

ΕΒΔΟΜΗ

ΤΗΣ ΑΝΑΤ. ΑΤΤΙΚΗΣ

Ετος 29° • Τιμή φύλλου 0.10€ • Μέλος της ΕΔΙΠΤ • mail: press@ebdomi.com



Οι Δικαστικοί, οι κυβερνητικοί τα κόμματα και το κόμμα της Μ. Καρυστιανού

«Όταν η επιστήμη και οι θεσμοί γίνονται
θεραπεινίδες της Πολιτικής,
χάνουν το κύρος τους, την αυτοδυναμία και
ανεξαρτησία τους και είναι ακριβώς αυτό
που επέλεξαν, να γίνουν υπηρέτρες της πο-
λιτικής».



του Κώστα
Βενετσάνου

«...το δίδυμο(!) Κωνσταντο-
πούλου – Καρυστιανού(...) μοναδικός στόχος τους εί-
ναι η πολιτική εκμετάλλευση
μιας ποινικής διαδικασίας...»,
κατά την εκφρασθείσα άπο-
ψη της Ένωσης Δικαστών και
Εισαγγελέων¹.

Αυτό λοιπόν διέγνωσαν - και μάλιστα ως
«μοναδικό στόχο» - οι δικαστές και Εισαγ-
γελείς: Ότι η Ζωή Κωνσταντοπούλου και η
Μαρία Καρυστιανού, δυο γυναίκες, τολμώ
να πω, σύμβολα, η μία πρώην Πρόεδρος της
Βουλής, με επίγνωση της θεσμικής της θέ-
σης, μαχόμενη δυναμική Δικηγόρος και αρ-
χηγός κόμματος της Βουλής, και η άλλη ιέ-
ρεια του Ασκληπιού - Παιδίατρος, μαχόμενη
πολίτης (ακτιβίστρια) **χαροκαμένη μάνα** στο
εγκληματικό δυστύχημα των Τεμπών και αρ-
χηγός εκκολαπτόμενου πολιτικού κόμματος.
Οι συνδικαλιστές - δικαστές **συμπέραναν**
και **αποφάσισαν**, ως μη έδει,

...Ότι κάνουν «**πολιτική εκμετάλλευση**». Ότι
βρήκαν την ευκαιρία δηλαδή, ν' αποκομίσουν
πολιτικά οφέλη, από ένα τραγικό γεγονός,
ένα αληθινό δράμα, «για να το εκμεταλλευ-
τούν» πολιτικά!

Η μεν πρώτη, ως πολιτικός, που έχει καθήκον
να επιλαμβάνεται θεμάτων που ενδιαφέρουν
τους πολίτες, την ελληνική κοινωνία, στη διε-
ρεύνησή τους και την επίλυσή τους, και τον
καταλογισμό τυχόν ευθυνών, ιδιαίτερα το τε-
λευταίο και ως νομικός και δικηγόρος πλη-
γέντων. Αυτά, ασχέτως των ανθρώπινων
ευαισθησιών.

Συνέχεια στη σελ. 2

Σάρωσε η κακοκαιρία Ερμινίο, την Ανατολική Αττική



(ΦΩΤΟ: ΘΑΝΑΣΗΣ ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΣ/EUROKINISSI)

Πικέρμι, Νέα
Μάκρη, Σπάτα,
Ραφήνα,
Μαρκόπουλο
έκλεισαν δρόμοι
από τα νερά και
τα φερτά υλικά
και έμειναν
χωρίς ρεύμα και
νερό για ώρες

⇒ 24

ΔΗΜΟΣ ΚΡΩΠΙΑΣ

Πώς να ενεργοποιήσω τους ηλεκτρονικούς
λογαριασμούς ύδρευσης ⇒ 6

Συνάντηση συνεργασίας Δήμων Παιανίας, Παλλήνης



⇒ 7

Μνημόνιο Συνεργασίας
του Ελληνικού Δικτύου
Ανθεκτικών Πόλεων με
τον Υπουργό Κλιματικής
Κρίσης και Πολιτικής
Προστασίας

⇒ 12



Οι Δικαστικοί, οι κυβερνητικοί τα κόμματα και το κόμμα της Μ. Καρυστιανού

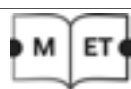
Συνέχεια από τη σελ. 1

Αλλά πως τόλμησαν να το σκεφθούν και να το εκφράσουν για τη **Μαρία Καρυστιανού**, για το θύμα! Γιατί θύμα είναι κυρίως, η μάνα που χάνει το παιδί της, απρόσμενα και τόσο άδικα, από μια βαριά και εγνωσμένη εγκληματική αμέλεια! **Πώς τόλμησαν να το σκεφθούν αυτό;** Κρίνοντες, ίσως, εξ ιδίων ή παρομοίων, γνωστών εν πολλοίς περιπτώσεων. Διερωτώμαι θα ήθελαν αυτοί να χάσουν το παιδί τους, τη μάνα τους, την αγαπημένη τους γυναίκα ή άντρα για να ωφεληθούν, τυχόν, παντιοτρόπως;

Διαβάστε ακόμη

Συγκέντρωση φαρμάκων και πασχαλινών ειδών στο Μαρκόπουλο	Σελ. 6
Αποφασίστηκε να μην κοπούν τα 139 δέντρα στο Δήμο Αχαρνών	Σελ. 7
Η Χίμαιρα και ο αντιαμερικανισμός κώστας Λάμπος	Σελ. 8
Οι Επικονιαστές Φαίδρα Φραγκομανώλη-Κοκκόλα	Σελ. 9
Πασχαλινές λαμπάδες	Σελ. 10
Ο πρέσβης της Βοσνίας στο Δήμο Ραφήνας - Πικερμίου	Σελ. 12
Συνέδριο ή φιέστα, ΠΑΣΟΚ ή «πασοκ» Βασίλης Σιαμέτης	Σελ. 11
Εκ Φιληκοΐας άρχεσθαι Πέτρος Ιωαννίδης	Σελ. 14
Πολιτικές Αναλύσεις - Σχόλια Ανδρέας Αλεξανδρόπουλος	Σελ. 16
Στα δύσβατα μονοπάτια του Δήμου ΒΒΒ Ι. Δόγκα	Σελ. 17
Αθλητικά	Σελ. 22-23

Μ.Ε.Τ. 230492



Θα ήθελαν να έχουν αυτή την «τύχη», για να την «εκμεταλλευτούν πολιτικά»!

Το απεύχομαι βεβαίως.

Και δεν εκφράστηκαν έτσι μόνον οι δικαστικοί. Έχουν εκφραστεί και Υπουργοί και Βουλευτές και πολιτικοί και πολίτες! Πλαγίως, διπλωματικά, «μ' όλο το σεβασμό» ή χαμηλόφωνα και φωναχτά, και δημοσιογράφοι, και σκόπιμα και απερίσκεπτα. Έτσι, μετά το έγκλημα των Τεμπών, η επικάλυψη των στοιχείων και η ύβρις κατά των θυμάτων και των πληγέντων συγγενών, με τις ειρωνείες, τα υπονοούμενα, τον εμπαιγμό, τις απειλές και τους χαρακτηρισμούς οδηγηθήκαμε σ' ένα σύγχρονο άγος. Το άγος των Τεμπών.

Αλλά, οι νομικοί, οι δικαστές κυρίως, πως αποσυνέδεσαν την πολιτική από καθαυτά, ή έστω κατ' εξοχήν, πολιτικά θέματα!...

Η πεζή καθημερινότητα, η επαγγελματική ανέλιξη, οι ισορροπίες, οι πολιτικές ή άλλες επιδιώξεις, οι ιδεοληψίες ή οι δογματικές προσκολλήσεις, οι επαγγελματικές φοβίες μήπως μας απομάκρυναν από τη φιλοσοφία του δικαίου και μας προσέδεσαν στην «γραφειοκρατική» απονομή της δικαιοσύνης, εναρμονιζοντάς την με την πολιτική και την κοινωνική «πραγματικότητα».

Αλλά πως ορίζουν αλήθεια, οι δικαστικοί ιδίως, τον όρο «πολίτης»; Ως υπήκοο - «ευπειθή στους... άρχοντες και στους νόμους «τους», κατά τις επιθυμίες τους - ή όπως ορίζεται από τον Αριστοτέλη, «ο μετέχων κρίσεως και αρχής»², ή και κατά τον Αισχύλο: «...ούτινος δούλοι κέκληνται φωτός, ούδ' υπήκοοι!»³

Και αν ο Πολίτης είναι μονοδιάστατος, όπως θεωρείται από τον Υπουργό Δικαιοσύνης (Γ. Φλωρίδης)⁴, δηλαδή ότι έχει μόνο μια ιδιότητα, π.χ. του Ιατρού, ή του συγγενούς, ή του πολιτικού πως θα επιλέξουμε την ιδιότητά του, εάν τυχόν έχει περισσότερο της μιας, όπως στις πλείστες των περιπτώσεων και εν προκειμένω; Οι άνθρωποι συνήθως παρίστανται κατά περίπτωση με μια ιδιότητα και επικουρικά με μια-δυο ακόμη. Εν προκειμένω η Μ. Καρυστιανού παρίσταται με την ιδιότητα της μάνας του θύματος, και επικουρικά, της ακτιβίστριας του θέματος (ποιος αχρείος* μπορεί να το αμφισβητήσει).

Τώρα, επί του θέματος της ίδρυσης νέου κόμματος από την Μαρία Καρυστιανού έχουμε να παρατηρήσουμε τα εξής: Η democracy δυτικού τύπου, επιδιώκει την ύπαρξη δύο - τριών το πολύ κομμάτων, ώστε να εναλλάσσονται στην εξουσία και με διάφορα τερτίπια εκλογικών νόμων το επιτυγχάνουν ή και με νομοθετήματα ακόμη τύπου 3% ή 5% και παραπάνω, με μπόνους κ.λπ., να αποκλείεται η συμμετοχή άλλων κομμάτων και οι μειοψηφίες του εκλογικού σώματος να καθί-

στανται πλειοψηφίες της Βουλής (η απάτη αυτή απαιτεί τη μελέτη άλλης αρθρογραφίας). Η ανακοίνωση λοιπόν, της ίδρυσης κόμματος από την Μ. Καρυστιανού συντάραξε τα υπάρχοντα, κυρίως, «μεγάλα» κόμματα, ή κόμματα εξουσίας, ή συνεργασίας - τσόντας. Γιατί;

Γιατί να ιδρύσει κόμμα η Μ. Καρυστιανού και γιατί, τώρα.

Γιατί, απλούστατα δεν την ικανοποιούν (υποθέτω) με τη δράση τους ή την αποτελεσματικότητά τους, τα υπάρχοντα. Δεν προσδοκά, ή δεν νομίζει ότι δύνανται, ή θέλουν πρωτίστως ως κύρια επιδίωξή τους, την απονομή δικαιοσύνης. Μην ξεχνάτε ότι κατά καιρούς είχαμε τέτοια κόμματα, και ορισμένα αρκετά ισχυρά π.χ. «Αγροτικό κόμμα» κ.λπ.

Γιατί λοιπόν να μην έχουμε κόμμα που θα προτάσσει ως κύρια επιδίωξη τη ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗ; ΕΞ' άλλου, η δικαιοσύνη δεν είναι μόνον η δικαστική. Δικαιοσύνη απαιτείται και στην Οικονομία και παντού.

Επιπλέον οι Έλληνες πολίτες εκτός από το δικαίωμα του εκλέγειν, έχουν και το δικαίωμα του «εκλέγεσθαι»! Δεν το έχουν μονάχα οι ...γόνοι. «Κόμμα ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗΣ» λοιπόν.

Μα γιατί τα κόμματα της αντιπολίτευσης να μη θέλουν να χυθεί άπλετο φως στην υπόθεση και να μην επιδιώκουν να δικαιωθούν ηθικά οι συγγενείς των θυμάτων, ενός προαναγγελθέντος δυστυχήματος, που διέψευδε κατηγορηματικά και αυστηρότατα ο αρμόδιος πρώην Υπουργός. Και δεν είναι μόνο το δυστύχημα της σύγκρουσης των αμαξοστοιχιών, είναι και η πυρόσφαιρα και είναι, και κυρίως, η συγκάλυψη!

Γιατί να μη θέλουν, λοιπόν, τα κόμματα της αντιπολίτευσης. Είναι θέμα συνυπευθυνότητας του συστήματος. Είναι θέμα επιδιωκόμενων και προσδοκώμενων συνεργασιών. Είναι θέμα γενικότερων επιδιώξεων ή κωλυμάτων ακτιβιστικής δράσης. Είναι θέμα ...ενός κι άλλου άρθρου.

Πολλοί πάντως θα ήθελαν τη Μαρία Καρυστιανού στο κόμμα τους, ως υποψήφια βουλευτή, αλλά όχι ως πολιτική αντίπαλο.

1. ΕΝΩΣΗ ΔΙΚΑΣΤΩΝ & ΕΙΣΑΓΓΕΛΕΩΝ, δ.τ., 20/3/26, αρ. πρ. 109.
2. ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΟΥΣ: «Πολιτικά», βιβλ. Γ', 1275α 26), εκδ. «Νομική βιβλιοθήκη», τ.2α, σελ. 238.
3. Αισχύλος: «Πέρσαι», 242.
4. ΦΛΩΡΙΔΗΣ Γ.: «Στις δίκες δεν προβλέπονται ειδικές θέσεις για υποψηφίους αρχηγούς κομμάτων», ΜΜΕ 28.3.26

* Αχρείος = άχρηστος (Θουκιδίδη «Ιστορία», βιβλ. Β, 40.1)

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΕΝΤΥΠΗ &
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ
ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΕΒΔΟΜΗ
ΤΗΣ ΑΝΑΤ. ΑΤΤΙΚΗΣ

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: Άννα Βενετσάνου

Εκδότης - Διευθυντής: Ηλέκτρα Βενετσάνου
Σύμβουλος Έκδοσης: Κώστας Η. Βενετσάνος
Διευθυντής Σύνταξης: Κώστας Κ. Βενετσάνος

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

ΤΡΑΠΕΖΑ: ΕΘΝΙΚΗ 65600144193
GR 4601106560000065600144193

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.

Πλήρης ετοιμότητα από Πυροσβεστική και Πολιτική Προστασία στην κακοκαιρία ERMINIO στην Ανατολική Αττική

Συνάντηση του τομεάρχη ΔΕΕΠ Ν.Δ., Δημοσθένη Δόγκα με τον αν. Διοικητή Π.Υ. Αν. Αττικής, Δημήτρη Μπατάλη

Συνάντηση του Τομεάρχη Κλιματικής Κρίσης, Πολιτικής Προστασίας & Εθελοντισμού της ΔΕΕΠ ΝΔ Ανατολικής Αττικής Δημοσθένη Δόγκα με τον Αναπληρωτή Διοικητή της Πυροσβεστικής Υπηρεσίας (Π.Υ.) και Διοικητή της Π.Υ. Μαρκοπούλου Πύραρχο κο Μπατάλη Δημήτρη.

Σε συνέχεια του προγραμματισμού των δράσεων του Τομέα Πολιτικής Προστασίας της Δ.Ε.Ε.Π. Ν.Δ. Ανατολικής Αττικής, της επερχόμενης αντιπυρικής περιόδου αλλά και της τελευταίας κακοκαιρίας «**ERMINO**», ο Τομεάρχης Δημοσθένης Δόγκας, πραγματοποίησε επίσκεψη στην Πυροσβεστική Υπηρεσία Μαρκοπούλου, προκειμένου να ενημερωθεί για την κατάσταση που επικρατεί στην Ανατολική Αττική, μετά τις εκτεταμένες πλημμύρες και κατ' επέκταση ζημιές που άφησαν οι ισχυρές βροχοπτώσεις αλλά και για την επιχειρησιακή ετοιμότητα της Π.Υ., για το καλοκαίρι που έρχεται.

Στη συνάντηση παρευρέθηκαν ο Αν. Διοικητής Π.Υ. Ανατ. Αττικής, Πύραρχος Δημήτρης Μπατάλης, ο Υποδιοικητής Π.Υ. Μαρκοπούλου Αντιπύραρχος Βασίλειος Πολύζος, ο Προϊστάμενος των Γραφείων Π.Υ. Ανατ. Αττικής Αντιπύραρχος Σοφιανός Ανδρικόπουλος και ο Υπαρχιπυροσβέστης Νικηφόρος Ρέρρας.



Ο Διοικητής κος Μπατάλης ανέφερε για την κακοκαιρία «**ERMINO**» ότι η Π.Υ. ήταν σε πλήρη επιχειρησιακή ετοιμότητα και επιχείρησε μέχρι την ώρα της συνάντησης σε τουλάχιστον 230 συμβάντα (διασώσεις και αντλήσεις υδάτων), ενώ οι επιχειρήσεις στο πεδίο θα συνεχιστούν στην ευρύτερη περιοχή της Ανατολικής Αττικής για όσο χρειαστεί.



Καταστροφές στη Ραφήνα.

«...το Π.Σ. αλλά και η χώρα έχουν ενισχυθεί και αναβαθμιστεί αρκετά τα τελευταία χρόνια»

Ο Διοικητής σημείωσε ότι το Π.Σ. αλλά και η χώρα έχουν ενισχυθεί και αναβαθμιστεί αρκετά τα τελευταία χρόνια στον Τομέα Πολιτικής Προστασίας. Είναι ιδιαίτερα σημαντική η απόκτηση νέου εξοπλισμού, νέων εναέριων μέσων και επιχειρησιακών οχημάτων, τα οποία ενισχύουν σημαντικά το ρόλο του Π.Σ. σε κάθε συμβάν αλλά κυρίως στις δασικές πυρκαγιές.



Ο Δημοσθένης Δόγκας με τον Υπαρχιπυροσβέστη Νικηφόρο Ρέρρα.

Όλοι οι συμμετέχοντες αναγνώρισαν την καθοριστική συμβολή του 112 στο να «**σώζει ζωές**», αλλά και γενικότερα στην ενημέρωση των πολιτών, αλλά και υποστήριξαν ότι η παράταση των συμβασιούχων της Π.Υ. από εξάμηνο σε οκτάμηνο - δεδομένης της κλιματικής αλλαγής - ήταν όχι απλά αναγκαία αλλά και κρίσιμη για την καλύτερη οργάνωση και διαχείριση της επερχόμενης αντιπυρικής περιόδου.

Στον Τομέα της πρόληψης, ο Διοικητής Δημ. Μπατάλης ανέφερε ότι απαιτείται περισσότερη προσπάθεια για τη δημιουργία εθελοντικών και πιστοποιημένων ομάδων για την Πολιτική Προστασία, αλλά και **αναβάθμιση και πλήρης αξιοποίηση του Εθελοντή σαν έννοια αλλά και ανάπτυξη κινήτρων συμμετοχής των πολιτών.**

«Δημιουργία του Μητρώου Εθελοντικών Οργανώσεων στην Ανατολική Αττική»

Ο Τομεάρχης Πολιτικής Προστασίας της Δ.Ε.Ε.Π. ΝΔ Ανατολικής Αττικής Δημοσθένης Δόγκας συμφώνησε για την ανάγκη ενίσχυσης του Εθελοντή και τόνισε ότι αποτελεί προτεραιότητα για εκείνον η δημιουργία του Μητρώου Εθελοντικών Οργανώσεων στην Ανατολική Αττική, η δημιουργία κινήτρων και η γνωστοποίηση αυτής της ανάγκης στην κεντρική εξουσία.

Ο Διοικητής Δημ. Μπατάλης ανέφερε ότι η Π.Υ. στηρίζει την πρόληψη ενισχύοντας την απαίτηση για καθαρισμό των ακαθάριστων οικοπέδων επιβάλλοντας πρόστιμα όταν προκύπτουν μετά από καταγγελία, αλλά και θέτει απαγορεύσεις τις επικίνδυνες ημέρες (επιφυλακής) σε εργασίες, καύσεις αλλά και σε κυκλοφορία πολιτών, δίνοντας το στίγμα του πο-

λυποίκιλου και πολυεπίπεδου έργου της Π.Υ. και στην πρόληψη πέραν της πυρόσβεσης. Τέλος, ανέφερε ότι «**αν και έχουν γίνει πολλά στον τομέα της Πολιτικής Προστασίας τα τελευταία χρόνια, πάντα θα απαιτείται ενίσχυση της Πολιτικής Προστασίας και του Π.Σ. λόγω των ακραίων φυσικών φαινομένων που επιφέρει η κλιματική αλλαγή. Η ανάγκη για προσωπικό - νέου ηλικιακά και εκπαιδευμένου - θα είναι διαρκής, ειδικά δε στην Ανατολική Αττική, η οποία έχει χιλιάδες στρέμματα δασικών και αγροτικών εκτάσεων. Επίσης, ο συνεχής εκσυγχρονισμός των οχημάτων θα διευκολύνει το έργο των Π.Υ. και θα ενισχύσει σημαντικά τις επιχειρήσεις σε δασικές πυρκαγιές.**»

Σε ερώτηση του Δημοσθένη Δόγκα για το αν θα εξυπηρετούσε επιχειρησιακά, τόσο ο Δήμος Βάρης, Βούλας, Βουλιαγμένης, που ανήκει στην Π.Υ. του Νότιου Τομέα, όσο και ο Δήμος Ωρωπού, ο οποίος ανήκει -

ο μισός - στην Π.Υ. της Διεύθυνσης Κεντρικής Ελλάδας και ο άλλος μισός στην Ανατολική Αττική, να ενταχθούν και αυτοί επιχειρησιακά στην Ανατολική Αττική, ο Διοικητής ανέφερε ότι κανονικά τα επιχειρησιακά όρια του κάθε Π.Σ. πρέπει να ταυτίζονται με τα διοικητικά όρια των Περιφερειών. Ταυτόχρονα, τόνισε ότι **θα βοηθούσε την Ανατολική Αττική να έχει δύο Υποδιευθύνσεις: μια για τους Βορειοανατολικούς Δήμους και για τους Νοτιοανατολικούς με "σύνορο" την Λεωφόρο Μαραθώνος, από τον Σταυρό μέχρι την Ραφήνα,** ακριβώς όπως είναι και οι Υποδιευθύνσεις της Αστυνομίας.

Βασικός γνώμονας γι' αυτή την μεταρρύθμιση είναι ότι δύσκολα, ο Διοικητής Π.Υ. Ανατολικής Αττικής, μπορεί να βρσκεται παντού και να μεταφέρεται απο το Σούνιο μέχρι τον Ωρωπό και απο τα 3Β μέχρι τη Ραφήνα, ώστε να έχει εικόνα και να συμβάλει ουσιαστικά στον επιχειρησιακό σχεδιασμό, ειδικά μέσα στην αντιπυρική περίοδο, όπου τα εν εξελίξει μέτωπα μπορεί να είναι πολλαπλά.

Ο Δημοσθένης Δόγκας συνεχάρη τα στελέχη του Π.Σ. για την ουσιαστική βοήθειά τους σε κάθε συμβάν και ευχήθηκε καλή αντιπυρική περίοδο με - αν είναι δυνατόν - ανύπαρκτες δασικές πυρκαγιές και προστασία του κάθε πολίτη.

Τέλος, τόνισε ότι «**η ενίσχυση των Πυροσβεστικών Σταθμών και των Υπηρεσιών πρέπει να αποτελεί προτεραιότητα για όλους καθώς είναι οι πρώτοι που φτάνουν στο συμβάν. Προσωπικά αλλά και ως Τομέας Κλιματικής Κρίσης, Πολιτικής Προστασίας και Εθελοντισμού της ΔΕΕΠ της ΝΔ Ανατολικής Αττικής θα συνεχίσουμε να είμαστε δίπλα σε κάθε Πυροσβέστη, σε κάθε εθελοντή και σε κάθε πολίτη όπως και στο φυσικό περιβάλλον.**»

Ρεπορτάζ: Κώστας Κ. Βενετσάνος



«Η Ανατομία της Απόλαυσης»

Ένας κωμικός μονόλογος για τη σεξουαλικότητα

Η ιδιαίτερη θεατρική πρόταση «**Η Ανατομία της Απόλαυσης**» συνεχίζει την πορεία της στη σκηνή **BRECHT 2510**, προσκαλώντας τους θεατές σε ένα απρόσμενο και απολαυστικό θεατρικό «μάθημα», με τη **Μαρία Μενεγάκη**.

Τί θα συνέβαινε αν, αντί για μάθημα γλώσσας, μια καθωσπρέπει «γαλλικού» αναγκαζόταν να παραδώσει ένα ανατρεπτικό μάθημα σε...ξουαλικής αγωγής; Η «Ανατομία της Απόλαυσης» είναι ένας κωμικοτραγικός θεατρικός μονόλογος, όπου η κυρία **Χριστίνα Πλαγίου** απευθύνεται στους «μαθητές» της – δηλαδή στους θεατές – και επιχειρεί να μιλήσει "ευθέως" για τα ταμπού της σεξουαλικότητας, το ανθρώπινο σώμα και την απόλαυση της ζωής. **Μια φωτεινή φάρσα για τον έρωτα, τη μοναξιά και την ελπίδα**, avec humour, tendresse et connerie.



Με χιούμορ, τρυφερότητα και μια ελαφρώς ανατρεπτική διάθεση, η παράσταση ισορροπεί ανάμεσα στη φάρσα και τη συγκίνηση, μιλώντας για τον έρωτα, τη μοναξιά και την ανάγκη του ανθρώπου να μιλήσει ανοιχτά για όσα συχνά παραμένουν σιωπηλά.

Για πρώτη φορά, η ελληνογαλλίδα θεατρική καλλιτέχνης **Μαρία Μενεγάκη** παρουσιάζει δουλειά της στο ελληνικό κοινό, έπειτα από δεκαετή πορεία σε γαλλικές σκηνές και φεστιβάλ θεάτρου δρόμου. Έχοντας εκπαιδευτεί στο γαλλικό κωμικό θέατρο, χρησιμοποιεί κώδικες της παράδοσης του théâtre de confidence, του σωματικού θεάτρου, του θεάτρου αντικειμένου, του burlesque (Charlin) και της τέχνης του κλόουν. Μέρος του κειμένου αναπτύσσεται αυτοσχεδιαστικά, ενισχύοντας τη ζωντανή σχέση με το κοινό.

“Είναι μια παράσταση που καταφέρνει να μιλήσει με ευφυές χιούμορ για θέματα που συχνά παραμένουν ταμπού. Με αφετηρία ένα απρόσμενο «μάθημα» σεξουαλικής αγωγής, η ηρωίδα ανοίγει έναν ζωντανό διάλογο με το κοινό για το σώμα, την επιθυμία και την ανθρώπινη ανάγκη για επαφή.”

Η επιστημονική ύλη του μαθήματος αντλείται από το γαλλικό best-seller *Jouissance Club* της Jüne Plā (2019), ένα σεξουαλικό εγχειρίδιο που γνώρισε μεγάλη απήχηση στο γαλλικό κοινό. Κυκλοφορεί στα ελληνικά με τον τίτλο «**Η Λέσχη της Απόλαυσης**».

«Κουκλίτσα»

Βασισμένο στο Κουκλόσπιτο του Ιψεν

Το Εθνικό Θέατρο παρουσιάζει από τις **16 Απριλίου** στη **Νέα Σκηνή «Νίκος Κούρκουλος»** του Κτηρίου Τσίλλερ, την **Κουκλίτσα**, μια παράσταση βασισμένη στο Κουκλόσπιτο του Ίψεν, σε σκηνοθεσία Μαρίας Πανουργιά. Μια επίσκεψη – σχεδόν μεταφυσική – στο εσωτερικό ενός από τα πιο εμβληματικά σπίτια της παγκόσμιας δραματουργίας.



**Πρεμιέρα: 16 Απριλίου |
Νέα Σκηνή «Νίκος Κούρκουλος»**

Χριστούγεννα. Μέσα από παράθυρα και μισάνοιχτες πόρτες, αποκαλύπτεται το εσωτερικό ενός σπιτιού, σαν να το παρακολουθεί κανείς απ' έξω.

Πίσω από τους τοίχους του, ο ρεαλισμός διαρρηγνύεται, φανερώνοντας ή αποκρύπτοντας – πάντοτε με χιούμορ καυστικό – σκοτεινές πτυχές, αμήχανες παύσεις, σκληρές πράξεις και λόγια που τολμούν τα

πρόσωπα να αρθρώσουν. Μια αναμέτρηση διαρκής με την ανάγκη για διαφυγή και την παραδοξότητα της ανθρώπινης φύσης.

Στην καρδιά της σκοτεινής και ύπουλα βίαιης αυτής δημιουργίας, ανάμεσα στο ζευγάρι που έχει μια άνιση σεξουαλική σχέση και ζει σε κλίμα οικονομικής ανασφάλειας, κρύβεται ένα μυστικό. Η αποκάλυψή του και η σύγκρουση που ακολουθεί, φέρνει στην επιφάνεια βαθιά υπαρξιακά ερωτήματα, στα οποία η ανθρώπινη νόηση – φύση αδυνατεί να βρει απαντήσεις.

Τα παιδιά της οικογένειας ζουν κυρίως έξω από το σπίτι, έξω από τον κόσμο των ενηλίκων, παρακολουθούν το σπίτι, το επιθυμούν και το φοβούνται. Είναι άλλοτε ήσυχα και απόκοσμα και άλλοτε φλύαρα και υπερκινητικά. Η υπερτέρα και παραμάννα μοιάζει να φροντίζει τα παιδιά όπως ένας ιδιοκτήτης τα κατοικίδια του. Ο τοκογλύφος γίνεται καταλύτης για την αποκάλυψη της αλήθειας. Ο γιατρός, που είναι και ο μοναδικός φίλος της οικογένειας, πρόκειται να πεθάνει. Η φίλη εισβάλλει ξαφνικά από το παρελθόν ζητώντας προστασία. Ο σύζυγος υπολογίζει συνεχώς αριθμούς, μετράει χρήματα και ζυγίζει τη Νόρα καθημερινά, ελέγχοντας το βάρος της. Η Νόρα τρώει ασταμάτητα και η συναισθηματική της πείνα εξελίσσεται σε κάτι δαιμονικό. Αδιαμφισβήτητο επίκαιρο ακόμα και στις ημέρες μας, το έργο του σπουδαίου Νορβηγού θεατρικού συγγραφέα καταπιάνεται με την περιφρόνηση και τη χειραγώγηση των γυναικών στις ανδροκρατούμενες κοινωνίες σε όλο τον κόσμο.

Ημέρες και ώρες παραστάσεων: Τετάρτη & Κυριακή στις 19.00 | Πέμπτη, Παρασκευή & Σάββατο στις 20.30

«Νεκρές Ψυχές»

Νικολάι Γκόγκολ

Ο **Δήμος Αλίμου** προσκαλεί σε μια πολιτιστική εμπειρία! Το **Σάββατο 4 Απριλίου 2026**, ώρα **18.15**, απολαμβάνουν **δωρεάν** τη σπουδαία θεατρική παράσταση «**Νεκρές Ψυχές**» του Νικολάι **Γκόγκολ**, στο Θέατρο **Θησείων**.

Η παράσταση, σε σκηνοθεσία **Σοφίας Καραγιάννη**, έχει τιμηθεί με το «Πρώτο Βραβείο Σκηνοθεσίας Γιάννης Μόρτζος». Μια μοναδική θεατρική προσέγγιση σε ένα από τα σημαντικότερα έργα της παγκόσμιας λογοτεχνίας.

Δηλώσεις συμμετοχής στο τηλ 210 9942 500, 9:00-15:00 (θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας)

Εκδρομή με την «Υπατία»

Την **Κυριακή 26/4/26** οργανώνεται μονοήμερη εκδρομή **στο πάρκο μανιταριών Δίρφυς στην Εύβοια**. Θα έχει ξενάγηση στο εργοστάσιο για όλα τα είδη μανιταριών. Θα φάνε στη στενή Ευβοίας και καφέ στο Χαλκίδα. Πληροφ. Ιφιγένεια Αμοργιανού 6998958059

Δημοτικό Κινηματοθέατρο Μαρκοπούλου «Άρτεμις»

Το Δημοτικό Κινηματοθέατρο Μαρκοπούλου «**Άρτεμις**» συνεχίζει για 2η εβδομάδα, έως και την **έως και Μ. Τετάρτη 8 Απριλίου 2026**, σε Α' προβολή τη μεταγλωττισμένη ταινία κιν. σχεδίων «**Super Mario Galaxy**», μαζί με τις βραβευμένες «**AMNET**» και «**Η Μια Μάχη Μετά την Άλλη**» και την ελληνική – αγαπημένη του κοινού - «**Τελευταία Κλήση**».

Πρόγραμμα προβολών έως 8 Απριλίου 2026:

Σάββατο 4 Απριλίου

17:00 – Super Mario Galaxy: (μεταγλωττισμένη)

19:00 – Άμνετ

21:15 – Η Μια Μάχη Μετά την Άλλη 2η εβδομάδα

Μ. Δευτέρα 6 Απριλίου έως και Μ. Τετάρτη 8 Απριλίου

17:00 – Super Mario Galaxy, (μεταγλωττισμένη)

19:00 – Άμνετ

21:15 – Η Τελευταία Κλήση 3η εβδομάδα προβολής

**Super Mario Galaxy: Η Ταινία - Α' προβολής
Προβολές: 17:00**

Η ταινία είναι το νέο animation από τον κόσμο του παιχνιδιού Super Mario Bros που ακολουθεί το πρώτο κεφάλαιο

Γενική Είσοδος 7 ευρώ

Δημοτικό Κινηματοθέατρο «Άρτεμις

Αθανασίου Γιαννάκη 3, Μαρκόπουλο, Τηλ. 2299023924

Πασχαλινές εκδηλώσεις στο Δήμος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης

Ο Δήμος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης προσκαλεί μικρούς και μεγάλους να γιορτάσουν μαζί το Πάσχα μέσα από ένα πλούσιο πρόγραμμα εκδηλώσεων για το 2026. Οι εκδηλώσεις ξεκίνησαν από την Παρασκευή 3 Απριλίου.

Σάββατο 4 Απριλίου

Θεατρική Παράσταση «Οι Ανέγγιχτες»
Πολιτιστικό Κέντρο «Ιωνία» | Ώρα: 20:00

Τρεις αδελφές, η Ρεβέκκα, η Ραχήλ και η Αθαλία, αποτελούν τα τελευταία μέλη της αίρεσης των Ανέγγιχτων. Ζουν απομονωμένες σε ένα δάσος της Βόρειας Αμερικής, ανα-

μένοντας με αγωνία την εκπλήρωση μιας προφητείας για το τέλος του κόσμου. Όλα, όμως, περιπλέκονται όταν στο σπίτι τους φτάνει ένας μυστηριώδης ξένος... Η παράσταση «Οι Ανέγγιχτες», μία από τις sold out παραγωγές της χρονιάς, αποτελεί ένα συμβολικό και ποιητικό δράμα με στοιχεία σκοτεινού, υποβλητικού μιούζικαλ, όπως την χαρακτήρισαν κοινό και κριτικοί.

Συντελεστές:

Συγγραφή: Αντώνης Χανιώτης, Λάμπρος Κομζιάς
Σκηνοθεσία – Μουσική: Αντώνης Χανιώτης
Στίχοι: Λάμπρος Κομζιάς, Έλλη Δαδήρα
Σκηνοκείμενα – Κοστούμια: Δήμητρα Μαρίνη
Χορογραφία – Κινησιολογία: Χριστιάνα Σκιαδά-Πομόνη
Ενορχήστρωση – Παραγωγή: Βασίλης Αβραντίνης, Φίλιππος Γέμελας, Athensmusic Group
Φωτογραφία – Βίντεο: Πάτροκλος Σκαφίδης
Ερμηνεύουν: Έλλη Δαδήρα, Δημήτρης Σαμαράς, Παρασκευή Τζιαρτζιάνη, Χαρά Φιούρη

Κυριακή 5 Απριλίου

«Πασχαλινές Περιπέτειες» – Υπαίθρια οικογενειακή εκδήλωση (διάρκεια: 3 ώρες)

Κυνήγι Πασχαλινών Αυγών

Πάρκο Εθνικής Αντίστασης (Βούλα) | Ώρα: 12:00

Η περιπέτεια σε περιμένει μέσα από γρίφους και μυστήρια! Αναζήτησε στοιχεία στον «καροτόκηπο των κουνελιών», εξερεύνησε την αποθήκη με τα πασχαλινά αυγά, ανακάλυψε τα «καραμελόδεντρα» και πρόσεξε τις κυψέλες με τις μέλισσες, σε ένα μοναδικό ταξίδι στη «Χώρα του Πάσχα». Παιχνίδια, τραγούδι, χορός, διαδραστικές δράσεις για παιδιά και γονείς, δώρα και ένα συναρπαστικό κυνήγι πασχαλινού θησαυρού υπόσχονται μια αξέχαστη εμπειρία.

Κυριακή 5 Απριλίου

Παιδική Παράσταση «Το αγόρι με τα μπλε μαλλιά»
Θέατρο Βάρης (Βάρη) | Ώρα: 20:00

Ο Άτρο, από το «Ατρόμητος», είναι ένα καλοκάγαθο παιδί: γλυκός και έξυπνος, αλλά και λίγο δειλός. Τα μπλε μαλλιά του τον κάνουν να ξεχωρίζει σε μια πόλη όπου όλοι έχουν

κόκκινα. Ο καλύτερός του φίλος είναι ο Μέρμπερ, ένα παιχνίδι που του χάρισε η γιαγιά του.

Όταν ο Άτρο χάνει τον Μέρμπερ στο Δάσος των Σχημάτων και των Χρωμάτων, ξεκινά ένα ταξίδι γεμάτο περιπέτειες, μέσα από το οποίο θα χρειαστεί να ξεπεράσει τους φόβους του και να ανακαλύψει τη δύναμη της φιλίας.

Μια παράσταση με τραγούδι και ζωντανά, που μιλά για τη διαφορετικότητα και την αυτοπεποίθηση.

Συντελεστές:

Κείμενο – Σκηνοθεσία: Ελεάννα Σαντοριναίου
Βοηθός Σκηνοθέτη: Μαρίκα Τσουδερού
Σκηνοκείμενα: Ευγένιος Αρβανιτάκης, Σοφιαλένα Ξεζωνάκη
Κούκλες – Κοστούμια: Άννα Σαντοριναίου
Μουσική: Βαγγέλης Χατζηγιάννης, Δημήτρης Σιφάκης
Πρωταγωνιστούν: Ματίνα Δημητροπούλου, Χρήστος Καραβέβας, Εύη Κιλιούλη

Κυριακή 19 Απριλίου

Παραδοσιακό Γλέντι & Έθιμα του Τόπου μας
Πλατεία Δήμα (Βάρη) | Ώρα: 12:00

Με τη συμμετοχή των Πολιτιστικών Συλλόγων του Δήμου, αναβιώνουν έθιμα και χοροί του τόπου μας, με τη δράση «Μαντηλάκι & Σεμέλη».

Ακολουθεί γνήσιο παραδοσιακό γλέντι με τραγούδια από το Αιγαίο, τη Μικρά Ασία και την Καππαδοκία, με τη συνοδεία πενταμελούς ορχήστρας και τη φωνή της Σταυρούλας Δαλιάνη.

Ένα μουσικοχορευτικό ταξίδι με σταθμούς την Κύθνο, τη Σέριφο, την Πάρο, την Αμοργό και τη Μικρά Ασία.

Είσοδος ελεύθερη σε όλες τις εκδηλώσεις.



Πειραματική Σκηνή – Θέατρο Δίπυλον

«Μη φοβάστε. Είναι θέατρο»

«ΑΜΦΙ»

Η έκτη και τελευταία για φέτος παράσταση – «**Σκίτσο**» της Πειραματικής Σκηνης του **Εθνικού Θεάτρου** έκανε πρεμιέρα μόλις χθες (3 Απριλίου), στο Θέατρο **Δίπυλον**, με τίτλο **ΑΜΦΙ** (Άπειρες Μικρές Φαινές Ιδέες), σε σύλληψη και δημιουργία του Φώτη Σιώτα.

Οκτώ ηθοποιοί ερμηνεύουν, τραγουδώντας και παίζοντας ζωντανά μουσική σε ένα «αορατόριο» για την αμφισβήτηση του εαυτού. Οκτώ φωνές που αναπαριστούν σκέψεις, διαφωνούν, μαλώνουν και αποπροσανατολίζουν το πλάσμα στο οποίο κατοικούν. Όλοι εναντίον όλων αμφισβητούν τα πάντα με μοναδικό σημείο ταύτισης το «τι δεν αμφισβητούν». Άποροι, ματαιωμένοι, σαν μία χορωδία ψυχώσεων, θα αντιμετωπίσουν προκλήσεις, ένα ταξίδι προς την αυτοπραγμάτωση, ένα δίλλημα για το αν πρέπει να αποδεχτούν μια δουλειά με πολλά χρήματα από ένα διεφθαρμένο αφεντικό, ένα σάπιο πάρτι, μια όαση σε ένα γήπεδο.

Σκίτσο 6 | ΑΜΦΙ (Άπειρες Μικρές Φαινές Ιδέες)



Θέατρο Δίπυλον

Σαμουήλ Καλογήρου 2, Αθήνα, Τηλ.: 21 0323 0803

Παραστάσεις: έως Κυριακή 3 Μαΐου

Μέρες και ώρες παραστάσεων: Παρασκευή, Σάββατο & Κυριακή στις 20.30

Τιμές εισιτηρίων: Γεν. είσοδος 12€, Φοιτητικό/65+ ετών 10€, Άνεργοι, ΑμεΑ & συνοδοί 5€, Πολύτεκνοι 10€

Σύλληψη – Δημιουργία: Φώτης Σιώτας

ΝΥΧΤΕΣ ΠΡΕΜΙΕΡΑΣ

«LATE NIGHT SPECIALS»

«**ΒΑΣΙΚΟ ΕΝΣΤΙΚΤΟ**»

Οι Νύχτες Πρεμιέρας ολοκληρώνουν τον κύκλο προβολών τους με το «**ΚΑΖΙΝΟ**» του Μάρτιν Σκορσέζε και τον «**ΕΛΑΦΟΚΥΝΗΓΟ**» του Μάικλ Τσιμίνιο

Αίθουσα: CINOBO OPERA 1 (Ακαδημίας 57, Αθήνα)

Παρασκευή 3 Απριλίου | 22:30 | CINOBO ΟΠΕΡΑ 1

Σάββατο 4 Απριλίου | 22:30 | CINOBO ΟΠΕΡΑ 1

Αποχαιρετώντας το κοινό των δημοφιλών προβολών «LATE NIGHT SPECIALS», οι Νύχτες Πρεμιέρας επιστρέφουν στη μεγάλη οθόνη το γκανγκστερικό έπος του Μάρτιν Σκορσέζε, που γιόρτασε πρόσφατα τα 30 χρόνια από την πρώτη του κυκλοφορία, και φιλοξενούν σε αποκλειστική προβολή μια από τις κορυφαίες ταινίες της δεκαετίας του '70, το βραβευμένο με 5 Όσκαρ αντιπολεμικό δράμα του Μάικλ Τσιμίνιο.

Τρεις δεκαετίες μετά την πρώτη του κυκλοφορία, το «Καζίνο» θεωρείται πλέον μια από τις καλύτερες ταινίες που υπέγραψε ο Σκορσέζε...



ΚΑΖΙΝΟ | CASINO • ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 3 ΑΠΡΙΛΙΟΥ

Ο ΕΛΑΦΟΚΥΝΗΓΟΣ | THE DEER HUNTER • ΣΑΒΒΑΤΟ 4/4

Περισσότερο από μία αντιπολεμική ταινία, όμως, ο «Ελαφοκυνηγός» αποτελεί μια μελέτη των εθιμοτυπιών και των συμβόλων που απαρτίζουν παραδοσιακά τον αρσενικό ψυχισμό, όπως και μια ξεκάθαρη απομυθοποίηση της αμερικανικής περηφάνιας για την οποία χρειάστηκε να θυσιαστούν μερικοί από τους λιγότερο προνομιούχους πολίτες της-οι φτωχοί, οι προλετάριοι, οι μετανάστες.

ΔΗΜΟΣ ΚΡΩΠΙΑΣ

Ανακοίνωση του Γραφείου
Υδρευσης

Το Γραφείο Υδρευσης Δήμου Κρωπίας δεν θα εξυπηρετεί το κοινό **λόγω έκτακτων εργασιών** αναβάθμισης μηχανογραφικού-ηλεκτρονικού δικτύου βάσης του, έως **Δευτέρα 6 Απριλίου 2026**.

Τα αιτήματα θα εξυπηρετούνται από τις ηλεκτρονικές υπηρεσίες (www.koropi.gr) δηλαδή από τη δημοτική ηλεκτρονική πλατφόρμα: <https://dimotis.koropi.gr/>

ΔΗΜΟΣ ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΥ
ΜΕΣΟΓΑΙΑΣΣυγκέντρωση Τροφίμων,
Φαρμάκων και Πασχαλινών Ειδών

Με πρωτοβουλία της Αντιδημάρχου Παιδείας, Κοινωνικής Πολιτικής και Αλληλεγγύης, Παιδικής Μέριμνας και Οικογένειας, Αθλητισμού και Νεολαίας **Μένης Βαμποράκη** και με αφορμή τις Άγιες ημέρες του Πάσχα, η Κοινωνική Υπηρεσία του Δήμου Μαρκοπούλου, μέσω των Δομών Παροχής Βασικών Αγαθών (Κοινωνικό Παντοπωλείο και Κοινωνικό Φαρμακείο), διοργανώνει δράση συγκέντρωσης πασχαλινών ειδών, τροφίμων και φαρμάκων (μη συνταγογραφούμενων), με στόχο τη στήριξη συμπολιτών μας που βρίσκονται σε ανάγκη.



Η συλλογή των ειδών θα πραγματοποιείται **έως και τη Μεγάλη Τετάρτη 8 Απριλίου**, καθημερινά από 10:00 έως 14:00, στον χώρο του Κοινωνικού Παντοπωλείου του Δήμου μας (οδός Παπαδημητρίου 33, ισόγειο – έναντι ΟΑΕΔ).

Παράλληλα, οι πολίτες θα έχουν τη δυνατότητα να ενημερωθούν για τις Δομές και τις δράσεις της Κοινωνικής Υπηρεσίας. Όποιος επιθυμεί και έχει τη δυνατότητα, μπορεί να προσφέρει:

- Πασχαλινές λαμπάδες
- Σοκολατένια πασχαλινά αυγά
- Συσκευασμένα τρόφιμα
- Φάρμακα (μη συνταγογραφούμενα)

Με τη συμμετοχή όλων, μπορούμε να προσφέρουμε ουσιαστική στήριξη σε συνανθρώπους μας που το έχουν ανάγκη!

Πληροφορίες, τηλ.: 22990-20173 & 22990-20174.

ΔΗΜΟΣ ΚΡΩΠΙΑΣ

Πώς να ενεργοποιήσω τους ηλεκτρονικούς
λογαριασμούς ύδρευσης

Ο Δήμος Κρωπίας δίνει οδηγίες, πώς μπορεί ένας πολίτης μπορεί να παρακολουθεί ηλεκτρονικά τους λογαριασμούς του μέσα από την πλατφόρμα που δημιούργησε στην ιστοσελίδα του: «koropi.gr».

Είναι μια επίπονη θα έλεγα διαδικασία, με τις «πλατφόρμες» που μας έχουν «περικυκλώσει» για κάθε τι που χρειαζόμαστε από υπηρεσίες του δημοσίου, γιατί να μην ξεχνάμε ότι το διαδίκτυο λίγοι γνωρίζουν να το χειρίζονται με άνεση...

- Μπαίνουμε στη σελίδα **koropi.gr** και πατάμε «ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ» που βρίσκεται πάνω δεξιά στη σελίδα.

- Πατάμε «**Είσοδος/Εγγραφή** στις ηλεκτρονικές υπηρεσίες» και στη συνέχεια «**Είσοδος taxisnet**» και πληκτρολογούμε τους **κωδικούς taxisnet** του ιδιοκτήτη της παροχής ύδρευσης.

- Πατάμε «**ΑΠΟΣΤΟΛΗ**» στην Αυθεντικοποίηση του χρήστη και μπαίνουμε στη σελίδα των λογαριασμών.

- Αν μπαίνουμε στη σελίδα των ηλεκτρονικών υπηρεσιών για πρώτη φορά μας ζητάει να συμπληρώσουμε προσωπικά στοιχεία (email, κινητό τηλέφωνο, ημερομηνία γέννησης) προκειμένου να ενημερωμάστε άμεσα στο email.

- Σε περίπτωση που έχουμε ξαναμπεί στις ηλεκτρονικές υπηρεσίες, μετά στην σύνδεση με κωδικούς taxisnet ακολουθεί το επόμενο βήμα.

- Μετά την σύνδεση μας, εμφανίζονται τα υδρόμετρα που έχουμε στην ιδιοκτησία μας. Για να ενεργοποιήσουμε την ηλεκτρονική παραλαβή **πατάμε το μπλε πλαίσιο** κάτω από τα στοιχεία του υδρομέτρου που αναφέρεται «**ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΠΑΡΑΛΑΒΗΣ**».

- Εφόσον πατήσετε την ενεργοποίηση ηλεκτρονικής παραλαβής στο ίδιο σημείο θα εμφανίζει ένα μήνυμα «**η αίτηση είναι υπό έγκριση**». Η έγκριση της ηλεκτρονικής παραλαβής λογαριασμού γίνεται εντός 48 ωρών.

- Ο επόμενος λογαριασμός μετά την ενεργοποίηση θα σας έρθει στο email που δηλώσατε κατά την εγγραφή όπως επίσης θα μπορείτε να τον δείτε στους «Λογαριασμούς» στις Ηλεκτρονικές Υπηρεσίες του Δήμου.



Σε περίπτωση που κατά την είσοδο στους λογαριασμούς, εμφανίσει μήνυμα ότι **πρέπει να επικοινωνήσετε με την υπηρεσία του Δήμου, πρέπει να καλέσετε στην «Υπηρεσία Υδρευσης του Δήμου» στα τηλέφωνα 2132000732 – 2132000733.**

Μετά την ενεργοποίηση του ηλεκτρονικού λογαριασμού, σταματάει η αποστολή λογαριασμού μέσω ΕΛΤΑ

Με την ενεργοποίηση του ηλεκτρονικού λογαριασμού, αυτομάτως υπάρχει μείωση στο πάγιο ως επιβράβευση για την επιλογή σας.

ΕΥΔΑΠ: ΑΛΛΑΓΗ ΤΡΟΠΟΥ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ
ΚΟΙΝΟΥ ΣΤΟΥΣ ΔΗΜΟΥΣ
ΡΑΦΗΝΑΣ–ΠΙΚΕΡΜΙΟΥ & ΣΠΑΤΩΝ–ΑΡΤΕΜΙΔΟΣ

Από την **1η Απριλίου 2026**, η παραλαβή αιτήσεων και δικαιολογητικών για την κατασκευή εξωτερικών δικασκλώσεων στους Δήμους Ραφήνας-Πικερμίου και Σπάτων-Αρτέμιδος πραγματοποιείται κυρίως ηλεκτρονικά, με στόχο την ταχύτερη και ασφαλέστερη εξυπηρέτηση των πολιτών, στις παρακάτω διευθύνσεις:

Δήμος Ραφήνας-Πικερμίου: derpsa@eydap.gr

Δήμος Σπάτων-Αρτέμιδος: ydyerpsa@eydap.gr



Στο πλαίσιο της καλύτερης οργάνωσης της εξυπηρέτησης του κοινού και λόγω της εορταστικής περιόδου του Πάσχα, τα γραφεία εξυπηρέτησης κοινού στους Δήμους Σπάτων-Αρτέμιδος (Δημαρχείο Σπάτων) και Ραφήνας-Πικερμίου (Δημαρχείο Ραφήνας και Κοινοτικό Κατάστημα Πικερμίου) δεν θα λειτουργήσουν κατά το διάστημα από 1 έως και 13 Απριλίου 2026.

Η λειτουργία τους θα επανέλθει κανονικά:

- την **Τρίτη 14 Απριλίου 2026** στο **Δημαρχείο Σπάτων** (Β. Παύλου & Δημάρχου Χρ. Μπέκα)

- τη **Δευτέρα 20 Απριλίου 2026** στο **Κοινοτικό Κατάστημα Πικερμίου** (Λεωφόρος Μαραθώνος 34, Πλατεία Πικερμίου)

Οι κάτοικοι των εν λόγω Δήμων ενθαρρύνονται να αξιοποιούν την ηλεκτρονική υποβολή αιτήσεων για μια πιο γρήγορη και εύκολη διαδικασία.

Θα επανέλθουμε για νεότερη ενημέρωση

ΔΗΜΟΣ ΑΧΑΡΝΩΝ

Η μεγάλη, τεράστια συμμετοχή των πολιτών στο Δημοτικό Συμβούλιο απέτρεψε το κόψιμο των δέντρων!

Αποφασίστηκε να μην κοπούν τα 138 πεύκα για ανάπλαση!!!

Γράφαμε στο προηγούμενο φύλλο, ότι μια συστάδα χαλεπίου πεύκης, η οποία προσφέρει στο μικροκλίμα της περιοχής, χαρακτηρίζεται «εμπόδιο» για το Δήμο Αχαρνών προκειμένου να αναπλάσει την περιοχή! Έτσι, όπως διατείνονται φορείς και οργανώσεις αποφασίστηκε να κοπούν 138 πεύκα!!!

Η συγκεκριμένη συστάδα δένδρων σύμφωνα με εργασία που εκπονήθηκε το 2010 από το Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο για το Δήμο Αχαρνών η δενδροστοιχία της οδού Φιλαδελφείας καταγράφεται ως ιδιαίτερα αξιόλογη, τόσο λόγω της ηλικίας και του μεγέθους των πεύκων όσο και λόγω της συμβολής

Συνάντηση συνεργασίας Δήμων Παιανίας, Παλλήνης

Συνάντηση εργασίας πραγματοποιήσαν οι Δήμαρχοι Παιανίας **Ισίδωρος Μάδης** και Παλλήνης **Χρήστος Αηδόνης** πλαισιωμένοι από συνεργάτες τους, για **χρονίζοντα διμερή ζητήματα**.



Αντικείμενο της συνάντησης αποτέλεσαν **χρονίζοντα διμερή ζητήματα** των δύο γειτονικών δήμων που δυσχεραίνουν την καθημερινότητα δημοτών.

Στη συνάντηση επιβεβαιώθηκε η άριστη σχέση μεταξύ των δύο δημάρχων και η στενή συνεργασία με νόμο γνώμονα την ανάπτυξη των τοπικών κοινωνιών.

της στη **διαμόρφωση του μικροκλίματος της περιοχής**.

Ο Σύλλογος «Αναπνέω – Ποιότητα Ζωής στην Πόλη» εκφράζει την έντονη ανησυχία και αντίθεσή του **στην απόφαση του Δήμου Αχαρνών να προβεί στην κοπή 139 πεύκων μεγάλης ανάπτυξης του είδους Χαλέπιος Πεύκη, τα οποία βρίσκονται σε συνεχή δενδροστοιχία κατά μήκος της οδού Φιλαδελφείας στον Κόκκινο Μύ-**

να γεμίζει ασφυκτικά και το ενδιαφέρον να είναι έντονο για την ενημέρωση σχετικά με την ανάπτυξη της Λεωφόρου Φιλαδελφείας καθώς και για την υπεράσπιση της ΕΜΒΛΗΜΑΤΙΚΗΣ δενδροστοιχίας που αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της περιοχής μας.

Όλοι οι ομιλητές, χωρίς καμία εξαίρεση, εξέφρασαν ξεκάθαρα τη βούληση να προχωρήσει η ανάπτυξη με σεβασμό στο περιβάλλον, διασφαλίζοντας την πλήρη



λο, στο πλαίσιο έργου ανάπλασης της οδού και των πεζοδρομίων.

Η ογκώδης συμμετοχή των πολιτών στο Δημοτικό Συμβούλιο της 30ης Μαρτίου 2026, απέτρεψε το κόψιμο των δέντρων, αφού το δημοτικό συμβούλιο πήρε απόφαση να μην κοπούν.

Τι λέει ο Σύλλογος «Αναπνέω - Ποιότητα Ζωής στην Πόλη»

Η συμμετοχή ξεπέρασε κάθε προσδοκία, με τον χώρο

Έργα Διευθέτησης Ρεμάτων Άρι και Μάριζας στους Δήμους Σαρωνικού & Λαυρεωτικής

Ψηφίστηκε από το Περιφερειακό Συμβούλιο η Γνωμοδότηση επί της Μελέτης Περιβαλλοντικών Επιπτώσεων (Μ.Π.Ε.) του έργου «Έργα Διευθέτησης Ρεμάτων Άρι και Μάριζας στους Δήμους Σαρωνικού & Λαυρεωτικής της Περιφερειακής Ενότητας (Π.Ε.) Ανατολικής Αττικής της Περιφέρειας Αττικής».

ενσωμάτωση των υφιστάμενων πεύκων.

Ο κ. Δήμαρχος δεσμεύτηκε **ότι κανένα έργο δεν θα ξεκινήσει στον Κόκκινο Μύλο μέχρι το τέλος Ιουνίου**.

Μέσα σε αυτό το χρονικό διάστημα, θα προχωρήσει σε διαβουλεύσεις με πιστοποιημένους φορείς, ώστε να εξασφαλιστεί η προστασία και η ένταξη της υπάρχουσας βλάστησης στον σχεδιασμό της ανάπλασης. Εμείς θα συνεχίσουμε να παρακολουθούμε στενά τις εξελίξεις, απαιτώντας την υλοποίηση των δεσμεύσεων.

Ένα μεγάλο ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ σε όλους όσους, με τη μαζική και δυναμική παρουσία τους, έδωσαν ένα ηχηρό «παρών» στη συνάντηση με τον Δήμαρχο Αχαρνών, κ. Σ. Βρεττό, στο ΠΟΚΕΝ του Κόκκινου Μύλου, τη Δευτέρα 30/03/2026.

Και πάλι, ένα μεγάλο ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ σε όλους όσους γέμισαν ασφυκτικά την αίθουσα και τους εξωτερικούς χώρους, στέλνοντας ένα ξεκάθαρο μήνυμα συμμετοχής και ενδιαφέροντος.

Η Χίμαιρα του Αμερικανισμού και ο Αντιαμερικανισμός των Λαών ως άρνηση του αμερικανισμού

«Τα πράγματα που μπορούμε να αλλάξουμε μας δίνουν χώρο να αφήσουμε τα ίχνη μας στην ιστορία, μια ιστορία της οποίας είμαστε ταυτόχρονα προϊόντα και δημιουργοί» Jan Marijnissen

Δημοσιεύσαμε στο προηγούμενο φύλλο (28-3-26) άρθρου του συγγραφέα Κώστα Λάμπου, με τίτλο «**Η Χίμαιρα του Αμερικανισμού και ο Αντιαμερικανισμός**». Λόγω του μεγέθους δημοσιεύσαμε το ένα μέρος, τον Αμερικανισμό και στο παρόν φύλλο δημοσιεύουμε τη συνέχεια: «**Ο αντιαμερικανισμός των Λαών ως άρνηση του αμερικανισμού**»

Όσο το φάντασμα του Μεγάλου Αδερφού θα μετακινείται από το χώρο της φαντασίας στο χώρο της καθημερινότητας των Λαών και των Ανθρώπων, **τόσο οι Λαοί και οι Άνθρωποι του κόσμου θα αντιδρούν συλλογικά και ατομικά με διάφορες μορφές** άρνησης, αμυντικής αντίστασης και εχθρότητας απέναντι στο υποκείμενο της απειλής, στην πηγή του φόβου. Απέναντι στον «**αμερικανισμό**». Αυτή η στάση των Εθνών, των Λαών και των Ανθρώπων χαρακτηρίστηκε, γενικά και αφηρημένα, «**αντιαμερικανισμός**».

Το φαινόμενο του αντιαμερικανισμού δεν είναι καινούργιο, όμως ο όρος στερείται, μάλλον σκόπιμα, επιστημονικής σαφήνειας, ακρίβειας και εγκυρότητας. Αφού ο όρος αντιαμερικανισμός δεν Ο αντιαμερικανισμός δεν είναι απόρριψη των θετικών αξιών του αμερικανικού λαού, αλλά μιας χυδαίας παντομίμας που παίζεται σε βάρος της ανθρωπότητας από μια χούφτα καραγκιόζηδων πλουτοκρατών, που θέλουν να μας κάνουν όλους υπάκουα καταναλωτικά ζώμια. Και δεν υποδηλώνει εχθρότητα απέναντι στους Αμερικανούς, τους κατοίκους της Αμερικανικής Ηπείρου, δηλαδή της Βόρειας, της Κεντρικής και της Νότιας Αμερικής. Σαν γεωγραφικός προσδιορισμός, αν αυτό θα ήταν σχηματικά επιτρεπτό, ο αντιαμερικανισμός απευθύνεται αποκλειστικά προς τις Ενωμένες Πολιτείες της Αμερικής και μόνο σ' αυτές. Αυτό όμως σε καμιά περίπτωση δεν σημαίνει ότι ο αντιαμερικανισμός του κόσμου απευθύνεται στα φτωχά εργαζόμενα λαϊκά στρώματα των Ενωμένων Πολιτειών της Αμερικής, που στην ουσία είναι και τα πρώτα θύματα του «αμερικανισμού».

Το «αντί», λοιπόν, δεν μπαίνει στον όρο Αμερική, ή Αμερικανός, αλλά στον όρο αμερικανισμός. Και με αυτή την έννοια, βέβαια, ο αντιαμερικανισμός δεν απευθύνεται σε κανέναν Αμερικανό, ακόμα ούτε και σε εκείνους που δίνουν εντολές στη μηχανή του πολέμου που σκορπά το θάνατο, τον όλεθρο και τη φρίκη σ' ολόκληρο τον πλανήτη.

Ο αντιαμερικανισμός, όπως οι δυνάμεις της εργασίας και του πολιτισμού τον αντιλαμβάνονται, είναι μια συνειδητή πολιτική στάση που αρνείται, καταγγέλλει και καταδικάζει τον «**αμερικανισμό ως σύστημα σκέψης που υπαγορεύει την ιδέα της αμερικανικής ηγεμονίας, δηλαδή τη στρατοκρατία, τον ιμπεριαλισμό, τη θρησκομανία και τη μισαλλοδοξία**». Είναι επομένως ο αντιαμερικανισμός, «**έκφραση αντίθεσης στις θέσεις της Pax Americana**». Εκτός φυσικά από εκείνο τον υποκριτικό, τον κάλπικο αντιαμερικανισμό που συχνά προβάλλουν συνθηματολογικά αμερικανόφιλες κυβερνήσεις και επαγγελματίες πολιτικάντηδες, για να αποσπάσουν μεγαλύτερη αμερικανική υποστήριξη σε επίπεδο περιφερειακών ή και κομματικών συσχετισμών, ή και για να αποπροσανατολίσουν το εκλογικό σώμα και να αποτρέψουν «κοινοβουλευτικά» την άνοδο στην εξουσία γνήσιων πατριωτικών, προοδευτικών και αντιιμπεριαλιστικών δυνάμεων.

Δηλαδή, για να μην εθελουτυφλούμε και για να κατανοούμε την πραγματικότητα με ιστορικούς οικονομικούς και κοινωνικούς όρους, «**είμαστε υποχρεωμένοι να δεχτούμε ότι όλες οι "αντιαμερικανικές επιθέσεις" στις ΗΠΑ και η έννοια των "αντιαμερικανικών" ενεργειών εμπεριέχουν τη βαθύτερη και σοβαρότερη κατηγορία, που ήταν (και παραμένει) απαγορευμένη στον πολιτικό στίβο των ΗΠΑ, την κατηγορία του "αντικαπιταλισμού"**». Βέβαια «ο εκσυγχρονισμός βοήθησε να παραγκωνιστεί το αντιαμερικανικό μένος τα τελευταία χρόνια και να προωθηθούν η αμερικανική παγκοσμιοποίηση και τεχνολογία, ως πανάκεια για το κουτί της Πανδώρας του πολιτισμού. Οι Αμερικάνοι είναι διχασμένοι από καιρό ανάμεσα στις δεδηλωμένες αρχές της δημοκρατίας – που τώρα αποτελούν ένα χονδροειδή μύθο – και στο σαφή προορισμό, με όλες τις μεσσιανικές αρλούμπες του. Ο αντιαμερικανισμός, - ή τουλάχιστον κάποιες συγκεκριμένες εκδηλώσεις του – είναι προφανώς μια υγιής ένδειξη ότι η ανθρωπότητα, ή ότι έχει απομείνει απ' αυτήν, έχει ακόμα μια αμυδρή ελπίδα. Ο αντιαμερικανισμός δεν είναι απόρριψη των

θετικών αξιών του αμερικανικού λαού, αλλά μιας χυδαίας παντομίμας που παίζεται σε βάρος της ανθρωπότητας από μια χούφτα καραγκιόζηδων πλουτοκρατών, που θέλουν να μας κάνουν όλους υπάκουα καταναλωτικά ζώμια, που δεν περιμένουν τίποτα άλλο πέρα από την άμεση ικανοποίησή τους, ενώ "οι άντρες με τα μαύρα" προσέχουν το μαγαζί».

Είναι συνεπώς προφανές το γεγονός, ότι, με τον ένα ή με τον άλλο τρόπο, και ο ίδιος ο αμερικανικός Λαός, ή τουλάχιστον ένα σημαντικό μέρος του, διαφωνεί μ' αυτόν τον αμερικανισμό και σε τελευταία ανάλυση μ' αυτή την Αμερική και αγωνίζεται, ή θα ήταν έτοιμος, υπό προϋποθέσεις, να αγωνιστεί για μια «**άλλη**», για μια καλύτερη Αμερική, «**η έληξη για την οποία μπορεί να ερμηνευτεί και ως μια έκφραση αντιαμερικανισμού**».

Ο Νόαμ Τσόμσκι, αναλύοντας τον όρο «**εθνική ασφάλεια των Ενωμένων Πολιτειών της Αμερικής**», σύμφωνα με τον οποίο, «**η κλίκα του Λευκού Οίκου που κρατάει σφιχτά στα χέρια της την πολιτική εξουσία στις ΗΠΑ**» και στην προσπάθειά του να αιτιολογήσει τη βαρβαρότητα του αμερικανισμού, παρατηρεί πως για να τον κατανοήσουμε θα πρέπει «**να αντιληφθούμε τον όρο "ασφάλεια", ως την ασφάλεια της κυβέρνησης Μπους από τον τοπικό της εχθρό, τους Αμερικανούς πολίτες, στο όνομα των οποίων δρα ανεξέλεγκτα**», για να καταλήξει στη διαπίστωση πως, «**η προώθηση Δημοκρατίας, αυτή τη φορά στις ΗΠΑ, "όπου τη χρειαζόμαστε απελπισμένα"**... θα ήταν ένα χρήσιμο βήμα για να βοηθήσουμε την ίδια μας τη χώρα να γίνει ένας «**υπεύθυνος μέτοχος**» στη διεθνή τάξη αντί να είναι αντικείμενο φόβου και απέχθειας σε όλον σχεδόν τον κόσμο». Να λοιπόν σε ποια κατεύθυνση θα έπρεπε «ο θεός να ευλογεί την Αμερική», αν βέβαια ήταν θεός του αμερικανικού Λαού. Δυστυχώς όμως, όπως όλοι οι θεοί, έτσι και ο «αμερικανικός» είναι με τις εξουσίες, με τον καπιταλισμό και αυτή την περίοδο «**συνεργάζεται**» με τους ρεπουμπλικάνους.

Επειδή όμως ούτε «οι θεοί», ούτε και οι μεγάλες κεφαλαιοκρατικές εταιρίες αντιλαμβάνονται πως η αμερικανική κοινωνία του ιμπεριαλισμού είναι ένα καζάνι που βράζει, ο Ρίτσαρντ Σόμπος, βοηθός Γενικός Διευθυντής της Lincoln Electric προειδοποιεί πως «**το μεγαλύτερο πρόβλημα που αντιμετωπίζουν οι ΗΠΑ είναι η αυξανόμενη πόλωση της χώρας και ο διχασμός της σε δύο έθνη – μια πλούσια κοινωνία του πρώτου κόσμου και μία άλλη φτωχή τριτοκοσμική κοινωνία... πιθανώς θα δούμε μια επανάσταση... Πιστεύω ότι θα είναι μια αιματηρή επανάσταση**».

Είναι, προφανώς ο μόνος δρόμος που απομένει στον αμερικανικό Λαό για να απεμπλακεί από την πολιτική του αμερικανισμού που τον καθιστά υπεύθυνο για την πλανητική δυστυχία και που αναπόφευκτα τον οδηγεί σε ένα καινούργιο εμφύλιο σπαραγμό μεταξύ του κοινωνικού πρωτοκοσμικού Βορά και του κοινωνικού τριτοκοσμικού Νότου.

Ο αντιαμερικανισμός του γεωγραφικού και του κοινωνικού Νότου

Αν, όμως, ο όποιος αντιαμερικανισμός των Λαών του κόσμου προκαλεί πονοκέφαλο στην αμερικανική πλουτοκρατία και στην κυβέρνησή της, τότε είναι περισσότερο από βέβαιο πως, και μόνο το ενδεχόμενο εμφάνισης ενός εγχώριου αντιαμερικανισμού (Αμερικανοί ενάντια στον αμερικανισμό) και μάλιστα δίπλα στον σοσιαλίζοντα και σοργά αναπτυσσόμενο λατινοαμερικανικό αντιαμερικανισμό (Αμερική εναντίον Αμερικής), θα της προξενεί φόβο, αν δεν της προκαλεί ήδη Εφιάλτες.

Για την αντιμετώπιση αυτής της απειλής, η άρχουσα τάξη των ΕΠΑ, στήνει και θέτει σε λειτουργία τερατώδεις μηχανισμούς προπαγάντας με στόχο την παραπληροφόρηση και τη σύγχυση γύρω από την πραγματικότητα. Στα πλαίσια αυτά ο Paul Hollander, αναφερόμενος στον ευρωπαϊκό αντιαμερικανισμό, υποστηρίζει, πως «**πρόκειται για προϊόν μιας ελλιπούς πληροφόρησης για την Αμερική, αλλά και του φόβου που δημιουργεί η πανταχού παρουσία των Ηνωμένων Πολιτειών**». Σε άλλο σημείο γίνεται αποκαλυπτικότερος και αντιμετωπίζει τον αντιαμερικανισμό σαν πνευματική αρρώστια, σαν παραληρηματική συμπεριφορά, σαν «**ασθένεια των διανοουμένων**». Σπεύδει δε να διαβεβαιώσει τα αφεντικά του, ότι «**μόνο μια μειοψηφία είναι μολυσμένη από τον ιό του αντιαμερικανισμού**».

Αυτή η επιχειρηματολογία κλιμακώνεται ακόμα περισσότερο, σ' ένα σχήμα που θεοποιεί το «αμερικανικό όνειρο», δηλαδή τον αμερικανισμό και δαίμονοποιεί το ευρωπαϊκό, το ασιατικό, ή το αφρικανικό όνειρο και φυσικά πολύ περισσότερο δαίμονοποιεί ένα «**νέο οικουμενικό ουμανιστικό όνειρο**» και τα αντιμετωπίζει σαν αντιαμερικανισμό. Στον αμερικανικό Λαό ο αντιαμερικανισμός δεν παρουσιάζεται σαν διάθεση για αυτοδιάθεση των Λαών, αλλά παρουσιάζεται σαν ζήλια, φθόνος, μίσος, εχθρότητα και τρομοκρατία ενάντια στην αμερικανική πατρίδα, ενάντια στον αμερικανικό τρόπο ζωής, ενάντια στον ίδιο τον αμερικανικό Λαό. Τρομοκρατημένος έτσι από την ίδια

την κυβέρνησή του ο αμερικανικός Λαός, δεν έχει πολλά περιθώρια να κρίνει και πολύ περισσότερο δεν έχει τη γνώση και τη δύναμη να απορρίψει την πολιτική του στρατιωτικοβιομηχανικού συμπλέγματος για τους «**προληπτικούς πολέμους κατά της παγκόσμιας τρομοκρατίας**».

«**Ήρθε**» και η «11η Σεπτεμβρίου» για να επιβεβαιώσει την «**αλήθεια**» αυτής της επιχειρηματολογίας και **να μεταλλάξει το φόβο της ιμπεριαλιστικής άρχουσας τάξης των ΕΠΑ, σε φόβο του αμερικανικού Λαού**, προϋπόθεση ικανή και αναγκαία για να δεχτεί και πάλι να τροφοδοτήσει τις κρεατομηχανές των ιμπεριαλιστικών πολέμων. **Όλα τα εγκλήματα των ισχυρών κατά της ανθρωπότητας και του πολιτισμού διαπράχθηκαν με τον ίδιο περίπου τρόπο, με βάση το ψέμα, το φόβο και το θάνατο.**

[...]

Και δεν χρειάζεται να είναι κανένας οικονομολόγος για να καταλάβει, πως αν η οικονομία δούλευε για την κοινωνία κι όχι για την πλουτοκρατία, αυτός ο πλούτος που σπαταλιέται για τους πολέμους θα ήταν υπεραρκετός για να είναι ο πλανήτης πραγματικός παράδεισος. Για να γίνει όμως αυτό θα πρέπει η κοινωνία να ορίζει την οικονομία και να την οργανώνει σύμφωνα με τις πραγματικές ανάγκες της και όχι το αντίθετο.

Με αυτή την έννοια, είναι σωστή η διαπίστωση σύμφωνα με την οποία, «**οι αμερικανικές κυβερνήσεις κάνουν ότι μπορούν για να διαιωνίσουν τον αντιαμερικανισμό... (και την τρομοκρατία)... αφού ασκούν μια πολιτική που αδιάλειπτα καταγράφεται ως άδικη, διότι συστηματικά επιδιώκει την ενίσχυση των ισχυρών, των κυρίαρχων και των πλουσιών, σπανίως δε (ή ουδέποτε) καταγράφεται ως πολιτική που συμβάλει στην εξάλειψη των δεινών από τα οποία υποφέρει ο πλανήτης, τη φτώχεια, την οικολογική καταστροφή, τη βία και τον αυταρχισμό**».

Ο αντιαμερικανισμός του 'Τριγώνου της Μεγάλης Ανατολής'

«Όλοι ξέρουμε», δηλώνει με άρθρο του στους New York Times, ο Αμερικανός δημοσιογράφος Thomas Friedman «**ότι η διεύρυνση του NATO στοχεύει εναντίον της Ρωσίας**», η οποία εξελίσσεται στη σημαντικότερη ενεργειακή τράπεζα του κόσμου, πράγμα που χαλάει τα σχέδια του αμερικανισμού για την αποκλειστική παγκόσμια ηγεμονία. [...] Όλοι ξέρουμε επίσης ότι, «**χωρίς τη σύμφωνη γνώμη της Ρωσίας κανένα από τα σημαντικά προβλήματα του πλανήτη δεν μπορεί να αντιμετωπισθεί**».

[...] Η Ρωσία βεβαιώθηκε πλέον ότι οι ΗΠΑ είναι αποφασισμένες να της επιβάλουν την ηγεμονία τους και ότι είναι ο χειρότερος εχθρός της. Η Κίνα διαπιστώνει ότι οι ΗΠΑ αποτελούν απειλή για τον ενεργειακό ανεφοδιασμό της και επομένως για την οικονομία της. **Ακόμα και οι Ευρωπαίοι σύμμαχοι της Αμερικής... βλέπουν ότι το να είσαι σύμμαχος των ΗΠΑ είναι επικίνδυνο και χωρίς όφελος...**»

Ξέρουμε ακόμα, ίσως όχι πολλά, αλλά αρκετά πιά, για την υποβόσκουσα κρίση στις σχέσεις Αμερικής και Κίνας, η οποία προς το παρόν βγαίνει στην επιφάνεια ως ακήρυκτος πόλεμος στη σφαίρα της οικονομίας...

[...] Η Ινδία, μια χώρα με πληθυσμό πάνω από ένα δισεκατομμύριο κατοίκους, με ανοιχτές ακόμα πληγές από την αγγλική αποικιοκρατία ήταν πάντα επιφυλακτική απέναντι στη Δύση και ιδιαίτερα απέναντι στις ΗΠΑ και γι' αυτό, όπως είναι γνωστό, ήταν πρωταγωνίστρια δύναμη στο «**Κίνημα των Αδεσμεύτων**»... Αλλά και οι άλλες χώρες της Ασίας, με εξαίρεση το Πακιστάν, τη μεταπολεμική Ιαπωνία, τη Νότια Κορέα και το Νότιο Βιετνάμ, που για ειδικούς λόγους πόνταραν στον αμερικανισμό, χαρακτηρίζονται από μια αντιδυτική-αντιαμερικανική στάση και θα ήταν πρόθυμες να συμμετάσχουν σε πρωτοβουλίες συγκρότησης ενός **Πανασιατικού Σχεδίου για τον παγκόσμιο ρόλο της Μεγάλης Ανατολής**.

Η 'Συνεργασία της Σαγκάης', στην οποία συμμετέχουν η Κίνα, η Ρωσία και άλλες τέσσερες χώρες της Κεντρικής Ασίας, φαίνεται πως από χαλαρή αμυντική συνεργασία, **εξελίσσεται, σταθερά, με τη συμμετοχή και της Ινδίας, σε μια ισχυρή 'Πανασιατική Γεωστρατηγική Συμμαχία', που αναβαθμίζει το ρόλο της Ασίας στο παγκόσμιο σκηνικό και προβληματίζει σοβαρά τα κοράκια της Ουάσιγκτον**.

Πρόκειται αναμφίβολα για μια πολύ σοβαρή και ενδιαφέρουσα εξέλιξη, που «**κόβει τη φόρα του αμερικανισμού**» και δίνει στην ανθρωπότητα την ευκαιρία να πάρει μια ανάσα και να ανασυνταχθεί στη βάση ενός νέου οράματος για το μέλλον της.

* Ο Κώστας Λάμπος είναι Διδάκτωρ Οικονομικών Επιστημών του Freie Universität Berlin • claslessdemocracy@gmail.com,

*Απόσπασμα από το άρθρο «**Η Χίμαιρα του αμερικανισμού**».

Απ' το καρφί στο πέταλο



της Άνας Μπουζιάνη

Εκτός από τα ...φώτα μας αλλάζουν και την ώρα!!

Κάθε χρόνο, την ώρα που μας αλλάζουν τα «φώτα» με την αλλαγή της ώρας ξενερώνω απίστευτα. Ζούμε όλο το χειμώνα με ένα ρολόι που χτυπάει κάθε ημέρα για να σηκωθούμε μέσα στο βαθύ σκοτάδι, – γι' αυτούς βέβαια που ξυπνάνε πολύ πρωί – για να φτάσουν στη δουλειά τους την ώρα που χαράζει η ημέρα.

Σκεφτείτε λοιπόν όταν, εκεί που έχει αρχίσει να αγαλιάζει το μάτι σου, που ανοίγει, από τη χαραμάδα του ήλιου όταν χαράζει, σου γυρίζει μία ώρα το ρολόι πίσω και σε ξαναρίχνει στο βαθύ σκοτάδι. Να συνεχίσεις να ανάβεις το φως για να ετοιμασθείς και να φεύγεις πάλι νύχτα!!

Δεν ξέρω ποια τρελό μυαλό το σκέφτηκε αυτό, αλλά πιστεύω ακράδαντα ότι μας δημιουργεί ψυχοσωματικά προβλήματα, αόρατα μιν, αλλά υπαρκτά.

Είναι μύθος ότι κερδίζεις σε ενέργεια, γιατί οι πρωινοί εκεί που θα ξύπναγαν χωρίς φως, συνεχίζουν να χρησιμοποιούν το φως. Σε πολλές εργασίες, ας πούμε οικοδομή, αγροτική εργασία, φτάνουν στη δουλειά τους στο βαθύ σκοτάδι και αργεί να ...πάρει μπρος ο οργανισμός...



Από την άλλη, αυτοί που κοιμούνται νωρίς, γιατί ξυπνάνε 5 και 6 το πρωί, ζορίζονται πάρα πολλοί να πάνε σχεδόν με ημέρα στο κρεβάτι, αφού «νυχτώνει» στις εννιά!

Ποιο μικρό παιδί θα το στείλεις 8 το βράδυ για ύπνο

όταν δεν έχει πέσει ούτε καν ο ήλιος!

Επιστήμονες επισημαίνουν ότι η έκθεση στο πρωινό φως του ήλιου κάθε πρωί είναι πολύ σημαντική για το σώμα και τον εγκέφαλο, καθώς σταματάει την παραγωγή της μελατονίνης, της ορμόνης που παράγει το σώμα για να κοιμηθεί.

Το σώμα πρέπει να εκτεθεί σε φωτεινό φως για περίπου μισή ώρα αφότου έχει ξυπνήσει και γι' αυτό είναι καλό να μπαίνει το φως στο σπίτι, στο σχολείο αλλά και στην δουλειά, τις ώρες του πρωινού.

Το 2018, όταν η Ευρωπαϊκή Επιτροπή, υπό την τότε προεδρία του Ζαν-Κλοντ Γιούνκερ, ξεκίνησε δημόσια διαβούλευση για να αξιολογήσει τη δημόσια γνώμη επί του θέματος.

Κάπου 4,6 εκατομμύρια Ευρωπαίοι συμμετείχαν στην έρευνα, εκ των οποίων το 84% δήλωσε ότι υποστηρίζει την κατάργηση της αλλαγής της ώρας.

Παρά ταύτα και ενώ έχει ψηφιστεί η κατάργησή της, από το 2018 και ενώ οι επιστήμονες κρούουν τον κώδωνα κινδύνου, μέχρι σήμερα δεν έχει γίνει τίποτα.

Και αναρωτιέμαι: γιατί άραγε; ποιους εξυπηρετεί; Τι παιχνίδια παίζονται πανω στο σώμα μας και το πνεύμα μας; Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή έχει προτείνει από το 2018 τον τερματισμό της, η Ισπανία επαναφέρει το θέμα της κατάργησης, αλλά;;;

Οι επικονιαστές!

Όλες οι ποικιλίες των φυτών, οφείλουν την ύπαρξη και την διαιώνισή τους στην αναπαραγωγή τους!

Τα άνθη έχουν μια κίτρινη σκόνη, τη «γύρη», η οποία παρουσιάζεται συνήθως την Άνοιξη, που είναι η εποχή της ανθοφορίας, υπό μορφή λεπτών κόκκων, των λεγομένων «γυρεόκοκκων»!

Σε μερικούς ανθρώπους η γύρη δημιουργεί αλλεργίες, οπότε πρέπει να προσέχουν και να προφυλάσσονται!

Η γύρη παράγεται από τα αρσενικά όργανα των λουλουδιών, που λέγονται «στήμονες», μοιάζουν με λεπτά νήματα και είναι απαραίτητοι για την γονιμοποίηση των φυτών!

Οι στήμονες έχουν στην άνω άκρη τους μικρά εξογκώματα, που λέγονται «ανθήρες» και χρησιμεύουν στην παραγωγή και στην αποθήκευση της γύρης!

Η διαδικασία της γονιμοποίησης των φυτών λέγεται «επικονίαση» και με αυτή μεταφέρονται οι γυρεόκοκκοι από τους ανθήρες στο «στίγμα του υπέρου»!

Το «στίγμα» είναι συνήθως κολλώδες, βρίσκεται στο άνω μέρος του «υπέρου», ο οποίος είναι στο κέντρο του λουλουδιού, αποτελεί το θηλυκό αναπαραγωγικό όργανο του λουλουδιού και δέχεται τη γύρη.

Ένας μικροσκοπικός σωλήνας ενώνει το στίγμα με την ωοθήκη, η οποία βρίσκεται στο κάτω μέρος του σωλήνα, είναι διογκωμένη και περιέχει τις σπερματικές βλάστες με τα ωάρια.

Μετά την γονιμοποίηση, η ωοθήκη μετατρέπεται σε καρπό και οι σπερματικές βλάστες γίνονται οι σπόροι του φυτού! Η επικονίαση γίνεται με πολλούς τρόπους:

1) Με την ανεμογομία ή ανεμοφιλία, δηλαδή με την βοήθεια του ανέμου και τέτοια φυτά είναι τα πεύκα, τα σιτηρά και το καλαμπόκι, τα οποία παράγουν τεράστιες ποσότητες γύρης, καθώς η μεταφορά με τον άνεμο είναι τυχαία και έχει μεγάλες απώλειες!

Επίσης οι κόκκοι της γύρης είναι μικροί, ξηροί και ελαφροί για να αιωρούνται εύκολα! Αυτά τα φυτά συνήθως δεν έχουν έντονα χρώματα, αρώματα ή νέκταρ, αφού δεν χρειάζονται να προσελκύσουν έντομα!

Το θηλυκό μέρος των λουλουδιών τους, δηλαδή ο ύπερος, είναι συχνά φτερωτός ή προεξέχει, για να «πιάνει» την γύρη που έρχεται με τον αέρα!

2) Με την υδρογομία ή υδροφιλία, η οποία είναι η επικονίαση που γίνεται με την βοήθεια του νερού και την συναντάμε κυρίως σε υδρόβια φυτά, που είναι πλήρως ή μερικώς βυθισμένα στο νερό! Η γύρη μεταφέρεται από τα ρεύματα του νερού, μέχρι να φτάσει στο στίγμα του υπέρου!

Και αυτά τα φυτά δεν έχουν εντυπωσιακά χρώματα ή αρώματα, καθώς δεν χρειάζονται να προσελκύσουν έντομα!

Είναι ένας σχετικά σπάνιος τρόπος επικονίασης, σε σύγκριση με την εντομογομία ή την ανεμογομία!

3) Με την ζωογομία ή ζωοφιλία, όπου η επικονίαση των φυτών γίνεται με την βοήθεια των ζώων και τα φυτά που είναι ζωόφιλα έχουν προσαρμοστεί έτσι ώστε να προσελκύουν ζώα σαν επικονιαστές, όπως είναι τα έντομα, τα πουλιά ή οι νυχτερίδες, τα οποία μεταφέρουν την γύρη! Η σχέση αυτή, παρουσιάζει μια μορφή αμοιβαίας ωφέλειας, γιατί το φυτό καταφέρει να αναπαραχθεί, ενώ το ζώο παίρνει ως αντάλλαγμα τροφή, όπως το νέκταρ ή την ίδια την γύρη.

Πολλά από τα τρόφιμα που καταναλώνουν οι άνθρωποι καθημερινά εξαρτώνται άμεσα από τη ζωογομία!

4) Με την εντομογομία ή εντομοφιλία, δηλαδή την επικονίαση των φυτών με την βοήθεια διαφόρων εντόμων, όπως των μελισσών, στις οποίες οφείλεται η συνεχής παραγωγή της εξέλιξης της ζωής πάνω στον πλανήτη και με απλά λόγια δεν μπορούμε να ζήσουμε χωρίς τις μέλισσες!

Οι μέλισσες διευκολύνουν την επικονίαση στα περισσότερα φυτά, που ανέρχονται πάνω από 100 είδη διαφορετικών καλλιεργειών λαχανικών και φρούτων. Χωρίς τις μέλισσες θα υπήρχε τεράστια μείωση στην επικονίαση, η οποία αργότερα θα οδηγούσε σε μείωση της ανάπτυξης των φυτών και των αποθεμάτων τροφής!

Να σκεφτούμε μόνο, ότι για μια σταγόνα μελιού θα χρειαστεί η επίσκεψη μιας μέλισσας σε 75.000 λουλούδια!

Έτσι γίνεται πιο κατανοητό το έργο μιας μόνο μέλισσας με τις τόσες χιλιάδες επισκέψεις της και επομένως και τις αντίστοιχες επικονιάσεις, μόνο για να παράξει μια σταγόνα μελιού!

Εκτός από τις μέλισσες άλλοι επικονιαστές είναι οι βομβίνοι, κοινώς μπάμπουρες, που με την τριχωτή επιφάνειά τους συγκρατούν περισσότερη γύρη!

Επίσης είναι και οι πεταλούδες, οι οποίες ταξιδεύουν από λουλούδι σε λουλούδι πίνοντας το νέκταρ, μεταφέρουν την γύρη και κάνουν την επικονίαση!

Οι πεταλούδες είναι ικανές να απολαμβάνουν το νέκταρ από βαθιά άνθη, στα οποία οι μέλισσες ή οι συρφίδες μύγες δεν μπορούν να φτάσουν!

Οι συρφίδες μύγες, έχουν σχεδόν τα χρώματα των μελισσών, θεωρούνται πολύ ωφέλιμες και είναι γνωστές σαν τις μύγες που αιωρούνται, γιατί μένουν σταθερές στον αέρα με την βοήθεια των φτερών τους και κατεβαίνουν στο λουλούδι όταν καταλάβουν ότι δεν κινδυνεύουν!

Επίσης είναι ωφέλιμες γιατί οι προνύμφες τους, τρώνε τις μελίγκρες και δεν γίνεται χρήση φυτοφαρμάκων!

Οι πεταλούδες προτιμούν κόκκινα, μπλε και κίτρινα λουλούδια, γι' αυτό και τα χρώματα των λουλουδιών που επι-

Φαίδρα
Φραγκομανώλη - Κοκκόλα



κονιάζονται από πεταλούδες είναι ελκυστικά.

Επειδή οι πεταλούδες χρειάζονται εύκολη προσγείωση, τα λουλούδια που είναι προσαρμοσμένα σ' αυτές, φέρουν πλατφόρμα προσγείωσης, είτε από το ίδιο το λουλούδι, είτε από ολόκληρη ταξιανθία, όπως συμβαίνει στο άγριο καρότο!

Μεταξύ των εντόμων περιλαμβάνονται και τα σκαθάρια, τα οποία θεωρούνται οι αρχαιότεροι επικονιαστές του πλανήτη!

5) Άλλο είδος επικονίασης γίνεται με την ορνιθογομία, όπου εδώ βοηθάνε τα πουλιά, όπως το κολιμπρί!

Οι επικονιαστές είναι οι αφανείς ήρωες της φύσης, γιατί το 75% των καλλιεργούμενων φυτών παγκοσμίως εξαρτάται από αυτούς, για την παραγωγή τροφής!

Χωρίς αυτούς, η παραγωγή φρούτων, λαχανικών και ξηρών καρπών θα μειωθεί δραματικά.

Βοηθούν όμως και στην αναπαραγωγή των άγριων φυτών, διατηρώντας τα οικοσυστήματα υγιή και έτσι συνεισφέρουν στην παγκόσμια γεωργία με δισεκατομμύρια ευρώ ετησίως!

Δυστυχώς όμως οι πληθυσμοί των επικονιαστών συνεχώς μειώνονται, λόγω της κλιματικής αλλαγής, της χρήσης φυτοφαρμάκων κ.α. και η Ευρωπαϊκή Ένωση έχει θεσπίσει ειδικές πρωτοβουλίες για την προστασία τους!

Οι επικονιαστές αυξάνουν την καρπώδηση, τη βελτίωση του μεγέθους και το σχήμα των καρπών, όπως των μήλων και των αχλαδιών, ενώ βελτιώνουν την απόδοση των εδαφών και την ποιότητα των προϊόντων και ειδικά των θερμοληπτικών!

Η επικονίαση συμβάλλει στην παραγωγή τροφίμων, επηρεάζοντας άμεσα τη διατροφή των ανθρώπων!

Επίσης οι επικονιαστές λειτουργούν ως δέκτες περιβαλλοντικής ακεραιότητας και είναι απαραίτητοι για την επιβίωση πολλών φυτών, αποτρέποντας την εξαφάνισή τους! Επομένως όλοι οι επικονιαστές είναι απαραίτητοι για τη διατήρηση της ισορροπίας της φύσης και της αγροτικής οικονομίας!



επιμελείται η
Ηλέκτρα Βενετσάνου

Ειδήσεις για όλους

Ξεχωριστές πασχαλινές προτάσεις από το Πωλητήριο του Εθνικού Θεάτρου

WOW - Women of the World Athens 2026

Τέσσερις ημέρες διαλόγου, συνάντησης και δράσης για την έμφυλη ισότητα στο ΚΠΙΣΝ

Με 4.000 συμμετέχουσες και συμμετέχοντες ολοκληρώθηκε στο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΚΠΙΣΝ) το 4ο WOW – Women of the World Athens 2026 σε συνεργασία με το WOW Foundation.

- Περισσότερες από 1.000 συμμετοχές (μαθητές, μαθήτριες και εκπαιδευτικοί) από 16 σχολεία στο σχολικό πρόγραμμα με τίτλο «**Ας μιλήσουμε για τη συναίνεση**»

Από τις 27 έως τις 30 Μαρτίου το φεστιβάλ **έδωσε βήμα σε γυναίκες, θηλυκότητες και μη δυαδικά άτομα** όλων των ηλικιών για να διηγηθούν τις ιστορίες τους και να συζητήσουν μεταξύ τους, αλλά και με το κοινό, με ειλικρίνεια και θάρρος.



Στον απόηχο του φετινού WOW Athens, η Διευθύνουσα Σύμβουλος του ΚΠΙΣΝ **Έλλη Ανδριοπούλου** σημειώνει: «*Η σημερινή συγκυρία χαρακτηρίζεται από μια έντονη αντίφαση: ενώ η συζήτηση για την ισότητα γίνεται ολοένα και πιο ορατή, καταγράφεται παράλληλα μια υπόγεια ή και, σε ορισμένες περιπτώσεις, απολύτως ηχηρή, επιστροφή σε παραδοσιακούς στερεοτυπικούς ρόλους φύλου.*

Σε ένα πολυδιάστατο φεστιβάλ όπως το WOW Athens δίνεται ο χώρος να μοιραστούμε προβληματισμούς, να εμπνευστούμε από ιστορίες...»

Το WOW Athens υποδέχτηκε και φέτος εμβληματικές προσωπικότητες και τολμηρές φωνές από το εξωτερικό, που με τις ομιλίες τους ενέπνευσαν το κοινό και το παρότρυναν να δράσει για να προωθήσει τη συμπερίληψη και την ισότητα των φύλων, η κάθε μια/ο καθένας στη δική της/του κοινότητα.

Το φεστιβάλ ολοκληρώθηκε με τη συναυλία της ερμηνεύτριας **Imany**, στην Αίθουσα Σταύρος Νιάρχος, όπου ευχαρίστησε Ελληνίδες και Έλληνες, επισημαίνοντας ότι το τραγούδι της «You Will Never Know» έγινε επιτυχία πρώτα στην Ελλάδα και, αυτό της άλλαξε τη ζωή, όπως είπε.

Φέτος το Πάσχα, το Πωλητήριο του Εθνικού Θεάτρου καλεί το κοινό να ανακαλύψει μοναδικές δημιουργίες και πρωτότυπα δώρα.

Στο επίκεντρο της φετινής συλλογής βρίσκονται χειροποίητες πασχαλινές λαμπάδες φτιαγμένες

μαχαιροπίρουνα για το πασχαλινό τραπέζι. Κορδέλες, υφάσματα και ιδιαίτερες υφές συνδυάζονται με φαντασία, ενώ οι μοδίστρες αξιοποιούν ανακυκλωμένα υλικά που περίσσεψαν από την κατασκευή θεατρικών κοστούμιών, δίνοντας νέα ζωή σε κάθε δημιουργία.

Παράλληλα, το κοινό μπορεί να



στα εργαστήρια του Θεάτρου από το Τμήμα Ραπτικής, αλλά και υφασμάτινα λαγουδάκια με θήκη για

βρει λαμπάδες σχεδιασμένες από τις aluminati και imisi, καθώς και μια πλούσια γκάμα πασχαλινών



δώρων, κοσμημάτων και βιβλίων για μικρούς και μεγάλους.

Φυσικό σημείο: **Κτήριο Τσίλλερ, 1ος όροφος** [Ωράριο λειτουργίας: Έως 5 Απριλίου: Τετάρτη - Κυριακή 16:00–23:00 & 6, 7, 8 Απριλίου: 10:00–15:00]

Ηλεκτρονικές αγορές: eshop.n-t.gr

Πασχαλινό Bazaar & Tea Party

Το Πασχαλινό Bazaar & Tea Party, του Φιλοζωικού Σωματείου Let's Be S.M.A.R.T. πλησιάζει.

Σάββατο, 4 Απριλίου 2026
Πνευματική Εστία Βούλας,
Ζεφύρου 2
ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΕΙΣΟΔΟΣ

Μια μέρα γεμάτη υπέροχες στιγμές για όλη την οικογένεια – ψώνια, φαγητό, διασκέδαση και πολλά ακόμα – και κάθε ευρώ πηγαίνει κατευθείαν στα ζώα που έχουν ανάγκη!

ΑΓΟΡΕΣ Χειροποίητα κεριά • Κοσμήματα • Κεραμικά • και

πολλά ακόμα. Κάτι όμορφο για όλους ιδανικά και ως πασχαλινά δώρα!

ΚΕΡΔΙΣΤΕ Λαχειοφόρος αγορά με καταπληκτικά δώρα Τόμπολα

γές διαθέσιμες Σνακ & αναψυκτικά όλη μέρα

ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ Κυνήγι Πασχαλινών Αυγών Γωνιά Δημιουργίας



δοκιμάστε την τύχη σας! ΦΑΓΗΤΟ & ΠΟΤΟ Παραδοσιακά Cream Teas με χειροποίητα σαντουιτσάκια Φρεσκοψημένα scones με κρέμα και μαρμελάδα Νόστιμες τούρτες & vegan επιλο-

Ζωγραφική Προσώπου Ελάτε για τη διασκέδαση. Μείνετε για τις λιχουδιές. Φύγετε γνωρίζοντας ότι κάνατε τη διαφορά. <https://www.letsbesmart.org/>

ΕΠΙΣΤΟΛΕΣ - ΣΧΟΛΙΑ - ΑΠΟΨΕΙΣ...

ΡΙΖΟΣΠΑΣΤΙΚΗ ΚΙΝΗΣΗ ΠΟΛΙΤΩΝ BBB

«Έφυγε από τη ζωή ο σύντροφος Γιάννης Μπρούζος»

Έφυγε σήμερα, μετά από πολύχρονη μάχη με την αρρώστια που κατέβαλε το σώμα του, ο αγαπητός σύντροφος και υποψήφιος με την ΡΙ.ΚΙ.Π. Β.Β.Β. το 2014, Γιάννης Μπρούζος.

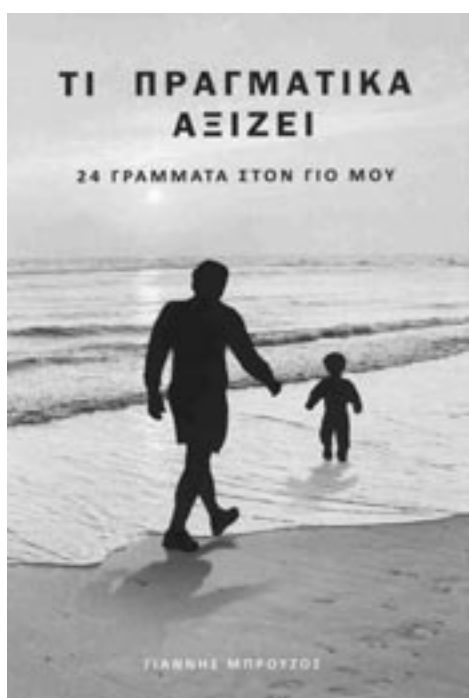
Η προσωπική του ταλαιπωρία και η συνειδητοποίηση της τρωτότητας του σώματος, και με γνώμονα τις υψηλές αξίες που πάντα πίστευε και αγωνιζόταν, τον οδήγησαν στην συγγραφή ενός βιβλίου παρακαταθήκη και κληρονομιά στον αγαπημένο του γιο Στέλιο.

”Τι πραγματικά Αξίζει – 24 γράμματα στο γιο μου”

Η συγγραφή ενός τέτοιου βιβλίου, οδηγού αξιών ζωής, την περίοδο που άνοιξε τον προσωπικό του δύσκολο και επώδυνο αγώνα με τους δύο καρκίνους, προτρέποντας όλους στην ουσία, μέσω των παροτρύνσεων στο γιο του, στη συλλογική αλληλεγγύη και προσωπική προσφορά ανθρωπιάς, ως υπέρτατο όπλο ενάντια στην κρατούσα αντίληψη του κυνικού ατομικισμού. Αποφάσισε να δώσει στο βιβλίο του τη ζωή ενός προσωπικού αλλά και ταυτόχρονα συλλογικού εργαλείου μάχης για όλα όσα πιστεύει ότι Αξίζουν στη Ζωή, που παροτρύνει να τον ανακαλύψετε μέσα από τις λέξεις αλλά και την πάντα ενεργή παρουσία του μέσω του βιβλίου.

Ειλικρινή συλλυπητήρια για τον χαμό του Γιάννη, στην οικογένειά του, δεν

υπάρχουν λόγια παρηγοριάς για αυτή την απώλεια, καλή δύναμη, οι σκέψεις μας συνεχίζουν να είναι μαζί σας. Ο Γιάννης με την συνεπή και εμπνευσμένη στάση του μέχρι το τέλος κατάφερε να υπερκεράσει τον προσωπικό πόνο και να τον μετατρέψει σε δύναμη δημιουργίας και ανθρωπιάς, η οποία θα παραμείνει χαραγμένη στις συνειδήσεις μας παντοτινά.



Αυτό θα τον κρατά ζωντανό στο μυαλό μας και στις καρδιές μας.

Θάνος Ματόπουλος
ΡΙ.ΚΙ.Π. Β.Β.Β.

Σφοδρή επίθεση στο Ελεγκτικό Συνέδριο για το έργο του τα τελευταία χρόνια

20 δις ευρώ σε απευθείας αναθέσεις!!!

Σφοδρή επίθεση στην πρόεδρο του Ελεγκτικού Συνεδρίου, κατά τη συνεδρίαση της Ειδικής Μόνιμης Επιτροπής Θεσμών και Διαφάνειας, όπου η πρόεδρος **Σωτηρία Ντούνη**, παρουσίασε **το ετήσιο πρόγραμμα ελέγχων για το 2026**, εξαπέλυσε ο Τομεάρχης Διαφάνειας και Βουλευτής Χανίων **Παύλος Πολάκης** για το έργο που έχει παρουσιάσει τα τελευταία χρόνια.

Όπως χαρακτηριστικά τόνισε ο Π. Πολάκης «ουσιαστικά από το 2019 μέχρι σήμερα, κρατάτε το φανάρι στην κυβέρνηση για να τρώει τα χρήματα μέσω απευθείας αναθέσεων.

Θα ήθελα να μου πείτε **σε ποια άλλη περίοδο της σύγχρονης ελληνικής ιστορίας σε έξι χρόνια, έχουν δοθεί 20 δις ευρώ σε απευθείας αναθέσεις;**»

Στη συνέχεια ο Βουλευτής Χανίων αναρωτήθηκε πως είναι δυνατόν το Ελεγκτικό Συνέδριο που είναι ο ανώτερος μηχανισμός ελέγχου του κράτους, να μην προχωράει στη διενέργεια κάποιων συγκεκριμένων ελέγχων σε περιπτώσεις όπως:

1. Από το 1 δις ευρώ του Ταμείου Ανάκαμψης που πηγάζει στα νοσοκομεία, τα 400 εκατομμύρια αφορούν σε ενεργειακές αναβαθμίσεις για τις οποίες υπάρχουν καταγγελίες και δικές μου, ότι είναι έργα υπερτιμολογημένα στο πενταπλάσιο. Γιατί δεν ελέγχετε τα έργα αυτά;

2. Μετά τις αποκαλύψεις που ήρθαν



στο φως για τον ΟΠΕΚΕΠΕ, γιατί δεν τον περιλαμβάνετε στους ελέγχους του 2026 έτσι ώστε να βρούμε ποιοι είναι πίσω από τις επιδοτήσεις μπανάνας στον Όλυμπο, μεταξοσκωλήκων στον Ηράκλειο και τον Άγιο Νικόλαο, μπαμπακιού στην Κρήτη και στο Μέτσοβο;

3. **Γιατί δεν κάνετε έλεγχο για το 1,5 δις ευρώ που έχει δοθεί για συμβουλευτικές υπηρεσίες** και το οποίο είναι στην ουσία μαύρο πολιτικό χρήμα; Καταλήγοντας ο Π. Πολάκης τόνισε ότι, **δεν είναι δυνατόν 6 χρόνια να έχει καεί το πελεκούδι στο γλέντι των υπερτιμολογήσεων, των απευθείας αναθέσεων και του μαύρου χρήματος, να περνάνε τα δισεκατομμύρια από μπροστά σας και εσείς να προεδρεύετε και να μας δουλεύετε.**

video:

www.youtube.com/watch?v=_qIQb4b2Xo

Συνέδριο ή φιέστα «ΠΑΣΟΚ» ή «ΠΑΣΟΚ»



γράφει ο Βασίλειος Σιαμέτης*

ΜΕΤΑ το πέρας του ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ πήρα το δρόμο της επιστροφής.

Είχα ανάγκη από καθαρό αέρα, άνοιξα το παράθυρο και η ΑΥΡΑ του Σαρωνικού ανταποκρίθηκε!!!

Ενστικτωδώς άνοιξα το ραδιόφωνο, λίγη μουσική ήταν ό,τι καλύτερο αυτή την ώρα!!!!

«Δεν ζωντανεύουν οι νεκροί // όσο κι αν κλαις δεν οφελεί», τραγουδούσε η Χαρούλα Λαμπράκη σε μουσική Μπάμπη Βακάλη***

Τι έγινε, είπα μέσα μου, βαλτοι είναι κι αυτοί ή μήπως η τεχνητή νοημοσύνη έκανε τό θαύμα της!

Αγαπητοί Φιλεβδομοί Αναγνώστες

Για σας, μια ακόμη ευκαιρία για να ανακάμψει το ΠΑΣΟΚ μάλλον χάθηκε· είναι πλέον φανερό ότι ΚΑΠΟΙΟΙ το προτιμούν «πασοκ».

Δέν ξέρω αν τους βολεύει ή αν τα εκδικούνται, η πορεία θα δείξει!!!!

Χωρίς καμία απολύτως κριτική για το παρελθόν, χωρίς να αναλαμβάνει κανένας την ευθύνη που το ΠΑΣΟΚ, το άλλοτε κραταιό ΚΟΜΜΑ εξουσίας βολοδέρνει στο 10 με 13%, προχώρησαν σε μία ακόμη (καταστροφική) ενέργεια!!!!

1500 Αριστίνδην Σύεδροι ήρθαν να χειροκροτήσουν και να ψηφίσουν αλλοιώνοντας την βούληση των πραγματικών ΣΥΜΒΟΥΛΩΝ που εκπροσωπούσαν τα ΜΕΛΗ του ΠΑΣΟΚ!

Ορατότης μηδέν και το Μέλλον Αόριστον...

Στην Ιατρική υπάρχει ένας κανόνας «άγραφος νόμος», που τονίζει ότι για να θεραπεύσεις έναν ΑΣΘΕΝΗ πρέπει να κάνεις σωστή ΔΙΑΓΝΩΣΗ· να γνωρίσεις την ασθένεια και στη συνέχεια να την πολεμήσεις, διαφορετικά αναλώνεσαι σε πειράματα και ο

ασθενής μετατρέπεται σε πειραματόζωο!!

Στο ΠΑΣΟΚ συντελείται ένα πείραμα διάλυσης ενός ΙΣΤΟΡΙΚΟΥ κόμματος από μία ομάδα μικρών ανθρώπων στην κυριολεξία.****

Ίντριγκες, Διαπλοκή και Διχόνοια φώλιασαν και νομοτελειακά θα το οδηγήσουν σε αφανισμό**

Δεν ζωντανεύουν οι νεκροί και όσο κι αν κλαις δεν οφελεί!!!!

Υγ: Συμμετέχοντας σε ένα παιχνίδι με σημαδεμένη τράπουλα νομιμοποιείς τήν ΑΠΑΤΗ εκτός και αν αποκαλύψεις και καταγγείλεις, την ΑΠΑΤΗ και τούς ΑΠΑΤΕΩΝΕΣ, στον κυρίαρχο ΛΑΟ!!

Καλημέρα ΕΛΛΑΔΑ, Καληνύχτα πασοκ!

Υγ2: Στον λιγοστό χρόνο που είχα στην διάθεση μου επεσήμανα αρκετά από τα αίτια, δυστυχώς όμως. ΦΩΝΗ βωντωνω εν τή ερήμω...

Καλή τύχη και καλή φώτιση

* Ο Βασίλης Σιαμέτης είναι Πρόεδρος του Συλλόγου «Ενεργοί πολίτες 4B»

Μνημόνιο Συνεργασίας του Ελληνικού Δικτύου Ανθεκτικών Πόλεων με τον Υπουργό Κλιματικής Κρίσης και Πολιτικής Προστασίας

150 Δήμαρχοι υπέγραψαν

Η Τοπική Αυτοδιοίκηση, προχωράει θεσμικά, οργανωμένα σε μια στρατηγική συνεργασία με τους Δήμους της χώρας στον κρίσιμο τομέα της ανθεκτικότητας και της πολιτικής προστασίας. Το Υπουργείο Κλιματικής Κρίσης και Πολιτικής Προστασίας υπέγραψε Μνημόνιο Συνεργασίας με το Ελληνικό Δίκτυο Ανθεκτικών Πόλεων, **θέτοντας τις βάσεις για έναν νέο, σύγχρονο και αποτελεσματικό μηχανισμό συνεργασίας.**

Για πρώτη φορά στην ιστορία της Τοπικής Αυτοδιοίκησης, το κράτος προχωρά θεσμικά, οργανωμένα και με σαφές πλαίσιο σε μια στρατηγική συνεργασία με τους Δήμους της χώρας στον κρίσιμο τομέα της ανθεκτικότητας και της πολιτικής προστασίας.

Το Υπουργείο Κλιματικής Κρίσης και Πολιτικής Προστασίας υπέγραψε Μνημόνιο Συνεργασίας με το Ελληνικό Δίκτυο Ανθεκτικών Πόλεων, θέτοντας τις βάσεις για έναν νέο, σύγχρονο και αποτελεσματικό μηχανισμό συνεργασίας.

Η υπογραφή του Μνημονίου πραγματοποιήθηκε τη Δευτέρα 30 Μαρτίου 2026, στην αίθουσα «Άρης Γαρουφαλής» του Ωδείου Αθηνών.

Την ιστορικότητα της στιγμής ανέδειξε η **παρουσία 150 Δημάρχων από όλη τη χώρα**, οι οποίοι υπέγραψαν για τις πόλεις τους μαζί με τον Υπουργό, υπό την ομπρέλα του Ελληνικού Δικτύου Ανθεκτικών Πόλεων. Η μαζική συμμετοχή συνιστά μια ισχυρή και αδιαμφισβήτητη απόδειξη ότι η Τοπική Αυτοδιοίκηση περνά σε μια νέα εποχή συνεργασίας, ευθύνης και κοινής δράσης με την Πολιτεία.

«Ενεργή Μάχη» Κράτους και Τοπικής Αυτοδιοίκησης!

Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης, επιβεβαιώθηκε από όλες τις πλευρές – τον Πρόεδρο του Δικτύου, τον Υπουργό και τους Δημάρχους – ότι η αγαστή συνεργασία κράτους και



Τοπικής Αυτοδιοίκησης μπορεί πλέον να αποκτήσει ουσιαστικό περιεχόμενο, μέσα από τεκμηριωμένες και κοστολογημένες προτάσεις, στοχευμένες παρεμβάσεις και ένα νέο επιχειρησιακό μοντέλο που ήδη αποτυπώνεται στο νομοσχέδιο «**Ενεργή Μάχη**». Ένα μοντέλο που, για πρώτη φορά, εστιάζει στις ιδιαίτερες ανάγκες κάθε Δήμου, λαμβάνοντας υπόψη τα γεωγραφικά, κοινωνικά και αναπτυξιακά του χαρακτηριστικά.

Ο Πρόεδρος του Ελληνικού Δικτύου Ανθεκτικών Πόλεων και Δήμαρχος Ελληνικού – Αργυρούπολης **Γιάννης Κωνσταντάτος**, δήλωσε μεταξύ άλλων: «Μέσα σε μόλις δύο

χρόνια από την πρώτη του παρουσίαση, το Ελληνικό Δίκτυο Ανθεκτικών Πόλεων αφήνει ήδη ένα ισχυρό και μετρήσιμο αποτύπωμα σε έναν τομέα κρίσιμο για το παρόν και το μέλλον των τοπικών κοινωνιών: τη θωράκιση, την ανθεκτικότητα και την πολιτική προστασία.

Σήμερα, με την παρουσία 150 Δημάρχων από κάθε γωνιά της Ελλάδας, στέλνουμε ένα ξεκάθαρο μήνυμα ενότητας, ευθύνης και αποφασιστικότητας.

...Θέλουμε Δήμους οργανωμένους, με σύγχρονα Κέντρα Διαχείρισης Κρίσεων, επικαιροποιημένα σχέδια, εκπαιδευμένο προσωπικό και δημιουργική σχέση με τους πολίτες τους. Θέλουμε συντονισμό και αποτελεσματικότητα σε κάθε κρίση.

Αν στην επόμενη δύσκολη στιγμή είμαστε πιο έτοιμοι, πιο συντονισμένοι και πιο αποτελεσματικοί, αν καταφέρουμε να προστατεύσουμε ανθρώπινες ζωές και περιουσίες, τότε θα μπορούμε να πούμε ότι πετύχαμε».

Ο Πρέσβης της Βοσνίας-Ερζεγοβίνης στον Δήμο Ραφήνας-Πικερμίου

Τον Δήμο Ραφήνας-Πικερμίου επισκέφθηκε, Τρίτη 31 Μαρτίου 2026, ο Πρέσβης της Βοσνίας-Ερζεγοβίνης, **Dragan Vukoni** ο οποίος έγινε δεκτός από τη Δήμαρχο **Δήμητρα Τσεβά**. Στη συνάντηση συμμετείχαν επίσης ο Αντιδήμαρχος **Βασίλης Μπουρνιάς** και ο Γενικός Γραμματέας του Δήμου **Πολύδωρος Στελλάτος**.

Κατά τη διάρκεια της συνάντησης πραγματοποιήθηκε ουσιαστική ανταλλαγή απόψεων για ζητήματα κοινού ενδιαφέροντος, με έμφαση στις δυνατότητες ανάπτυξης συνεργασιών στους τομείς του πολιτισμού, του τουρισμού, της τοπικής ανάπτυξης και της ενίσχυσης της εξωστρέφειας. Παράλληλα, διερευνήθηκε η προοπτική αδελφοποίησης με Δήμο της Βοσνίας-Ερζεγοβίνης, στο πλαίσιο μιας ευρύτερης θεσμικής συνεργασίας.

Ιδιαίτερη αναφορά έγινε στο πνεύμα ανθρωπιάς και αλληλεγγύης που επέδειξε ο Δήμος Ραφήνας-Πικερμίου σε δύσκολες περιόδους, φιλοξενώντας παιδιά από τη Βοσνία-Ερζεγοβίνη.

Σε δήλωσή της, η Δήμαρχος Ραφήνας-Πικερμίου **Δήμητρα Τσεβά** ανέφερε:

«Η επίσκεψη του Πρέσβη της Βοσνίας-Ερζεγοβίνης αποτελεί ιδιαίτερη τιμή για τον τόπο μας. Επιβεβαιώνει τη σημασία της ενίσχυσης των δεσμών φιλίας και συνεργασίας, αλλά και τον ουσιαστικό ρόλο που μπορούν να διαδραματίσουν οι τοπικές κοινωνίες στην οικοδόμηση σχέσεων εξω-



στρέφειας, αλληλοκατανόησης και κοινών πρωτοβουλιών. Για τον Δήμο μας, η ανάπτυξη διαύλων επικοινωνίας με θεσμικούς εκπροσώπους άλλων χωρών, η ανάδειξη των δυνατοτήτων της περιοχής και η αναζήτηση συνεργασιών με από το περιεχόμενο αποτελούν σταθερή προτεραιότητα».

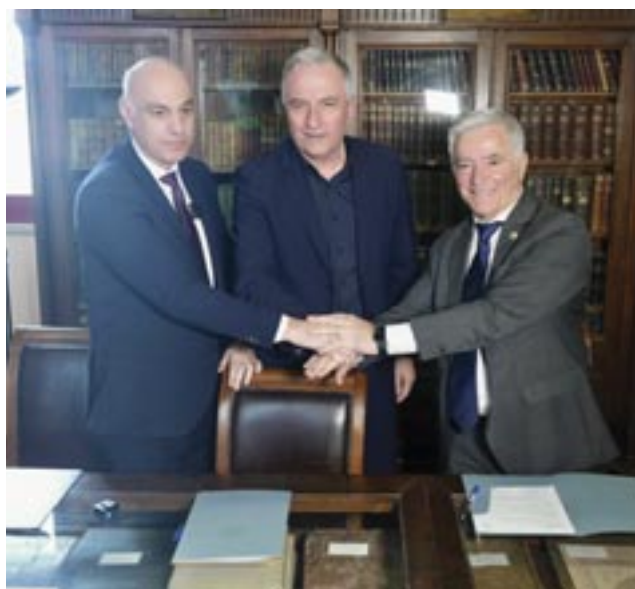
Οι Δήμοι – Μέλη του Δικτύου που υπέγραψαν είναι: **Αγίας Παρασκευής, Αγίου Δημητρίου, Αγίου Ευστατίου, Αγράφων, Αγρινίου, Αθηναίων, Αιγιαλείας, Αλεξανδρούπολης, Αλμωπίας, Αμπελοκήπων – Μενεμένης, Αμφίκλειας – Ελάτειας, Ανατολικής Σάμου, Ανδραβίδας – Κυλλήνης, Αποκορώνου, Αργιθέας, Αργοστολίου, Άργους – Μυκηνών, Αρχαίας Ολυμπίας, Ασπροπύργου, Αχαρνών, Βόρειας Κέρκυρας, Βελβεντού, Βέλου Βόχας, Βέροιας, Βιάννου, Βιλοστατίας, Βόρειων Τζουμέρκων, Βύρωνας, Γορτυνίας, Δάφνης – Υμηττού, Δελφών, Διστόμου - Αράχωβας – Αντίκυρας, Δομοκού, Δυτική Σάμου, Ελευσίνιας, Ελληνικού – Αργυρούπολης, Επιδαύρου, Ερυμάνθου, Ζωγράφου, Ήλιδας, Ηλιοπούλης, Ηρωικής Νήσου Κάσου, Ηρωικής Νήσου Ψαρών, Θέρμης, Θεσσαλονίκης, Ιεράς Πόλης Μεσολογγίου, Ιητών, Ιθάκης, Καλυμνίων, Καρπενησίου, Καρύστου, Κασσάνδρας, Κηφισιάς, Κορινθίων, Κρωπίας, Κύμης – Αλιβερίου, Κώ, Λαγκαδά, Λαμιέων, Λαρισιαίων, Λίμνης Πλαστήρα, Λοκρών, Λουτρακίου - Περαχώρας - Αγίων Θεοδώρων, Μακρακώμης, Μαντουδίου - Λίμνης - Αγίας Άννας, **Μαρκοπούλου Μεσογαίας**, Μεγανησίου, Μεγαρέων, Μετεώρων, Μετσόβου, **Μήλου**, Μυλοποτάμου, Μυτιλήνης, Νότιας Κυνουρίας, Νάξου και Μικρών Κυκλάδων, Νέας Ιωνίας, Νίκαιας - Αγίου Ιωάννη Ρέντη, Νισύρου, Οινουσσών, **Παιανίας, Παλαιού Φαλήρου, Παλλήνης, Παπάγου – Χολαργού**, Πάρου, Πλατανιά, Πολύγυρου, Πρέβεζας, **Ραφήνας – Πικερμίου**, Ρεθύμνης, Ρόδου, Σάμης, Σητείας, Σιθωνίας, Σιντικής, Σίφνου, Σκιάθου, Σκοπέλου, Σουλίου, Σοφάδων, Σφακιών, Τεμπών, Τροιζηνίας – Μεθάνων, Φαρσάλων, Φυλής, Χερσονήσου, Χίου, Ωραιοκαστρου, **Λαυρεωτικής**, Λευκάδας, Γεωργίου Καραϊσκάκη, Εταιρεία Ανέλιξη Α.Ε. Ο.Τ.Α., Σύνδεσμος Προστασίας και Ανάπτυξης Υμηττού.**

Στην εκδήλωση παρέστη επίσης ο Αρχηγός του Πυροσβεστικού Σώματος Αντιστράτηγος **Θεόδωρος Βάγιας**, ο Διευθυντής του Γ.Γ. του Πρωθυπουργού, ο Γ.Γρ. Αποκεντρωμένης Διοίκησης Αττικής **Γρηγόρης Ζαφειρόπουλος** καθώς και συνεργάτες του Δικτύου.

Στρατηγική σύμπραξη για τη θωράκιση του Υμηττού, Εθνικού Αστεροσκοπείου Αθηνών – ΣΠΑΥ

Άμεση εγκατάσταση πυρομετεωρολογικού σταθμού στον Υμηττό

Μνημόνιο Συναντίληψης και Συνεργασίας υπέγραψαν, 23 Μαρτίου 2026 το **Εθνικό Αστεροσκοπείο Αθηνών (ΕΑΑ)** και ο **Σύνδεσμος Προστασίας και Ανάπτυξης Υμηττού (ΣΠΑΥ)**, θέτοντας τις βάσεις για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας και της προσαρμογής του Υμηττού απέναντι στις σύγχρονες προκλήσεις της κλιματικής κρίσης και των δασικών πυρκαγιών, μέσω της αξιοποίησης εξειδικευμένης επιστημονικής γνώσης και σύγχρονων τεχνολογικών εργαλείων.



λωσε μεταξύ άλλων:

«... Σε μια εποχή έντονης κλιματικής κρίσης, η προτεραιότητα του σημαντικότερου δασικού πνεύμονα της Αθήνας αποτελεί κοινή μας προτεραιότητα. Μέσω του Ινστιτούτου Ερευνών Περιβάλλοντος και Βιώσιμης Ανάπτυξης, θα συμβάλλουμε ενεργά με εξειδικευμένες πυρομετεωρολογικές προγνώσεις και προηγμένα μοντέλα ανάλυσης της συμπεριφοράς των πυρκαγιών. Στόχος μας δεν είναι μόνο η παραγωγή έρευνας, αλλά η μετατροπή της σε άμεσα εφαρμόσιμα εργαλεία για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας του Υμηττού και την ασφάλεια των πολιτών. Ενώνοντας δυνάμεις, επενδύουμε στην πρόληψη και την καινοτομία για ένα βιώσιμο μέλλον στον Υμηττό μας.»

Ο Πρόεδρος του ΣΠΑΥ και Δήμαρχος Παιανίας, **Ισιδωρος Μάδης**, δήλωσε μεταξύ άλλων:

«Η υπογραφή του Μνημονίου Συνεργασίας με το Εθνικό Αστεροσκοπείο Αθηνών αποτελεί μια πράξη ευθύνης που ενώνει την επιστήμη και την αυτοδιοίκηση για έναν πιο ανθεκτικό Υμηττό, στη μάχη ενάντια στις δασικές πυρκαγιές. Αυτή η κοινή μας πρωτοβουλία εντάσσεται στο ευρύ πλέγμα δράσεων του ΣΠΑΥ με κορωνίδα την Πρόληψη. Γίνεται λοιπόν αντιληπτή η σπουδαιότητα διαφύλαξης του μοναδικής αξίας πνεύμονα ζωής για την Αττική, του Υμηττού μας, για εμάς και τις επόμενες γενιές.»

Σημειώνεται ότι το Μνημόνιο Εθνικού Αστεροσκοπείου – ΣΠΑΥ περιλαμβάνει ένα ολοκληρωμένο πλαί-

Το Μνημόνιο υπέγραψαν στις εγκαταστάσεις του Εθνικού Αστεροσκοπείου Αθηνών, ο Διευθυντής και Πρόεδρος του ΔΣ του ΕΑΑ, **Δρ. Σπύρος Βασιλάκος** και ο Πρόεδρος του ΣΠΑΥ και Δήμαρχος Παιανίας, **Ισιδωρος Μάδης**, πολλών συναρμόδιων φορέων

Πρώτη προτεραιότητα της συνεργασίας ΕΕΑ – ΣΠΑΥ αποτελεί η **άμεση εγκατάσταση πυρομετεωρολογικού σταθμού στον Υμηττό**, στο πλέον ενδεδειγμένο σημείο, το οποίο θα προσδιοριστεί με αυστηρά επιστημονικά κριτήρια από το Εθνικό Αστεροσκοπείο Αθηνών. Στόχος είναι **ο νέος σταθμός να έχει τεθεί σε λειτουργία εντός της φετινής αντιπυρικής περιόδου**, ενισχύοντας ουσιαστικά τη δυνατότητα πρόγνωσης και έγκαιρης αντιμετώπισης κινδύνων πυρκαγιάς.

Σε δεύτερη φάση, η συνεργασία προβλέπεται να διευρυνθεί μέσω της εκπόνησης ολοκληρωμένου ερευνητικού και εκπαιδευτικού προγράμματος, με στόχο τη διάχυση της επιστημονικής γνώσης, την εκπαίδευση εμπλεκόμενων φορέων και την ενίσχυση της περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης.

Ο Διευθυντής του Εθνικού Αστεροσκοπείου Αθηνών και Πρόεδρος του ΔΣ, Δρ. Σπύρος Βασιλάκος, δή-



σιο 7 κοινών δράσεων και ειδικότερα:

1. Η συν-ανάπτυξη πυρομετεωρολογικών προγνώσεων
2. Οι πυροκλιματικές και επιχειρησιακές αναλύσεις
3. Η αξιοποίηση προηγμένων μοντέλων πρόγνωσης πυρκαγιών
4. Η ανάπτυξη εργαλείων αξιοποίησης δεδομένων
5. Οι εκπαιδευτικές δράσεις και ενημέρωση πολιτών
6. Η υποβολή κοινών ερευνητικών προτάσεων
7. Οι δράσεις διάχυσης αποτελεσμάτων.

HAYA
Nutrition • Health • Wellness

Εξατομικευμένες παρεμβάσεις διατροφής.
Ολιστική προσέγγιση για βελτίωση της υγείας και ευεξίας.

Froso Tsilimigkra
Dietitian - Nutritionist - BSc, MSc, NCFED

M: +30698 50 60 801
E: info@hayaathens.com | hayaathens.com
Voula, Athinas 17 | 16673

Ηλίας Ελευθερίου

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

T.:6909 059833

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΙ ΟΙΚΟΠΕΔΩΝ

THE COMPUTER DOCTOR
Λύσεις Πληροφορικής

thecomputerdoctor@live.com

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

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

ΓΡΙΤΖΑΛΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ

ΑΚΤΟΠΛΟΙΚΑ & ΑΕΡΟΠΟΡΙΚΑ ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ - ΤΑΞΙΔΙΑ

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

ΕΤΥΜΟΛΟΓΩ ΑΡΑ ΥΠΑΡΧΩ

«ΎΠΙΤΕ»!
 Έκ Φιληκοΐας
 Άρχεσθαι
 &
 Άδολεσχίας*
 παύεσθαι

ΠΕΤΡΟΣ ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ
 Καθηγητής φιλόλογος

ΑΝΑΦΛΕΞΗ ΚΙ ΟΧΙ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗ!

«Οὐ γάρ ὡς ἀγγεῖον ὁ νοῦς ἀποπληρώσεως ἀλλ' ὑπεκκαύματος μόνον ὡσπερ ὕλη δεῖται, ὁρμὴν ἐμποιοῦντος εὐρετικὴν καὶ ὄρεξιν ἐπὶ τὴν ἀλήθειαν».

(Πλούταρχος, 50-120, «Περὶ του ακούειν», κεφ. 18)

(= Γιατί το μυαλό δεν είναι ένα δοχείο που πρέπει να γεμίσει αλλά όπως ένα δεμάτι ξύλα που χρειάζεται ένα προσάναμμα (σπινθήρα) μόνο για να ανάψει/διεγείρει την τάση/το πάθος της αναζήτησης και την επιθυμία για την ανεύρεση της αλήθειας).

Οι περισσότερες σελίδες του Διαδικτύου αποδίδουν το παραπάνω απόσπασμα στον νομπελίστα (1923) Ιρλανδό ποιητή **Ουίλιαμ Μπάτλερ Γέιτς (William Butler Yeats)**, 1865-1939, ο οποίος παράφρασε αντιγράφοντας τον Πλούταρχο: «**Η εκπαίδευση δεν είναι το γέμισμα ενός κουβά αλλά το άναμμα μιας φλόγας**».

Η μάθηση δεν πρέπει να είναι μια μηχανική συσσώρευση πληροφοριών, αλλά να στοχεύει στην αφύπνιση της περιέργειας, της έμπνευσης και της κριτικής σκέψης των μαθητών. Ο εκπαιδευτικός δεν πρέπει να είναι αναμεταδότης/πομπός πληροφοριών, αλλά εμπνευστής που θα καλλιεργεί το πάθος της μάθησης και τη λαχτάρα αναζήτησης της αλήθειας.

ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ ΚΑΤΑ ΠΑΘΗΤΙΚΗΣ; ΑΝΘΡΩΠΟΚΕΝΤΡΙΚΗ ΠΑΙΔΕΙΑ ΚΑΤΑ ΥΠΕΡΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ, ΤΕΧΝΗΤΗΣ ΥΠΕΡ-ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ ΚΑΙ ΨΗΦΙΑΚΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΒΟΗΘΟΥ (ΑΙ) ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ;

Οι κυβερνώντες θεωρούν επικίνδυνο πράγμα την πυράκτωση του νου/μυαλού των πολιτών γι' αυτό και τους προτιμούν αδρανείς/ανενεργούς ή τουλάχιστον βραχυκυκλωμένους για να τους ελέγχουν απροσκόπτως και ανεπαισθήτως.

ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΑΚΡΟΑΣΗ ΚΑΤΑ ΠΑΘΗΤΙΚΗΣ!

Από τη δημοκρατική πρόσκληση του κήρυκα στην Πνύκα για αγόρευση «**ΤΙΣ ΒΟΥΛΕΤΑΙ ΑΓΟΡΕΥΕΙΝ;**» στην πρόσκληση για ενεργητική ακρόαση, «**ΤΙΣ ΒΟΥΛΕΤΑΙ ΑΚΟΥΕΙΝ;**»

«ΚΑΛΩΣ ΑΚΟΥΣΑΙ = ΚΑΛΩΣ ΒΙΩΝΑΙ»

Ο ορθός τρόπος ακρόασης είναι ο σπόρος της γνώσης, της φρόνησης, της αρετής και της αλήθειας. Είναι καλλιέργεια του νου και του χαρακτήρα.

Το έναυσμα για το σημερινό μου άρθρο, μου το έδωσε ένα έργο του **Πλούταρχου**, (50-120), του ιστορικού, φιλοσόφου και βιογράφου, από τη Χαίρωνεια της Βοιωτίας, μια παιδαγωγική του πραγματεία, «**περί του ακούειν**», (**De recta ratione audiendi**) από τις (83) των «**ΗΘΙΚΩΝ**» του (**MORALIA**) όπου περιέχονται πολύτιμες παραινέσεις επί του θέματος. Το έργο αυτό αν και γράφτηκε (19) αιώνες πριν, δεν έχει χάσει ποτέ την επικαιρότητά του. Εμείς, σήμερα, κάνουμε ακριβώς το αντίθετο: ακούμε λίγο έως καθόλου και μιλάμε πολύ, φλυαρούμε ανερευθριάστως και ασυστόλως! «**Η τέχνη του ακούειν**», δηλαδή η ακρόαση μετά προσοχής είναι μια τέχνη παραγκωνισμένη, γιατί δεν την εκτιμούμε όσο θα έπρεπε!

«**Ο ἔχων ὦτα ἀκούειν, ἀκουέτω!**»

Η ΤΡΙΜΕΡΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ.
 ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΤΩΝ ΑΚΡΟΑΤΩΝ

α) **Οι ακούντες και υπ-ακούντες**, ανεξελέγκτως, χωρίς

δηλαδή να ελέγξουν τί ακοούν λόγω αβουλίας, αμαθείας, φοβίας, αυτοί στερούνται προσωπικότητας και καθίστανται δούλοι.

β) **Οι ακούντες αλλά μη υπ-ακούντες** λόγω εγωισμού, ισχυρογνωμοσύνης, επιπολαιότητας ή αλαζονείας και αυτοί καθίστανται δούλοι της ανοησίας τους,

γ) **Οι ακούντες και κρίνοντας**, δηλαδή ελέγχουν/φιλτράρουν μια γνώμη, ιδέα, μια πληροφορία, ένα επιχείρημα και αλλάζουν τις απόψεις τους, αν το επιχείρημα είναι ισχυρό, **αυτοί είναι οι πραγματικά ελεύθεροι άνθρωποι**.

Το παραπάνω απόσπασμα αποδίδεται στον **Βίαντα τον Πριηνέα**, (625-540), έναν από τους επτά σοφούς της Αρχαίας Ελλάδας, και αφορά στη διάκριση των ανθρώπων ανάλογα με τη στάση τους απέναντι στα λόγια, τη γνώση και την υπακοή. Δεν εντοπίζεται αυτολεξεί σε αρχαίο κείμενο, αποτελεί όμως σύνοψη των ιδεών του για την κρίση και τη σοφία.

Ο **Όμηρος** έχει έναν υπέροχο στίχο στην Ιλιάδα, ραψωδία Ο, στ. 203, που απευθύνει η ποδήνεμος ὠκέα Ίρις στον γαϊώχο κυανοχαίτη Ποσειδῶνα: «**Στρεπταί μὲν τε φρένες ἔσθλων**».

Τα μυαλά/οι ιδέες των ευφυών ανθρώπων αλλάζουν όταν υπάρχει κάποιο λογικό και ορθό επιχείρημα. Με απλά λόγια μόνο τους ευφυείς μπορούμε να πείσουμε.

«**Καὶ τὴν φύσιν ἡμῶν ἐκάστω λέγουσι δύο μὲν ὦτα δοῦναι, μίαν δὲ γλῶτταν, ὡς ἐλάττονα λέγειν ἢ ἀκούειν ὀφείλοντι**».

(Πλούταρχος, 50-120, «Περὶ του ακούειν», κεφ. 3)

(= Η φύση έδωσε στον καθένα από εμάς δύο αυτιά και μια γλώσσα, γιατί οφείλουμε να μιλάμε λιγότερο απ' ότι ακούμε).

«Η ΤΕΧΝΗ ΤΟΥ ΑΚΟΥΕΙΝ»

Δεν υπάρχει λαμπρότερο παράδειγμα από τον διαπρεπή γλύπτη Φειδία, (500-430), τον άνθρωπο εκείνον που το έργο του ενέπνευσε τους μεταγενέστερους επιστήμονες σε ένδειξη τιμής να δώσουν το αρχικό του ονόματός του «**Φ**» στη σύγχρονη ονομασία του **Χρυσού Αριθμού (φ = 1,618)** που συναντάται συχνά στην αρχαία ελληνική αρχιτεκτονική, την τέχνη (Παρθενώνας, έργα Ντα Βίντσι) και τη φύση (διάταξη πετάλων, σχήμα γαλαξιών, κοχύλια, αναλογία των διαστάσεων του ανθρώπινου σώματος).

«Φειδίας ο άνθρωπος που ήξερε να ακούει!

Βρισκόμαστε στην ακμή της Αθηναϊκής ηγεμονίας, ο **Φειδίας** είναι ο πλέον περιώνυμος γλύπτης για τα ιδεώδη αγάλματά του. Προσωπικός φίλος και συνεργάτης του Περικλή έχει συμβάλει τα μέγιστα στο κύρος του σπουδαίου άνδρός της πόλεως των Αθηνών και στην ανοικοδόμησή της μετά τις καταστροφές, που υπέστη κατά τους περσικούς πολέμους. Ιδιαίτερως συνέβαλε σε αυτό η κατασκευή (50) περίπου αγαλμάτων, των αετωμάτων του Παρθενώνα και της ανάγλυφης ταινίας της ζωφόρου



που φτάνει τα 160 μέτρα.

Εκείνο το άγαλμα με το οποίο απέσπασε το θαυμασμό των Ελλήνων και απέκτησε Πανελλήνια φήμη ήταν το **Χρυσελεφάντινο Άγαλμα της Παρθένου Αθηνάς**. Οι Ηλείοι εξήλωσαν το κάλλος της λαμπρής πόλης των Αθηνών και ως διοργανωτές των Ολυμπιακών Αγώνων, οραματίστηκαν την ολοκλήρωση του λαμπρού ναού προς τιμήν του Ολυμπίου Διός με την ανάθεση του αγάλματός του στον Φειδία. Αποτέλεσμα ήταν ένα επιβλητικό αριστούργημα που μαζί με το βάθρο του έφτανε τα (14,1) μέτρα σε ύψος, και απεικόνιζε τον ύψιστο των θεών καθισμένο σε χρυσό θρόνο.

Στο δεξί του χέρι κρατούσε μια χρυσελεφάντινη Νίκη και στο αριστερό του το σκήπτρο. Ένα χρυσό ιμάτιο άφηνε γυμνό ένα μεγάλο μέρος του άνω σώματός του, ενώ κάλυπτε με τις πτυχές του τον θεό, από τη μέση και κάτω. Τα πόδια του κοσμούσαν χρυσά πέδιλα και δίπλα σ' αυτά έθεσε ο καλλιτέχνης την υπογραφή του:

ΦΕΙΔΙΑΣ ΧΑΡΜΙΔΟΥ ΥΙΟΣ ΑΘΗΝΑΙΟΣ ΜΕ ΕΠΟΙΗΣΕΝ

Για τον συμβολισμό του αγάλματος του Διός θα αντλήσουμε πολύτιμες πληροφορίες από τον Νεοπλατωνικό φιλόσοφο **Πορφύριο** από την Τύρο της Φοινίκης, (234-305). Το βιβλίο του επιγράφεται «**Περὶ αγαλμάτων**», αυτό αποτελεί ένα σπάνιο κείμενο της Αρχαίας Ελληνικής Γραμματείας,

που αναλύει τον συμβολισμό και τη θεολογική σημασία των αρχαίων αγαλμάτων.

ΕΝΑ ΑΠΟ ΤΑ ΕΠΤΑ ΘΑΥΜΑΤΑ ΤΟΥ ΑΡΧΑΙΟΥ ΚΟΣΜΟΥ

Το άγαλμα παριστάνεται ανθρωπόμορφο και με αυτό ο θεός νοεΐται ως δύναμη που δημιουργεί τον κόσμο των ανθρώπων και του δίνει μορφή. Το **άγαλμα** έχει την έννοια του **ἀγάλω** = αγγαίζω, λαμπρύνω, στολίζω. **Μας αγάλλει το άγαλμα** και μας υπενθυμίζει την ασώματη, την άυλη δύναμη. Οι Ρωμαίοι αντέγραψαν την αρχαία ελληνική θεολογία αλλά δεν κατάφεραν να φτάσουν στην ουσία της με αποτέλεσμα αυτό που εμείς ονομάζουμε άγαλμα, αυτοί να το ονομάζουν «**statua**» και από εκεί πέρασε σε όλες τις νεολατινικές γλώσσες. Η λέξη «**statua**» παράγεται από το αρχαίο ελληνικό ρήμα «**ἵστημι**», γι' αυτούς δηλαδή είναι κάτι στατικό, που απλώς στέκεται όρθιο, **για εμάς είναι «συν-κίνησις» ψυχής**.

Ο **Ζεὺς** απεικονίζεται καθιστός, γεγονός που συμβολίζει την εδραία και σταθερή του δύναμη. Από τη μέση και πάνω είναι γυμνός επειδή γίνεται ορατός στις ουράνιες και νοητικές περιοχές του κόσμου. Το κάτω μέρος του σώματος του είναι σκεπασμένο διότι στις κατώτερες περιοχές δεν είναι ορατός. Ο άνθρωπος που ανέρχεται, που ανυψώνεται που εξελίσσεται μπορεί να τον δει «**τοῖς δυναμένοις**» λέει ο **Πρόκλος ο Διάδοχος**, (412-485), νεοπλατωνικός φιλόσοφος, μεγάλος εκπρόσωπος της Αρχαίας Ελληνικής Σκέψης πριν από την επικράτηση του Χριστιανισμού, όχι όμως αυτοί που βρίσκεται χαμηλά.

Το **λεξικό «Σούδα*»** το οποίο γράφτηκε τον 10ο αιώνα και περιέχει 30.000 λήμματα, περιγράφει και εξηγεί το άγαλμα αυτό, διατυπώνοντάς το πάρα πολύ ωραία:

«**τοῖς χαμαιζήλοις ὁ θεὸς ἄγνωστος**».

Το **χαμαί-ζηλος** παράγεται από το **χαμαί+ζηλώ-ω**, άρα είναι ο ζηλών τό έδαφος, ὁ μή αἰρόμενος ὕψηλά, ὁ ταπεινός, ὁ χαμερπής.

Ο **Ζεὺς** με το αριστερό χέρι κρατά το σκήπτρο, δηλώνοντας έτσι την εξουσία του, διότι στα αριστερά βρίσκεται η καρδιά που είναι το ηγεμονικότερο και νοερότερο σπλάχνον. Ο βασιλιάς του κόσμου λοιπόν είναι ο δημιουργικός νους. Το κείμενο λέει «**ἐπὶ τὰ λαία**» άλλη μια λέξη για το αριστερό, από τη λέξη αυτή προέρχεται η αγγλική λέξη «left».

Στο δεξί του χέρι κρατά μια Νίκη, σύμβολο ότι αυτός νικά τα πάντα. Τι μας λένε όλα αυτά, **ὅτι ο γλύπτης Φειδίας είναι απαραίτητο να ήταν θεολόγος**. Ωστόσο για τον Φειδία το άγαλμα αυτό δεν είχε λάβει την τελική του μορφή. Κάλεσε λοιπόν τους Ηλείους να το δουν. Ο ίδιος στάθηκε πίσω από ένα παραπέτασμα για να ακούσει όχι μόνο αυτούς που επαινούσαν το έργο του, αλλά κυρίως αυτούς που το επέκριναν. Ο ένας βρήκε τη μύτη πως ήταν παχύτερη του πρέποντος, ο άλλος ότι το πρόσωπο ήταν επιμηκότερο, ο τρίτος κάτι άλλο.

Όταν έφυγαν οι θεατές, οι **Φειδίας** κλείστηκε στο εργαστήριό του και άρχισε να διορθώνει το άγαλμα σύμφωνα με τις υποδείξεις των περισσοτέρων. Δεν θεωρούσε ασήμαντη τη γνώμη τώσων ανθρώπων, αντιθέτως πίστευε ότι «**οι πολλοί**» βλέπουν καλύτερα από τον έναν, έστω και αν αυτός ο ένας είναι ο **Φειδίας**. Την ιστορία αυτή τη διηγείται ο **Λουκιανός ο Σαμοσατεύς**, (120-180), ο δημιουργός του σατυρικού διαλόγου και ο «**πατέρας**» της πρώιμης επιστημονικής φαντασίας στο σκωπτικό διαλογικό του έργο «**Υπέρ των εικόνων**», κεφ. 14. Διευκρινίζουμε ότι «**οι πολλοί**» δεν σημαίνει τον πρώτο τυχόντα, για τον απλούστατο λόγο ότι ο πώτος τυχών δεν ενδιαφέρεται για την τέχνη. Αυτοί οι άνθρωποι που ήρθαν εκεί ενδιαφέρονταν να δουν αυτό το άγαλμα και να το κρίνουν.

Η ακοή είναι αποκλειστική αίσθηση! Μπορείς να δεις, να οσφριστείς, να γευτείς, να αγγίξεις διάφορα πράγματα ταυτόχρονα. **Αλλά ακούς έναν ομιλητή**. Αυτό το γνωρίζουν καλά οι πολιτικοί, που όταν δεν θέλουν να ακουστεί ο πολιτικός τους αντίπαλος, μιλάνε ταυτόχρονα χωρίς να νοιάζονται αν αυτό είναι αγένεια και απρέπεια - **εξάλλου ποιος έχασε την ντροπή... για να την βρουν αυτοί;**

Ο ορθός τρόπος ακρόασης αποτελεί τη θεμελιώδη αρχή για μια καλύτερη και ποιοτική ζωή. Η πραγματεία τελειώνει με τη φράση: «**Αρχή τοῦ καλῶς βιῶναι τό καλῶς ἀκοῦσαι**».

* **Άδολεσχία**: παράγεται από το επίρρ. **ἄδην** = κατά κόρον, άφθονα, υπεραρκετά, ασταμάτητα + η **λέσχη** = η συνομιλία, συζήτηση· άρα η φλυαρία, πολυλογία, λογοδιάρροια.

* **Σούδα**. Λεξικόν, γράμμα ζήτα, λήμμα Ζεὺς, 39.6.

DigiDementia: Ανάπτυξη ψηφιακών πρακτικών για την αντιμετώπιση της άνοιας

Από τον «Ακτιο Οδηγό» στη Βάρη, ενημερωθήκαμε για το έργο DigiDementia και το παρουσιάζουμε.

Το έργο στοχεύει στην ευαισθητοποίηση γύρω από την άνοια και στην ενίσχυση των δεξιοτήτων τόσο των επαγγελματιών φροντιστών όσο και των άτυπων/οικογενειακών φροντιστών.



Υποστηρίζει το προσωπικό σε δομές φροντίδας αλλά και τα μέλη της οικογένειας, βοηθώντας τους να κατανοήσουν καλύτερα τη νόσο και να παρέχουν πιο αποτελεσματική φροντίδα στα αγαπημένα τους πρόσωπα. Μέσω της ενδυνάμωσης γνώσεων και ικανοτήτων, το DigiDementia συμβάλλει στη διαμόρφωση μιας πιο στοχευμένης και βιώσιμης στρατηγικής φροντίδας για την άνοια και διασφαλίζει υψηλής ποιότητας, μακροχρόνια υποστήριξη. Στόχος είναι η ενίσχυση πρωτοβουλιών φιλικών προς την άνοια για φροντιστές μεγαλύτερης ηλικίας: μείωση του στίγματος γύρω από την άνοια και προώθηση στοχευμένων πρακτικών φροντίδας.

Παροχή υποστήριξης σε άτομα με άνοια και στις οικογένειές τους, ώστε να αντιμετωπίζουν την κατάσταση με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση.

Εισαγωγή ψηφιακών πρακτικών (συμπεριλαμβανομένων εργαλείων με δυνατότητες ΤΝ/ΑΙ) για την επιβράδυνση της εξέλιξης της άνοιας.

Θα ωφεληθούν άτομα που θα ζουν με άνοια: βελτιωμένη ποιότητα φροντίδας, ψηφιακά εργαλεία υποστήριξης.

Μέλη οικογένειας και άτυποι/ανεπίσημοι φροντιστές: καλύτερη κατανόηση της άνοιας, καθοδήγηση, εκπαίδευση, ευκαιρίες αλληλοϋποστήριξης (peer support).

Επαγγελματίες φροντιστές

Μέλη οικογένειας και άτυποι/ανεπίσημοι φροντιστές: καλύτερη κατανόηση της άνοιας, καθοδήγηση, εκπαίδευση, ευκαιρίες αλληλοϋποστήριξης (peer support). αναβάθμιση δεξιοτήτων στη φροντίδα άνοιας.

Επικοινωνία

digidementia.eu | f/DigiDementia | @Digidementia

ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΤΕΧΝΗΣ (EUARCE) ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ ΑΠΟΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΣΤΟΝ ΚΩΣΤΑ ΒΑΛΕΤΑ

Έφυγε από τη ζωή σε ηλικία 87 ετών και κηδεύτηκε στο Παλαιό Φάληρο ο πεζογράφος και κριτικός της λογοτεχνίας **Κώστας Βαλέτας**.

Γιός του διαπρεπή φιλόλογου, γραμματολόγου και συγγραφέα Γιώργου Βαλέτα, γεννήθηκε στην Άργεννο της Λέσβου το 1939 και ακολούθησε νομικές και κοινωνιολογικές σπουδές στην Αθήνα και το Παρίσι όπου και διέμεινε στη διάρκεια της δικτατορίας.



και δημιουργών των βαλκανίων.

Επί σειράν ετών υπήρξε ο διοργανωτής και η «ψυχή» των Λογοτεχνικών Συνεδρίων της Διεθνούς Ένωσης Κριτικών Λογοτεχνίας στην Ελλάδα με την συμμετοχή πλήθους ακαδημαϊκών και πνευματικών δημιουργών από όλο τον κόσμο ενώ ο ίδιος συμμετέσχε ως ομιλητής σε πολλά διεθνή λογοτεχνικά συνέδρια και πανεπιστημιακά λογοτεχνικά προγράμματα.

Στη Αθήνα εργάστηκε ως δικηγόρος και δημοσιογράφος και διετέλεσε διευθυντής ραδιοφωνίας της ΕΡΤ και κριτικός βιβλίου στο περιοδικό «Ραδιοτηλεόραση».

Επιδόθηκε με πάθος στη λογοτεχνική δημιουργία και την διεθνή προβολή των ελληνικών γραμμάτων, έγραψε περί τα 75 βιβλία (διηγήματα, δοκίμιο, μυθιστόρημα, θέατρο, μεταφράσεις, ανθολογίες) και διηύθυνε για 33 χρόνια το ιστορικό λογοτεχνικό περιοδικό «Αιολικά Γράμματα». Εξέδωσε επίσης τα περιοδικά "Στοχασμός" και "Αίμος" και ασχολήθηκε ενεργά με τη μελέτη και προβολή λογοτεχνικών έργων

Από το 2004 συνεργάστηκε στενά με το Ευρωπαϊκό Κέντρο Τέχνης (EUARCE) της Ελλάδος στις διοργανώσεις του Ευρωπαϊκού Λογοτεχνικού Συνεδρίου «Η άμυνα των "μικρών" γλωσσών μπροστά στην παγκοσμιοποίηση" με την αιγίδα το Υπουργείου Πολιτισμού και του Διεθνούς Λογοτεχνικού Συνεδρίου «Λογοτεχνία και Σάτιρα» με την αιγίδα της Γενικής



Ο Κώστας Βαλέτας σε λογοτεχνική εσπερίδα υποδοχής των εκπροσώπων της Ένωσης Βουλγάρων Συγγραφέων **Mitko Goulev** και **Katia Ganeva**, στο Ευρωπαϊκό Κέντρο Τέχνης

Γραμματείας Αιγαίου, στις τακτικές λογοτεχνικές ημερίδες υποδοχής ξένων συγγραφέων και ποιητών (Γαλλία, Βουλγαρία, Αλβανία) και στις Κριτικές Επιτροπές διεθνών ποιητικών διαγωνισμών με την αιγίδα της Περιφέρειας Αττικής.

ΚΩΣΤΑΣ ΒΑΛΕΤΑΣ: ΚΡΙΤΙΚΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ ΣΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ «ΡΑΔΙΟΤΗΛΕΟΡΑΣΗ» ΚΑΙ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΑΣ ΤΗΣ ΕΡΤ, ΠΟΥ... ΑΓΝΟΗΣΕ ΤΗΝ ΑΠΟΔΗΜΙΑ ΤΟΥ!

- Πρωτεργάτης των Διεθνών Συνεδρίων Κριτικών Λογοτεχνίας, Γαλλία-Ελλάδα
- Κρατικό Βραβείο Διηγήματος - «Το Σινικόν Τείχος»
- Ελβετικό Βραβείο Blaise-Cendrars
- Επίτιμος Πρόεδρος της Διεθνούς Ένωσης Κριτικών Λογοτεχνίας - A.I.C.L. Paris
- Μεταφράσεις του έργου του σε 20 γλώσσες
- Συνεργάτης και Μόνιμο Μέλος των Λογοτεχνικών Επιτροπών του Ευρωπαϊκού Κέντρου Τέχνης - EUARCE

ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΕΛΕΤΩΝ

Από το 1965

Σάκης Θεοδορακόπουλος & 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

Τ Ε Λ Ε Τ Ε Σ Α Π Ο Ρ Ω Ν Δ Ω Ρ Ε Α Ν

AUTO SERVICE

SERVICE - ΕΛΑΣΤΙΚΑ
ΣΤΑΘΑΤΟΣ Δ.
Λ. Βουλιαγμένης 11
Γλυφάδα
Τηλ. & Fax 2109631041
www.fitandgo-stathatos.gr
E-mail: 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



με τον Ανδρέα Αρ. Αλεξανδρόπουλο

Πώς θα προστατευθούν οι πολίτες...

ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ ΜΕΤΑ ΤΙΣ ΣΕΙΡΗΝΕΣ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ;

- Υπάρχουν καταφύγια συγκέντρωσης του κοινού;
- Τί έχει να απαντήσει ο Υπουργός Κλιματικής κρίσης και Πολιτικής Προστασίας

Ηχησαν πριν λίγο καιρό δοκιμαστικά σε διάφορες περιοχές της Αττικής στο πλαίσιο της στρατιωτικής άσκησης «ΠΑΡΜΕΝΟΙΩΝΣ» οι σειρήνες έκτακτης ανάγκης για να διαπιστωθεί η ορθή λειτουργία τους σε περίπτωση είτε αεροπορικής επίθεσης, είτε χημικών, βιολογικών, ραδιολογικών και πυρηνικών κινδύνων! Οι αρμόδιες υπηρεσίες λοιπόν είχαν την ευκαιρία να δοκιμάσουν τη λειτουργία του συστήματος προειδοποίησης, το οποίο σε αρκετές περιπτώσεις πιθανόν χρειάζεται να ενισχυθεί, καθώς υπήρξαν αναφορές ότι δεν ακούστηκαν επαρκώς, ακόμα και σε κεντρικά σημεία δήμων της Αττικής.

Ας πάρουμε σε αυτό το σημείο το απευκταίο ενδεχόμενο κάποια στιγμή στο μέλλον χρειαστεί να ηχήσουν οι σειρήνες έκτακτης ανάγκης για πραγματικό κίνδυνο. Θα ηχήσουν λοιπόν και θα προειδοποιήσουν τους πολίτες για την επικείμενη απειλή. Οι πολίτες τότε τι θα πρέπει να κάνουν; Αλήθεια, υπάρχει σχετική ενημέρωση σε κάποιον Δήμο για το εάν και πού υπάρχουν καταφύγια ή ασφαλή σημεία καταφυγής του κοινού τη δύσκολη αυτή ώρα;

Ρητορικό το ερώτημα και είναι προφανές, ότι η ορθή λειτουργία των σειρήνων χωρίς την πλήρη και υπεύθυνη ενημέρωση του κοινού είναι ξεκάθαρα μισή δουλειά.

Αντίστοιχη ενημέρωση επίσης χρειάζονται οι πολίτες και για την αντίδραση που πρέπει να δείξουν και σε άλλες συνθήκες έκτακτης ανάγκης, όπως είναι ο σεισμός. Υπάρχει ενημέρωση για τα προκαθορισμένα ασφαλή σημεία συγκέντρωσης του κοινού σε περίπτωση φυσικών καταστροφών; Προφανώς όχι, κι αν αυτά είναι ακόμα καταγεγραμμένα στα σχέδια έκτακτης ανάγκης και σε γνώση των επιτελών Πολιτικής Προστασίας, εάν δεν γνωρίζουν οι πολίτες που είναι αυτά είναι ξεκάθαρα μισή δουλειά.

Η ορθή ενημέρωση των πολιτών και η επικαιροποίηση σε τακτά χρονικά διαστήματα αυτών των πληροφοριών είναι θεμελιώδες στοιχείο, ώστε να είναι όσο το δυνατόν λιγότερες οι δυσμενείς συνέπειες μετά την οποιαδήποτε έκτακτη κατάσταση.

Δεν συμφωνείτε;

Παράνομες οι αποφάσεις της

«Κολοβής Βουλής»;

ΑΜΕΣΗ ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΕΚΛΟΓΩΝ

Στις εκλογικές Περιφέρειες Β' Πειραιά,
Β' Αθήνας και Β' Θεσ/νίκης

Με πρωτοβουλία του πρώην πρωθυπουργού Γιώργου Παπανδρέου και τριών βουλευτών του ΠΑΣΟΚ κατατέθηκε κοινοβουλευτική ερώτηση προς τον Υπουργό Εσωτερικών σχετικά με την άμεση προκήρυξη αναπληρωματικών εκλογών στις εκλογικές περιφέρειες Β' Πειραιώς, Β' Νότιου Τομέα Αθήνας και Β' Θεσσαλονίκης, επισημαίνοντας ότι αποτελεί σημαντική υποχώρηση της δημοκρατικής αρχής η λειτουργία της Βουλής των Ελλήνων με 297 βουλευτές, ύστερα από την έκπτωση των τριών βουλευτών του κόμματος «ΣΠΑΡΤΙΑΤΕΣ» με τις εκδοθείσες αποφάσεις του Ανωτάτου Ειδικού Δικαστηρίου (8 και 10/2025).

Η κυβέρνηση εδώ και ένα χρόνο λειτουργεί χωρίς πλήρη σύνθεση και έχει επιλέξει το δρόμο της σιωπής και της υπεκφυγής, καταπατώντας κάθε έννοια λογοδοσίας. Ο Πρόεδρος της Βουλής πρέπει να γνωρίζει ότι όλες οι αποφάσεις του Κοινοβουλίου είναι μη σύννομες και πάσχουν ακυρότητας. Ο Υπουργός Εσωτερικών θα πρέπει άμεσα να προκηρύξει αναπληρωματικές εκλογές, όπως ορίζουν οι επιταγές του Συντάγματος, και να λήξει μία εκκρεμότητα που απαξιώνει καθοριστικά την κοινοβουλευτική αρχή και την αρχή της αντιπροσώπευσης.

Σ.Σ.: Όταν λέμε Ολομέλεια της Βουλής, εννοούμε 300 βουλευτές και όχι 297. Το Σύνταγμα είναι για να εφαρμόζεται (Άρθρα 51 έως 86).
Κάλπες το συντομότερο...

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΑΧΑΡΝΩΝ
Διεύθυνση Οικονομικών Υπηρεσιών
Τμήμα Προμηθειών
Φιλαδελφείας 87 & Μπόσδα
136 73 Αχαρνές
Πληρ.: Νικόλαος Γεώργιος Γκαγκαστάθης
Τηλ.: 2132072469 / 2132072370
e-mail: prom@acharnes.gr

ΑΔΑ: 6ΥΑΣΩΨ8-ΚΗΒ

Βαθμός Προτεραιότητας: «Κοινός»
Χρόνος διατήρησης του εγγράφου:
«Διηνεκές»

ΠΡΟΣ :
Υποψήφιους Οικονομικούς Φορείς

ΘΕΜΑ : «Συνέχιση Διαδικασίας Διαγωνιστικής Εξέλιξης Προμήθειας Τροφίμων και Φρέσκου Γάλακτος του Δήμου Αχαρνών για τέσσερα (4) έτη, με α/α συστήματος Ο.Π.Σ. Ε.Σ.Η.Δ.Η.Σ. 384624».

Λαμβάνοντας υπόψη :

1. Τις διατάξεις του Ν. 4412/2016 (Α' 147) «Δημόσιες Συμβάσεις Έργων, Προμηθειών και Υπηρεσιών (προσαρμογή στις Οδηγίες 2014/24/ ΕΕ και 2014/25/ΕΕ)», όπως τροποποιήθηκε και ισχύει.
2. Την αριθ. 134/2025 **τεχνική μελέτη** που συντάχθηκε από την Δ/ση Τεχνικών Υπηρεσιών του Δήμου Αχαρνών, **συνολικής εκτιμώμενης αξίας 1.700.989,56 € χωρίς Φ.Π.Α. 13%** (1.922.118,20 € συμπεριλαμβανομένου του Φ.Π.Α.) για τέσσερα έτη, για την εκκίνηση της διαδικασίας ανάδειξη αναδόχου της σύμβασης με τίτλο : «Προμήθεια Τροφίμων και Φρέσκου Γάλακτος για τις ανάγκες του Δήμου Αχαρνών για τέσσερα (4) έτη».
3. Την υπ' αριθ. 461/05.08.2025 (ΑΔΑ: Ψ59ΜΩΨ8-ΘΥΠ **απόφαση της Δημοτικής Επιτροπής του Δήμου** που αφορά στην έγκριση της τεχνικής μελέτης και στη σύνταξη των όρων διακήρυξης.
4. Την **προκήρυξη** όπως δημοσιεύθηκε στην **ιστοσελίδα TED (e-Notices2)** της Ε.Ε. και στο Κεντρικό Ηλεκτρονικό Μητρώο Δημοσίων Συμβάσεων με ΑΔΑΜ: 25PROC017355853 2025-08-06.
5. Την υπ' αριθ. 51266/06.08.2025 **διακήρυξη** (ΑΔΑΜ: 25PROC017361344 2025-08-06, ΑΔΑ: ΨΝΔΓΩΨ8-Α92).
6. Την από 21.08.2025 **προδικαστική προσφυγή** κατά των όρων διακήρυξης
7. Την από 22.08.2025 **προδικαστική προσφυγή** κατά των όρων διακήρυξης.
8. Την αριθ. 1539, 1541/2025 **απόφαση του 7ου κλιμακίου της Αρχής επί των προδικαστικών προσφυγών** κατά των όρων της υπ' αριθ. 51266/06.08.2025 διακήρυξης, **με την οποία έγιναν αποδεκτές εν μέρει οι προσφυγές** και οι οποίες κοινοποιήθηκαν σε όλους τους συμμετέχοντες μέσω της επικοινωνίας του Ο.Π.Σ. του Ε.Σ.Η.Δ.Η.Σ. στις 20/10/2025 και ώρα 15:00:49.
9. Την υπ' αριθ. 611/29.10.2025 (ΑΔΑ: ΨΑΠΒΩΨ8-ΩΞ5) **απόφαση της Δημοτικής Επιτροπής του Δήμου** που αφορά στην **συμμόρφωση της αναθέτουσας αρχής με την απόφαση της Ε.Α.Δ.Η.Σ.Υ.** και στην σύνταξη και έγκριση των νέων όρων διακήρυξης ανοικτού διαγωνισμού, άνω των ορίων.
10. Την **προκήρυξη** όπως δημοσιεύθηκε στην ιστοσελίδα TED (e-Notices2) της Ε.Ε. και στο Κεντρικό Ηλεκτρονικό Μητρώο Δημοσίων Συμβάσεων με ΑΔΑΜ: 25PROC017864910 2025-11-05.
11. Την υπ' αριθ. 71346/06.11.2025 **διακήρυξη** (ΑΔΑΜ: 25PROC017880199 2025-11-06, ΑΔΑ: Ψ0Ι8ΩΨ8-Ζ0Φ) και τα λοιπά έγγραφα της σύμβασης που συνέταξε η Αναθέτουσα Αρχή για την ανωτέρω εν θέματι σύμβαση τα οποία καταχωρήθηκαν στο Ο.Π.Σ. του Ε.Σ.Η.Δ.Η.Σ. (α/α 384624).
12. Η καταληκτική ημερομηνία υποβολής των προσφορών σύμφωνα με τους όρους της διακήρυξης, της προκήρυξης και της ως άνω περιληφής διακήρυξης είχε οριστεί η **10η Δεκεμβρίου 2025 και ώρα 13:00 μ.μ.** και η ημερομηνία ηλεκτρονικής αποσφράγισης των προσφορών η 12η Δεκεμβρίου

ου 2025 και ώρα 09:00 π.μ.

13. Την με αριθ. ΑΚ 1616/30.10.2025 **αίτηση ακύρωσης και αναστολής** της 1539, 1541/2025 απόφασης του 7ου κλιμακίου της Ε.Α.Δ.Η.Σ.Υ. **ενώπιον του Διοικητικού Εφετείου Αθηνών** (Ημερομηνία Δικασίμου της αίτησης ακύρωσης την 1η Δεκεμβρίου 2025, ημέρα Δευτέρα και ώρα 12:30), η οποία κοινοποιήθηκε στην αναθέτουσα αρχή στις 07.11.2025.

14. Το αριθ. πρωτ. 71916/10.11.2025 (ΑΔΑ: 9006ΩΨ8-ΕΟΨ, ΑΔΑΜ: 25PROC017893588 2025-11-10) **έγγραφο του Δήμου Αχαρνών** με το οποίο αναστάλη η διαγωνιστική διαδικασία λαμβάνοντας υπόψη τις διατάξεις του άρθρου 372 του Ν. 4412/2016 ως ισχύει.

15. Την υπ' αριθμ. Α506/30-3-2026 απόφαση του **Διοικητικού Εφετείου Αθηνών**, η οποία δημοσιεύθηκε στην ιστοσελίδα του εφετείου ηλεκτρονικά, σύμφωνα με την οποία **απορρίφθηκε η αίτηση αναστολής/ακύρωσης** του προσφεύγοντα οικονομικού φορέα κατά των αποφάσεων της Ε.Α.Δ.Η.Σ.Υ. στις οποίες είχε συμμορφωθεί η αναθέτουσα αρχή και είχε προκηρύξει τον διαγωνισμό.

Σε συνέχεια της ανωτέρω σχετικής απόφασης του Διοικητικού Εφετείου, σας γνωρίζουμε πως η διαγωνιστική εξέλιξη της υπαθ αριθ. 71346/06.11.2025 **διακήρυξης** (ΑΔΑΜ: 25PROC017880199 2025-11-06, ΑΔΑ: Ψ0Ι8ΩΨ8-Ζ0Φ) για την Προμήθεια Προμήθειας Τροφίμων και Φρέσκου Γάλακτος για τις ανάγκες του Δήμου για τέσσερα (4) έτη με κριτήριο κατακύρωσης την πλέον συμφέρουσα από οικονομική άποψη προσφορά, αποκλειστικά βάσει τιμής (στο σύνολο της σύμβασης, στο σύνολο των ομάδων) **συνεχίζεται κανονικά με τους κάτωθι όρους :**

Κριτήριο ανάθεσης της σύμβασης είναι η πλέον συμφέρουσα από οικονομική άποψη προσφορά, **βάσει τιμής και συγκεκριμένα : Α)** Για τα είδη κρεποπωλείου (Ομάδα Γ), οπωροπωλείου (Ομάδα Β), ελαιόλαδο (από την Ομάδα Α) και κατεψυγμένα ψάρια και λαχανικά (από την Ομάδα Δ) το μεγαλύτερο ποσοστό έκπτωσης επί τοις εκατό (%) στη νόμιμα διαμορφούμενη κάθε φορά μέση τιμή λιανικής πώλησης του είδους την ημέρα παράδοσης, όπως προκύπτει από το εκάστοτε εκδιδόμενο δελτίο πιστοποίησης τιμών. **Β)** Για τα υπόλοιπα είδη τροφίμων, δηλαδή είδη παντοπωλείου (Ομάδα Α πλην του είδους ελαιολάδου), φρέσκο πλήρες γάλα (Ομάδα Ε) και είδη αρτοποιίας (Ομάδα ΣΤ), Ποτά, αναψυκτικά και είδη καφεκοπτείου (ομάδα Ζ) και Μικρογεύματα (Ομάδα Η) η χαμηλότερη τιμή στις τιμές του προϋπολογισμού της μελέτης και με την προϋπόθεση ότι τα προσφερόμενα από αυτόν τρόφιμα καλύπτουν τις τεχνικές προδιαγραφές της προμήθειας. Η διάρκεια υλοποίησης της σύμβασης ορίζεται από την δημοσίευση του συμφωνητικού στο Κεντρικό Ηλεκτρονικό Μητρώο Δημοσίων Συμβάσεων και για τέσσερα (4) έτη, ή/και μέχρι εξαντλήσεως του φυσικού και οικονομικού αντικειμένου της σε προγενέστερο χρόνο. Η συνολική προϋπολογισθείσα δαπάνη της εν λόγω δημόσιας σύμβασης ανέρχεται στο ποσό των 1.700.989,56 € χωρίς Φ.Π.Α. και 1.922.118,20 € συμπεριλαμβανομένου του Φ.Π.Α. 13%.

Προσφορές υποβάλλονται υποχρεωτικά για το σύνολο των ομάδων, η προσφορά θα αφορά το σύνολο της ποσότητας της κάθε ομάδας και το σύνολο των φορέων/διευθύνσεων του Δήμου (υπηρεσιών) που αιτούνται το συγκεκριμένο υπό προμήθεια είδος και **η κατακύρωση θα πραγματοποιηθεί στο σύνολο των ομάδων**. **Όλες οι ομάδες θα ανατεθούν σε έναν προσφέροντα οικονομικό φορέα.**

Αναλυτικά οι ομάδες (οι οποίες έχουν δημιουργηθεί βάσει της φύσεως και του ομοειδούς των ειδών της κάθε ομάδας) **έχουν ως εξής :**
ΟΜΑΔΑ Α : «Είδη παντοπωλείου», εκτιμώμενης αξίας 757.796,36 €, πλέον Φ.Π.Α. (13 %), εκ των οποίων 187.580,40 € για το ελαιόλαδο.

ΟΜΑΔΑ Β : «Είδη οπωροπωλείου», εκτιμώμενης αξίας 199.524,40 €, πλέον Φ.Π.Α. (13 %)

ΟΜΑΔΑ Γ : «Είδη κρεποπωλείου», εκτιμώμενης αξίας 291.552,00 €, πλέον Φ.Π.Α. (13%)

ΟΜΑΔΑ Δ : «Κατεψυγμένα είδη», εκτιμώμενης αξίας 119.256,00 €, πλέον Φ.Π.Α. (13%).

ΟΜΑΔΑ Ε : «Φρέσκο παστεριωμένο γάλα», εκτιμώμενης αξίας 103.680,00 €, πλέον Φ.Π.Α. (13%).

ΟΜΑΔΑ ΣΤ : «Είδη αρτοποιίας», εκτιμώμενης αξίας 105.776,00 €, πλέον Φ.Π.Α. (13%).

ΟΜΑΔΑ Ζ : «Αναψυκτικά και είδη καφεκοπτείου», εκτιμώμενης αξίας 123.404,80 €, πλέον Φ.Π.Α. (13%).

Ο διαγωνισμός θα πραγματοποιηθεί με χρήση της πλατφόρμας του Εθνικού Συστήματος Ηλεκτρονικών Δημοσίων Συμβάσεων (Ε.Σ.Η.Δ.Η.Σ.) μέσω της διαδικτυακής πύλης www.promitheus.gov.gr του συστήματος, όπου έλαβε τον Συστημικό Αριθμό «384624,1».

Ημερομηνία αποστολής ΝΕΑΣ προκήρυξης στην ιστοσελίδα TED της Ε.Ε. (eNotices2) περί 02.04.2026 ημέρα Πέμπτη
συνέχισης της διαδικασίας και τροποποίησης των ημερομηνιών (καταληκτική + αποσφράγισης):

Ημερομηνία έναρξης υποβολής προσφορών: *Με την δημοσίευση της συνέχισης του διαγωνισμού στο Ο.Π.Σ. του Ε.Σ.Η.Δ.Η.Σ., ήτοι την Πέμπτη, 2α Απριλίου 2026*

Καταληκτική Ημερομηνία και ώρα υποβολής προσφορών: **04.05.2026 ημέρα Δευτέρα. και ώρα 13:00 μ.μ**

Ημερομηνία και ώρα ηλεκτρονικής αποσφράγισης προσφορών: **06.05.2026 ημέρα Τετάρτη και ώρα 09:00 π.μ.**

Για την έγκυρη συμμετοχή στη διαδικασία σύναψης της παρούσας σύμβασης, κατατίθεται από τους συμμετέχοντες οικονομικούς φορείς (προσφέροντες), εγγυητική επιστολή συμμετοχής που ανέρχεται σε ποσοστό 1,00% επί της προϋπολογισθείσας αξίας της σύμβασης (των ομάδων για τις οποίες υποβάλλεται προσφορά) και ισχύει τουλάχιστον για τριάντα (30) ημέρες μετά τη λήξη του χρόνου ισχύος της προσφοράς, ήτοι δεκατριών (13) μήνες. Οι υποβαλλόμενες προσφορές ισχύουν και δεσμεύουν τους οικονομικούς φορείς για διάστημα δώδεκα (12) μηνών από την επόμενη της καταληκτικής ημερομηνίας υποβολής προσφορών για τον διαγωνισμό. Προσφορά η οποία ορίζει χρόνο ισχύος μικρότερο από τον ανωτέρω προβλεπόμενο απορρίπτεται.

Το πλήρες κείμενο της παρούσας θα αναρτηθεί στο Κεντρικό Ηλεκτρονικό Μητρώο Δημοσίων Συμβάσεων, στην ιστοσελίδα του Δήμου, στη διαδικτυακή πύλη «ΔΙΑΥΓΕΙΑ» <https://diavgeia.gov.gr>. Κατά τα λοιπά ισχύουν οι όροι της υπαθ αριθ. 71346/06.11.2025 διακήρυξης (ΑΔΑΜ: 25PROC017880199 2025-11-06, ΑΔΑ: Ψ0Ι8ΩΨ8-Ζ0Φ) και των λοιπών εγγράφων της σύμβασης που συνέταξε η Αναθέτουσα Αρχή για την ανωτέρω εν θέματι σύμβαση και καταχωρήθηκαν στο Ο.Π.Σ. του Ε.Σ.Η.Δ.Η.Σ. (α/α 384624).

Ο Αντιδήμαρχος Οικονομικών Υπηρεσιών Δήμου Αχαρνών
Μιχαήλ Βρεττός

Στα δύσβατα μονοπάτια του Δήμου ΒΒΒ

Αγαπητοί Αναγνώστες

ιδιαίτερη αναφορά κάνουμε στο θέμα της 14ης δημοτικής επιτροπής, 10 Απριλίου 2026

Λήψη απόφασης για άσκηση ή μη ένδικου μέσου (σχετ.το υπ'αρ.πρωτ. 9577/4-3-2026 έγγραφο)

[Εξάλλου, αυτή η επιτροπή, η 14η, ήταν "κολαφιαία" καθώς συμπεριελάμβανε συμψηφισμούς/διαγραφές πολύ μεγάλων ποσών **ύστερα από τις αποφάσεις του Εφετείου Πειραιά για την ΧΑΜΕΝΗ ΕΚΤΑΣΗ** -πως λέμε η χαμένη Ατλαντίδα, έτσι κατάντησε και η παραλιακή έκταση της Βούλας (Νότος)...]

Στο συγκεκριμένο θέμα της άσκησης ένδικου μέσου, επρόκειτο **για άσκηση πρόσθετης παρέμβασης στο Εφετείο Πειραιά ENANTION δημότη και της αίτησης ακύρωσης του υπέρογκου ΠΡΟΣΤΙΜΟΥ από την υπηρεσία δόμησης**, που τον καλεί να καταβάλει.

Αντιλαμβάνεσθε λοιπόν και πάλι τα "δύο μέτρα και δύο σταθμά".

Επειδή η υπόθεση δεν έχει συζητηθεί ακόμη, περιοριζόμαστε στο να δώσουμε επιμέρους στοιχεία. Άλλωστε και η αιτιολόγηση της άρνησης στο θέμα συνίστατο επί το γενικότερο:

"*Διαφωνούμε επί της αρχής, μία δημοτική αρχή δεν μπορεί να τίθεται κατά των πολιτών και των δημοτών*"

Στη συνέχεια επεξηγώντας στον νέο πρόεδρο της επιτροπής:

"*Χαρακτηριστικό παράδειγμα, στην οδό Ακτής, στην αρχή της, ένας άνθρωπος κατηγορήθηκε ότι απέναντι στην πλαζ, κάποιος έκοψε τα αλμυρικά, δικαιώθηκε ασφαλώς μετά!*"

Έφερα παράδειγμα τον εαυτό μου -για την υποβολή μήνυσης κατ'αγνώστων αλλά "φωτογραφικά" εναντίον μου, λέγοντας: "Κάποιος πείραξε την πινακίδα, ευτυχώς ήμουν εδώ, σε Δ.Σ. για να μην κατηγορηθώ (πάλι) ότι το έκανα εγώ... Δηλαδή, αυτό είναι πραγματικά κυνήγι μαγισσών.

Καταψηφίζουμε"

Τεθήκαμε αρνητικά και στα drones ή αλλιώς: "*Υπηρξεία εναέριας επιτήρησης, ασφάλειας, έρευνας και διάσωσης με την χρήση συστήματος μη επανδρωμένων αεροσκαφών*"

Και ο τίτλος είναι μόνο ευφάνταστος γιατί τίνοι τρόπω επιτελείται η ασφάλεια; Για ποιά έρευνα μιλάμε;

Η δε, διάσωση;

Αυτά τα φύκια για μεταξωτές κορδέλες κοστίζουν 255.000 ευρώ και ανατίθενται στον μόνιμο πλέον "συνεργάτη" ...

Στον αντίποδα (19η, 24/3)

Λήψη απόφασης περί παραιτήσεως ή μη από ασκήθεισα αίτηση αναιρέσεως του δήμου ενώπιον του ΣΤΕ



Με το σκεπτικό ότι δεν υφίστανται ληξιπρόθεσμες οφειλές από την εταιρεία Ανώνυμος Εμπορική Εταιρεία Κτηματικών και Πρακτορειακών Επιχειρήσεων για τα έτη 2012, 2013 και 2014, αφού έχουν διακανονιστεί, η εισήγηση (σκοπίμως ακατάληπτη) μας πληροφορούσε και το εξής: ότι είχε παραδοθεί κάποια τραπεζική επιταγή στον δήμο...

Ευνόητες ερωτήσεις: Πότε και Πόσο; Μην φανταστείτε ότι πήραμε απαντήσεις γι'αυτό και δεν υπερψηφίσαμε...είπαμε, με δύο μέτρα και δύο σταθμά!

Εν όψει Πάσχα, σας στέλνουμε τις ευχές μας: Ειρηνικό Πάσχα και με αγάπη στις ψυχές μας, μακάρι το Αναστάσιμο Φως να φωτίσει τις καρδιές των ανθρώπων!

Έως την επόμενη, μετά την Κυριακή του Θωμά...

Εις το επανιδείν και επαναγράφειν **I.N.Δόγκα**, δημ.σύμβουλος μείζονος αντιπολίτευσης Κύμα Ενωμένων Πολιτών, Δ.Δαβάκης.

Μεγάλη συμμετοχή σχολείων από Ελλάδα και εξωτερικό στη δράση «Φίλτατον φώνημα» για την Ελληνική Γλώσσα στο Δήμο Παλλήνης

Με επιτυχία πραγματοποιήθηκε η υβριδική δράση εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας Ελληνικής Γλώσσας, η οποία αποτέλεσε γιορτή για την ελληνική γλώσσα και φιλοξενήθηκε στο Δημαρχείο Παλλήνης, την Παρασκευή 27 Μαρτίου 2026, παρουσία του Δημάρχου Παλλήνης κ. Χρήστου Αηδόνη. Για δεύτερη συνεχή σχολική χρονιά, οι Διευθύνσεις Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθ-

μιας Εκπαίδευσης Ανατολικής Αττικής και ο Δήμος Παλλήνης συνδιοργάνωσαν τη δράση με τίτλο «Φίλτατον φώνημα», στο πλαίσιο των κοινών πρωτοβουλιών των Συμβούλων Εκπαίδευσης και των Εποπτριών Ποιότητας.

Η εκδήλωση υλοποιήθηκε με τη συμμετοχή Ευρωπαϊκών σχολείων, σχολείων της Ελληνικής Ομογένειας και σχολικών μονάδων

της Ανατολικής Αττικής. Διά ζώσης συμμετείχαν το 5ο Δημοτικό Σχολείο Γέρακα, το 1ο και το 3ο Γυμνάσιο Γέρακα, ενώ πλήθος σχολείων παρακολούθησε και συμμετείχε διαδικτυακά.

Η δράση απευθύνθηκε σε όλες τις σχολικές μονάδες Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Ανατολικής Αττικής, αναδεικνύοντας τη σημασία της ελληνικής γλώσσας και ενισχύοντας τη συνεργασία μεταξύ σχολείων της Ελλάδας και της ομογένειας.

Επιπλέον, λειτούργησε ως γέφυρα σύνδεσης της ελληνικής παιδείας με τη σύγχρονη εκπαιδευτική καινοτομία, προβάλλοντας την ελληνική γλώσσα ως ζωντανό φορέα πολιτισμού.

Την Οργανωτική Επιτροπή αποτέλεσαν: Οι Επόπτριες Ποιότητας της Εκπαίδευσης κες Παπαδοπούλου Βασιλική (ΠΕ70)-Α/θμια Εκπαίδευση και Βούξινου Ανδριανή (ΠΕ11) -Β/θμια Εκπαίδευση.

Από την Α/θμια Εκπ/ση οι Σύμβουλοι Εκπαίδευσης κκ. Αλεξανδρή Αγλαΐα (ΠΕ70), Κρεμπί Παρασκευή (ΠΕ70), Μικρογιαννάκη Ιωάννα (ΠΕ70), Πασχαλίδου Ελένη (ΠΕ60) και Παυλής Δημήτριος (ΠΕ70).

Από τη Β/θμια Εκπ/ση οι Σύμβουλοι Εκπαίδευσης κκ. Δούκα Δέσποινα (ΠΕ02), Κουτρούμπας Αθανάσιος (ΠΕ02), Λέκκα Βιολέττα (ΠΕ02), Κουτσιβίτη Χρυσάνθη (ΠΕ02) και Παντελοπούλου Σταυρούλα

(ΠΕ86).

Τον Συντονισμό της εκδήλωσης είχαν η κα Δέσποινα Δούκα και ο κ. Αθανάσιος Κουτρούμπας.

Την κεντρική εισήγηση, με τίτλο «**Φυλάσσοντες την αρχαίην γλώσσαν**»: η ελληνική γλώσσα στην καθ' ημάς Ανατολή», έκανε η κα Καραμάτσιου Χρυσούλα, φιλόλογος, διδάκτωρ του τμήματος Ιστορίας και Αρχαιολογίας του ΕΚΠΑ.

Διά ζώσης έλαβαν μέρος τα σχολεία: το 5ο Δημοτικό σχολείο Γέρακα και το 3ο Γυμνάσιο Γέρακα, με τη δράση «Η Συμβολή της Αρχαίας Ελληνικής στη Νεοελληνική Γλώσσα», το 1ο Γυμνάσιο Γέρακα, με τη δράση «Φίλτατον φώνημα – Φίλτατον φρόνημα», το 2ο Γυμνάσιο Γέρακα, με τη χορευτική απόδοση του «Τσάμικου», σε στίχους Νίκου Γκάτσου και μουσική Μάνου Χατζιδάκη.

Σύντομους χαιρετισμούς απηύθυναν ο Σεβασμιότατος Μητροπολίτης Μεσογαίας και Λαυρεωτικής κ.κ. Νικόλαος, ο Δήμαρχος Παλλήνης κ. Αηδόνης Χρήστος, η Αναπληρώτρια Προϊσταμένη της Διεύθυνσης Παιδείας Ομογενών, Διαπολιτισμικής Εκπαίδευσης, Ευρωπαϊκών και Μειονοτικών Σχολείων του ΥΠΑΙΘΑ κα Μπερνίκου Βασιλική, ο Αναπληρωτής Περιφερειακός Διευθυντής Π.Ε. & Δ.Ε. Αττικής κ. Μάντζος Λεωνίδας και πολλοί άλλοι.



Αυξημένα μέτρα οδικής ασφάλειας σε όλη την επικράτεια κατά την περίοδο του Πάσχα

Όπως ενημερώνει η Τροχαία, κατά την εορταστική περίοδο θα ισχύουν οι απαγορεύσεις κίνησης φορτηγών αυτοκινήτων μέγιστου επιτρεπόμενου βάρους άνω των 3,5 τόνων

Ετσι η Ελληνική Αστυνομία, ενόψει του εορτασμού του Πάσχα, από το διάστημα Παρασκευή, 3 Απριλίου 2026, έως και Κυριακή, 19 Απριλίου 2026, αυξημένα μέτρα Τροχαίας στο σύνολο του οδικού δικτύου της Χώρας, με σκοπό την ασφαλή μετακίνηση των πολιτών και την πρόληψη και αποτροπή των τροχαίων ατυχημάτων.

Επισημαίνεται ότι η Ελληνική Αστυνομία, με αφορμή την επικείμενη εορταστική περίοδο, έχει προγραμματίσει τη λήψη αυξημένων μέτρων οδικής ασφάλειας στο οδικό δίκτυο όλης της χώρας.

Επιπλέον, υπενθυμίζει και πάλι σε όλους τους οδηγούς και τους χρήστες του οδικού δικτύου ότι, η οδική ασφάλεια είναι υπόθεση όλων μας.

Στο πλαίσιο αυτό συνιστά στους πολίτες:

• Πριν ταξιδέψουν να κάνουν τεχνικό έλεγχο στο όχημά τους και να ενημερώνονται για την κατάσταση

σης και δεν ανατίθεται από κεντρική αρχή αγορών

5. Κωδικός Κύριου Λεξιλογίου CPV: 45214100-1 Κατασκευαστικές εργασίες για παιδικούς σταθμούς

6. Είδος Σύμβασης: ΕΡΓΟ

7. Τόπος Εκτέλεσης: Δήμος Παιανίας

8. Τίτλος έργου: «Επισκευή και Συντήρηση Παιδικών και Βρεφονηπιακών Σταθμών του Δήμου Παιανίας»

9. Σύντομη Περιγραφή: Στο σύνολο των παιδικών και βρεφονηπιακών σταθμών του δήμου Παιανίας, θα εκτελεσθούν εργασίες επισκευής και συντήρησης, όπως:

• Ελαιοχρωματισμοί εσωτερικά και εξωτερικά

• Αποξήλωση των κατεστραμμένων πλακιδίων και αντικατάστασή τους με PVC δάπεδο.

• Αποξήλωση και αντικατάσταση του χλοοτάπητα του αύλειου χώρου.

• Αντικατάσταση κουφωμάτων αλουμινίου με υαλοστάσια

• Μεμβράνες ασφαλείας

• Τοποθέτηση διάφανης τέντας προστασίας

• Υγρομόνωση πλάκας οροφής

Εγκατάσταση ηλιακού θερμοσίφωνα και ποδοβαλβίδων σε νιπτήρες

10. Εκτιμώμενη συνολική αξία: 201.611,77 ΕΥΡΩ χωρίς ΦΠΑ

11. Απαγορεύονται οι εναλλακτικές προσφορές

12. Διάρκεια Σύμβασης: Προθεσμία εκτέλεσης του έργου είναι έξι (6) μήνες από την ημερομηνία υπογραφής της σύμβασης.

13. Προϋποθέσεις συμμετοχής: Δικαίωμα συμμετοχής έχουν φυσικά ή νομικά πρόσωπα, ή ενώσεις αυτών που δραστηριοποιούνται στην κατηγορία έργου Οικοδομικών και που είναι εγκατεστημένα σε:

α) σε κράτος-μέλος της Ένωσης, β) σε κράτος-μέλος του Ευρωπαϊκού Οικονομικού Χώρου (Ε.Ο.Χ.), γ) σε τρίτες χώρες που έχουν υπογράψει και κυρώσει τη ΣΔΣ, στο βαθμό που η υπό ανάθεση δημόσια σύμβαση καλύπτεται από τα Παραρτήματα 1, 2, 4, 5, 6 και 7 και τις

γενικές σημειώσεις του σχετικού με την Ένωση Προσαρτήματος Ι της ως άνω Συμφωνίας, καθώς και δ) σε τρίτες χώρες που δεν εμπίπτουν στην περίπτωση γα της παρακάτω παραγράφου και έχουν συνάψει διμερείς ή πολυμερείς συμφωνίες με την Ένωση σε θέματα διαδικασιών ανάθεσης δημοσίων συμβάσεων.

Ο οικονομικός φορέας συμμετέχει είτε μεμονωμένα είτε ως μέλος ένωσης. Οι ενώσεις οικονομικών φορέων συμμετέχουν υπό τους όρους των παρ. 2, 3 και 4 του άρθρου 19 και της παρ. 1 (ε) του άρθρου 76 του Ν.4412/2016.

Δεν απαιτείται από τις εν λόγω ενώσεις να περιβληθούν συγκεκριμένη νομική μορφή για την υποβολή προσφοράς. Σε περίπτωση που η ένωση αναδειχθεί ανάδοχος η νομική της μορφή πρέπει να είναι τέτοια που να εξασφαλίζεται η ύπαρξη ενός και μοναδικού φορολογικού μητρώου για την ένωση (πχ κοινοπραξία).

Λόγοι αποκλεισμού: Σύμφωνα με το άρθρο 73 του Ν.4412/16 και το άρθρο 22 της διακήρυξης.

Κριτήρια επιλογής: Όσον αφορά την καταλληλότητα για την άσκηση της επαγγελματικής δραστηριότητας, απαιτείται οι οικονομικοί φορείς να είναι εγγεγραμμένοι στο σχετικό επαγγελματικό μητρώο που τηρείται στο κράτος εγκατάστασής τους. Ειδικά οι προσφέροντες που είναι εγκατεστημένοι στην Ελλάδα απαιτείται να είναι εγγεγραμμένοι στο Μητρώο Εργοληπτικών Επιχειρήσεων (Μ.Ε.ΕΠ.) για το χρονικό διάστημα που εξακολουθούν να ισχύουν οι μεταβατικές διατάξεις του άρθρου 65 του π.δ. 71/2019 ή στο Μητρώο Εργοληπτικών Επιχειρήσεων Δημόσιων Έργων (ΜΗ.Ε.Ε.Δ.Ε.), από την έναρξη ισχύος του τελευταίου ή στα Μητρώα Περιφερειακών Ενοτήτων, ανά περίπτωση, στην κατηγορία/-ες έργου του άρθρου 21 της διακήρυξης. Οι προσφέροντες που είναι εγκατεστημένοι σε κράτος μέλος της Ευρωπαϊκής Ένωσης απαιτείται να

είναι εγγεγραμμένοι στα Μητρώα του παραρτήματος XI του Προσαρτήματος Α του ν. 4412/2016.

Οι συμμετέχοντες οικονομικοί φορείς που δραστηριοποιούνται στην κατηγορία Έργου Οικοδομικών πρέπει να πληρούν τις απαιτήσεις που αφορούν την τεχνική και επαγγελματική ικανότητα όπως ορίζονται στο άρθρο 52 παρ. 2 του Π.Δ. 71/2019, ήτοι να διαθέτουν:

□ 1 Μ.Ε.Κ. Β' βαθμίδας Εναλλακτικά, μπορεί να αντικατασταθεί ο τεχνικός Μ.Ε.Κ. Βαθμίδας με δύο τεχνικούς Μ.Ε.Κ. Αα βαθμίδας της αντίστοιχης κατηγορίας.

Διευκρινίζεται ότι:

α) ένας (1) τεχνικός Α' Βαθμίδας αντιστοιχεί σε έναν (1) τεχνικό τουλάχιστον τριετούς (3) επαγγελματικής εμπειρίας και ελάχιστου ποσού εμπειρίας εκτελεσμένων έργων προϋπολογισμού 7.000 €

β) ένας (1) τεχνικός Β' Βαθμίδας αντιστοιχεί σε έναν (1) τεχνικό τουλάχιστον πενταετούς (5) επαγγελματικής εμπειρίας και ελάχιστου ποσού εμπειρίας εκτελεσμένων έργων προϋπολογισμού 70.000,00 €

Σε περίπτωση ένωσης οικονομικών φορέων, οι παραπάνω ελάχιστες απαιτήσεις καλύπτονται αθροιστικά από τα μέλη της ένωσης.

14. Εγγύηση συμμετοχής: Για την συμμετοχή στον διαγωνισμό απαιτείται η κατάθεση από τους συμμετέχοντες οικονομικούς φορείς, κατά τους όρους της παρ. 1 α) του άρθρου 72 του ν.4412/2016, εγγυητικής επιστολής συμμετοχής, που ανέρχεται στο ποσό των τεσσάρων χιλιάδων τριάντα δύο ευρώ και είκοσι τεσσάρων λεπτών (4.032,24).

Στην περίπτωση ένωσης οικονομικών φορέων, η εγγύηση συμμετοχής περιλαμβάνει και τον όρο ότι η εγγύηση καλύπτει τις υποχρεώσεις όλων των οικονομικών φορέων που συμμετέχουν στην ένωση.

15. Διαδικασία Ανάθεσης: Ανοικτή κάτω των ορίων

16. Η Σύμβαση δεν υποδιαιρείται

Καθ' όλη τη διάρκεια εφαρμογής των μέτρων, θα βρίσκονται σε αυξημένη επιχειρησιακή ετοιμότητα, το προσωπικό, και τα μέσα της Ελληνικής Αστυνομίας, κυρίως Τροχαίας Αστυνόμευσης.

Συγκεκριμένα, θα διατεθούν περιπολικά, μοτοσικλέτες και συμβατικά οχήματα, με το ανάλογο προσωπικό και εξοπλισμό για την αποτελεσματική αστυνόμευση του οδικού δικτύου της Χώρας.

Ας προσέχουμε για να έχουμε μία ευχάριστη και εαρινή εορταστική περίοδο.

ΚΥΝΗΓΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΟΡΩΠΙΟΥ ΑΝΕΓΓΡΩΡΙΣΜΕΝΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟ ΜΕΤΑ ΤΟΥ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ & ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΧΡ.ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ 18, ΚΟΡΩΠΙ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ Δ' Κ.Ο.Σ.Ε. ΤΗΛ.2106624420 FAX:2106022094 e-mail:kskorop@otenet.gr

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΓΕΝΙΚΗΣ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗΣ ΜΕ ΑΡΧΑΙΡΕΣΙΕΣ

Το Διοικητικό Συμβούλιο του Κυνηγετικού Συλλόγου Κορωπίου, σύμφωνα με το Καταστατικό, προσκαλεί τα μέλη του στη Γενική Συνέλευση με αρχαιρεσίες, που θα πραγματοποιηθεί την Κυριακή 10 Μαΐου 2026 και ώρα 9.30π.μ. στα γραφεία του Συλλόγου (Χρήστου Δημητρίου 18-Κορωπί).

ΘΕΜΑΤΑ:

1. Εκλογή προέδρου Γενικής Συνέλευσης
2. Εκλογή πρακτικογράφου
3. Εκλογή Εφορευτικής Επιτροπής
4. Λογοδοσία απερχόμενου Διοικητικού Συμβουλίου
5. Έκθεση Ελεγκτικής Επιτροπής

6. Έγκριση Απολογισμού 2025
7. Έγκριση Προϋπολογισμού 2026
8. Φιλοθηραματική Δραστηριότητα
9. Ανακοινώσεις – Προτάσεις Μελών – Λοιπά Θέματα
10. Αρχαιρεσίες

Σε περίπτωση μη απαρτίας την παραπάνω ημερομηνία, που είναι και το πιθανότερο, η Γενική Συνέλευση θα επαναληφθεί την επόμενη Κυριακή 17 Μαΐου 2026, την ίδια ώρα, στον ίδιο χώρο και με τα ίδια θέματα Ημερήσιας Διάταξης και με όσα μέλη προσέλθουν.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Υποψηφιότητες για το Διοικητικό Συμβούλιο, την Ελεγκτική Επιτροπή και το Παράρτημα Παιανίας θα γίνονται δεκτές έως και την Πέμπτη 30/4/2026. ΓΡΑΦΕΙΟ ΣΥΛΛΟΓΟΥ: ΔΕΥΤΕΡΑ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 8.30Π.Μ.-13.30Μ.Μ Η ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΣΑΣ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ

Για το Διοικητικό Συμβούλιο

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ
ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΤΣΟΡΔΑΣ

Ο ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΡΑΥΤΟΠΟΥΛΟΣ

σε τμήματα

17. Κριτήριο Ανάθεσης της Σύμβασης: είναι η πλέον συμφέρουσα από οικονομική άποψη προσφορά μόνο βάσει τιμής (χαμηλότερη τιμή). Το σύστημα υποβολής των προσφορών είναι το σύστημα με επιμέρους ποσοστά έκπτωσης κατά το άρθρο 95 παρ.2α του Ν.4412/2016.

18. Ημερομηνία λήξης της προθεσμίας υποβολής των προσφορών: 21/04/2026, ημέρα Τρίτη. Ώρα λήξης της υποβολής προσφορών ορίζεται η 13:00 μ.μ.

19. Φάκελοι προσφορών: Οι προσφορές υποβάλλονται από τους ενδιαφερομένους ηλεκτρονικά, μέσω της διαδικτυακής πύλης www.promitheus.gov.gr του ΕΣΗ-ΔΗΣ (αριθμός έργου 219777). Εντός τριών (3) εργοσιμών ημερών από την ηλεκτρονική υποβολή προσκομίζεται υποχρεωτικά από τον οικονομικό φορέα στην αναθέτουσα αρχή, σε έντυπη μορφή και σε σφραγισμένο φάκελο, η πρωτότυπη εγγυητική επιστολή συμμετοχής. Η εν λόγω υποχρέωση δεν ισχύει για τις εγγυήσεις ηλεκτρονικής έκδοσης (π.χ. εγγυήσεις του Τ.Μ.Ε.Δ.Ε.).

20. Χρόνος ισχύος προσφορών: Κάθε υποβαλλόμενη προσφορά δεσμεύει τον συμμετέχοντα στον διαγωνισμό κατά τη διάταξη του άρθρου 97 του Ν.4412/2016, για διάστημα δέκα τριών (13) μηνών, από την ημερομηνία λήξης της προθεσμίας υποβολής των προσφορών.

21. Ημερομηνία ηλεκτρονικής αποσφράγισης των προσφορών ορίζεται η 24/04/2026 ημέρα Παρασκευή και ώρα 13:00 μ.μ.

22. Πρόσωπα τα οποία επιτρέπεται να βρίσκονται στην αποσφράγιση: ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ.

23. Γλώσσα Διαδικασίας: Οι προσφορές και τα περιλαμβανόμενα σε αυτές στοιχεία, καθώς και τα αποδεικτικά έγγραφα συντάσσονται στην ελληνική γλώσσα ή συνοδεύονται από επίσημη μετάφρασή τους στην ελληνική γλώσσα. Στα αλλοδαπά δημόσια έγγραφα και δικαιολογητικά εφαρμόζεται η Συνθήκη της Χάγης της 5.10.1961, που κυρώθηκε με το ν. 1497/1984 (Α' 188).

24. Γίνεται δεκτή ΜΟΝΟ η ηλεκτρονική υποβολή προσφορών.

25. Χρηματοδότηση: Το έργο χρηματοδοτείται από ίδιους πόρους του Δήμου Παιανίας.

26. Διαδικασίες Προσφυγής: Κάθε ενδιαφερόμενος, ο οποίος έχει ή είχε συμφέρον να του ανατεθεί η συγκεκριμένη δημόσια σύμβαση και έχει υποστεί ή ενδέχεται να υποστεί ζημία από εκτελεσθείσα πράξη ή παράλειψη της αναθέτουσας αρχής κατά παράβαση της ευρωπαϊκής ενωσιακής ή εσωτερικής νομοθεσίας στον τομέα των δημοσίων συμβάσεων, έχει δικαίωμα να προσφύγει στην ανεξάρτητη Αρχή Εξέτασης Προδικαστικών Προσφυγών (ΑΕΠΠ), σύμφωνα με τα ειδικότερα οριζόμενα στα άρθρα 345 επ. ν. 4412/2016 και 1 επ. π.δ. 39/2017, στρεφόμενος με προδικαστική προσφυγή, κατά πράξης ή παράλειψης της αναθέτουσας αρχής, προσδιορίζοντας ειδικώς τις νομικές και πραγματικές αιτίσεις που δικαιολογούν το αίτημά του.

27. Άλλες πληροφορίες: Η έγκριση αναγκαιότητας εκτέλεσης του έργου αποφασίστηκε με την υπ' αριθμ. 21/2026 (ΑΔΑ: 9Λ3ΗΩΞ9-Ψ7Θ) απόφαση του Δημοτικού Συμβουλίου Δήμου Παιανίας. Η έγκριση των όρων δημοπράτησης και η συγκρότηση της Επιτροπής Διαγωνισμού αποφασίστηκε με την υπ' αριθμ. 65/2026 (ΑΔΑ: ΡΟΨΠΩΞ9-ΗΕΞ) απόφαση της Δημοτικής Επιτροπής του Δήμου Παιανίας. Έχει εκδοθεί η υπ' αρ. 7.465 - 17/03/2026 (ΑΔΑ:ΡΦΡΟΩΞ9-Μ0Α) Απόφαση Ανάλυσης Υποχρέωσης του Έργου Απόφαση Α503 της την έγκριση δέσμευσης ποσού 250.000,00€ συμπεριλαμβανομένου του ΦΠΑ για το τρέχον έτος. Το αποτέλεσμα της δημοπρασίας θα εγκριθεί επίσης από την Δημοτική Επιτροπή του Δήμου Παιανίας.

Ο Δήμαρχος
ΙΣΙΔΩΡΟΣ ΣΤ. ΜΑΔΗΣ

ΑΔΑ: 63ΤΘΩΞ9-ΙΜΚ
26PROC018755021 2026-04-01
ΑΝΑΡΤΗΤΕΑ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΠΑΙΑΝΙΑΣ
Δ/ΝΣΗ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ
ΠΑΙΑΝΙΑ: 30-03-2026
Αριθμ.Πρωτ.: 8759

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΑΝΟΙΚΤΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΥΝΑΨΗ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΣΥΜΒΑΣΗΣ ΕΡΓΟΥ

Κάτω των ορίων του Ν. 4412/2016

1. Επωνυμία και Διευθύνσεις: Επίσημη Επωνυμία: Δήμος Παιανίας
Ταχυδρομική Διεύθυνση: Καραολή & Δημητρίου 38Α, ΤΚ 9002, Παιανία – Αττικής, Ελλάδα, Κωδικός ΝUTS: EL305 Ανατολική Αττική
Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο: Paiania_mayor@paiania.gov.gr

Δ/νση στο διαδίκτυο: <http://www.paiania.gov.gr/>
Τηλέφωνο: 213 2030700
Φαξ: 210 6646188

Αρμόδια Υπηρεσία: Δ/νση Τεχνικών Υπηρεσιών

Πληροφορίες: Μοιρασγεντής Παναγιώτης, 213 2030720, moirasgenis@paiania.gov.gr
Κλωνή Ουρανία, 213 2030705, r.kloni@0155.syzefxis.gov.gr
FAX: 210 6646188

2. Επικοινωνία:

Προσφέρεται ελεύθερη, πλήρης, άμεση και δωρεάν ηλεκτρονική πρόσβαση στα έγγραφα της σύμβασης στον ειδικό, δημόσια προσβάσιμο χώρο "ηλεκτρονικό διαγωνισμό" της πύλης www.promitheus.gov.gr, (αριθμός ΕΣΗΔΗΣ 219777) καθώς και στην ιστοσελίδα της αναθέτουσας αρχής www.paiania.gov.gr

Περαιτέρω πληροφορίες είναι διαθέσιμες από την αρμόδια Υπηρεσία, όπως προαναφέρεται.

3. Τύπος Αναθέτουσας Αρχής & Δραστηριότητα που αυτή ασκεί: Αρχή τοπικής αυτοδιοίκησης / Γενικές Δημόσιες Υπηρεσίες

4. Η σύμβαση δεν αφορά από κοινού διαδικασία δημόσιας σύμβα-

ΣΤΑ ΠΕΤΑΧΤΑ

Όλα τα ηλεκτρονικά έγγραφα που φέρουν εγκεκριμένη ηλεκτρονική υπογραφή είναι υποχρεωτικά αποδεκτά

Σε μια καθοριστική παρέμβαση για τον ψηφιακό μετασχηματισμό της δημόσιας διοίκησης, το Υπουργείο Ψηφιακής Διακυβέρνησης υπενθυμίζει με σαφήνεια κάτι που πλέον δεν επιδέχεται παρερμηνειών: όλα τα ηλεκτρονικά έγγραφα που φέρουν εγκεκριμένη ηλεκτρονική υπογραφή είναι υποχρεωτικά αποδεκτά από τους φορείς του δημόσιου τομέα.

Η σχετική εγκύκλιος, με βάση τον ν. 4727/2020, έρχεται να βάλει τέλος σε πρακτικές άρνησης ή αμφισβήτησης της εγκυρότητας ψηφιακών εγγράφων, ενισχύοντας την ασφάλεια δικαίου και τη λειτουργική αποτελεσματικότητα της διοίκησης.

Τι θεωρείται έγκυρο ηλεκτρονικό έγγραφο

Για να είναι έγκυρο, ένα ηλεκτρονικό έγγραφο πρέπει να φέρει:

- εγκεκριμένη ηλεκτρονική υπογραφή του αρμόδιου οργάνου ή του εκδότη ή/και
- εγκεκριμένη ηλεκτρονική σφραγίδα του φορέα
- ηλεκτρονική χρονοσφραγίδα.

Από την 1η Οκτωβρίου η υποχρεωτική ηλεκτρονική πληρωμή ενοικίου

Κατατίθεται στη Βουλή τροπολογία του Υπουργείου Εθνικής Οικονομίας και Οικονομικών σχετικά με την υποχρεωτική πληρωμή ενοικίου μέσω τραπεζικού λογαριασμού που θα ίσχυε από την 1η Απριλίου. Με τη συγκεκριμένη τροπολογία, παρατείνεται έως τα τέλη Σεπτεμβρίου η υποχρέωση των πολιτών να καταβάλλουν τα ενοίκια μέσω τραπεζών, οπότε το μέτρο θα αρχίσει να εφαρμόζεται από την 1η Οκτωβρίου.

Η παράταση που δίνεται κρίνεται αναγκαία προκειμένου να ολοκληρωθούν οι απαραίτητες τεχνικές προσαρμογές και να αποφευχθούν φαινόμενα δυσλειτουργίας.

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

Βεβαίωση κλήσεων από κάμερες Τεχνητής Νοημοσύνης και κάμερες των λεωφορείων

Οι ειδοποιήσεις στη Θυρίδα Πολίτη στο Gov.gr Wallet Ξεκίνησε η ηλεκτρονική βεβαίωση και αποστολή



προστίμων από τις κάμερες Τεχνητής Νοημοσύνης που έχουν εγκατασταθεί πιλοτικά σε οκτώ σημεία μεγάλης επικινδυνότητας στην Αττική. Παράλληλα, σε δέκα λεωφορεία τοποθετήθηκαν κάμερες για την παρακολούθηση της παραβίασης των λεωφορειολωρίδων.

Η πρωτοβουλία αυτή υλοποιείται με τη συνεργασία του υπουργείου Ψηφιακής Διακυβέρνησης και Τεχνητής Νοημοσύνης, του υπουργείου Προστασίας του Πολίτη και του Υπουργείου Υποδομών και Μεταφορών. Στόχος είναι η μείωση των τροχαίων ατυχημάτων και η βελτίωση της συμπεριφοράς των οδηγών στους δρόμους.

Ελαιοχρωματισμοί, πλακάκια, χτισίματα, σοβατίσματα και γενικώς μερεμέτια με τον Μιχαήλ. Τιμές λογικές 6946055454

Κυρία έμπειρη, κάτοικος Βάρκιζας, ζητάει εξωτερική εργασία για όλες τις οικιακές δουλειές και φροντίδα ηλικιωμένων. Τηλ. 69980593.

ΕΝΟΙΚΙΑΖΕΤΑΙ διαμέρισμα πλησίον της Πλατείας της Βούλας, 6' ορόφου, 70 τ.μ. Δύο μπαλκόνια και λοιπούς βοηθητικούς χώρους. Τηλ. 6945411125 ώρες: 17:00-19:00.

Ενδοοικογενειακή Βία Υποστήριξη γυναικών

24ωρη τηλεφωνική γραμμή υποστήριξης 15900, μπορείς να επικοινωνείς για να ενημερωθείς σε θέματα κακοποίησης.

Alter Ego Media και η Motor Oil αποκτούν το 33% του ANT1

Η Alter Ego Media και η Motor Oil αποκτούν σημαντικά ποσοστά στη συνδρομητική πλατφόρμα ANT1+. Συγκεκριμένα, η Antenna Greece ανακοίνωσε τη σύναψη συμφωνίας με την εταιρία του Ομίλου Motor Oil Hellas και την Alter Ego Media, οι οποίες εισέρχονται στο μετοχικό σχήμα της θυγατρικής της, πλατφόρμας ANT1+. Η συναλλαγή τελεί υπό την αίρεση έγκρισης των αρμόδιων αρχών.

Σύμφωνα με τις σχετικές ανακοινώσεις, η πρώτη θα αποκτήσει ποσοστό 33,3% και η IREON INVESTMENTS LIMITED, θυγατρική της Motor Oil, θα αποκτήσει ποσοστό 33,4%.

407,6 δισ. ευρώ το 3ο τρίμηνο του 2025 το ιδιωτικό χρέος

Το συνολικό ιδιωτικό χρέος (προς χρηματοπιστωτικά ιδρύματα, εφορία και ασφαλιστικά ταμεία) αυξήθηκε στα 407,6 δισ. ευρώ το τρίτο τρίμηνο του 2025, Η συνεχιζόμενη συσσώρευση οφειλών προς το Δημόσιο, αναφέρεται στο πρώτο τεύχος του Τριμηνιαίου Δελτίου για το Ιδιωτικό Χρέος στην Ελληνική Οικονομία του IOBE σε συνεργασία με την CEPAL. Ο λαός φτωχαίνει...επικίνδυνα!

ΠΩΛΕΙΤΑΙ διαμέρισμα στη ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗ 350.000 ευρώ, 55 τ.μ. προσόψεως 1ου ορόφου (σαν 2ος λόγω κατωφέρειας) επιπλωμένο και εξοπλισμένο με όλες τις ηλεκτρικές συσκευές, microwave και ηλιακό θερμοσίφωνα. Διαθέτει parking στον ακόλυπτο, με κήπο σε ωραία και ήσυχη οικιστική περιοχή. Διαθέτει σαλόνι, υπνοδωμάτιο, κουζίνα και μπάνιο. Η βεράντα του έχει ανεμπόδιστη θέα στο βουνό με ένα εκκλησάκι και απέχει 1 χιλιόμετρο από την ομορφότερη παραλία της Βουλιαγμένης. Πληροφορίες στο τηλ. 6938023202

ΖΗΤΕΙΤΑΙ άτομο με δίπλωμα αυτοκινήτου για εξυπηρέτηση ηλικιωμένου σε εξωτερικές εργασίες σε προκαθορισμένες δύο (2) φορές την εβδομάδα. Περιοχή Αγία Μαρίνα 6940294687.

ΖΗΤΕΙΤΑΙ Κυρία από άλλη κυρία ως συνοδός για λίγες ώρες εβδομαδιαίως. Πληροφορίες: 6945411125 και 2108952269.

Ζητήστε την **ΕΒΔΟΜΗ** σε περίπτερα, καφέ και...

Διαβάστε κάθε Σάββατο στο www.ebdomi.com και στο facebook



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

Ηφαιστου 4-6 Πλατ. Βάρης 210 9656291 - 697 2728331

(έναντι Ι.Ν. Εισοδίων Θεοτόκου)

ikaraiskos@gmx.com

Γ. Ιωάννης Ν. Καραϊσκος Γενικός Χειρουργός

www.ikaraiskos.gr



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

ΨΥΧΙΑΤΡΟΣ



Στέλιος Κυμπουρόπουλος

Λεωφόρος Καλυβίων 25 Λαγονήσι

Για Ραντεβού επικοινωνήστε με τα Lifecheck

στο τηλέφωνο +302291023014

ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ

Για πληροφορίες σχετικά με:

α) παρεχόμενες, από την Περιφέρεια Αττικής (Π.Α.), υπηρεσίες

β) προσωποποιημένη πληροφόρηση για την πορεία εξυπηρέτησης αιτήματος και

γ) γενικού τύπου πληροφορίες σε θέματα αρμοδιότητας Π.Α. απευθυνθείτε στο τηλεφωνικό κέντρο:

☎ 1512

ΑΛΛΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

Αριθμός για το οδικό δίκτυο ΚΕΠ	☎ 1544
Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας	210 3359002-3
Συνήγορος του Πολίτη	210 1306600
Γραμμή Καταναλωτή	1520
Ευρωπαϊκός αριθμός έκτακτης ανάγκης	112
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	1571
Τροχαία Αθηνών	210 52840001
Κέντρο Δηλητηριάσεων	210 7793777
Γραμμή ζωής SOS	1065
Βλάβες ΔΕΗ	10503
Εφημερεύοντα και Διανυκτερεύοντα Δημόσια Νοσοκομεία	14944

Μυοσκελετικός πόνος

Πόνος στη μέση, τον αυχένα και τις αρθρώσεις: τι βοηθά πραγματικά στην γρήγορη ανακούφιση

Ο μυοσκελετικός πόνος μπορεί να εμφανιστεί ξαφνικά και να επηρεάσει σημαντικά την καθημερινότητά μας. Σε πολλές περιπτώσεις, η έγκαιρη αντιμετώπιση με κατάλληλες επιλογές ανακούφισης μπορεί να μας βοηθήσει να επιστρέψουμε πιο γρήγορα στις δραστηριότητές μας.

Στην κλινική πρακτική, πολλοί άνθρωποι αναζητούν μια γρήγορη και αποτελεσματική λύση όταν εμφανίζεται ξαφνικός μυοσκελετικός πόνος. Ένας πόνος στη μέση, στον αυχένα ή σε κάποια άρθρωση μπορεί να εμφανιστεί την πιο απρόσμενη στιγμή. Αυτό μπορεί να συμβεί μετά από πολλές ώρες μπροστά στον υπολογιστή, μετά από άσκηση ή ακόμη και ύστερα από μια απλή καθημερινή κίνηση. Όταν ο πόνος αυτός εμφανίζεται, οι περισσότεροι θέλουν γρήγορη ανακούφιση για να συνεχίσουν κανονικά την καθημερινότητά τους.

Σε πολλές περιπτώσεις μυοσκελετικού πόνου, η χρήση αναλγητικών και αντιφλεγμονωδών φαρμάκων μπορεί να μειώσει τον πόνο και τη φλεγμονή. Ένα από τα πιο γνωστά συστατικά για την αντιμετώπιση τέτοιων πόνων είναι η ιβουπροφαίνη.

Στην πράξη, πολλοί άνθρωποι επιλέγουν τέτοιες επιλογές όταν έχουν πόνο σε περιπτώσεις όπως:

- Πόνος στη μέση μετά από ώρες καθιστικής εργασίας
- Αυχενικός πόνος από κακή στάση σώματος ή χρήση υπολογιστή
- Πόνος στις αρθρώσεις μετά από έντονη σωματική δραστηριότητα
- Μυϊκός πόνος μετά από άσκηση ή σωματική καταπόνηση

Σε αυτές τις περιπτώσεις, η ταχύτερη απορρόφηση της υγρής ιβουπροφαίνης μπορεί να οδηγήσει σε πιο γρήγορη ανακούφιση και να διευκολύνει την επιστροφή στις καθημερινές δραστηριότητες.

Χρήσιμη συμβουλή: Σε περίπτωση ξαφνικού μυοσκελετικού πόνου, είναι σημαντικό να αποφεύγουμε κινήσεις που επιδεινώνουν τα συμπτώματα και να δίνουμε χρόνο στο σώμα να ανακάμψει. Η σωστή στάση σώματος, οι μικρές παύσεις κατά τη διάρκεια της εργασίας και η σταδιακή επιστροφή στη δραστηριότητα μπορούν να βοηθήσουν σημαντικά στην αποκατάσταση.

Ο μυοσκελετικός πόνος είναι ένα από τα συχνότερα προβλήματα της καθημερινότητας. Η πολύωρη καθιστική εργασία μπροστά σε υπολογιστή, η συχνή χρήση κινητών τηλεφώνων και η κακή στάση σώματος επιβαρύνουν ιδιαίτερα τον αυχένα και τη μέση. Από την άλλη, η έντονη σωματική δραστηριότητα, η άσκηση χωρίς καλή προθέρμανση ή η επαναλαμβανόμενη καταπόνηση συγκεκριμένων μυϊκών ομάδων μπορεί να οδηγήσουν σε ενοχλήσεις στους ώμους, στα γόνατα ή σε άλλες αρθρώσεις.

Η πρόληψη παίζει σημαντικό ρόλο στη διατήρηση της μυοσκελετικής υγείας. Η σωστή στάση σώματος κατά τη διάρκεια της εργασίας, οι τακτικές παύσεις από την καθιστή θέση και οι απλές διατάσεις μέσα στην ημέρα βοηθούν στην ανακούφιση των μυών και των αρθρώσεων. Επιπλέον, η τακτική άσκηση που ενισχύει τη μυϊκή δύναμη και τη σταθερότητα του σώματος μπορεί να μειώσει σημαντικά τον κίνδυνο πόνου.

Η σωστή ενημέρωση και η έγκαιρη αντιμετώπιση του μυοσκελετικού πόνου μπορεί να συμβάλει στη διατήρηση της κινητικότητας και της ποιότητας ζωής. Όταν ο πόνος εμφανίζεται ξαφνικά, η επιλογή ενός αναλγητικού που απορροφάται γρήγορα μπορεί να βοηθήσει στη διαχείριση των συμπτωμάτων.

Άρης Γκόβας, Γενικός Ιατρός



Ειρήνη Ρουμπεδάκη

ΑΛΛΕΡΓΙΟΛΟΓΟΣ, ΚΛΙΝΙΚΟΣ ΑΝΟΣΟΛΟΓΟΣ

ΠΤΥΧ. ΠΑΝ/ΜΙΟΥ "SAPIENZA" ΡΟΜΗΣ

ΕΠΙΣΤ. ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ ΑΛΛΕΡΓΙΟΛΟΓΙΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ

Γ.Ν. ΠΑΙΔΩΝ Αθ. Π. & Α. ΚΥΡΙΑΚΟΥ

ΜΕΤΑΣ 21, ΓΑΥΘΑΑ

ΤΗΛ: 210 8945 095

ΕΜΠΟΡΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ GALERIA

ΚΙΝ: 6942 49 3414

2ος Όροφος

ΕΙΡΗΝΡΟΥΜΠΕΔΑΚΙ@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 ενήμερωθείτε 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



...για την υγείά μας

Πώς να περιορίσετε τη ζάχαρη στη διατροφή σας;

Με την παγκόσμια αύξηση και ανάπτυξη του παγκόσμιου εμπορίου, η ζάχαρη πλέον αποτελεί ένα από τα πιο άφθονα και φθηνά αγαθά στον πλανήτη. Η παγκόσμια κατανάλωση ζάχαρης το 2018-2019 ανήλθε σε 173,95 εκατομμύρια τόνους και έως το 2019-2020 προβλέπεται να αυξηθεί σε περίπου 176,45 εκατομμύρια τόνους. Συγκεκριμένα υπολογίζεται ότι κάθε άτομο καταναλώνει κατά μέσο όρο 57 κιλά ζάχαρη το χρόνο, ενώ κανονικά η πρόσληψη δεν θα έπρεπε να ξεπερνά τα 25-38 γραμμάρια την ημέρα. Τι κρύβεται όμως πίσω από την υπέρμετρη κατανάλωση ζάχαρης; Ποια ποσότητα θεωρείται ασφαλής και ποια όχι; Υπάρχουν τρόποι να ελαχιστοποιήσουμε ή ακόμη να αφαιρέσουμε τη ζάχαρη από τη διατροφή μας; Αυτά είναι μερικά από τα ερωτήματα που θα προσπαθήσουμε να απαντήσουμε στο παρόν άρθρο. Γιατί έχουμε την τάση να τρώμε γλυκές τροφές;

Ένα εύλογο ερώτημα είναι αυτό. Γιατί μας ελκύει τόσο πολύ η γλυκύτητα ενός τροφίμου; Ο Ντάνιελ Λίμπερμαν, καθηγητής εξελικτικής βιολογίας του Χάρβαρντ κάποτε είχε πει: “Η ζάχαρη είναι μια βαθιά αρχαία λαχτάρα”. Πράγματι, η λαχτάρα αυτή έχει βαθιά τις ρίζες της στα προϊστορικά χρόνια. Από τη στιγμή που οι πρόγονοί μας έπρεπε να επιβιώσουν σε περιόδους με σπανιότητα τροφής - αλλά και με αφθονία - και δεδομένου ότι η γλυκόζη ήταν και είναι μια βασική πηγή ενέργειας, η εξέλιξη δημιούργησε σαν μηχανισμό επιβίωσης αφενός την αναζήτηση τροφής που παρέχει άμεσα ενέργεια - δηλαδή τη γλυκόζη - και αφετέρου την τάση να αποθηκεύουμε λίπος ως απόθεμα καυσίμων. Αυτός είναι και ο λόγος που από μικρή ηλικία, έχουμε την τάση να μας αρέσουν πιο πολύ οι γλυκές τροφές. Η γλυκόζη είναι το καύσιμο που χρησιμοποιεί ο εγκέφαλος μας για να παράγει έργο, οπότε ο οργανισμός μας είναι προσαρμοσμένος έτσι ώστε να αναζητά τις γλυκές τροφές για να αποκτήσει άμεσα ενέργεια. Οι γευστικοί κάλυκες των περισσότερων ανθρώπων αντιλαμβάνονται δηλαδή το γλυκό φαγητό σαν κάτι ευχάριστο. Τι συμβαίνει στον εγκέφαλο μας όταν τρώμε γλυκά;

Όταν καταναλώνουμε κάτι ευχάριστο στη γεύση όπως τα γλυκά, παράγεται ντοπαμίνη, ένας νευροδιαβιβαστής που προκαλεί ευφορία και εγρήγορση. Όταν αυτή υπερπαράγεται (αν για παράδειγμα καταναλώνουμε υπερβολικές ποσότητες γλυκών) τότε ο οργανισμός μας αποκτά ανοχή και θέλει να την παράγει όλο και περισσότερο για να μας ευχαριστήσει. Αυτό λειτουργεί σαν φαύλος κύκλος κι έτσι έχουμε την ανάγκη να τρώμε όλο και περισσότερα γλυκά τρόφιμα για να ικανοποιήσουμε τον εγκέφαλό μας. Η ζάχαρη δηλαδή λειτουργεί σαν ναρκωτικό και εθιζόμαστε σε αυτή.

Τι προβλήματα προκαλεί η ζάχαρη;

Καθώς η κατανάλωση της ζάχαρης έχει αυξηθεί δρα-

ματικά τις τελευταίες δεκαετίες, φαίνεται να υπάρχει μια ξεκάθαρη σχέση ανάμεσα στη μεγάλη κατανάλωση ζάχαρης και την παγκόσμια αύξηση νοσημάτων όπως η παχυσαρκία και ο διαβήτης. Όπως αποδεικνύεται όμως κρύβονται κι άλλοι πολλοί κίνδυνοι πίσω από την υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης. Ποιοι είναι αυτοί;

Γήρανση του Δέρματος

Η κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων ζάχαρης, μειώνει την παραγωγή και την ποιότητα κολλαγόνου και ελαστίνης στο δέρμα, δύο πρωτεΐνες που βοηθούν στην αναγέννηση των κυττάρων. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τον πρόωρο σχηματισμό ρυτίδων, μαύρων κύκλων και αφυδάτωσης του δέρματος. Η μέτρια κατανάλωση σε συνδυασμό με την επαρκή πρόσληψη νερού θα μας βοηθήσει να διατηρήσουμε τα κύτταρα του δέρματος υγιή.

Υπερφαγία

Υπάρχουν ορισμένες έρευνες που δείχνουν πως η χρόνια κατανάλωση ζάχαρης και ειδικότερα της φρουκτόζης, μπορεί να προκαλέσει αντίσταση στη λεπτίνη. Η λεπτίνη είναι μια ορμόνη που παράγεται από τα λιποκύτταρα του σώματος και είναι υπεύθυνη για τη μείωση της όρεξης. Όταν ένα άτομο αναπτύξει αντίσταση στη λεπτίνη, ο εγκέφαλός στην ουσία σταματά να αναγνωρίζει το σήμα της. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα το αίσθημα κορεσμού να καθυστερεί, το άτομο να συνεχίζει να τρώει και κατά συνέπεια να αυξάνεται το βάρος του.

Χρόνια Φλεγμονή

Η αυξημένη κατανάλωση ζάχαρης μπορεί να αποτελέσει παράγοντα εμφάνισης χρόνιας φλεγμονής στο σώμα. Συγκεκριμένα η ζάχαρη προάγει την de novo σύνθεση ελεύθερων λιπαρών οξέων στο ήπαρ, που σύμφωνα με τη θεωρία της λιποτοξικότητας, η κατάσταση αυτή οδηγεί σε μια αφθονία μεταβολιτών που επάγουν το σχηματισμό ελεύθερων ριζών οξυγόνου, γνωστά τοξικά προϊόντα για τον οργανισμό μας.

Μείωση Μνήμης - Γνωστικής Ικανότητας

Συγκεκριμένα η αφθονία της φρουκτόζης στη διατροφή έχει συσχετιστεί με χαμηλότερη γνωστική απόδοση, προσοχή, ενώ παράλληλα παρατηρείται έκπτωση της γνωστικής, λεκτικής και οπτικής μνήμης. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι η υπερβολική κατανάλωση σακχάρων προκαλεί γνωστικά ελλείμματα και βλάβες στη λειτουργία του εγκεφάλου. Δεν είναι τυχαίο το γεγονός ότι πολλές έρευνες αποδεικνύουν την θετική συσχέτιση της υπερκατανάλωσης ζάχαρης με την εμφάνιση της νόσου Αλτσχάιμερ, άνοιας και κατάθλιψης.

Καρκίνος

Η σχέση μεταξύ ζάχαρης και καρκίνου είναι αρκετά

συγκεκριμένη. Υπάρχουν αρκετοί μύθοι και ένας από αυτούς είναι ότι “η ζάχαρη θρέφει τον καρκίνο” ή ακόμη “η ζάχαρη προκαλεί καρκίνο”. Θα πρέπει να ξεκαθαρίσουμε λοιπόν, ότι η ζάχαρη ΔΕΝ προκαλεί ούτε θρέφει τον καρκίνο. Όμως, η υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση βάρους, αυξάνοντας έτσι τον κίνδυνο παχυσαρκίας και διαβήτη, δύο σημαντικοί παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου.

Καρδιαγγειακές Παθήσεις

Μια δίαιτα πλούσια σε απλούς υδατάνθρακες έχει συσχετιστεί με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων, την πρώτη αιτία θανάτου παγκοσμίως. Αυτό μπορεί να γίνει έμμεσα. Όπως προαναφέραμε, η αυξημένη κατανάλωση απλών σακχάρων μπορεί να οδηγήσει στην εμφάνιση παχυσαρκίας, χρόνιας φλεγμονής, στην ανάπτυξη υπέρτασης, αθηροσκλήρωσης αλλά και στην αύξηση τριγλυκεριδίων και σακχάρου στο αίμα. Όπως και στον καρκίνο, όλα αυτά αποτελούν παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων.

Πώς καταλαβαίνουμε ότι έχουμε εθιστεί στη ζάχαρη;

Δεν έχουν όλοι οι άνθρωποι που τους αρέσουν τα γλυκά εθισμό στη ζάχαρη. Σημεία που μπορούν να μας θορυβήσουν είναι όταν έχουμε την ανάγκη να τρώμε γλυκά κάθε μέρα, εκλιπαρούμε για γλυκό, χάνουμε τον έλεγχο και τρώμε ασυναίσθητα και πολύ παραπάνω από ό,τι έχουμε υπολογίσει. Αν τρώμε κάθε μέρα γλυκά, ο εγκέφαλος μας μαθαίνει στη ζάχαρη και τη ζητάει πιο συχνά!

Κρυφές πηγές ζάχαρης

Με τον όρο “κρυφές πηγές ζάχαρης”, φυσικά δεν αναφερόμαστε μόνο στη ζάχαρη που περιέχεται στα γλυκά και στα αναψυκτικά ή αυτή που προσθέτουμε στον καφέ μας, αλλά και στη ζάχαρη που περιέχεται σε αρκετά τυποποιημένα τρόφιμα, πολλά μάλιστα υπεράνω πάσης υποψίας! Η ανάγνωση των διατροφικών ετικετών είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους για να εντοπίζετε αυτές τις “κρυφές πηγές ζάχαρης”, αλλά και για να παρακολουθείτε την πρόσληψη προστιθέμενης ζάχαρης στη διατροφή σας. Προϊόντα όπως αναψυκτικά περιέχουν υπερβολικές ποσότητες ζάχαρης που μπορεί να φτάσουν μέχρι και τα 10-12 κουταλάκια του γλυκού ζάχαρη το καθένα. Οι μαρμελάδες, τα γλυκά του κουταλιού, οι περισσότεροι τυποποιημένοι χυμοί, τα δημητριακά πρωινού, αλλά ακόμη και προϊόντα που μπορεί να μην φανταζόσαστε όπως η κέτσαπ, οι κύβοι ζωμού, πολλές σως, οι κονσέρβες, και σνακ όπως τα κράκερ και τα παξιμάδια, συνήθως περιέχουν κάποιες ποσότητες ζάχαρης.

5ος Δρομικός Αγώνας Race for Autism Gr στο Καβούρι

Ο 5ος Δρομικός Αγώνας, 5 χλμ. που διοργανώνει ο Δήμος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης μαζί με τη ΑΜΚΕ Race for Autism Gr, θα πραγματοποιηθεί, στο Καβούρι της Βουλιαγμένης, στις 5 Απριλίου 2026, ώρα 09:30



Ο αγώνας έχει ως στόχο να στείλει ένα ισχυρό μήνυμα συμπερίληψης, ισότιμης συμμετοχής και ευαισθητοποίησης για τον αυτισμό και τη νευροδιαφορετικότητα μέσα από τη δύναμη του αθλητισμού.

Ο αγώνας είναι ανοιχτός σε όλους: δρομείς, οικογένειες, παιδιά άνω των 12 ετών, καθώς και άτομα με και χωρίς αναπηρία.

Κυριακή 5 Απριλίου 2026 Ώρα εκκίνησης: 09:30

Σημείο εκκίνησης και τερματισμού: Παραλία Καβουρίου, Βουλιαγμένη (στο ύψος της Τρύπιας Βάρκας)



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

info:

+30 210 89 91 189 • +30 697 66 30 862

Λεωφ Κ. Καραμανλή 12, Βούλα, Κόκκινος Βράχος, 166 73

info@lsac.gr • LSAc.gr

Lightning Sailing Academy

ΜΠΑΣΚΕΤ Πρόστιμα σε Ναν, Λεσόρ και Ντόρσεϊ

Με ποινή αποκλεισμού μίας αγωνιστικής έκαστος τιμωρήθηκαν οι τρεις εμπλεκόμενοι, **Τάιλερ Ντόρσεϊ, Κέντρικ Ναν και Ματίας Λεσόρ**, στο περιστατικό που είχε ως αποτέλεσμα να σκιστεί η φανέλα του πρώτου (σ.σ. Τάιλερ Ντόρσεϊ), στο ντέρμπι «αιωνίων», Παναθηναϊκός-Ολυμπιακός, στο Telekom Center Athens, της 23ης αγωνιστικής της Greek Basketball League, τη Δευτέρα 30 Μαρτίου. Ο αθλητικός δικαστής του ΕΣΑΚΕ απεφάνθη πως αυτός που έσκισε τη φανέλα του γκαρντ της ομάδας του Πειραιά, Τάιλερ Ντόρσεϊ, ήταν ο Γάλλος σέντερ του Παναθηναϊκού, Ματίας Λεσόρ. Και οι τρεις υπέπεσαν στο πειθαρχικό παράπτωμα της δυσφημιστικής συμπεριφοράς για το άθλημα. Η ΚΑΕ Παναθηναϊκός τιμωρήθηκε με πρόστιμο 2.800 ευρώ για προειδοποιήσεις αναφορικά με υβριστικά συνθήματα μερίδας οπαδών



της στην αναμέτρηση που έληξε με 101-94 υπέρ του Ολυμπιακού.

Συγκεκριμένα, ο Τάιλερ Ντόρσεϊ του Ολυμπιακού τιμωρήθηκε με μία αγωνιστική και πρόστιμο 10 χιλιάδων ευρώ «για απώθηση με ορμή των αθλητών και του διαιτητή που τον συγκρατούσαν και για επιθετική προσέγγιση αντίπαλου αθλητή».

Ο Κέντρικ Ναν του Παναθηναϊκού τιμωρήθηκε με μία αγωνιστική και πρόστιμο 15 χιλιάδων ευρώ «για τέλεση έργου εξύβρισης σε βάρος αθλητή αντίπαλης ομάδας και για την απώθηση με ορμή των αθλητών και του διαιτητή που τον συγκρατούσαν και την επιθετική προσέγγιση αντίπαλου αθλητή».

Ο Γάλλος σέντερ του Παναθηναϊκού, Ματίας Λεσόρ, τιμωρήθηκε με μία αγωνιστική και πρόστιμο 10 χιλιάδων ευρώ «για τέλεση έργου εξύβρισης σε βάρος αθλητή αντίπαλης ομάδας (σκίσιμο φανέλας αντίπαλου αθλητή)»

Πηγή: amna.gr

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Γιαπωνέζα ποδοσφαιρίστρια στο Περιστερί

Η **Νανάκο Κομπαγιάσι** που για πολλά χρόνια έπαιξε ποδόσφαιρο στο πιο υψηλό επίπεδο, αποφάσισε να έρθει στη Ευρώπη. Κατετάγη στο δυναμικό της γυναικείας ποδοσφαιρικής ομάδας Νέων Ατρόμητου Περιστερίου. Είναι η μοναδική Γιαπωνέζα που αγωνίζεται στην Ελλάδα και ήδη βρίσκεται στη βάση της γυναικείας ομάδας του Περιστερίου.



ΜΑΥΡΗ ΘΥΕΛΛΑ

Μια πόλη, μια ομάδα, μια ιστορία! Η Καλαμάτα στους ρυθμούς της «Μαύρης Θύελλας» – Τρελοί πανηγυρισμοί, χιλιάδες κόσμου.



Μεθυσμένη ...πολιτεία είναι η Καλαμάτα, καθώς η «Μαύρη Θύελλα» πέτυχε αυτό που κυνηγούσε ένα τέταρτο του αιώνα, την άνοδο στη Super League. Η «Μαύρη Θύελλα», ύστερα από μια εξαιρετική χρονιά έφθασε δυο αγωνιστικές πριν πέσει η αυλαία των playoffs της Super League II, να γιορτάζει την άνοδό της στα μεγάλα σαλόνια του ελληνικού ποδοσφαίρου.



Συγχαρητήρια ανακοίνωση για την άνοδο στην Super League

Εκφράζω τα θερμά μου συγχαρητήρια στη Διοίκηση, το Τεχνικό επιτελείο και τους ποδοσφαιριστές της «Μαύρης Θύελλας» Καλαμάτας για την άνοδο στη Super League 1. Η επιστροφή της ομάδας στη μεγάλη κατηγορία γεμίζει υπερηφάνεια όλους εμάς που υπηρετήσαμε από την ίδρυση του Συλλόγου σε διάφορα διοικητικά πόστα της και τους χιλιάδες φιλάθλους της.

Εύχομαι λαμπρή πορεία.

Ανδρέας Αρ. Αλεξανδρόπουλος
Σύμβουλος Επικοινωνίας της «Καλαμάτας», 1970-1972



...στο κύλισμα της μπάλας

Η ΕΡΤ ΕΙΝΑΙ ΑΓΚΑΛΙΑ ΜΕ ΤΑ
ΤΗΛΕΟΠΤΙΚΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΤΟΥ
ΜΟΥΝΤΙΑΛ 2026...

Σύμφωνα με έγκυρες πληροφορίες, έπειτα από πολύμηνες διαπραγματεύσεις της διοίκησης της ΕΡΤ με τη FIFA φαίνεται ότι η δημόσια τηλεόραση εξασφάλισε τα δικαιώματα της μετάδοσης των αγώνων ποδοσφαίρου του παγκόσμιου Κυπέλλου.

Λόγω της μεγαλύτερης διάθεσης σε αριθμό καναλιών και διεξόδων μετάδοσης (τέσσερα κανάλια) αλλά και υψηλότερης οικονομικής προσφοράς, η ΕΡΤ φέρεται ότι «κλείδωσε» τα δικαιώματα του ΜΟΥΝΤΙΑΛ που θα διεξαχθεί από τις 11 Ιουνίου έως τις 16 Ιουλίου 2026 στις ΗΠΑ, στον Καναδά και στο Μεξικό.

Το κόστος για τα δικαιώματα της μετάδοσης των 104 αγώνων του μουντιάλ υπολογίζεται στα 15 εκατομμύρια ευρώ, ποσό που επιβαρύνει σημαντικά τον προϋπολογισμό της ΕΡΤ.

Πιστεύουμε να μην επιβαρυνθεί και με άλλη αύξηση το τέλος της δημόσιας Ραδιοτηλεόρασης στις πλάτες του Έλληνα καταναλωτή. (Εννοούμε στους λογαριασμούς της ΔΕΗ)

ΟΠΑΔΙΚΗ «ΜΑΓΚΙΑ»

«**ΤΥΦΛΕΣ**» είναι οι ενημερωτικές πινακίδες πολλών οδών σε όλους σχεδόν τους Δήμους της Αττικής από τα αυτοκόλλητα των οπαδών ποδοσφαιρικών ομάδων.

Εικόνα βρομιάς και ρύπανσης οπαδικής «μαγκιάς» και αδιαφορίας για το περιβάλλον, την προστασία του Δημόσιου κοινόχρηστου χώρου και τον πολιτισμό της καθημερινότητας. Εικόνα που δεν ταιριάζει στις σύγχρονες Ευρωπαϊκές τουριστικές πόλεις και τους πολίτες της.

Ανδρέας Αρ. Αλεξανδρόπουλος

ΠΟΛΟ

Σε ρυθμούς του World Cup
η Εθνική ανδρών

Στον προκριματικό γύρο που θα διεξαχθεί στην Αλεξανδρούπολη συμμετέχει η ελληνική ομάδα

Αντίστροφα μετράει η Εθνική ομάδα πόλο ανδρών για τη συμμετοχή της στον προκριματικό γύρο της 1ης κατηγορίας του φετινού World Cup 2026, ο οποίος θα διεξαχθεί στην Αλεξανδρούπολη το διάστημα 6 - 12 Απρίλη.



Στην πρωτεύουσα του Εβρου και στο κολυμβητήριο «Δημοσθένης Μιχαλεντζάκης» θα δώσουν το «παρών» κορυφαίες ομάδες της παγκόσμιας υδατοσφαίρισης, συμπεριλαμβανομένης της Ελλάδας, και θα διεκδικήσουν την πρόκριση για την τελική φάση της διοργάνωσης, στο Σίδνεϊ από 20 έως 26 Ιούλη. Στον προκριματικό της 1ης κατηγορίας θα πάρουν μέρος συνολικά 8 χώρες, που αρχικά θα χωριστούν σε 2 ομίλους των 4, με τις πρώτες 6 της τελικής κατάταξης να παίρνουν την πρόκριση για την τελική φάση.

ΝΙΚΟΣ
ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ



Στην α' φάση της διοργάνωσης η Εθνική θα βρεθεί στον 1ο όμιλο, μαζί με Ουγγαρία, Σερβία και Ολλανδία, ενώ στον άλλο όμιλο θα αγωνιστούν Ιταλία, Ισπανία, ΗΠΑ και Κροατία. Η Εθνική κάνει πρεμιέρα στις υποχρεώσεις της τη Δευτέρα 4 Απρίλη με αντίπαλο την Ουγγαρία, ενώ θα ακολουθήσουν τα ματς με τη Σερβία (Τρίτη 7/4) και την Ολλανδία (Τετάρτη 8/4).

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ - ΕΘΝΙΚΗ ΑΝΔΡΩΝ Μαθήματα για τη συνέχεια

Με λευκή ισοπαλία (0-0) στη Βουδαπέστη κόντρα στην Ουγγαρία ολοκλήρωσε η Εθνική ομάδα ποδοσφαίρου ανδρών τους δύο φιλικούς αγώνες της για το «παράθυρο» του Μάρτη, στο οποίο δεν είχε επίσημες υποχρεώσεις. Υπενθυμίζεται ότι του φιλικού με την Ουγγαρία είχε προηγηθεί εκείνο με την Παραγουάη στο «Γεώργιος Καραϊσκάκης», όπου η Εθνική γνώρισε ήττα 1-0.

Στον αγώνα με τους «Μαγουάρους» η Εθνική αγωνίστηκε με διαφορετικά πρόσωπα και σχήμα, εμφανίστηκε βελτιωμένη σε αρκετά σημεία σε σχέση με το ματς με την Παραγουάη, άντεξε την πίεση των γηπεδούχων με πρωταγωνιστή τον Τζολάκη, που έκανε καίριες επεμβάσεις, αλλά και πάλι έδειξε αδυναμία να εκμεταλλευτεί την τελική προσπάθεια.

Μετά το τέλος της αναμέτρησης ο ομοσπονδιακός τεχνικός Ιβάν Γιοβάνοβιτς εξέφρασε την ικανοποίησή του για τη συμπεριφορά και την εικόνα των διεθνών, αλλά και τον προβληματισμό του για την αντίδραση στην τελική προσπάθεια.

Μεγάλο αθλητικό γεγονός στο Δήμο Αχαρνών

Πρόσκληση εθελοντών για τη δράση

Ο Δήμος Αχαρνών θα υποδεχτεί ένα πολύ μεγάλο διεθνές αθλητικό γεγονός. Οι Αχαρνές θα έχουν πρωταγωνιστικό ρόλο για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά στο «ΔΕΗ Tour of Hellas», που φέτος θα διεξαχθεί από τις **6 έως και τις 10 Μαΐου**, ξεκινώντας από τα Ιωάννινα και καταλήγοντας στην Αθήνα.

Οι Αχαρνές, όπως και πέρσι **θα φιλοξενήσουν τον τερματισμό του 4ου ΕΤΑΠ** το Σάββατο (09/05) που **θα εκκινήσει από την Αταλάντη για να ολοκληρωθεί στην Πάρνηθα**. Η διοργάνωση θα έχει διαρκή τηλεοπτική μετάδοση από την ΕΡΤ, ενώ εκτενή πλάνα θα προβληθούν από περισσότερα από 140 ελληνικά και διεθνή Μέσα Ενημέρωσης. Κατά τη διάρκεια της μετάδοσης η εικόνα των Αχαρνών και τα τοπία της θα προβληθούν σε ολόκληρο τον κόσμο.

Στον αγώνα θα πάρουν μέρος 20 ομάδες και περισσότεροι από 120 αθλητές από όλο τον κόσμο. Για τις Αχαρνές είναι η δεύτερη φορά που θα βρεθεί στο ποδηλατικό ενδιαφέρον, μέσω του μεγάλου αγώνα, ο οποίος συνάμα θα ενισχύσει την εξωστρέφεια, την τουριστική προβολή και την αθλητική κουλτούρα της πόλης μας.

Ο Δήμος Αχαρνών σε αυτή την προσπάθεια αποστέλλει **κάλεσμα σε κάθε ενδιαφερόμενο να δηλώσει συμμετοχή ως εθελοντής**. Η διαδικασία προβλέπει δήλωση επιθυμίας μέσω της ηλεκτρονικής φόρμας που μπορεί να βρει στην ηλεκτρονική διεύθυνση: <https://forms.gle/BX75DLXxr1VkyiXx5>.

Όλες οι πληροφορίες για τον αγώνα, στην ιστοσελίδα <https://www.hellas-tour.gr/portal/el/gine-ethelontis>

Παράδειγμα για μίμηση

Είναι σημαντική είδηση που πρέπει να αναδειχθεί και να αποτελέσει παράδειγμα προς μίμηση. Ο **Χανδριναϊκός Ποδοσφαιρικός Σύλλογος** που είναι ανεργός, **δώρισε επτά ηλεκτρονικούς υπολογιστές στο Δημοτικό Σχολείο της κοινότητας Χανδρινού Πυλίας**.

Τη δωρεά αποδέχθηκε η δημοτική Επιτροπή Πύλου - Νέστορος και ο Δήμος ευχαρίστησε τον ερασιτεχνικό ποδοσφαιρικό σύλλογο για την προσφορά του.

Μακάρι την πράξη του Χανδριναϊκού να μιμηθούν και άλλοι αθλητικοί επαγγελματικοί, οικονομικά εύρωστοι σύλλογοι.

Η ΕΛΛΑΔΑ ΑΝΕΒΗΚΕ ΣΤΗ 12η ΘΕΣΗ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΤΑΞΗ ΤΗΣ UEFA

Η σπουδαία νίκη του ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΥ, επί της ΛΕΒΕΡΚΟΥΖΕΝ (2-0) στο Champion League, έδωσε νέους πολύτιμους βαθμούς στο Ελληνικό ποδόσφαιρο στην κατάταξη της UEFA. Συγκεκριμένα πρόσθεσε άλλους 400 βαθμούς και έφτασε τους 44.112, με συνέπεια η Ελλάδα να φθάσει την 12η θέση της βαθμολογίας. Μια θέση μετά

την Πολωνία (44.625β) και μία πριν τη Δανία (39.606β).

Αναλυτική βαθμολογία

9 Τουρκία	48.125
10 Τσεχία	46.075
11 Πολωνία	44.625
12 Ελλάδα	44.112
13 Δανία	39.606
14 Νορβηγία	38.987
15 Κύπρος	34.943

ΔΙΑΜΑΝΤΙ 20 ΕΤΩΝ

Χασιόδης, το νέο πρότζεκτ του ΠΑΟΚ

Κοζάνη - Θεσσαλονίκη. Το δρομολόγιο του 20χρονου **Δημήτρη Χασιόδη** είχε πολλά χιλιόμετρα αλλά και αμέτρητα



όνειρα. Μαζί και τη μεγάλη φιλοδοξία να αναδειχτεί μέσα από τον ΠΑΟΚ

Θεσσαλονίκης, που γνωρίζει να αξιοποιεί τα παιδιά του. Ο νεαρός ποδοσφαιριστής από ball boy είναι πλέον σημείο αναφοράς και μελλοντικά δεν αποκλείεται να αποτελέσει ισχυρό χαρτί τόσο για τον «Δικέφαλο του Βορρά» όσο και για την Εθνική ομάδα, ενώ τα ραντάρ των Ευρωπαϊκών κλαμπ είναι ήδη στραμμένα πάνω του.

Γεννημένος στις 14 Ιουνίου 2006 και μέλος της οικογένειας του ΠΑΟΚ από το 2013. Εντάχθηκε περίπου έξι ετών στα τμήματα υποδομής. Το 2024 υπέγραψε το πρώτο του επαγγελματικό συμβόλαιο, αγωνίστηκε στην Βε ομάδα στη Super League 2. Πριν λίγες ανανέωσε το συμβόλαιο του έως το 2028, ανεβαινόντας» στους μεγάλους... Το ντεμπούτο του στην πρώτη ομάδα του ΠΑΟΚ την έκανε στην Αυστρία, όταν πέρασε ως αλλαγή στην παράταση της αναμέτρησης με τη Βολφσπέργκερ.

Ο αριστεροπόδαρος μεσοεπιθετικός έχει κερδίσει άπαντες με την αφοσίωσή του και την αγωνιστικότητά του. Ο ΠΑΟΚ ελπίζει ότι βρήκε ακόμη ένα διαμάντι μετά από τον Κωνσταντίνου, τον Κούτσια και τον Κουλιεράκη. Το μέλλον του ανήκει.

Ανδρέας Αρ. Αλεξανδρόπουλος

Προβλήματα με την μεγάλη κακοκαιρία Ermínio, που σάρωσε την Ανατ. Αττική

Η κακοκαιρία που έπληξε τη χώρα την Πρωταπριλία και εν μέρει συνεχίζεται, δημιούργησε πολλά προβλήματα στο οδικό δίκτυο, στις ηλεκτροδοτήσεις και τις υδροδοτήσεις.

Πολλές περιοχές έμειναν χωρίς ρεύμα για πολλές ώρες αλλά και από νερό, λόγω σπασμένων σωλήνων.

Πικέρμι, Νέα Μάκρη, Σπάτα, Ραφήνα, Μαρκόπουλο 3B έκλεισαν δρόμοι από τα νερά και τα φερτά υλικά.

Δυστυχώς θρηνήσαμε άλλον έναν νεκρό, στη Νέα Μάκρη, ο οποίος παρασύρθηκε από τον όγκο του νερού και βρέθηκε κάτω από όχημα, όταν βρήκε από το σπίτι που διέμενε γιατί είχε πλημμυρίσει από τα νερά

Πολλά δέντρα ξεριζώθηκαν, αντικείμεναν πετούσαν στον αέρα, μια δύσκολη νύχτα για όλους.

ΔΗΜΟΣ ΒΑΡΗΣ, ΒΟΥΛΑΣ, ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ Ο Δήμος περιόρισε τις επιπτώσεις της κακοκαιρίας «Ermínio»

Ο Δήμος μας ενημερώνει ότι με σχέδιο και ετοιμότητα αντιμετώπισε την κακοκαιρία «Ermínio».

Με οργανωμένο σχέδιο, έγκαιρη προετοιμασία και συνεχή παρουσία στο πεδίο, ο Δήμος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης διαχειρίστηκε αποτελεσματικά την κακοκαιρία «Ermínio», περιορίζοντας τις επιπτώσεις και διασφαλίζοντας την ασφάλεια των πολιτών.

Η αποτελεσματική αυτή διαχείριση δεν ήταν συγκυριακή,

αλλά αποτέλεσμα ενός συνολικού σχεδιασμού που υλοποιείται συστηματικά τα τελευταία χρόνια, με στόχο τη θωράκιση της πόλης απέναντι σε ολοένα και πιο έντονα καιρικά φαινόμενα. Με επενδύσεις σε σύγχρονες υποδομές, αξιοποίηση της τεχνολογίας και ενίσχυση της επιχειρησιακής ετοιμότητας, ο Δήμος χτίζει καθημερινά ένα πρότυπο ανθεκτικότητας και πρόληψης.



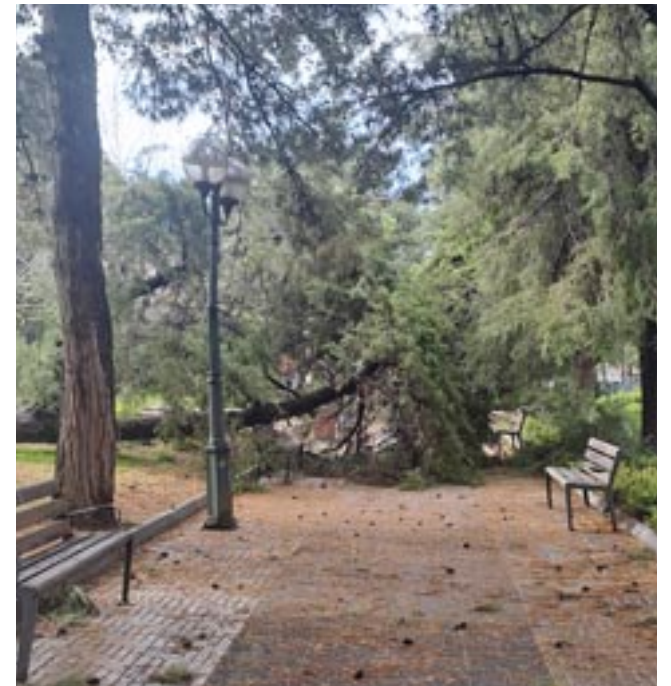
Προστατευτικά τοποθέτησε ο Δήμος BBB σε επικίνδυνα σημεία.

Σε επίπεδο πρόληψης, η προετοιμασία ολοκληρώθηκε εγκαίρως, με εκτεταμένους καθαρισμούς φρεατίων, απομάκρυνση φερτών υλικών και πλήρη έλεγχο των αντιπλημμυρικών υποδομών. Παράλληλα, τέθηκε σε εφαρμογή σχέδιο πλήρους επιφυλακής, με αναστολή αδειών και διάθεση του συνόλου του διαθέσιμου προσωπικού.

Με την έναρξη των φαινομένων, ο επιχειρησιακός μηχανισμός του Δήμου αναπτύχθηκε σε 24ωρη βάση.

Η ένταση των βροχοπτώσεων δεν προκάλεσε εκτεταμένα πλημμυρικά φαινόμενα. Αντίθετα, οι ισχυροί άνεμοι, με ριπές που έφτασαν έως και τα 10 μποφόρ, προκάλεσαν **περισσότερες από 30 πτώσεις δέντρων**, επηρεάζοντας σε αρκετές περιπτώσεις την κυκλοφορία στο δημοτικό και κεντρικό οδικό δίκτυο. Τα συνεργεία του Δήμου επενέβησαν άμεσα, απομακρύνοντας τα δέντρα και αποκαθιστώντας την κυκλοφορία.

Παράλληλα, πτώσεις δέντρων σε καλώδια του ΔΕΔΔΗΕ προκάλεσαν διακοπές ηλεκτροδότησης σε περιοχές του Δήμου. Οι καθυστερήσεις στην αποκατάσταση οφείλονται στον αυξημένο φόρτο εργασίας των συνεργείων του ΔΕΔΔΗΕ, λόγω της ευρείας έκτασης της κακοκαιρίας, παρά το



γεγονός ότι στελέχη της Πολιτικής Προστασίας του Δήμου εντοπίζουν άμεσα τις βλάβες, τις διαβίβαζαν και παραμένουν στο σημείο για να κόψουν και να απομακρύνουν τα δέντρα προκειμένου να επανέλθει με ασφάλεια το δίκτυο ηλεκτροδότησης.

Η Δημοτική Αρχή ευχαριστεί θερμά όλους τους εργαζομένους και τους εθελοντές για την αυταπάρνηση, την αφοσίωση και την αποτελεσματικότητά τους, που για ακόμη μία φορά απέδειξαν ότι η οργανωμένη προσπάθεια και η συνεργασία αποτελούν τον πυρήνα της αποτελεσματικής πολιτικής προστασίας.



ΔΗΜΟΣ ΡΑΦΗΝΑΣ - ΠΙΚΕΡΜΙΟΥ

Διαρκής παρουσία στο πεδίο κατά τη διάρκεια και μετά την κακοκαιρία

Από την πρώτη στιγμή εκδήλωσης του φαινομένου, ο μηχανισμός Πολιτικής Προστασίας τέθηκε σε πλήρη ανάπτυξη. Υπό την καθοδήγηση της Δημάρχου Δήμητρας Τσεβά και τον συντονισμό του Αντιδημάρχου Πολιτικής Προστασίας Χαράλαμπου Ζαφειρόπουλου, τα συνεργεία



του Δήμου επιχειρούσαν αδιάλειπτα σε όλο το εύρος της επικράτειας, προχωρώντας σε:

- Διάνοιξη οδών από φερτά υλικά και λάσπη
- Απομάκρυνση συσσωρευμένων υλικών
- Καθαρισμούς οδοστρώματος και αποκατάσταση βατότητας
- Απομακρύνσεις πεσμένων δένδρων

Η κινητοποίηση του ανθρώπινου δυναμικού υπήρξε καθοριστική, με στόχο τη διασφάλιση της ασφάλειας των πολιτών και τον περιορισμό των συνεπειών του φαινομένου.

Μετά το φαινόμενο

Ο Δήμος συνεχίζει εντατικά τις παρεμβάσεις αποκατάστασης, σε συνεργασία με τους αρμόδιους φορείς. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στο ζήτημα της υδροδότησης στην περιοχή του Αγίου Σπυρίδωνα, σε συντονισμό με την ΕΥΔΑΠ, ενώ **πραγματοποιήθηκε διανομή πόσιμου νερού** και αξιοποίηση υδροφόρων, ώστε να καλυφθούν άμεσα οι ανάγκες των κατοίκων.

Παράλληλα, προχώρησαν εργασίες **προσωρινής αποκατάστασης του οδοστρώματος**, με διάστρωση τρίμματος ασφάλτου σε σημεία όπου είχαν συσσωρευτεί λάσπες, για τη βελτίωση της κυκλοφορίας.

Η Δημοτική Αρχή, με διαρκή παρουσία στο πεδίο, αποδεικνύει στην πράξη ότι η Πολιτική Προστασία ασκείται με ευθύνη, σχέδιο και άμεση δράση.

Η Δήμαρχος Δήμητρα Τσεβά δήλωσε σχετικά: «Θέλω να εκφράσω τις ειλικρινείς μου ευχαριστίες σε όλους όσοι στάθηκαν στην πρώτη γραμμή κατά τη διάρκεια της κακοκαιρίας και μετά. Στους Αντιδημάρχους, στους υπηρεσιακούς παράγοντες και στους εργαζόμενους του Δήμου μας, που με αυταπάρνηση και υψηλό αίσθημα ευθύνης έδωσαν έναν συνεχή αγώνα στο πεδίο, διασφαλίζον-



τας την ασφάλεια των πολιτών. Ιδιαίτερες ευχαριστίες απευθύνω στους Αντιπεριφερειάρχες Δημήτρη Δαμάσκο και Πολυχρόνη Μπαϊρακτάρη για την άμεση ανταπόκριση και τη συμβολή τους, ενισχύοντας ουσιαστικά την προσπάθειά μας. Παραμένουμε σε πλήρη ετοιμότητα, με στόχο την ταχεία αποκατάσταση των ζημιών».