιουνίου 2024

Μεγάλη αισιοδοξία επικρατεί στον στενό κύκλο του προέδρου του ΠΑΣΟΚ, Νίκου Ανδρουλάκη, για το αποτέλεσμα των ευρωεκλογών της 9ης Ιουνίου 2024.

Ρεαλιστικό στόχο αποτελεί η εκλογή τεσσάρων βουλευτών (στις εκλογές του 2019 είχε εκλέξει δύο).

Αυτό σημαίνει ποσοστό περίπου 18%, αφού για κάθε εκλογή Ευρωβουλευτή απαιτείται 4,5%.

Σύμφωνα με τα τελευταία δημοσκοπικά ποσοστά η στόχευση αυτή του ΠΑΣΟΚ δεν είναι μάλλον εφικτή. Ίδωμεν.

### Λατρεία για τα σκυλάκια έχει ο Ανδρέας Λοβέρδος

Την ιδιαίτερη αγάπη και φροντίδα για τα σκυλιά δείχνει αρκετά συχνά ο πρώην Υπουργός και νυν Αρχηγός του κόμματος «Δημοκράτες», Ανδρέας Λοβέρδος.

Μάλιστα είναι τέτοια η αγάπη του που έχει ήδη δύο σκυλάκια, με τα οποία φροντίζει αρκετά συχνά να κάνει βόλτες.



Πριν λίγο καιρό, ο Ανδρέας Λοβέρδος βρήκε και διέσωσε από το δρόμο ένα άλλο όμορφο σκυλάκι και με ανάρτησή του στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης απηύθυνε έκκλησης για την υιοθεσία του.

«Το έσωσα από το δρόμο αλλά δυστυχώς δεν μπορώ να το κρατήσω, γιατί έχω άλλα δύο. Το μόνο που θα σας προσφέρει είναι αγάπη. Το εγγυώμαι», γράφει ο φιλόζωος πολιτικός.



# Στα δύσβατα μονοπάτια του Δήμου BBB

Αγαπητοί Αναγνώστες,

ανάμεσα στις πολλές υποχρεώσεις των ημερών, υπήρχε και το μπαράζ συνεδριάσεων, κατά την γνώμη μας, άνευ ουσιαστικού λόγου. Επί παραδείγματι, η **ειδική συνεδρίαση του ισολογισμού**, πριν την τακτική - Δευτέρα 29-4 και οι δύο- δεν εισέφερε κάτι στα προκαθορισμένα και προαποφασισμένα λόγω πλειοψηφίας. Εξελίχθηκε δε, σε εντελώς, τυπική διαδικασία, ως εκ τούτου, αδιάφορη. Αυτό αποδεικνύεται από το γεγονός ότι, ολοκληρώθηκε, ως συνεδρίαση, εντός 30 λεπτών.

**Τακτική Συνεδρίαση-μονοπωλεί πάντα ο "φλύαρος"**

Η τακτική συνεδρίαση από την άλλη, είχε ιδιαίτερο ενδιαφέρον, τόσο στις προ ημερησίας ερωτήσεις, όσο και στην ημερήσια. Παρ' όλες τις παραινέσεις - παρατηρήσεις μας όμως, για να μην απεραντολογήσει ο γνωστός...τόσο, προς τον πρόεδρο αλλά και τον ίδιο τον ένοχο άκρατης φλυαρίας, τίποτε δεν στάθηκε ικανό να αναχαιτίσει την λογοδιάρροια και έτσι η συνεδρίαση "πήρε τα δύσβατα μονοπάτια"...

**Το Άγιο Φως...**

Σε γενικές γραμμές πάντως, ο πρόεδρος του ΔΣ επικαλέστηκε την Μεγάλη Εβδομάδα για την ιδιαίτερη επιείκεια που επέδειξε, την στιγμή μάλιστα, κατά την οποία ακούστηκαν βαριές κουβέντες όπως, "εξάρτηση" εννοώντας σχέσεις δούνη και λαβείν-ρουσφέτια μεταξύ διοίκησης και αιρετών της πλειοψηφίας) αλλά ο πρόεδρος διακατεχόταν από το Άγιο Φως, πρόωρα αφιχθέν και το ξεπέρασε αβρόχους ποσί... Μη νομίζετε πως "πέρασε" χωρίς τη δική μας διαμαρτυρία, η με δύο μέτρα και δύο σταθμά αντιμετώπιση...

Ερωτήσεις προ ημερησίας

**Τί γίνεται με το κομφούζιο στην Προόδου;**

Ο επικεφαλής μας, Δ.Δαβάκης, ρώτησε, **αν προβλέπονται στην κυκλοφοριακή μελέτη, οι μονοδρομήσεις των παρόδων στην οδό Προόδου**, που έχουν μετατρέψει έτι περαιτέρω, τα σημεία εξόδου από την οδό Πειραιώς, δοκιμασία για γερά νεύρα! Αναλογιζόμενοι δε, το γεγονός της ανακατασκευής συγχρόνως, των πεζοδρομίων στην ίδια περιοχή η κατάσταση έγινε αφόρητη! Πρότεινε να υπάρξει συνεννόηση με τον όμορο δήμο για να γίνεται εκτόνωση τουλάχιστον, από την οδ.Δερβενακίων.

Ο δήμαρχος, ισχυριζόμενος ότι παράπονα υπάρχουν μόνο εξαιτίας του φωτεινού σηματοδότη και λόγω της λειτουργίας των σχολείων (2 σχολεία και 1 νηπιαγωγείο) τα βρήκε όλα καλά...

**Αγέλη σκύλων σε «εργοτάξιο»**

Ο επικεφαλής μας έθεσε υπόψιν το πρόβλημα από την ύπαρξη πολυάριθμων σκυλιών, **στην περιοχή της Βάρης**, που λόγω του μεγάλου αριθμού τους,

καθίσταται δύσκολο να ελεγχθούν και δημιουργούν θέμα στους περιοίκους.

Η απάντηση του δημάρχου ήταν αποκαλυπτική και έβριθε ανακριβιών-μυστηρίου. Σε προηγούμενη αναφορά του είχε πει ότι, τα σκυλιά ήταν 90, έγιναν 50...

Ανέφερε ότι, ο χώρος είναι ιδιωτικός (σωστό) και δεν μπορεί να επέμβει ΑΜΑ ο δήμος έχει παρέμβει δίνοντας από τις 325.000 που παίρνει από το υπουργείο και:

1. τα έχει τοιπάρει
2. τα έχει εμβολιάσει
3. δίνει τροφές/15νήμερο
4. συνέδεσε μέχρι και τη δημοτική παροχή νερού στο οικόπεδο των 2 στρεμμάτων!

Γ'αυτό, ο εισαγγελέας είναι ευχαριστημένος αλλά «τρέμει» μήπως βγει εισαγγελική παραγγελία και τί θα γίνει μετά... Και αφού, παρέχει όλα αυτά στον ιδιωτικό, κατά τα λοιπά χώρο, έχει βάλει πρόστιμο 23.000.

Κερασάκι: Στη διαμαρτυρία μας ότι αυτή η αντιμετώπιση είναι κακή \*ρωτώντας παράλληλα αν πρόκειται για καταφύγιο (η απάντηση βεβαίως ήταν αρνητική) και πριν ο πρόεδρος «καταληφθεί από το πνεύμα των ημερών» έκανε παρατήρηση για την ερωτηματική παρέμβαση-επίπληξη (εκ μέρους μου)! Τί να πρωτοσχολιάσουμε...

Καταρχάς, πώς σε ιδιωτικό χώρο, αναμειγνύεται ο δήμος παρέχοντας τροφή / ιατρική φροντίδα / δημοτικό νερό;

**Αφού ο εισαγγελέας «εγκρίνει», τί ακριβώς φοβάται η διοίκηση;**

Το πρόστιμο για ποιόν λόγο το επιβάλλει;

**Τα δύο μικρά άτυπα καταφύγια** (έχουμε αναρωτηθεί πλειστάκις) **πού βρίσκονται;**

ΑΛΥΤΑ ΜΥΣΤΗΡΙΑ στον δήμο των θαυμάτων...

Ο Δ.Δαβάκης ζήτησε ενημέρωση για το θέμα του ΝΟΚ σε σχέση με την τοποθέτησή του «πρώτου δημάρχου» της χώρας (είτε αρέσει είτε όχι, στον δήμαρχο BBB. Ο κ. Δούκας δικαιωματικά, κατέχει αυτόν τον τίτλο)

Απάντηση στην πεπατημένη: Ο ίδιος έχει κάνει πολλά περισσότερα από τον εν λόγω δήμαρχο, η τροπολογία του υπουργείου είναι «για γέλια» και όσες άδειες έχουν εκδοθεί νωρίτερα από 20/3 χωρίς προέλεγχο, ισχύουν... Το ανάθεμα το έριξε στο Υπουργείο και την Αποκεντρωμένη.

Καμία πρωτοτυπία...για ΟΛΑ φταίνε ΟΛΟΙ οι άλλοι!

Στις ερωτήσεις της γράφουσας:

-Τελείωσε η εργολαβία επομένως, καταργήθηκαν πλέον, οι βόθροι στην οδό Σερίφου;

Η απάντηση ήταν θετική, μόνο μία σύνδεση έχει απομείνει...Κάπως διαφορετική είναι η κατάσταση να τους ενημερώσουμε...

- Πότε εντέλει, θα λειτουργήσει η πλαζ της Βάρκιζας και πώς, καθώς εμείς, οι της Βούλας, είμαστε όμηροι, όσο καιρό θα γίνεται η αποκατάσταση της Β πλαζ Βούλας και με την δεδομένη συνθήκη της Α πλαζ. Επομένως, δεν έχουμε πρόσβαση ουσιαστικά σε παραλία και μάλιστα δωρεάν-όπως έχει υποσχεθεί η δημοτική αρχή...

Απάντηση: Θα ανοίξει στις 15 ή 20/5 η πλαζ Βάρκιζας και θα είναι δωρεάν, φυσικά, δεν θα μας «πληρώνει και την τυρόπιτα»...Η καθυστέρηση οφείλεται στα «δίχτυα» ...όχι, του ψαρά, -εννοεί, τα δίχτυα (ΔΕΗ κ.ο.κ.) αλλά εμπίπτει και αυτή η λέξη στην οικογένεια κακοποιημένων λέξεων υπό του δημάρχου!

Η επί τούτου ερώτηση-αποσαφήνιση για το αν πρόκειται για άλλα κομμένα-ήδη- δέντρα στην πλαζ Βάρκιζας από αυτά, του θέματος της ημερήσιας, συνίστατο στο να γίνει η παραδοχή της κοπής για να μην αμφισβητηθεί στη συνέχεια. Και έγινε παραδοχή...



Ο νεαρός δημοτικός σύμβουλος Χρ.Βελισσάριος ρώτησε για τα φωτιστικά της πλατείας Αγγ. Αποστολάτου (Πανόραμα) τονίζοντας πως, στο σημείο δεν υπάρχει φωτισμός και επιπλέον, λόγω έλλειψης ορατότητας, η επικινδυνότητα είναι μεγάλη.

Η απάντηση ήταν ότι, υπάρχει μεγάλη ζημιά σε όλη την πλατεία γιατί τα «δίχτυα» αντί της λέξης δικτύων, είναι 40 ετών και θα αντικατασταθούν.

Το άλλο ερώτημα-καταγγελία του, αφορούσε το κακό και **επικίνδυνο οδόστρωμα στον δρόμο προς το Κοιμητήριο Βούλας** και παραπέρα, όπου και ο ίδιος συμμετείχε στον πρόσφατο αγώνα ιστορικών αυτοκινήτων διαπιστώνοντας τις κακοτεχνίες, που χρήζουν άμεσης επισκευής.

Συμφώνησε ο δήμαρχος αλλά θα γίνει η αποκατάσταση στην επόμενη μεγάλη εργολαβία. Φτάνει να μην πάει στις Καλένδες...

Αγαπητοί αναγνώστες, θα επανέλθουμε ως προς τα σημαντικά της ημερησίας την επόμενη εβδομάδα διότι, προς το παρόν περιμένουμε εναγωνίως, το Άγιο Φως να μας συνδράμει και εμάς και να μας ευλογήσει με την Ανάσταση για την Ανάταση των ψυχών μας... το έχουμε τόσο ανάγκη!

## ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ

Εις το επανιδείν και επαναγράφειν.

**Ι.Ν.Δόγκα**, δημ.σύμβουλος μείζονος αντιπολίτευσης, Κύμα Ενωμένων Πολιτών, Δ.Δαβάκης.

## Τηλεφωνική Γραμμή 10201 24ωρη για την προστασία των ανηλίκων

Ενεργοποιήθηκε από την Ελληνική Αστυνομία το **10201**, η **24ωρη τηλεφωνική γραμμή για την προστασία των ανηλίκων**. Η συγκεκριμένη γραμμή έρχεται να ενισχύσει επιπλέον δράσεις ήπιας αστυνόμευσης και ευαισθητοποίησης για θέματα που αφορούν στην πρόληψη και την αντιμετώπιση περιστατικών ανήλικης παραβατικότητας. Η προστασία των ανηλίκων, η πρόληψη και η αποτροπή κάθε μορφής βίας και παραβατικότητας εναντίον τους, αποτελεί βασική προτεραιότητα για το Υπουργείο Προστασίας του Πολίτη και την Ελληνική Αστυνομία. Η τηλεφωνική γραμμή είναι η αρχή της ριζικής αλλαγής του τρόπου που μπορεί ένα παιδί, ένας γονιός, αλλά και γενικότερα ένας πολίτης, να καταγγείλει ένα περιστατικό βίας και παραβατικότητας, κάθε μορφής, εναντίον ανηλίκων.

Ειδικότερα:

☎️ θα λειτουργεί 24 ώρες, 7 ημέρες, σ' όλη τη χώρα.

☎️ Η αποστολή της είναι η υποδοχή καταγγελιών, η κεντρική διαχείριση των περιστατικών και η παροχή ενημέρωσης και συμβουλών.

☎️ Η βασική της προσφορά είναι η άμεση και ενιαία ανταπόκριση σε όλα τα περιστατικά βίας και παραβατικότητας ανηλίκων.



ΔΗΜΟΣ ΒΑΡΗΣ ΒΟΥΛΑΣ ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ

ΙΣΟΛΟΓΙΣΜΟΣ 31ης ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2021 - 11η ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΙΚΗ ΧΡΗΣΗ (1 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ - 31 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2021)

Main financial statement table with columns for ΕΜΕΡΓΗΤΙΚΟ (Active) and ΠΑΘΗΤΙΚΟ (Passive) categories, showing assets and liabilities for 2021 and 2020.

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΧΡΗΣΕΩΣ 31ης ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2021 (1 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ - 31 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2021)

Income Statement table showing revenues and expenses for 2021 and 2020, categorized by type of revenue and expense.

Ο ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΑΒΑΣΑΣΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, Ο ΠΡΟΪΤΑΜΕΝΟΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΤΑΦΑΡΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ, Ο ΔΗΜΑΡΧΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΑΛΛΟΣ ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ

Σύμφωνα με το άρθρο 117 του Ν. 3713/2021 (Κ. 1/2021) και το άρθρο 117 του Ν. 3713/2021 (Κ. 1/2021) σχετικά με τον έλεγχο των οικονομικών καταστάσεων...



Αθήνα, 26 Απριλίου 2024 ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ ΣΤ. ΛΙΟΥΛΙΑΣ Ορκωτός Ελεγκτής Λογιστής Α.Μ. ΣΟΕΛ 13781



## ΣΤΑ ΠΕΤΑΧΤΑ

## ΔΗΜΟΣ ΑΛΙΜΟΥ

## ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ

## «ΚΑΡΤΑ ΔΗΜΟΤΗ»

## (Δωρεάν είσοδος στην οργανωμένη Ακτή)

Ο Δήμος Αλίμου ανακοινώνει ότι με την έναρξη της λειτουργίας της οργανωμένης Ακτής στην παραλία του Αλίμου («Ακτή του Ήλιου») οι **Δημότες Αλίμου έχουν το δικαίωμα ΔΩΡΕΑΝ ΕΙΣΟΔΟΥ, με τη χρήση της «Κάρτας Δημότη»,** που ο Δήμος Αλίμου εξέδωσε το 2020 και ισχύει ως και το 2024.

Όποιος δεν έχει εκδώσει ποτέ στο παρελθόν Κάρτα Δημότη (ή είχε εκδώσει Κάρτα της περιόδου 2015-2019, η οποία πλέον έχει λήξει), μπορεί να ζητήσει τη νέα Κάρτα:

**• ΚΑΤΟΧΟΙ «ΚΑΡΤΑΣ ΔΗΜΟΤΗ» 2020-2024:**

Η Κάρτα που έχετε εκδώσει εξακολουθεί να ισχύει κανονικά κι εφέτος, το 2024. Συνεπώς δεν χρειάζεται καμία άλλη διαδικασία.

**• ΚΑΤΟΧΟΙ ΠΑΛΙΑΣ «ΚΑΡΤΑΣ ΔΗΜΟΤΗ» 2015-2019:**

- Η νέα σας Κάρτα (2020-2024) έχει ήδη εκδοθεί από τον Δήμο αυτομάτως και το μόνο που χρειάζεται είναι να την παραλάβετε, συμπληρώνοντας Υπεύθυνη Δήλωση παραλαβής και παραδίδοντας ταυτόχρονα την παλιά σας Κάρτα (2015-2019).

- Η παραλαβή της νέας Κάρτας γίνεται από την **ΑΔΗΠΑΛ, Αριστοτέλους 25, 3ος όροφος, τις εργάσιμες ημέρες (Δευτέρα-Παρασκευή) και ώρες 8 π.μ. έως 4 μ.μ.**

- Σημειώνεται ότι η νέα Κάρτα είναι νέας ψηφιακής τεχνολογίας (RFID) και εφεξής θα «επαναφορτίζεται» κάθε 4 έτη, χωρίς να χρειάζεται αντικατάσταση.

**• ΟΠΟΙΟΣ ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΚΑΡΤΑ ΔΗΜΟΤΗ και ΕΠΙΘΥΜΕΙ ΝΑ ΕΚΔΩΣΕΙ ΚΑΡΤΑ ΓΙΑ ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ:**

Οι Δημότες Αλίμου που δεν έχουν βγάλει ποτέ Κάρτα Δημότη μπορούν με απλή διαδικασία να αποκτήσουν καταθέτοντας τα δικαιολογητικά

- είτε με email στο: [kartadimoti@alimos.gr](mailto:kartadimoti@alimos.gr)

- είτε με προσέλευση στην ΑΔΗΠΑΛ, Αριστοτέλους 25, 3ος όροφος, τις εργάσιμες ημέρες (Δευ-

τέρα-Παρασκευή) και ώρες 8 π.μ. έως 4 μ.μ.

- είτε μέσω των ψηφιακών υπηρεσιών του Δήμου Αλίμου, [www.alimos.gov.gr](http://www.alimos.gov.gr):

**• ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΙΣ:**

- Τα παιδιά 0-5 ετών δεν χρειάζονται Κάρτα για δωρεάν είσοδο. Για τα παιδιά 5 ετών και άνω, καταθέτει την αίτηση ο γονέας.

- Για περισσότερες πληροφορίες, δείτε την ιστοσελίδα του Δήμου Αλίμου ([www.alimos.gov.gr](http://www.alimos.gov.gr)) ή καλέστε στα τηλέφωνα 210 9850311 και 210 9850313.

## Μείωση κατά 50% στις μικρές συναλλαγές τραπεζών

Την μείωση κατά 50% των προμηθειών στις συναλλαγές που πραγματοποιούνται μέσω τερματικών POS προβλέπει η νομοθετική ρύθμιση που περιλαμβάνεται σε τροπολογία του υπουργείου Εθνικής Οικονομίας και Οικονομικών, η οποία κατατέθηκε στο νομοσχέδιο του υπουργείου Δικαιοσύνης.

Συγκεκριμένα, η ανώτατη προμήθεια εκκαθάρισης στις συναλλαγές μέχρι 10 ευρώ, στη λεγόμενη «Μικρή Λιανική», δεν θα υπερβαίνει το 0,5% της αξίας της συναλλαγής.

Σ.Σ. Δεν ντρέπονται, να σε υποχρεώνουν να πληρώνεις με κάρτα και να κάνουν παρακράτηση ένα και δύο ευρώ; Και ανακοινώνουν με τυμπανοκρουσίες ότι το μείωσαν στο μισό!

Σιγά μη στάξει η ουρά του γαιιάρου!

## «Φίλοι του Μουσείου Υμηττού – Σπύρος Λέκκας»

## ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑΣ

## «Ο Υμηττός μέσα από τη ματιά μας»

Το Σωματείο «Οι φίλοι του Μουσείου Υμηττού – Σπύρος Λέκκας» οργανώνει διαγωνισμό φωτογραφίας με θέμα «Ο Υμηττός μέσα από τη ματιά μας», που θα διεξαχθεί μεταξύ 20 Απριλίου και 10 Σεπτεμβρίου 2024.

Ο διαγωνισμός επιδιώκει να παροτρύνει τους επισκέπτες του Υμηττού να αποτυπώσουν, με τη δική τους ματιά, τις ομορφιές του βουνού που τους έχουν μαγέψει: την εντυπωσιακή γεωποικιλότητα, σπήλαια, χαράδρες, ρεματιές, πλαγιές, βουνοκορφές κλπ, την εκπληκτική βιοποικιλότητα, τον απίθανο φυτικό και ζωικό κόσμο του, αλλά και τα αξιοθαύμαστα σημάδια που η παρουσία του ανθρώπου άφησε από τους αρχαιότετους χρόνους μέχρι σήμερα.

Στον διαγωνισμό φωτογραφίας μπορούν να πάρουν μέρος όλοι όσοι είναι άνω των (16) ετών, μη επαγγελματίες φωτογράφοι και ακολουθούν οι όροι συμμετοχής.

Πληροφορίες :

• 6974 732527 Αντιγόνη Διακάκη

email: [antigone@diacakis.com](mailto:antigone@diacakis.com)

• 6996 021044 Κατερίνα Βαΐς

email : [kweiss@thelcon.gr](mailto:kweiss@thelcon.gr)

## Διευκρινίσεις για τις αργίες του Πάσχα από τη ΓΣΕΕ

Η Συνομοσπονδία αναφέρει μεταξύ άλλων σε ανακοίνωσή της:

«Η Μεγάλη Παρασκευή (3/5/2024) είναι υποχρεωτική ημιαργία για τα καταστήματα. Σύμφωνα με τον νόμο, απαγορεύεται η απασχόληση των μισθωτών και η λειτουργία των καταστημάτων, μέχρι τις 13:00 της Μεγάλης Παρασκευής.

Για τις υπόλοιπες επιχειρήσεις, η Μεγάλη Παρασκευή δεν περιλαμβάνεται στις υποχρεωτικές αργίες που ορίζει ο νόμος για τους εργαζόμενους στον ιδιωτικό τομέα. Ωστόσο, οι ιδιωτικές επιχειρήσεις στη χώρα μας αργούν σε περίπτωση που η Μεγάλη Παρασκευή έχει χαρακτηριστεί αργία ή ημιαργία από διάταξη Συλλογικής Σύμβασης Εργασίας (ΣΣΕ).

Το Μεγάλο Σάββατο (4/5/2024) είναι εργάσιμη ημέρα για τους εργαζόμενους που νόμιμα απασχολούνται Σάββατο στον ιδιωτικό τομέα, εκτός αν έχει καθιερωθεί αργία ή ημιαργία από διάταξη ΣΣΕ.

ΔΗΜΟΣ ΠΑΛΛΗΝΗΣ  
ΓΡΑΦΕΙΟ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ  
ΠΟΛΙΤΩΝ ΚΛΕΙΣΤΟ ΛΟΓΩ  
ΕΟΡΤΑΣΤΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ

Ο Δήμος Παλλήνης ανακοινώνει ότι κατά τη διάρκεια της εορταστικής περιόδου του Πάσχα 2024 και συγκεκριμένα από τις 29/4/2024 έως και τις 13/5/2024 δεν θα υπάρχει εκπρόσωπος της ΕΥΔΑΠ Α.Ε. επί της οδού Ιθάκης 12 Γέρακας προς εξυπηρέτηση του κοινού.

Το γραφείο θα επαναλειτουργήσει κανονικά από την Τρίτη 14-05-2024. Οι πολίτες μπορούν να αποστέλλουν ηλεκτρονικά την αίτησή τους για σύνδεση με την αποχέτευση στο: [derkopasp@eydap.gr](mailto:derkopasp@eydap.gr) μαζί με τα απαιτούμενα δικαιολογητικά όπου αναφέρονται στις ανακοινώσεις του Δήμου Παλλήνης και στην ιστοσελίδα της ΕΥΔΑΠ Α.Ε.

Ζητείται κυρία για βοήθεια άλλης κυρίας επί δώρου. Διατίθεται αυτοκίνητο, μισθός ικανοποιητικός. Τηλ. 6985845613

Μονώσεις Υγρασίες Βαψίματα Μερεμέτια  
Ο ΜΑΣΤΡΟΠΕΤΡΟΣ  
ΤΗΛ. 6977729300

Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή  
για τα παιδιά SOS 1056  
«Ευρωπαϊκή Γραμμή  
Υποστήριξης Παιδιών 116111»

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
ΔΗΜΟΣ  
ΒΑΡΗΣ-ΒΟΥΛΑΣ-ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ  
ΒΟΥΛΑ : 30-4-2024  
ΑΡ. ΠΡΩΤ.: 19367

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΔΙΑΚΗΡΥΞΗΣ  
ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΧΩΡΗΣΗ ΤΗΣ  
ΑΠΛΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΑΙΓΙΑΛΟΥ ΚΑΙ  
ΠΑΡΑΛΙΑΣ ΣΤΟΝ ΟΡΜΟ ΜΑΛΤΣΙ-  
ΝΙΩΤΗ ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ

Ο ΔΗΜΑΡΧΟΣ  
ΒΑΡΗΣ-ΒΟΥΛΑΣ-ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ  
Προκηρύσσει πλειοδοτική δημο-  
πρασία για την παραχώρηση του δι-  
καιώματος απλής χρήσης αιγιαλού  
και παραλίας 500 τ.μ. στον όρμο  
Μαλτινιώτη της Δ.Ε Βουλιαγμέ-  
νης για την τοποθέτηση ομπρελών  
και καθισμάτων.

Η δημοπρασία θα διεξαχθεί διαδι-  
κτυακά την Πέμπτη 16 Μαΐου 2024

και ώρα 11:00 π.μ. υπό την επο-  
πτεία της Επιτροπής Δημοπρασιών  
του Δήμου Βάρης Βούλας Βουλιαγ-  
μένης.

Ως κατώτατο όριο προσφοράς (μισ-  
θώματος), ήτοι τιμή εκκίνησης της  
ηλεκτρονικής δημοπρασίας ορίζε-  
ται το ποσό των σαράντα έξι χιλιά-  
δων πεντακοσίων ευρώ (46.500€)

Πληροφορίες για τη δημοπρασία  
παρέχονται από το Τμήμα Εσόδων  
& Περιουσίας, ημέρες Δευτέρα έως  
Παρασκευή και ώρες 09:30 – 14:30  
στη Διεύθυνση Κ. Καραμανλή 18  
Βούλα, Τηλέφωνα 2132020054  
(Μερόπη Μοσχογιάννη) &  
2132020012 (Μαρία Ράλλη) στην  
ιστοσελίδα του Δήμου  
[www.vv.gov.gr](http://www.vv.gov.gr) και στην ηλεκτρο-  
νική διεύθυνση [esoda@vv.gov.gr](mailto:esoda@vv.gov.gr)

Ο ΔΗΜΑΡΧΟΣ  
ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΕΛΛΟΣ

Ζητήστε την ΕΒΔΟΜΗ σε περίπτερα, καφέ, ψιλικά, Δήμους και...





# τα χρήσιμα και τ' αχρειαστα..



**ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΣΤ. ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ**  
**ΕΙΔΙΚΟΣ ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ-ΔΙΑΒΗΤΟΛΟΓΟΣ**  
 Ιατρείο Υπέρτασης - Σακχαρώδη Διαβήτη  
 Specialist in Clinical Hypertension  
 American Society of Hypertension  
 Μετεκπαιδευθείς εις Mayo Clinic  
 ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ απόγευμα 6 - 8.30 μ.μ.  
 ΠΡΩΙΝΑ μόνο με Ραντεβού  
**ΔΙΓΕΝΗ 21** (2ος όροφος) **Βούλα**  
 Τηλ. ιατρ.: 210 899 66 44 - κιν. 697 49 49 999  
 mail: nsg@otenet.gr

**ΙΩΑΝΝΗΣ Ν. ΚΑΡΑΪΣΚΟΣ MD**  
**ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ**  
 Ειδικευθείς εις Α' Χειρουργική Κλινική ΓΝΑ "ΛΑΪΚΟ"  
 Μετεκπαιδευθείς εις Montefiore Medical Center New York USA  
 ΛΑΠΑΡΟΣΚΟΠΙΚΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ  
 ΚΗΛΕΣ - ΧΟΛΟΚΥΣΤΟΠΑΘΕΙΕΣ  
 ΘΥΡΕΟΕΙΔΟΠΑΘΕΙΕΣ - ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΜΑΣΤΟΥ  
 ΔΙΑΒΗΤΙΚΟ ΠΟΔΙ - ΣΠΙΛΟΙ - ΛΙΠΩΜΑΤΑ  
 Ηφαίστου 4-6Πλατ. Βάρης 210 9656291 - 697 2728331  
 (έναντι Ι.Ν. Εισοδίων Θεοτόκου) ikaraiskos@gmx.com  
 f Ιωάννης Ν. Καραΐσκος Γενικός Χειρουργός www.ikaraiskos.gr

**ΩΡΛ**  
**ΠΑΝΟΣ Β. ΚΟΝΤΟΠΟΥΛΟΣ**  
**ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ - ΩΤΟΡΙΝΟΛΑΡΥΓΓΟΛΟΓΟΣ**  
 Βασ. Παύλου 78 Βούλα (είσοδος από Μικράς Ασίας 9)  
 τηλ: 210 8996602 | κιν. 6976790243  
 mail:pvkontopoulos@gmail.com

**ΤΖΕΛΑ ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΥ**  
**ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΟΣ - ΑΦΡΟΔΙΣΙΟΛΟΓΟΣ**  
**ΙΑΤΡΙΚΗ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ**  
 ΠΤΥΧΙΟΥΧΟΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ  
**ΒΑΣ. ΠΑΥΛΟΥ 6 ΒΟΥΛΑ** (απέναντι από το Ασκληπιείο)  
**Τηλ. 210 50.60.004 κιν. 6947936300**  
 Fax: 210 5060.244 - e-mail: tzelaanag@gmail.com

**Πνευμονολόγος – Φυματιολόγος**  
**Πιλιτίσης Λεωνίδα**  
 Πιστοποιημένος ιατρός ΕΟΠΥΥ  
 Λομώξεις αναπνευστικού ΧΑΠ Βρογχικό άσθμα,  
 Ιατρείο διακοπής καπνίσματος Ιατρείο μελέτης ύπνου έλεγχος  
 αναπνευστικής λειτουργίας (σπυρομέτρηση προ και μετά βρογχοδιαστολής)  
 οξυμετρία έλεγχος λειτουργίας αναπνευστικών μυών καταγραφή νυκτερινής  
 οξυμετρίας αλλεργικές δοκιμασίες  
**ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ 9.30π.μ - 1.30μ.μ**  
 Απογεύματα Δευτέρα Τετάρτη & Πέμπτη 6μ.μ - 8μ.μ  
 Τρίτη και Παρασκευή απόγευμα με Ραντεβού  
**Διγενή 12 Βούλα - Τηλ. 210.8951.194 - 6942574688**

## Πόσο ωφέλιμο είναι το αυγό;

**Πόσα αυγά κάνει να τρώμε;  
 Αυξάνουν την χοληστερίνη;  
 Βοηθούν στην διαίτα;**

Το αυγό μαζί με το γάλα αποτελούν τις μόνες πλήρεις φυσικές τροφές, δηλαδή περιέχουν όλα τα απαραίτητα συστατικά για μια πλήρη και ισορροπημένη διαίτα.

Το αυγό είναι το δώρο της φύσης στη ζωή. Η υπερτροφία που μας κάνει καλό από τη βρεφική ηλικία και για όλη τη ζωή μας. Από τα πρώτα στάδια της ανάπτυξης μας και σε

όλη τη διάρκεια της ζωής μας, το αυγό ως διατροφική επιλογή παίζει πολύ σημαντικό ρόλο: πλούσιο σε υψηλής ποιότητας πρωτεΐνη, βιταμίνες και μέταλλα, συμβάλλει - στη σωστή ανάπτυξη του εμβρύου,

- στην πνευματική ανάπτυξη των παιδιών και  
 - ενισχύει τη συγκέντρωση στο σχολείο, στη δουλειά και στο παιχνίδι!



Το ασπράδι του αυγού αποτελείται κατά 45% από πρωτεΐνες ανώτερες όλων των άλλων φυσικών τροφών, καθόσον περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα για τον οργανισμό μας. Η κατανάλωση ενός αυγού ημερησίως συμβάλλει κατά 11% στην αναγκαία ημερήσια κατανάλωση πρωτεϊνών του ανθρώπου.

Ένα αυγό μαζί με τον κρόκο του περιέχει 71 θερμίδες, 13 βασικές βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία, πρωτεΐνες ιδιαίτερα ψηλής ποιότητας, χοληστερόλη, ακόρεστες λιπαρές ουσίες και αντιοξειδωτικές ενώσεις. Τα αυγά είναι πλούσια σε ασβέστιο, φώσφορο, σίδηρο, νάτριο, κάλιο, βιταμίνη Α, νιασίνη, βιοτίνη, δηλαδή **υψηλής ποιότητας πρωτεΐνες, βιταμίνες, μέταλλα**. Επιπλέον έχουν ελάχιστα λιπαρά, άριστη χοληστερόλη και δίνουν δύναμη και ενέργεια δυσανάλογα υψηλή σε σχέση με το μικρό τους όγκο.

Γνωρίζετε ότι...

... τα αυγά περιέχουν την υψηλότερης ποιότητας πρωτεΐνη που μπορείτε να αγοράσετε;

... ο κρόκος του αυγού είναι μία από τις ελάχιστες φυσικές πηγές βιταμίνης D;

... ένα μεγάλο αυγό περιέχει μόλις 70 θερμίδες και 5 γραμμάρια λίπους;

... η πρωτεΐνη του αυγού περιέχει το ιδανικό μείγμα αμινοξέων που χρειάζεται ο οργανισμός μας για να φτιάξει ιστό;

... η διατροφική αξία του αυγού μπορεί να συγκριθεί μόνο με αυτή του μητρικού γάλατος;

Αλέξανδρος Γιατζίδης, M.D., medlabnews.gr

Σ.Σ. Και μια που αύριο Κυριακή είναι η μεγάλη γιορτή της ορθοδοξίας, όπου τσουγκρίζουμε τ' αυγά, μπορούμε να φάμε άφοβα, άφθονα κόκκινα αυγά.

**Ειρήνη Ρουμπεδάκη**  
 ΑΛΛΕΡΓΙΟΛΟΓΟΣ, ΚΛΙΝΙΚΟΣ ΑΝΟΣΟΛΟΓΟΣ  
 ΠΤΥΧ. ΠΑΝ/ΜΙΟΥ "SAPIENZA" ΡΟΜΗΣ  
 ΕΠΙΣΤ. ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ ΑΛΛΕΡΓΙΟΛΟΓΙΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ  
 Γ.Ν. ΠΑΙΔΩΝ Αθ. Π. & Α. ΚΥΡΙΑΚΟΥ  
 ΜΕΤΑΧ 2/ ΓΑΥΦΑΛΑ ΤΗΛ: 210 8945 095  
 ΕΜΠΟΡΙΚΟ ΚΙΝΗΤΟ GALLERIA ΚΙΝ: 6942 49 3414  
 2ος Όροφος EIRINROUMPEDAKI@GMAIL.COM

**ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ:**  
**ΑΣΚΛΗΠΕΙΟ ΒΟΥΛΑΣ**  
**Κέντρο: 213 2163000**

Το Νοσοκομείο Ασκληπιείο Βούλας **ΕΦΗΜΕΡΕΥΕΙ** καθημερινά για ορθοπεδικά περιστατικά-ΜΟΝΟ τις πρωινές ώρες: Γενική εφημερία έχει **κάθε τέταρτη ημέρα** από τις 8 το πρωί έως την επομένη 8η πρωινή. Πριν πάτε νημερωθείτε τηλεφωνικά για να μην ταλαιπωρείστε.

**ΓΙΑ ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΤΗΛΕΦΩΝΗΣΤΕ: 14.960** (9 έως 5μ.μ.)

### ΚΕΝΤΡΑ ΥΓΕΙΑΣ ΑΝΑΤ. ΑΤΤΙΚΗΣ

ΚΕΝΤΡΟ ΥΓΕΙΑΣ ΒΑΡΗΣ	213 2030.300
ΚΕΝΤΡΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΛΥΒΙΩΝ	229 904 8340
ΚΕΝΤΡΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΟΡΩΠΙΟΥ	2132030800
ΚΕΝΤΡΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΠΑΝΔΡΙΤΙΟΥ	2295 052222
ΚΕΝΤΡΟ ΥΓΕΙΑΣ ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΥ	229 932 0511
ΚΕΝΤΡΟ ΥΓΕΙΑΣ ΡΑΦΗΝΑΣ	2294320011
ΚΕΝΤΡΟ ΥΓΕΙΑΣ ΣΠΑΤΩΝ	21 3203 0900
ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΙΑΤΡΕΙΑ ΠΑΛΛΗΝΗΣ	2106668888

**ΚΛΕΙΝΑΚΗΣ ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ**  
**ΝΕΥΡΟΛΟΓΟΣ**  
**ΔΙΓΕΝΗ 21** (2ος όροφος) **Βούλα**  
**Τηλ. ιατρ.: 210 89 59 985 - κιν. 697 224 2361**  
 mail: stelioklein@kleinakis.gr

## ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ

📞 1512

### Τηλεφωνικό κέντρο για την εξυπηρέτηση του πολίτη

ΕΟΔΥ – Κορωνοϊός Covid 19	1135
• Αριθμός για το οδικό δίκτυο	📞 1544
Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας	210 3359002-3
Άμεση Δράση Αστυνομίας	100
Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας (ΕΚΑΒ)	166
Κλήση Έκτακτης Ανάγκης	112
Ελληνική Αστυνομία – Κέντρο Πληροφοριών	1033
Πυροσβεστική Υπηρεσία	199
Δασική Υπηρεσία	191
Υπηρεσία Δίωξης Ναρκωτικών	109
Τουριστική Αστυνομία	171
Τροχαία Αθηνών	210 5230111
Κέντρο Δηλητηριάσεων	210 7793777
Γραμμή ζωής SOS	1065
Βλάβες ΔΕΗ	10503
Εφημερεύοντα Δημόσια Νοσοκομεία	1434





# ...για την υγείά μας

## Παγκόσμια Ημέρα Ανοσολογίας.

### Απλοί τρόποι για να δυναμώσετε την άμυνα του οργανισμού σας και να βελτιώσετε την υγεία σας

Η 29η Απριλίου είναι Παγκόσμια Ημέρα Ανοσολογίας. Το «Καταπληκτικό Ανοσιακό μας Σύστημα», όπως αναφέρεται και στο βιβλίο που κυκλοφόρησε από την Ελληνική Εταιρεία Ανοσολογίας, μας προστατεύει από χιλιάδες μικρόβια που βρίσκονται γύρω μας και μπορούν να εκδηλώσουν ασθένεια.

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ανοσολογίας, αναφέρουμε εδώ μερικούς απλούς τρόπους που θα μας βοηθήσουν να ενδυναμώσουμε το ανοσιακό μας σύστημα και να βελτιώσουμε την άμυνά μας έναντι στις ασθένειες.

#### 1. Μειώστε το στρες

Το να έχουμε λίγο στρες ίσως είναι και καλό, καθώς αποτελεί μία μέθοδο του οργανισμού να προετοιμαστεί για μία πρόκληση. **Το μόνιμο στρες όμως είναι κακό για την υγεία μας. Ερευνητές δείχνουν ότι μπορεί να αποδυναμώσει το ανοσιακό μας σύστημα.** Η μείωση του στρες και η εύρεση δραστηριοτήτων που μας χαλαρώνουν και μας διασκεδάζουν μας βοηθούν να ενδυναμώσουμε το ανοσιακό μας σύστημα και κατά συνέπεια να προστατέψουμε τον εαυτό μας από ασθένειες.

#### 2. Απολαύστε το Σεξ

Φαίνεται ότι το σεξ δεν μας κάνει απλά να αισθανόμαστε όμορφα αλλά είναι καλό και για τον οργανισμό μας. Ερευνητές δείχνουν ότι η καλή σεξουαλική ζωή μπορεί να έχει και ευεργετικές συνέπειες για την υγεία μας. Ερευνα σχετικά με τη σύνδεση της σεξουαλικής δραστηριότητας με την υγεία σε ηλικιωμένους ανθρώπους, έδειξε ότι εκείνοι που έκαναν σεξ τακτικά είχαν και καλύτερη συνολική υγεία.

#### 3. Αποκτήστε ένα κατοικίδιο

Υπάρχει λόγος που ο σκύλος ονομάζεται και «ο καλύτερος φίλος του ανθρώπου». Οι σκύλοι και τα υπόλοιπα κατοικίδια μας προσφέρουν συντροφιά αλλά και βελτίωση της υγείας μας. Ερευνητές δείχνουν ότι τα κατοικίδια βοηθούν στον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης, στη μείωση των επιπέδων χοληστερόλης και στη βελτίωση της συνολικής υγείας. Μία έρευνα έδειξε ότι το να έχουμε σκύλο μπορεί να βελτιώσει και την ανάπτυξη του ανοσιακού συστήματος αλλά και να μειώσει τον κίνδυνο για εμφάνιση αλλεργιών στα παιδιά

#### 4. Αναπτύξτε το κοινωνικό σας δίκτυο

Ολοι γνωρίζουμε ότι οι φίλοι είναι εξαιρετικά σημαντικοί, αλλά φαίνεται επίσης ότι μπορεί να έχουν μεγάλα οφέλη για την υγεία μας. Πρόσφατη έρευνα έδειξε ότι οι άνθρωποι με ισχυρούς φιλικούς δεσμούς είχαν και καλύτερη συνολική υγεία. Για να διευρύνετε το κοινωνικό σας δίκτυο δοκιμάστε να γίνετε εθελοντής, να ξεκινήσετε μαθήματα σε πεδία που σας ενδιαφέρουν και γενικά να ξεκινήσετε καινούριες δραστηριότητες. Και σιγουρευτείτε ότι δίνεται την πρέπουσα σημασία στις φιλικές σχέσεις που ήδη έχετε.

#### 5. Σκεφτείτε θετικά

Η θετική σκέψη μπορεί να υποβοηθήσει και το ανοσιακό σας σύστημα. Μία έρευνα σε φοιτητές νομικής, έδειξε ότι όταν αισθάνονταν περισσότερο αισιόδοξοι το ανοσιακό τους σύστημα ήταν δυνατότερο. Δείτε λοιπόν όσο μπορείτε το ποτήρι «μισογεμάτο» και μην αφήνετε τις καταστάσεις να σας ρί-

χνουν ψυχολογικά, όσο αυτό είναι δυνατόν

#### 6. Γελάστε με την καρδιά σας

Είναι γνωστό ότι το γέλιο είναι υγεία. Ερευνητές έδειξαν ότι οι άνθρωποι που γέλασαν δυνατά παρακολουθώντας ένα αστείο βίντεο είχαν στη συνέχεια και πιο ενεργό ανοσιακό σύστημα. Το γέλιο διχάζει τους ερευνητές όσον αφορά τα πραγματικά οφέλη του στο ανοσιακό σύστημα, αλλά μέχρι νέες έρευνες να δώσουν αποτελέσματα, δεν χάνουμε τίποτα να γελάμε δυνατά με κάθε ευκαιρία και να ομορφαίνουμε παράλληλα την καθημερινότητά μας.



#### 7. Ωφεληθείτε από τα αντιοξειδωτικά

Τρώγοντας αρκετά φρούτα και λαχανικά προσφέρετε στον οργανισμό σας μία γερή δόση αντιοξειδωτικών. Οι ουσίες αυτές βοηθούν στην προστασία των κυττάρων από τις ελεύθερες ρίζες. Για να λάβετε ένα ευρύ φάσμα αντιοξειδωτικών, επιλέξτε φρούτα και λαχανικά με διαφορετικά χρώματα, όπως τα πορτοκάλια, οι πράσινες πιπεριές, τα καρότα, το καρπούζι κ.α.

#### 8. Λάβετε επαρκείς βιταμίνες

Εάν αισθάνεστε ότι η διατροφή σας είναι ελλιπής, σκεφτείτε μήπως είναι η ώρα να ξεκινήσετε τη λήψη κάποιου συμπληρώματος βιταμινών. Η επαρκής λήψη βιταμινών ενδυναμώνει τη λειτουργία του ανοσιακού συστήματος. Κάποιες από τις απαραίτητες βιταμίνες και ιχνοστοιχεία για τη σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού είναι το σελήνιο, οι βιταμίνες Α, C, D και E, ο ψευδάργυρος και το μαγνήσιο.

#### 9. Αποφύγετε τις «άδειες θερμίδες»

Τα επεξεργασμένα τρόφιμα όπως το φαστ φουντ, τα συσκευασμένα γλυκίσματα και τα αναψυκτικά δεν προσφέρουν στον οργανισμό τις απαιτούμενες βιταμίνες, ίνες και θρεπτικά στοιχεία. Επιπλέον συχνά περιέχουν πρόσθετα και χημικά που κάνουν κακό στον οργανισμό. Μη, στερείτε τον οργανισμό και το ανοσιακό σας σύστημα από σημαντικά θρεπτικά στοιχεία.

#### 10. Γνωρίστε τα βότανα

Πολλοί άνθρωποι καταναλώνουν βότανα για να βελτιώσουν τη γενική τους υγεία. Βότανα που ίσως ευνοούν το ανοσοποιητικό είναι το σκόρδο και το τζίνσενγκ, αλλά και άλλα τρόφιμα όπως τα προβιοτικά.

#### 11. Ασκηθείτε, κάνει καλό

Ενας απλός τρόπος για την ενδυνάμωση τους ανοσοποιητικού είναι η άσκηση. Η τακτική άσκηση μπορεί να μειώσει το στρες και τον κίνδυνο ανάπτυξης οστεοπόρωσης, καρδιακών παθήσεων και κάποιων τύπων καρκίνου. Τα μεγαλύτερα οφέλη έρχονται όταν ασκούμε με μέτρια ένταση μερικές φορές την εβδομάδα. Κάθε τύπος άσκησης είναι ωφέλιμος, όπως το ποδήλατο, το περπάτημα, το κολύμπι κ.α.

#### 12. Κοιμηθείτε καλά και αρκετά

Χωρίς επαρκή ύπνο, το ανοσιακό μας σύστημα ίσως υπολειτουργεί. Οι περισσότεροι ενήλικες χρειάζονται περίπου 7-9 ώρες ύπνου κάθε νύχτα. Μπορείτε να βελτιώσετε τη διάρκεια και την ποιότητα του ύπνου σας κρατώντας ένα σταθερό πρόγραμμα, κάνοντας γυμναστική, αποφεύγοντας την καφεΐνη και το αλκοόλ πριν την ώρα του ύπνου, χαλαρώνοντας πριν κοιμηθείτε και διατηρώντας μία άνετη θερμοκρασία στην κρεβατοκάμαρά σας.

#### 13. Περιορίστε το αλκοόλ

Πολλοί άνθρωποι πίνουν αλκοόλ στα πλαίσια της κοινωνικής ζωής και του εορτασμού. Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ όμως αποδυναμώνει το ανοσοποιητικό μας σύστημα με αποτέλεσμα να αρρωσταίνουμε συχνότερα. Το μέτρο στην κατανάλωση αλκοόλ απαιτείται και για την υγεία του ανοσοποιητικού μας.

#### 14. Κόψτε το τσιγάρο

Η υγεία του ανοσιακού μας συστήματος είναι άλλος ένας λόγος για να κόψουμε το τσιγάρο. Ακόμα και εάν καπνίζετε περιστασιακά κινδυνεύετε. Το τσιγάρο ως γνωστόν προκαλεί ποικίλα προβλήματα στην υγεία μας.



#### 15. Πλύντε συχνά τα χέρια σας

Ενας από τους ευκολότερους τρόπους να βοηθήσουμε το ανοσιακό μας σύστημα να εμποδίσει την ανάπτυξη ασθενειών είναι η τακτική πλύση των χεριών. Σιγουρευτείτε ότι χρησιμοποιείτε σαπούνι και καθαρό, τρεχούμενο νερό και πλύνετε τα χέρια σας για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα κάθε φορά. Εάν δεν έχετε πρόσβαση σε σαπούνι και νερό, χρησιμοποιήστε ένα απολυμαντικό χεριών με τουλάχιστον 60% περιεκτικότητα σε αλκοόλη.

#### Κλεοπάτρα Ζουμπουρλη

Πηγές: Ελληνική Εταιρεία Ανοσολογίας, webmd.com



ΟΜΙΛΟΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΚΟΡΩΠΙΟΥ

Μη χάσετε το πιο κεφάτο τετραήμερο για Γονείς & Παιδιά!

ΟΑΚ

Tecnifibre

ΚΟΡΟΠΙ **Tennis Festival** 2024

για παιδιά 18-19 ΜΑΪΟΥ: U12, U14, U16  
25-26 ΜΑΪΟΥ: Κόκκινη, Πορτοκάλι, Πράσινη μπάλα

- Αγώνες Tennis
- Ποδηλάτο
- Θέατρο Σκιών
- Stand Up Comedy
- Ψάλλοντας Bobble
- Αξιοπία 7ης
- Συνταγές για μικρά ελέφια

Δηλώσεις συμμετοχής μέχρι 8 μέρες πριν την έναρξη των αγώνων από τους προπονητές κάθε συλλόγου

Αναλυτικό πρόγραμμα στην σελίδα FB του Ομίλου Αντισφαίρισης Κορωπίου & Γενική Αντισφαίρισης Βαρύτητας

ADAM

1<sup>ος</sup> πόροδος Κασμά Νικολαού, Κορωπί - Τηλ.: 6977 000795 - 210 6620329

LIGHTNING SAILING ACADEMY

Ιστιοπλοΐα με σκάφη Lightning για όλες τις ηλικίες

\* η πρώτη φορά εντελώς δωρεάν

ΝΑΥΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΒΟΥΛΑΣ

ΑΠΟΦΟΙΤΟΙ ΑΝΟΙΚΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ

ΜΙΚΡΑ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΑ ΠΑΙΔΙΑ

ΓΥΝΑΙΚΕΣ & ΑΝΔΡΕΣ ΚΑΘΕ ΗΛΙΚΙΑΣ

LSAc.gr

+30 210 89 91 189 • +30 697 66 30 862

Λίωφ Κ. Καρραμάνη 12, Βούλα, Κόκκινος Βράχος, 166 73

info@lsac.gr • LSAc.gr

Lightning Sailing Academy

## Παγκόσμιο μετάλλιο στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Cheerleading στο Ορλάντο

3η θέση στον κόσμο οι **Αννα Γερογιάν και Θωμαή Θανάση** στην κατηγορία Senior Cheer Hip Hop



Έγραψε ιστορία η Ελλάδα στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Cheerleading που διεξήχθη στο Ορλάντο της Αμερικής 24-26 Απριλίου 2024. Για πρώτη φορά ελληνική συμμετοχή ανέβηκε στο βάθρο και κατέκτησε χάλκινο μετάλλιο.

Οι αθλήτριες **Αννα Γερογιάν** και **Θωμαή Θανάση** από τον σύλλογο **Αποσπερίδες** με εντυπωσιακή και άρτια εκτελεσμένη χορογραφία, τόσο στον ημιτελικό όσο και στον τελικό, κατάφεραν να προσπεράσουν υπερδυνάμεις στο άθλημα του Cheerleading και **να αναδειχθούν τρίτες στον κόσμο!** Το χρυσό παγκόσμιο μετάλλιο στην κατηγορία Senior Hip Hop κατέκτησε η Ταϊλάνδη και το ασημένιο η Ιαπωνία.

## Σύνθετη εκδήλωση του Δήμου Κρωπίας και του Συλλόγου Γονέων & Κηδεμόνων

Ο Δήμος **Κρωπίας** διοργανώνει επετειακή εκδήλωση για την Ημέρα Μνήμης Γενοκτονίας του Ποντιακού Ελληνισμού και ο σύλλογος Γονέων και κηδεμόνων διοργανώνει τον 3ο ποδηλατικό γύρο και τον 1ο αγώνα τρεξίματος.

Έτσι η εκδήλωση περιλαμβάνει **επιμνημόσυνη δέηση και μουσικοχορευτική γιορτή** καθώς και 1ο Αγώνα τρεξίματος και 3ο ποδηλατικό γύρο με αφορμή την παγκόσμια ημέρα για ποδήλατο και το τρέξιμο με αφορμή την ημέρα μνήμης της γενοκτονίας του Ποντιακού Ελληνισμού.

Ο ΔΗΜΟΣ ΚΡΩΠΙΑΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΝΕΙ ΕΠΕΤΕΙΑΚΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΜΝΗΜΗΣ ΓΕΝΟΚΤΟΝΙΑΣ ΤΟΥ ΠΟΝΤΙΑΚΟΥ ΕΛΛΗΝΙΣΜΟΥ

Ο ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΟΝΕΩΝ ΚΑΙ ΚΗΔΕΜΟΝΩΝ ΤΟΥ 3ΟΥ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΗΜΕΡΑΣ ΜΝΗΜΗΣ ΤΗΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑΣ ΗΜΕΡΑΣ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ

19<sup>η</sup> ΜΑΪΟΥ

ΕΠΙΜΝΗΜΟΣΥΝΗ ΔΕΗΣΗ ΚΑΙ ΜΟΥΣΙΚΟΧΟΡΕΥΤΙΚΗ ΓΙΟΡΤΗ ΣΤΟΝ ΠΡΟΑΥΛΙΟ ΧΩΡΟ ΤΟΥ ΚΑΠΗ ΚΙΤΣΙΟΥ ΤΗΝ 19<sup>η</sup> ΜΑΪΟΥ ΗΜΕΡΑ ΚΥΡΙΑΚΗ ΣΤΙΣ 10.30 Π.Μ.,

ΟΠΩΣ ΣΗΜΕΙΩΝΕΙ Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΤΟΥ Δ.Σ. ΚΙΤΣΙΟΥ 3ΟΥ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΚΟΡΩΠΙΟΥ. ΣΗΜΕΙΟ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ ΤΟ ΚΤΗΡΙΟ ΣΤΕΓΑΣΗΣ Κ.Α.Π.Η. ΚΙΤΣΙΟΥ (ΠΡΩΗΝ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ).

1<sup>ος</sup> ΑΓΩΝΑΣ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

3<sup>ος</sup> ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΟΣ ΓΥΡΟΣ

Την εκδήλωση θα τιμήσουν με την παρουσία τους η πολιτική ηγεσία του Δήμου Κρωπίας και πλήθος κόσμου.

Με την εκδήλωση θα ακολουθήσει **επιμνημόσυνη δέηση και μουσικοχορευτική γιορτή** στον προαύλιο χώρο του ΚΑΠΗ Κιτσίου την 19η Μαΐου ημέρα Κυριακή στις 10.30 π.μ., όπως σημειώνει ο πρόεδρος του Δ.Σ. Κιτσίου 3ου Γυμνασίου Κορωπίου. Σημείο εκκίνησης και τερματισμού το κτήριο στέγασης Κ.Α.Π.Η. Κιτσίου (πρώην δημοτικό σχολείο).

ΙΕΡΑ ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΣ ΓΛΥΦΑΔΑΣ, ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ, ΒΟΥΛΑΣ, ΒΟΥΛΑΓΓΙΕΝΗΣ & ΒΑΡΗΣ

ΓΡΑΦΕΙΟ ΚΕΘΗΤΟΣ

4<sup>ο</sup> ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Κυριακή 12 ΜΑΪΟΥ 2024

ΑΠΟΓΕΥΜΑ ώρα 5μ.μ.

Δηλώσεις Συμμετοχής 30' πριν την Έναρξη

Σας περιμένουμε όλους & όλες να περάσουμε όμορφα !!

ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΑΚΟΝΙΑΣ

Ι.Ν. ΑΓΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΓΛΥΦΑΔΑΣ

Κομμωτήριο Μαλλί-cious

Μοσχάτο Θεσσαλονίκης 6 τηλ 2104828950

www.Καλλιρροί.gr

Κοσμήματα Αξεσουάρ

Αγίων Πάντων 73 - Καλλιθέα Τ.Κ.17672

Τηλ. 211 4220515 - Κιν. 6936 647517

e-mail:info@kallirroi.gr





## ...στο κύλισμα της μπάλας

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ - ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ

### Κυρίαρχος των κρίκων ο Λευτέρης Πετρούνιας

Με εντυπωσιακό τρόπο, φτάνοντας σε ένα ιστορικό ρεκόρ, επέστρεψε στην κορυφή του αγωνίσματος των κρίκων ο **Λευτέρης Πετρούνιας**, που κατέκτησε το **χρυσό μετάλλιο στο Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Γυμναστικής** στο Ρίμινι της Ιταλίας. Ήταν το **7ο ευρωπαϊκό χρυσό μετάλλιο** στους κρίκους για τον Έλληνα πρωταθλητή, ο οποίος **έγινε ο μοναδικός αθλητής του αγωνίσματος που φτάνει σε αυτό το επίτευγμα από το 1955**, όταν και ξεκίνησε η Ιστορία των Ευρωπαϊκών Πρωταθλημάτων. Κατάφερε έτσι να ξεπεράσει τον Ουγγρο Κρίστιαν Μπέρκι, ο οποίος είχε κερδίσει 6 τίτλους στον πλάγιο ίππο μεταξύ 2005 και 2012.



Ο Πετρούνιας άρχισε να γράφει τη δική του ιστορία στον θεσμό κατακτώντας το χάλκινο μετάλλιο το 2011 στο Βερολίνο. Ακολούθησαν 6 συνεχόμενες νίκες το 2015 στο Μονπελιέ, το 2016 στη Βέρνη, το 2017 στο Κλουζ, το 2018 στη Γλασκόβη, το 2021 στη Βασιλεία και το 2022 στο Μόναχο, ενώ στην περσινή διοργάνωση της Αττάλειας προερχόμενος από μεγάλο διάστημα απουσίας λόγω επέμβασης, κατάφερε να ανέβει και πάλι στο βάθρο κατακτώντας το χάλκινο μετάλλιο. Παράλληλα, για τον εκ των κορυφαίων αθλητών του αγωνίσματος παγκοσμίως το νέο χρυσό μετάλλιο ήταν το 12ο συνολικά στην καριέρα του σε μεγάλες διοργανώσεις, συνοπολογίζοντας τις επιτυχίες σε τρία Παγκόσμια Πρωταθλήματα (2015, 2017, 2018), στους Ευρωπαϊκούς Αγώνες του 2015 και φυσικά στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2016 στο Ρίο ντε Τζανέιρο.

### Ψηφιακή είσοδος στα γήπεδα μέσω Gov.gr Wallet

Τη **δυνατότητα να ταυτοποιούν το εισιτήριό τους**, καθώς και το **εισιτήριο διαρκείας τους**, μέσω της εφαρμογής **Gov.gr Wallet** έχουν πλέον, οι φίλαθλοι, ώστε να εισέρχονται ψηφιακά στο γήπεδο, στους αγώνες της Super League 1, καθώς και του Κυπέλλου Ελλάδος.

Με τη συγκεκριμένη διαδικασία, η οποία είναι αποτέλεσμα της συνεργασίας του Υπουργού Ψηφιακής Διακυβέρνησης, Δημήτρη Παπαστεργίου και του Αναπληρωτή Υπουργού Αθλητισμού, Γιάννη Βρούτση, αναβαθμίζεται το επίπεδο ασφαλείας στα γήπεδα. Ταυτόχρονα, **απελευθερώνεται ένας σημαντικός αριθμός αστυνομικών δυνάμεων** από το έργο της φύλαξης κατά τη διάρκεια των αγώνων.

Με απλό και φιλικό τρόπο οι πολίτες προβαίνουν στην ταυτοποίηση του εισιτηρίου τους μέσω της εφαρμογής Gov.gr Wallet που έχουν στο κινητό τους τηλέφωνο. Απαραίτητη προϋπόθεση είναι η εγγραφή τους στο Εθνικό Μητρώο Επικοινωνίας (Ε.Μ.Επ.), στο [emer.gov.gr](http://emer.gov.gr) πριν κατεβάσουν την εφαρμογή Gov.gr Wallet από το Google Play ή το App Store. Αναλυτικά η διαδικασία περιγράφεται στο [tickets.gov.gr](http://tickets.gov.gr).

Οι φίλαθλοι προμηθεύονται το εισιτήριο του αγώνα από τους παρόχους των υπηρεσιών διάθεσης εισιτηρίων, χωρίς καμία αλλαγή σε αυτή τη διαδικασία.

Στον τελικό της διοργάνωσης ο Πετρούνιας εκτέλεσε εντυπωσιακά το πρόγραμμά του, συγκεντρώνοντας 15,000 βαθμούς (βαθμός δυσκολίας 6,300, βαθμός εκτέλεσης 8,700), που τον έφεραν στην κορυφή. Εδειξε δε σε άριστη κατάσταση ενόψει της συμμετοχής του στους Ολυμπιακούς Αγώνες στο Παρίσι. Το ασημένιο μετάλλιο κατέκτησε ο Αζέρος Νικίτα Σιμόνοφ με 14,900 βαθμούς, υπερισχύοντας στην ισοβαθμία με τον περσινό νικητή, τον αιγυπτιακής καταγωγής Τούρκο Αντέμ Ασάλ.

### SUPER LEAGUE

#### Το έφερε ... τούμπα ο ΠΑΟΚ

**Η σπουδαία νίκη του «Δικεφάλου του Βορρά» επί της ΑΕΚ άλλαξε εκ νέου τις ισορροπίες στην κούρσα για τον τίτλο**

Τα δεδομένα στη φετινή κούρσα για τον τίτλο στη Super League άλλαξαν για μια ακόμα φορά μετά τα αποτελέσματα της 8ης αγωνιστικής των πλέι οφ, στα οποία ξεχώρισαν η νίκη του **ΠΑΟΚ** στην Τούμπα επί της **ΑΕΚ** και το «διπλό» - έκπληξη του **Αρη** επί του **Παναθηναϊκού**. Δύο αγωνιστικές πριν το φινάλε του πρωταθλήματος η «Ένωση» είναι 1η και κρατά την τύχη στα χέρια της, ωστόσο **Ολυμπιακός** και **ΠΑΟΚ** ανέβασαν κατακόρυφα τις δικές τους αξιώσεις για τον τίτλο. Αντίθετα, ο **Παναθηναϊκός** ουσιαστικά τέθηκε εκτός μάχης, καθώς έχει μόνο μαθηματικές ελπίδες. Θυμίζουμε ότι εκκρεμεί το αναβληθέν **ΠΑΟΚ - Ολυμπιακός**, που έχει οριστεί να διεξαχθεί στις 12 Μάη.

Στην Τούμπα, σε ένα ματς ανατροπών και με αρκετή ένταση στο φινάλε, ο **ΠΑΟΚ** έφτασε σε σπουδαία νίκη 3-2 επί της **ΑΕΚ** (Κωνσταντέλιας 3', 81', Σάστρε 90' - Πινέδα 9', Βίντα 75') και διατηρεί τις ελπίδες του για τίτλο. Οι γηπεδούχοι ήταν καλύτεροι στο β' μέρος, όπου ανέκτησαν την κατοχή και παρότι δεν δημιούργησαν αξιόλογες ευκαιρίες, κατάφεραν να ανατρέψουν το σε βάρος τους 1-2 «χτυπώντας» στο τελευταίο τέταρτο και εκμεταλλευόμενοι τα αμυντικά λάθη των φιλοξενούμενων. Η «Ένωση» κυριάρχησε στο πρώτο μέρος, καθώς απάντησε άμεσα στο γρήγορο γκολ του ΠΑΟΚ και έχασε αρκετές ευκαιρίες για να προηγηθεί πριν την ανάπαυλα, κάτι που κατάφερε στην επανάληψη παρότι έριξε τον ρυθμό της, στο τέλος όμως πλήρωσε τις ολιγωρίες της.

Στο «Απόστολος Νικολαΐδης» ο **Αρης** αν και αδιάφορος βαθμολογικά νίκησε 1-0 τον γηπεδούχο **Παναθηναϊκό** (Ζαμόρα 2'), αποκτώντας ψυχολογικό προβάδισμα ενόψει του μεταξύ τους τελικού Κυπέλλου. Η ήττα ήταν καταδικαστική για τους «πράσινους», που πραγματοποίησαν μία από τις χειρότερες φετινές τους εμφανίσεις, με πλήρη απουσία ορθολογικού στησίματος και ανάπτυξης.

Τον ρόλο του στη μάχη του τίτλου αναβάθμισε ο **Ολυμπιακός**, που συνεχίζοντας στο μονοπάτι των επιτυχιών πήρε εύκολη αλλά πολύτιμη νίκη 4-1 επί της **Λαμίας** στο Φάληρο (Τσικίνιο 24', Ναβάρο 27', Ποντένσε 52', Αλεξανδρόπουλος 90'+3 - Τόσιτς 64'). Παράλληλα οι «ερυθρόλευκοι» διατηρήθηκαν σε καλή ψυχολογία ενόψει των αγώνων με την Αστον Βίλα για τα ημιτελικά του Conference League.

**Η βαθμολογία:** ΑΕΚ 75, ΠΑΟΚ 71, Παναθηναϊκός 71, Ολυμπιακός 70, Αρης 52, Λαμία 35 (ΠΑΟΚ και Ολυμπιακός έχουν από έναν αγώνα λιγότερο)

#### Πλέι άουτ: Υποβιβάστηκε η Κηφισιά

Η **Κηφισιά** έγινε η δεύτερη ομάδα που υποβιβάστηκε στη Super League 2, μετά τον **ΠΑΣ Γιάννινα**, έπειτα από την καταδικαστική ήττα που υπέστη στην Καισαριανή από την ομάδα των Ιωαννίνων με 3-2 για την 6η αγωνιστική των πλέι άουτ.

Τα άλλα αποτελέσματα: Αστέρας Τρίπολης - ΟΦΗ 1-1, Βόλος - Πανσερραϊκός 1-0, Παναιτωλικός - Ατρόμητος 1-0.

**Η βαθμολογία:** Πανσερραϊκός 35, Αστέρας Τρίπολης 35, ΟΦΗ 35, Ατρόμητος 34, Παναιτωλικός 34, Παναιτωλικός 33, Βόλος 32, Κηφισιά 28, ΠΑΣ Γιάννινα 22.

**ΝΙΚΟΣ ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ**



### ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΠΑΡΑ-ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

#### Δύο μετάλλια για τον Δημοσθένη Μιχαλεντζάκη

Μεγάλες επιτυχίες σημείωσε ο **Δημοσθένης Μιχαλεντζάκης** κατακτώντας το χρυσό μετάλλιο στα 200 μ. μεικτής ατομικής SM8 και το αργυρό μετάλλιο στα 100 μ. ελεύθερο S8, στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Παρα-Κολύμβησης που διεξήχθη στη Μαδέιρα της Πορτογαλίας.

Οι επιτυχίες της ελληνικής αποστολής συνεχίστηκαν με την **Αλεξάνδρα Σταματοπούλου** στα 50μ. ύπτιο S4, να κατακτά ακόμη ένα αργυρό μετάλλιο, το δεύτερο της 3ης ημέρας των αγώνων και πέμπτο συνολικά. Η παγκόσμια πρωταθλήτρια πέρυσι στην ίδια πισίνα, τερμάτισε πρώτη, στην 1η προκριματική σειρά, σε χρόνο 51.61, που ήταν ο καλύτερος και στις δύο προκριματικές σειρές. Στον τελικό η Σταματοπούλου σε χρόνο 51.15 τερμάτισε στη 2η θέση, πίσω από τη Γερμανίδα Μπότσκερ.

### ΚΩΠΗΛΑΣΙΑ - ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ

#### Νέες διακρίσεις για τα ελληνικά κουπιά

**Την κατάκτηση τριών ασημένιων μεταλλίων πανηγύρισε η ελληνική αποστολή στη διοργάνωση της Ουγγαρίας**

Σε ρότα διακρίσεων σε μία ακόμα διεθνή διοργάνωση έπλευσε η ελληνική κωπηλασία, με την Εθνική ομάδα ανδρών / γυναικών να πανηγυρίζει την κατάκτηση τριών ασημένιων μεταλλίων στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα που έγινε στο Ζέγκεντ της Ουγγαρίας.

Στο τελικό του μονού σκιφ ο χρυσός Ολυμπιονίκης του αγωνίσματος **Στέφανος Ντούσκος**, ολοκληρώνοντας την κούρσα του σε χρόνο 07:41.36, τερμάτισε 2ος και κατέκτησε το 3ο διαδοχικό του ασημένιο μετάλλιο στη διοργάνωση. Το χρυσό κατέκτησε ο Γερμανός **Ολιβερ Ζάιντλερ** με χρόνο 07:38.40 και το χάλκινο ο Λιθουανός **Γκιέντριους Μπιελιάουσκας** με 7:43.35.

Το δεύτερο ασημένιο τους ευρωπαϊκό μετάλλιο πανηγύρισαν στο διπλό σκιφ ελαφρών βαρών γυναικών η **Ζωή Φίτσιου** και η **Μιλένα Κοντού**, που ήταν 2ες στον τελικό με 7:31.63, πίσω από το πλήρωμα της Ρουμανίας (Γκρόνιγκεν / Κόζμιουτς) που πήρε το χρυσό με 7:29.36 και μπροστά από το ιταλικό (Ροντίνι / Κρόζιο) που πήρε το χάλκινο με 7:33.73.

Σε σπουδαία επιτυχία στη δίκωπο των γυναικών έφτασε το δίδυμο της **Χριστίνας Μπούρμπους** και της **Ευαγγελίας Αναστασιάδου**, που ανέβηκαν στο δεύτερο σκαλοπάτι του βάθρου. Μετά από εξαιρετική κούρσα στον τελικό οι Ελληνίδες τερμάτισαν στη 2η θέση με χρόνο 08:00.87, πίσω από τις Ρουμάνες Ιοάνα Βριντσεάνου και Ροξάνα Ανγκέλ, που με 07:52.05 πήραν την πρωτιά και το χρυσό. Το χάλκινο μετάλλιο κατέκτησαν η Ιβάννα Γιούρκοβιτς και η Γιόσιπα Γιούρκοβιτς από την Κροατία, με 8:03.13.

### FIBA CHAMPIONS LEAGUE

#### Στην 4η θέση το Περιστερί

Την 4η θέση στο FIBA Champions League κατέλαβε το Περιστερί μετά την ήττα από την ισπανική Μούρθια με 87-84, στον μικρό τελικό του Φάιναλ 4 που έγινε στο Βελιγράδι. Η ελληνική ομάδα κόντρα στην ισχυρή της αντίπαλο πάλεψε με αξιώσεις για τη νίκη και την τρίτη θέση, καταφέροντας να επιστρέψει από το -18, ωστόσο η Μούρθια διέθετε τις λύσεις στα κρίσιμα σημεία φθάνοντας στη νίκη.



# Τα Ορθόδοξα «Κλειστά»

## Μια μαρτυρία αποκάλυψης των ανθρώπινων ορίων και της Θείας Χάρης

Ιωάννης Κατιμερτζόγλου

πολιτικός επιστήμων-ερευνητής, συνεργάτης Ο.Τ.Α

Κάτι ξεχωριστό συμβαίνει εδώ και χρόνια στην **Ιερά Μονή Κοιμήσεως της Θεοτόκου Κλειστών της Δυτικής Πάρνηθας** (ιστορικό σημείο ορθόδοξης αναφοράς για τη Χασιά και τον Ασπρόπυργο) με τον καθαρό, γνήσιο, Πατερικό, ορθόδοξο Λόγο δια στόματος του μοναχού Μακαρίου, γέροντος και πνευματικού καθοδηγητή της, Ουρανοπολίτη πια από το 2021. Τα κηρύγματά του πλέον αντηχούν στα φαράγγια της Γκούρας και της Γιαννούλας, στο βόρειο σεισμικό ρήγμα της Πάρνηθας, και διαχέονται στην αστική μεγαλούπολη του λεκανοπεδίου της Αθήνας αλλά και στα πέρατα της γης!

Άνθρωποι όλων των ηλικιών, από όλα τα έθνη, ανεξαρτήτως θρησκευτικών πεποιθήσεων ή ανθρώπινης ιδεολογικής τοποθετήσεως συρρέουν στην Πάρνηθα στα 450 μέτρα από την επιφάνεια της θάλασσας, διαμέσου της ιστορικής οδικής διαδρομής Φυλής-Δερβενοχωρίων, για να βρεθούν στην αγκαλιά της Υπεραγίας Θεοτόκου. Έρχονται πολλοί Ορθόδοξοι Χριστιανοί. Άλλοι ευλαβείς, άλλοι ολιγόπιστοι ή «εθιμοτυπικοί», ενάρετοι ή αμαρτωλοί και μετέπειτα μετανοημένοι, θεοσεβούμενοι και υπάκουοι, ταπεινοί και αθώοι. Προσκυνητές που δεν ξέρουν ή αγνοούν αλλά θέλουν να μάθουν... όλοι όμως λαμβάνουν αυθεντική Χάρη και έμπνευση για τη συνέχιση της ζωής από τον Τριαδικό Θεό και την Παναγία!

Άλλοι, ευκαιριακοί προσκυνητές, περιπατητές και φυσιολάτρες διαφόρων κινήτρων περνάνε μέσα από την Ιερά Μονή επειδή είναι πάνω και δίπλα σε μονοπάτια εξερεύνησης της λαβωμένης από τις πυρκαγιές ορεινής Πάρνηθας. Και αυτοί εκπλησ-



σονται και συνταράσσονται εσωτερικά από την αξιοθαύμαστη αναγέννηση που έχει ήδη ξεκινήσει! Μια αναγέννηση που παραπέμπει σε μια νέα θε-

ώρηση της θείας λειτουργίας του δασικού οικοσυστήματος! Πράγματι, τα διδάγματα της περιπατητικής περιδιάβασης που βιώνει ο επισκέπτης είναι μια πορεία πραγματικής και θαυματουργικής ανακάλυψης! Και να μην πιστεύεις... όταν αρχίσεις να περπατάς με σεβασμό- και με κομμένη την ανάσα μην πατήσεις κατά λάθος την νέα ζωή-παρατηρείς τα μικρά και σιωπηλά θαύματα της θείας δημιουργίας! Βλέπεις ακόμα και μικρές συστάδες δασικής και θαμνώδους βλάστησης να έχουν διασωθεί και να δίνουν ανάσες στη ζωή που αναγεννιέται από τις στάχτες της καταστροφής!



Στην Ιερά Μονή, στα Ορθόδοξα «Κλειστά», ένα από τα προπύργια και φυλάκια της Ορθόδοξου πίστεώς μας επιστρέφεις στο ζητούμενο: Να αγαπήσουμε τον Θεό! Ο πόνος για τις ανθρώπινες ασθένειες γίνεται γνώση για την Σωτηρία. Η θλίψη γίνεται η έναρξη μιας άλλης πορείας και θέασης της πραγματικότητας, πιο κοντά στον Θεό και στα δημιουργήματά Του.

Κάπου εκεί... ξανα-σκέφτεσαι τα γήινα! Οι καταστροφές του περιβάλλοντος, των δασών και κάθε φυσικού θεμελίου ζωής (προσφορά του Θεού στον άνθρωπο για να ζήσει ειρηνικά πάνω στη γη), που συνοδεύονται από «έκρηξη», πολέμων, ιώσεων και ασθενειών, εδώ, σε αυτόν τον ασκητικό χώρο βρίσκουν απαντήσεις απλές και κατανοητές.

Η αλόγιστη και γεμάτη πάθη δράση του ανθρώπου αλλά και η κυριαρχία ενός ψεύτικου υπερ-ανθρώπου που νομίζει ότι ελέγχει την εξέλιξη της Ανθρωπότητας εδώ βρίσκει, αντίσταση πίστεως και ταπεινότητας! Όπως συμβαίνει και σε κάθε άλλο «Κάστρο της Ορθοδοξίας», η ανθρώπινη εξουσία δοκιμάζεται και αποδυναμώνεται κάθε μορφή βίας και επιβολής που περικλείει! Η αλαζονεία της εξουσίας και η κατάχρηση κάθε ανθρώπινης «λαϊκής εντολής» εδώ στο γεωγραφικό αδιέξοδο της Ιεράς Μονής Κλειστών «γιώνεται» στα χωμάτινα και πέτρινα μονοπάτια της αναγέννησης του ανθρώπου, της φύσης και των ζώων.



Λίγο πιο κάτω, εντός της Ιεράς Μονής, μοναχές εσωτερικής ιεραποστολής, με ψαλμούς και προσευχές, με ειρηνικό και ταπεινό φρόνημα, με στωικό πνεύμα, με σοβαρότητα και με σεβασμό πορεύονται. Ζώντας ανάμεσα σε «σκιές» ελαφιών και κρι-κρι, σε «ασκητικά» και μελωδικά πουλιά αλλά και απαιτητικούς προσκυνητές που αναζητούν ψυχική ειρήνη και αγάπη, βιώνουν Θαύματα ζωής και Αναστάσεως και καρτερούν!

Εδώ, οι λόγοι και τα κηρύγματα του μακαριστού Γέροντος Μακαρίου, βασισμένα στις διδαχές των Πατέρων της Εκκλησίας αποτελούν δώρο Θεού και μεγάλη ευλογία για κάθε άνθρωπο. Μας παρακινούν να αναφωνήσουμε : **Δόξα σοι ο Θεός, Κύριε ελέησον, μεγάλη η Χάρη Της, δοξασμένο το όνομα της Παναγίας μας, μεγάλη η Χάρη των Αγίων μας, που τους τιμούμε μέσα από τα ονόματα των βαπτισμένων παιδιών μας!**

Εδώ στην Ελλάδα, στην κοιτίδα του παγκόσμιου πολιτισμού, επιμένουμε στον ορθόδοξο Χριστιανικό τρόπο ζωής, σε ανάμνηση και των πατρογονικών μας πατρίδων της καθ' ημάς Ανατολής και φυσικά επιμένουμε ορθόδοξα και ελληνικά και στις νέες πατρίδες της ομογένειάς μας.

Η Αττική έχει μοναστήρια με πολλές ευλογίες, μοναχές και μοναχούς αφοσιωμένους στο Θείο Σχέδιο, προσευχόμενοι για τη Σωτηρία όλων μέρα και νύχτα. Τα μοναστήρια μας αποτελούν μια «Κιβωτό» του Ευαγγελίου! Οι Μητροπόλεις που έχουν την χαρά και ευλογία να τα έχουν στην περιφέρειά τους έχουν ιερή και σύνθετη αποστολή. Οφείλουν να ασκήσουν με Φώτιση, συνετό και εκκλησιαστικά ορθό τρόπο την πνευματική φροντίδα τους και να δείχνουν την πατρική αγάπη τους σε κάθε ευκαιρία. Η σχέση αυτή οφείλει να αναπτύσσεται έξω και πέρα από πιέσεις της πολιτικής και αυτοδιοικητικής εξουσίας.

Αυτές τις Αγίες ημέρες ας προστρέξουμε ξανά στους ενοριακούς Ιερούς Ναούς και στις Ιερές Μονές μας! Για να γίνουμε καλύτεροι ως άνθρωποι και να διδαχτούμε από τα Πάθη της Σταυρώσεως του Κυρίου και Σωτήρα μας.

Θέλουμε Μοναστήρια ανοιχτά και ενεργά. Αξίζει στην «εποχή της σύγχυσης» και της αστάθειας που ζούμε να ενισχύσουμε το Μοναστικό κίνημα, τις αυθεντικές μοναχικές πολιτείες της Ορθοδοξίας μας, ειδικά στην Αττική.