

ΠΕΤΡΟΣ ΠΑΡΘΕΝΗΣ

Χειμερινή
κολύμβηση
για όλους

σελ. 10



ΑΡΛΙΝΑ ΠΑΛΑΜΗΔΗ

Έθιμα
του Μεξικού
στη Βούλα

σελ. 11



ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΕΛΛΟΣ

Καταλυτική
παρέμβαση
στην ΚΕΔΕ

σελ. 12-13



Εφημερίδα έρευνας και άποψης

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ



Δημοσιογράφος

ΒΑΡΗ | ΒΟΥΛΑ | ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗ

Νοέμβριος 2025 | Φύλλο 92

ΠΡΩΤΟΠΟΡΙΑΚΗ ΣΥΜΠΡΑΞΗ ΔΗΜΟΥ - ΕΥΔΑΠ

Ανακύκλωση του νερού για άρδευση και πυρόσβεση

Μια δοκιμασμένη τεχνολογία που μειώνει τις καταναλώσεις ύδατος και εξοικονομεί πόρους δρομολογεί η δημοτική αρχή την ώρα που η λειψυδρία πλησιάζει επικίνδυνα στην Αττική

σελ. 16-17



ΒΟΥΛΑ

Ξεκίνησαν
τα έργα
ανάπλασης
της πλατείας
Ιμίων

σελ. 4

ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΤΕΛΗ

Αμετάβλητα
για ενδέκατη
χρονιά

σελ. 26



ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

Άναμμα δέντρου
με drone show
το Σάββατο 6/12 8 μ.μ.

σελ. 7

ΕΛΤΑ

Έκλεισε
και το
ταχυδρομείο
της Βούλας

σελ. 6

ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗ

Ανέβασε
θεατρικό
στην Επίδαυρο
το Γυμνάσιο

σελ. 23

ΒΑΡΗ

Μια συστηματική
προσπάθεια
για το γυναικείο
ποδόσφαιρο

σελ. 27

The Talk of the Town

Μπορεί να αυστηροποιήθηκε πρόσφατα ο Κώδικας Οδικής Κυκλοφορίας, ωστόσο στο σκέλος των ορίων ταχύτητας ισχύει στην πράξη ένας παρακώδικας, σύμφωνα με τον οποίο η σήμανση με τα όρια είναι ενδεικτική, προαιρετική, ακόμα και λανθασμένη ακολουθώντας μια ιδιότυπη οδηγική κουλτούρα η οποία ενισχύεται από το γεγονός ότι οι ποινές και οι κλήσεις αναρρούνται με τις κατάλληλες γνωριμίες.

σελ. 3

2 Έγραψαν στα social media για τα 3B

@shuttervisionelite 



#vouliagmeni

@karameros 

Φραπές όχι, αλλά τάβλι ναι, με καλή παρέα σήμερα το πρωί στο ΚΑΠΗ Βούλας του Δήμου Βάρης Βουλαγαμένης

@titikos 



#vouliagmeni

@aigaiokalimera 

«Μόνος στην Κορυφή»: Ο Αστέρης Βάρης πήρε το ντέρμπι με τη Μύκονο και απολαμβάνει πρωτιά στη Γ' Εθνική

@violinki 

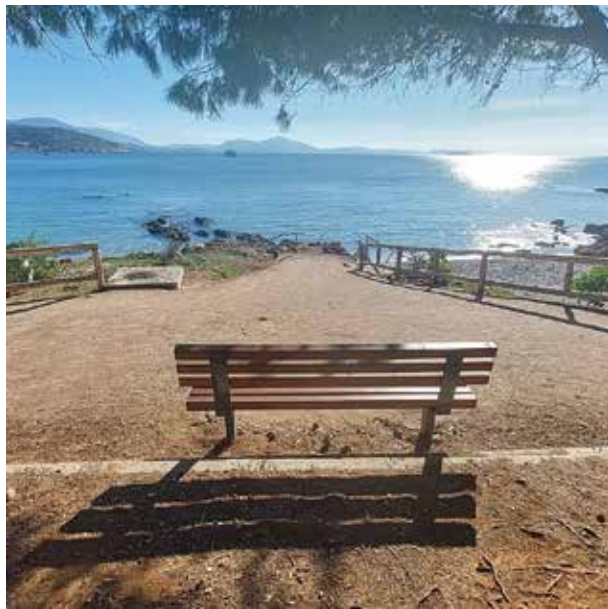


#varkiza

@BrigTheoxaris 

Αυτά τα σούπερ ντούπερ SUV, με πινακίδες άλλων κρατών (π.χ. BG ή CZ ή RO), που πάνε με 500 στην Βάρης Κορωπίου και τη Βουλαγαμένης, είναι ελληνάρδες ή ξένοι που βλέπουν ότι όλα είναι διάλα εδώ και γίνονται ελληναραδες;

@tasos.koukouvitis 



#varkiza

@ugh8z 

Η απίθανη ACS Courier ήταν να κάνει αποστολή στη Βούλα σε γραφείο. Το παραλαμβάνει ο courier της στη Γλυφάδα, περνάει το γραφείο και το αφήνει σε smart locker στη Βουλαγαμένη.

Γιατί υπάρχουν ακόμα αυτές οι εταιρίες.

@Kathimerini_gr 

Αρμενία, Βυζάντιο, Ανατολία, Κοκκινιά. Η οικογένεια Κουρουλιάν μας υποδέχτηκε στη Βούλα, με ένα αρμένικο τραπέζι που κράτησε για ώρες, με φαγητό και ιστορίες από χαμένες πατρίδες.

@teokofidis 



#voula

@koralia_kd 



#Kavouri

@mthemisto 

Σήμερα ο λόγος δόθηκε στα μέλη της μεγάλης φιλελεύθερης μας παράταξης. Μαζί με τον Αλέξανδρο και πολλούς συμπολίτες, μας βρέθηκα στη Βουλαγαμένη και συμμετείχα στις εσωκομματικές εκλογές της παράταξής μας.

Δημοσιογράφος

ΒΑΡΗ | ΒΟΥΛΑ | ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗ

Εκδότης-Διευθυντής
Γιώργος Λαουτάρης

Αρχισυντάκτης
Ρόμπερτ
Κιουτσουκαλιντζιόγλου

Design
Λουκία Ζερβουδάκη

Επικοινωνία
editor@dimosiografos.com

Διαφημίσεις
697 3792302

Εκτύπωση
Νέες Καθημερινές
Εκδόσεις ΜΟΝ. ΑΕ

Αναζητήστε τον «Δημοσιογράφο» στα εξής σημεία:

1. Δημαρχείο Βούλας (Κ.Καραμανλή 18, Βούλα)
2. Δημαρχείο Βάρης (Βασιλ.Κωνσταντίνου 25, Βάρη)
3. ΚΕΠ Βουλαγαμένης (Αφροδίτης 2, Βουλαγαμένη)
4. ΚΕΠ Βάρης (Βάκκου & Δήμητρας, Βάρη)
5. ΚΕΠ Βούλας (Λ.Βασιλέως Παύλου 108, Βούλα)
6. ΚΑΠΗ Βάρης (Τερψιχόρης 4, Βάρη)
7. ΚΑΠΗ Βούλας (Λ.Βασιλέως Παύλου & Ζεφύρου, Βούλα)
8. ΚΑΠΗ Βουλαγαμένης (Αφροδίτης 2, Βουλαγαμένη)
9. Καφετέρια Dio Mio (Λ.Βασιλέως Παύλου 63)
10. Ηπειρώτισσα (Λ.Βάρης 32, Βούλα)
11. Φούρνος Στεργίου (Σωκράτους 20, Βούλα)
12. Φούρνος Μαριγώνη (Δημοκρατίας 4, Βούλα)
13. Mini Market (Αθανασίου Διάκου 2, Βάρη)
14. Φούρνος Δρόσος (Λ.Αναγυρούντος 26, Βάρη)
15. Αρτοποιήματα (Αφροδίτης 1, Βουλαγαμένη)
16. Καφέ Πλατείας Άλσους (Πανόραμα Βούλας)
17. Mini Market (Κρήνης & Δημητρακοπούλου, Βούλα)
18. Εν Πλώ (Λεωφ. Ποσειδώνος 4, Βουλαγαμένη)
19. Riviera coast (Λεωφ. Κωνσταντίνου Καραμανλή 18)
20. Notos café (Λεωφ. Κωνσταντίνου Καραμανλή 12)
21. Asteras café (Δημοτικό Στάδιο Βάρης)

Οι δύο Κώδικες Οδικής Κυκλοφορίας



φορά που κάποιο αστυνομικό όργανο βεβαιώνει κάποια παράβαση.

Κατά κανένα τρόπο δεν αποτελεί ο ΚΟΚ κομμάτι της ελληνικής οδικής συνείδησης. Αντίθετα, όπως φαίνεται από την καθολική αδιαφορία για τη σήμανση των ορίων ταχύτητας, έχει διαμορφωθεί μια αντίληψη προαιρετικότητας. Τα όρια για τους Έλληνες οδηγούς είναι θεωρητικά, τυπικά, ισχύουν μόνο στα χαρτιά και αν σε πιάσουν. Την ιδεολογία αυτή ενισχύει φυσικά το γεγονός ότι κανείς ποτέ δεν έχει θεμελιώσει σε κάποια πειστικά δεδομένα τη θέσπιση των ορίων αυτών. «Δεν έχουν γίνει επιστημονικές μελέτες για τα όρια ταχύτητας, συνήθως προκύπτουν μετά από αυθαίρετες εισηγήσεις της Τροχαίας», λέει στον «Δημοσιογράφο» ο πολύπειρος συγκοινωνιολόγος Νίκος Βόσκογλου. Τα μόνα δεδομένα που παρουσιάστηκαν από την κυβέρνηση είναι αυτά των θανάτων στους δρόμους, οι οποίοι αποδίδονται στην υψηλή ταχύτητα. Αυτή η γενικολογία όμως δεν απαντά στο ερώτημα αν πράγματι στη λεωφόρο Ευελπίδων με 80 χλμ. την ώρα κινδυνεύουν ζωές και αν με 50 χλμ. σώζονται. «Αν δεν μπορείς να εφαρμόσεις ένα μέτρο, τότε το ξεφτιλίζεις», επισημαίνει ο κ. Βόσκογλου σχολιάζοντας τα νέα όρια ταχύτητας.

Άλλωστε το φόβητρο των κυρώσεων και των προστίμων είναι σχετικό. Αναπόσπαστο κομμάτι του άγραφου ελληνικού παρακώδικα είναι και η δυνατότητα των οδηγών να ακυρώνουν τις κλήσεις ή να συντομεύουν το διάστημα στέρησης των εγγράφων τους, αξιοποιώντας τις κατάλληλες γνωριμίες, πολιτικές συνήθως αλλά και εντός του αστυνομικού σώματος. «Οι μεγάλες ποινές σε συχνές παραβάσεις πιθανόν να οδηγήσουν στην μη εφαρμογή του ΚΟΚ, όπως ισχύει και σήμερα σε πολλές κατηγορίες παραβάσεων», επισημαίνει ο Σύλλογος Ελλήνων Συγκοινωνιολόγων, αναδεικνύοντας την απλή αλήθεια ότι όσο μεγαλώνουν οι κυρώσεις, αυξάνεται και το κίνητρο να ζητήσει ο παραβάτης τη χαριστική του εξαίρεση και αναλόγως να μεσολαβήσει κάποιος πολιτικός ή υπηρεσιακός παράγοντας ώστε να την πετύχει. Μην ξεχνάμε επιπρόσθετα ότι το σύνολο των στελεχών της Ελληνικής Αστυνομίας άτυπα πάντα εξαιρείται από την εφαρμογή του ΚΟΚ όταν οδηγούν υπηρεσιακό ή και προσωπικό όχημα, όπως βεβαιώνει η κοινή πείρα και πολλά δημοσιεύματα. Σε αυτό το περιβάλλον, αντί να ισχύει το λατινικό δόγμα «σκληρός νόμος, αλλά νόμος» ισχύει το «σκληρός νόμος, πλην όμως...».

Τι είναι ο Κώδικας Οδικής Κυκλοφορίας; Είναι ένα σύνολο κανόνων αυτοπειθάρχησης και αυτοπεριορισμού στους δρόμους, όπου το άτομο υποχωρεί από τις παρορμήσεις του και θυσιάζει κάποια «θέλω» για την εύρυθμη και ασφαλή λειτουργία όλης της κοινότητας. Δεν είναι ένα θρησκευτικού τύπου καθηκοντολόγιο με αμαρτίες και ποινές.

του Γιώργου Λαουτάρη

Υπάρχει ένας επίσημος και ένας άγραφος. Ένας Κώδικας Οδικής Κυκλοφορίας που ψηφίζει η Βουλή και ανακοινώνει η Τροχαία με μέτρα όλο και αυστηρότερα. Και ένας πραγματικός, ο παρακώδικας, όπου στην πραγματικότητα υπακούν οι οδηγοί, ακολουθώντας το προσωπικό τους ένστικτο και μια συλλογική οδική κουλτούρα. Διότι οι παραβάσεις του επίσημου ΚΟΚ δεν είναι μεμονωμένες, δεν είναι σποραδικές, τουλάχιστον σε συγκεκριμένα του χωρία όπως τα όρια ταχύτητας και οι κανόνες στάθμευσης. Είναι ο πραγματικός κανόνας που όλοι κάνουν ότι δεν βλέπουν. Οι πρόσφατες δημόσιες αντιδράσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και στον Τύπο για τα όρια ταχύτητας ειδικά στη λεωφόρο Ευελπίδων (Βάρης Κορωπίου) και για τις κάμερες που βεβαιώνουν παραβάσεις ήταν τόσο έντονες και τόσο πολλές, που αποκαλύπτουν ότι οι πινακίδες με τα όρια θεωρούνται κατά την κοινή αντίληψη ενδεικτικές ή συμβουλευτικές αν όχι εσφαλμένες.

Η κυβέρνηση μετά από μια τυπική μάλλον διαβούλευση ψήφισε στη Βουλή τον νέο ΚΟΚ τον Ιούνιο, ένα σύστημα ποινών επί της ουσίας, η πεμπτοουσία του οποίου βρίσκεται στην αυστηροποίηση. Για παράδειγμα, ενώ η υπέρβαση του ορίου ταχύτητας κατά 50 χλμ. την ώρα τιμωρούνταν με πρόστιμο έως 175 ευρώ, πλέον το πρόστιμο διαμορφώθηκε στα 700 ευρώ, ενώ καθιερώθηκε και η παράμετρος της υποτροπής, με την πρόβλεψη ότι τη δεύτερη φορά που οδηγός πιάνεται για την ίδια



Τα όρια ταχύτητας για τους Έλληνες οδηγούς είναι θεωρητικά, τυπικά, ισχύουν μόνο στα χαρτιά και αν σε πιάσουν

παράβαση πληρώνει 1.000 ευρώ (με αφαίρεση διπλώματος για 180 ημέρες) και την τρίτη φορά πληρώνει 2.000 ευρώ πρόστιμο (με αφαίρεση διπλώματος για ένα έτος). Ανάλογα, η χρήση κινητού τηλεφώνου κατά τη διάρκεια της οδήγησης μέχρι πρότινος επέσυρε μόνο αφαίρεση άδειας και πινακίδων για 60 ημέρες, αλλά στο εξής θα επιβάλλεται πρόστιμο 350 ευρώ και αφαίρεση άδειας για 30 ημέρες. Η ανακοίνωση του υπουργείου Μεταφορών για τις προβλέψεις του νέου ΚΟΚ είναι ένας μακρύς κατάλογος με ποσά προστίμων σε ένα πολύ μεγάλο εύρος που φτάνει ως τα 8.000 ευρώ (για δεύτερη υποτροπή οδηγού που συλλαμβάνεται για κόντρες). Το πρόβλημα είναι ότι πέρα από την πολύ αποσπασματική παρουσίαση των μέτρων στα μέσα ενημέρωσης, ο ψηφισμένος ΚΟΚ παραμένει ένα μακροσκελές, δυσπρόσιτο και κρυπτικό κείμενο (καταλαμβάνει 140 σελίδες στο ΦΕΚ) το οποίο έρχεται στην πραγματική ζωή μόνο κάθε

Δημοτικό Συμβούλιο

Πράσινο φως για τις εργασίες ανάπλασης στην πλατεία Βούλας

Διευκρινίσεις Κωνσταντέλλου για τα χαρακτηριστικά του έργου



Και τα τελευταία διαδικαστικά θέματα που αφορούν στην εγκατάσταση του εργοταξίου και την έγκριση των κυκλοφοριακών ρυθμίσεων που απαιτούνται προκειμένου να ξεκινήσει το έργο ανάπλασης της πλατείας Βούλας, συζήτησε το Δημοτικό Συμβούλιο Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης. Στη συνεδρίασή του στις 31 Οκτωβρίου, το σώμα ενέκρινε τις σχετικές μελέτες για την εργοταξιακή σήμανση στο χώρο και τη διευθέτηση της κυκλοφορίας που θα απαιτηθεί για την εκκίνηση του έργου. Οι αλλαγές αφορούν στο τμήμα της Βασ. Παύλου από τη συμβολή της με την οδό Διγενή ως τη συμβολή της με τη λεωφόρο Βουλιαγμένης και η ρύθμιση θα γίνει με νέους φωτεινούς σηματοδότες. «Για την εκτέλεση των απαιτούμενων εργασιών είναι απαραίτητο το τμηματικό κλείσιμο των δύο κατευθύνσεων της οδού Βασ. Παύλου με στένωση της διατομής της οδού από δύο λωρίδες κυκλοφορίας σε μία και αντίστοιχα η εναλλάξ κυκλοφορία των δύο κατευθύνσεων», αναφέρεται σχετικά στην εισήγηση που υπερψηφίστηκε.

Το έργο πρόκειται να αλλάξει συνολικά τη σημερινή εικόνα του δημόσιου χώρου που ονομάστηκε «πλατεία Βούλας» αλλά ποτέ δεν ήταν στην πραγματικότητα κάτι ανάλογο. Συγκεκριμένα, θα γίνει εκσυγχρονισμός των δικτύων κοινής ωφέλειας και θα αποξηλωθούν οι σημερινές πλακοστρώσεις και το οδόστρωμα για την ανακατασκευή τους με νέα υλικά και σχεδιασμό που θα συνοδεύεται από τον απαραίτητο αστικό εξοπλισμό και δημοτικό φωτισμό. Ο δρόμος θα διαστρωθεί με κυβόλιθο και θα μετατραπεί σε οδό ήπιας κυκλοφορίας, ενώ θα δημιουργηθούν «ανισοσταθμίες» όπως είναι ο τεχνικός όρος, στις διασταυρώσεις ώστε να περιορίζεται η ταχύτητα κυκλοφορίας των οχημάτων. Παράλληλα, θα δημιουργηθούν προκαθορισμένα σημεία για τις θέσεις στάθμευσης των οχημάτων και δρόμοι αποκλειστικής χρήσης από ποδήλατα με ταυτόχρονη διαπλάτυνση των πεζοδρομίων. Τέλος, θα σχεδιαστούν και θα υλοποιηθούν μέτρα για την προσβασιμότητα των ατόμων με αναπηρίες με δημιουργία διαδρομής τυφλών και κατασκευή ραμπών όπου απαιτείται.

Απάντηση σε παρανοήσεις

Παρότι το προς απόφαση θέμα ήταν καθαρά διαδικαστικό, στάθηκε αφορμή για μία ακόμη συζήτηση περί των χαρακτηριστικών και της κατεύθυνσης του συγκεκριμένου έργου, το οποίο δικαίως θεωρείται η σημαντικότερη τεχνική παρέμβαση της διοίκησης Κωνσταντέλλου στην τρέχουσα θητεία της. Κίνητρο για τη συζήτηση έδωσε η τοποθέτηση του Δημήτρη Δαβάκη που δήλωσε «κάθετα αντίθετος» με το συγκεκριμένο έργο. Ο επικεφαλής της μείζονος αντιπολίτευσης επανέλαβε μια σειρά από παρανοήσεις αλλά και ανακρίβειες που κυκλοφορούν στο δημόσιο διάλογο για το έργο δίνοντας βήμα στον Γρηγόρη Κωνσταντέλλο να αποκαταστήσει την πραγματικότητα, αποκρούοντας τους ισχυρισμούς ότι «δεν ζητήθηκε η άποψη των επαγγελματιών της πλατείας», ότι «καταργούνται θέσεις στάθμευσης» και ότι «κόβονται δέντρα και μειώνεται το πράσινο».

Ο Δήμαρχος αρχικά απέκρουσε την κατηγορία για την έλλειψη διαβούλευσης. «Καλέσαμε επανειλημμένα το σύνολο των επαγγελματιών της πλατείας Βούλας, με επιδόσεις εγγράφων από τη Δημοτική Αστυνομία, και δεν προσήλθε σχεδόν κανείς», είπε

συγκεκριμένα. Πρόσθεσε ότι την ίδια αδιαφορία επέδειξαν οι επιχειρηματίες της πλατείας και στην υπόθεση της εφαρμογής του συστήματος «πληρώνω όσο πετάω» για τη διαχείριση των αποβλήτων. Προχωρώντας στην ουσία της συζήτησης για την ανάπλαση, ο Γρηγόρης Κωνσταντέλλος τόνισε ότι «επιτέλους η πλατεία πρέπει να λειτουργήσει με νομιμότητα», σχολιάζοντας «τα αίσχη με τα τραπεζοκαθίσματα και τις πέργκολες» όπου παρατηρούνται διαρκώς υπερβάσεις και κατάχρηση του κοινόχρηστου χώρου. «Η πλατεία σήμερα είναι έρμαιο και δεν θα το επιτρέψουμε πλέον αυτό, θα τεθεί ένα πλαίσιο νομιμότητας», είπε σε αυστηρό τόνο. Ο Δήμαρχος επανέλαβε ότι οι νέοι χώροι τραπεζοκαθισμάτων θα είναι προκαθορισμένοι

και κατασκευασμένοι από τον Δήμο με ενιαία αισθητική, θα μισθώνονται ως έχουν σε ενδιαφερόμενους επιχειρηματίες οι οποίοι δεν έχουν δικαίωμα παρέμβασης στις πέργκολες και τον λοιπό αστικό εξοπλισμό.

Περισσότερη στάθμευση και πράσινο

Μιλώντας για το ζήτημα της στάθμευσης, ο Γρηγόρης Κωνσταντέλλος επανέλαβε ότι οι θέσεις με τη νέα διάταξη αυξάνονται κατά σχεδόν 70 και δεν μειώνονται όπως θρυλείται. Αυτό επιτυγχάνεται με την κατασκευή ενός δίδυμου μεγάλου χώρου στάθμευσης δίπλα από τον υφιστάμενο στην εκκλησία του Αγίου Ιωάννη αλλά και «με την παράδοση στην κοινοχρησία των θέσεων στάθμευσης που έχουν παράνομα γίνει ιδιωτικές», όπως είπε χαρακτηριστικά περιγράφοντας το φαινόμενο των καταχρηστικών μπαρών που έχουν τοποθετήσει κάποιοι κάτοικοι μπροστά από συγκεκριμένα ακίνητα της Βασ. Παύλου, οι οποίες ασφαλώς θα απομακρυνθούν οριστικά. Οι αντιδράσεις άλλωστε κατοίκων που θα χάσουν αυτές τις θέσεις στάθμευσης έχουν καθυστερήσει την έναρξη του έργου με αλλεπάλληλες προσφυγές που στο σύνολό τους τελικά απορρίφθηκαν από τη δικαιοσύνη και όλα τα διοικητικά όργανα όπου υποβλήθηκαν.

Τέλος, ο Γρηγόρης Κωνσταντέλλος έθιξε το θέμα του πρασίνου, απαντώντας στην αντιπολίτευση ότι το λεγόμενο «αλσύλλιο» δίπλα από τον σημερινό χώρο στάθμευσης που καταργείται προκειμένου να χωροθετηθούν νέες θέσεις στάθμευσης δεν είναι στο ισχύον ρυμοτομικό σχέδιο της περιοχής παρά δρόμος, που φυτεύτηκε από τις προηγούμενες δημοτικές διοικήσεις κατά την προηγούμενη διάταξη της πλατείας. Ο Δήμαρχος διαβεβαίωσε ότι το σύνολο των υγιών δέντρων που αφαιρούνται θα μεταφυτευθούν σε νέες θέσεις, ενώ συνολικά το ισοζύγιο πρασίνου στη Βασ. Παύλου θα ενισχυθεί σημαντικά με νέες φυτεύσεις δέντρων και θάμνων, αλλάζοντας ριζικά τη σημερινή εικόνα προς το ...πρασινότερο.





Το landmark πλέον της αθηναϊκής ριβιέρας, το αγαπημένο στέκι των νοτίων προαστίων με τον πολυδιάστατο χαρακτήρα ανανεώθηκε ξανά και περιμένει να ταξιδέψει τους επισκέπτες του πάνω κυριολεκτικά στα κύματα του Σαρωνικού. Οι στιγμές στο Riviera Coast στη Βούλα γίνονται μοναδικές από τη θαλασσινή αύρα αλλά και τις γεύσεις του chef Γιώργου Παππά που επιμελήθηκε ένα ισορροπημένο μενού με κάθε επιλογή να εγγυάται μια γαστρονομική εμπειρία. Ο ανακαινισμένος χώρος δεξιώσεων άνοιξε για να φιλοξενήσει μοναδικές εκδηλώσεις που θα αφήσουν ανεξίτηλο το στίγμα τους στον χρόνο, προσφέροντας ένα μοναδικό σκηνικό. Ενώ το μπαρ και το καφέ στο νέο deck, με μια αίσθηση ταξιδιού σε ιστιοφόρο, χαρίζουν κάθε ώρα στιγμιότυπα άξια να τα μοιραστεί κανείς.

ΛΕΩΦΟΡΟΣ
Κ. ΚΑΡΑΜΑΝΛΗ 18, ΒΟΥΛΑ
RSV: 210 8992453




Riviera
COAST
LIFE MOMENTS

Αναδιάρθρωση των ΕΛΤΑ

Έκλεισε και το ταχυδρομείο στη Βούλα

Το κλείσιμο των υποκαταστημάτων των ΕΛΤΑ σε όλη τη χώρα συνεχίζεται, καθώς η κυβέρνηση και η διοίκηση των Ελληνικών Ταχυδρομείων προχωρούν σε ένα εκτεταμένο πρόγραμμα αναδιάρθρωσης με στόχο τη μείωση του κόστους λειτουργίας. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, σταμάτησε να λειτουργεί και το κατάστημα των ΕΛΤΑ στη Βούλα, μια εξέλιξη που δημιουργεί σοβαρά προβλήματα στην καθημερινότητα των κατοίκων. Από τη Δευτέρα 3 Νοεμβρίου οι πολίτες του Δήμου Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης εξυπηρετούνται αποκλειστικά από το κατάστημα της Γλυφάδας, στην οδό Σάκη Καραγιωργα 7, κάτι που σημαίνει μεγαλύτερες αποστάσεις, αναμονές και ταλαιπωρία για απλές συναλλαγές. Το λουκέτο στη Βούλα δεν είναι το πρώτο. Το υποκατάστημα της Βάρκιζας έχει κλείσει ήδη από το καλοκαίρι του 2023, και παλαιότερα είχε κατεβάσει ρολά και το υποκατάστημα της Βουλιαγμένης, αφήνοντας πλέον ολόκληρο τον Δήμο χωρίς κανένα δικό του ταχυδρομείο. Οι κάτοικοι εκφράζουν έντονη δυσαρέσκεια, καθώς βλέπουν μια βασική δημόσια υπηρεσία να απομακρύνεται από την περιοχή τους, την ώρα που ο πληθυσμός στο Δήμο Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης αυξάνεται συνεχώς (στοιχεία απογραφής) και οι ανάγκες παραμένουν μεγάλες.

Ο Δήμαρχος Γρηγόρης Κωνσταντέλλος σχολίασε το θέμα

Κοντινότερο κατάστημα εξυπηρέτησης για τα 3Β αυτό της Γλυφάδας

στο Δημοτικό Συμβούλιο σημειώνοντας ότι το κλείσιμο των καταστημάτων σε όλη τη χώρα έγινε χωρίς καμία διαβούλευση. Τόνισε ότι το κλείσιμο των ΕΛΤΑ δεν επηρεάζει μόνο τις αστικές περιοχές αλλά αγγίζει και την επαρχία, όπου πολλές φορές το ταχυδρομείο αποτελεί μοναδικό σημείο εξυπηρέτησης. Αναφέρθηκε επίσης στη συζήτηση που έχει ανοίξει η νέα διοίκηση των ΕΛΤΑ, η οποία προτείνει να στεγαστούν ταχυδρομικές υπηρεσίες μέσα στους χώρους των ΚΕΠ με το μοντέλο «shop in shop». Ο Δήμαρχος ξεκαθάρισε ότι μια τέτοια λύση δεν είναι ρεαλιστική για τον Δήμο Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης, καθώς τα ΚΕΠ Βούλας και Βάρης έχουν ήδη τεράστιο φόρτο εργασίας. Όπως είπε, ο συνολικός όγκος δουλειάς τους κατατάσσει στο τρίτο μεγαλύτερο ΚΕΠ της χώρας, γεγονός που καθιστά αδύνατο να αναλάβουν και τη λειτουργία των ΕΛΤΑ.

Το κλείσιμο του ταχυδρομείου στη Βούλα είναι μέρος ενός ευρύτερου σχεδίου που εφαρμόζεται τα τελευταία



χρόνια. Την τριετία 2020-2023 εκατοντάδες καταστήματα των ΕΛΤΑ σε όλη τη χώρα σταμάτησαν να λειτουργούν, καθώς η αλληλογραφία έχει μειωθεί σημαντικά και η εταιρεία προσπαθεί να περιορίσει τα ελλείμματα της. Παρότι ο μετασχηματισμός των ΕΛΤΑ είναι μια πραγματικότητα, οι τοπικές κοινωνίες βλέπουν ότι η συρρίκνωση του δικτύου αφήνει κενά που επηρεάζουν την καθημερινότητά τους, ειδικά όταν ολόκληροι δήμοι μένουν χωρίς βασικές υπηρεσίες.

Νέα Δημοκρατία

Νέα τοπικά όργανα από τις εσωκομματικές εκλογές



Την Κυριακή 23 Νοεμβρίου πραγματοποιήθηκαν οι εσωκομματικές εκλογές της Νέας Δημοκρατίας για την

Ποιοι εξελέγησαν σε τοπικό και περιφερειακό επίπεδο

ανάδειξη των τοπικών και περιφερειακών εκπροσώπων της, με το τοπικό εκλογικό κέντρο να λειτουργεί στο πρώην Δημαρχείο Βουλιαγμένης για τον Δήμο Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ψηφοφορίας, στη θέση του προέδρου της ΔΗΜΤΟ Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης, εξελέγη ο Δημήτρης Ζουγανέλης, ο οποίος ήταν και ο μοναδικός υποψήφιος. Τα έγκυρα ψηφοδέλτια στην κάλπη των 3Β ήταν 581, ενώ υπήρξαν 25 άκυρα και 24 λευκά, ενώ 28 ψηφοδέλτια κατατέθηκαν ηλεκτρονικά. Η προσέλευση χαρακτηρίστηκε ικανοποιητική.

Παράλληλα, αναδείχθηκαν τα μέλη του τοπικού συμβουλίου της ΔΗΜΤΟ, που αποτελούν πλέον τη διοίκηση της τοπικής οργάνωσης. Οι εκλεγμένοι (σε παρένθεση οι ψήφοι που έλαβαν) είναι οι: Γεωργιάκου Δημήτρη (233), Τομπούλου Ελισσάβετ (222), Μαδιάς Κωνσταντί-

νος (175), Καρράς Δημήτρης (148), Ζησάκης Αναστάσιος (112), Σωπήλη Δέσποινα (98), Αρβανιτοπούλου Βασιλική (94), Σαχατζιάν Άρτεμις (91), Μακρής Νικόλαος (87), Ηλιάδου Ελισσάβετ (86), Αμπουμερχί Σαμάρ (76), Χαιρετάκης Γεώργιος Μάριος (74), Ζηλάκος Μιχάλης (66), Φιλίππιδου Αντωνία (64) και Κατσουλάκος Άγγελος (58). Η διαδικασία κύλησε ομαλά και χωρίς προβλήματα σε ένα κλίμα ευφορίας.

Για τη Διοικούσα Επιτροπή Εκλογικής Περιφέρειας (ΔΕΕΠ) Ανατολικής Αττικής, νέος πρόεδρος αναδείχθηκε ο Μιχάλης Αργυρούδης, ο οποίος ήταν μοναδικός υποψήφιος μετά την παραίτηση για προσωπικούς λόγους του Κωνσταντίνου Τογρίδη. Ρόλος της ΔΕΕΠ είναι να εποπτεύει και να συντονίζει τη δράση των τοπικών οργάνων, συμπεριλαμβανομένης της ΔΗΜΤΟ Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης. Στο συμβούλιο της ΔΕΕΠ από τα 3Β εξελέγησαν ο Δημήτρης Γεωργιάκος και η Άννα Λεντή.

Η εσωκομματική κάλπη τέλος ανέδειξε τα μέλη που θα συμμετέχουν με δικαίωμα ψήφου στο επόμενο συνέδριο του κόμματος.

Πρόγραμμα εκδηλώσεων

Φαντασμαγορικά Χριστούγεννα από τον Δήμο Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης

Σειρά χριστουγεννιάτικων εκδηλώσεων για παιδικό και ενήλικο κοινό διοργανώνει ο Δήμος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης για τη γιορτινή περίοδο. Οι εκδηλώσεις περιλαμβάνουν συναυλίες με καταξιωμένους καλλιτέχνες, χορωδιακά αφιερώματα, live street events, παιδικό θέατρο, αφήγηση παραμυθιών, χριστουγεννιάτικο χωριό στη Βούλα με εργαστήρια παιχνιδιών, δράσεις, εικαστικά, μουσική και χορό, πολιτιστικά δρώμενα, εκπαιδευτικά προγράμματα και πολλές πολλές εκπλήξεις (διάρκειας 11 ημερών). Παράλληλα, φέτος το χριστουγεννιάτικο δέντρο της πόλης θα φωταγωγηθεί με τη «βοήθεια» 350 drones, το μεγαλύτερο drone light show που έχει γίνει σε Δήμο της χώρας.

Φωταγώγηση δέντρου και Drone Light Show

Η φωταγώγηση του χριστουγεννιάτικου δέντρου στην κεντρική πλατεία Βούλας θα γίνει με τη συμμετοχή του μουσικού σχήματος «Αγία Φανφάρα», μια πολυμελή ορχήστρα χάλκινων, κρουστών και πνευστών οργάνων σε παραδοσιακούς σκοπούς και σύγχρονα τραγούδια.

Παράλληλα στον ουρανό θα εμφανιστεί, ορατό από παντού, το μεγαλύτερο χριστουγεννιάτικο Drone Show που έχει πραγματοποιηθεί μέχρι σήμερα για Δήμο, με 350 drones. Ένα υπερθέαμα που θα συνδυάζει σύμβολα και ευχές του δήμου, μαζί με εντυπωσιακά χριστουγεννιάτικα σχέδια που θα μαγέψουν μικρούς και μεγάλους. Την Κυριακή 7 Δεκεμβρίου 2025 τη σκυτάλη παίρνει ο Αστέρης Βουλιαγμένης. Ένα στολισμένο καΐκι θα φωτίσει τη μαρίνα στις 5 μ.μ. ενώ το κλίμα θα ζεστάνει το μουσικό σχήμα Hermarphrodite's Child από τις 4.30 μ.μ.

Θέατρο και μουσική

Την Τετάρτη 10 Δεκεμβρίου, στις 7 μ.μ. θα ανέβει η

θεατρική Παράσταση, «Δανειστές», του Αυγούστου Στρίντμπεργκ στο πολιτιστικό κέντρο «Ιωνία», σε διασκευή, σκηνοθεσία και καλλιτεχνική επιμέλεια της Έφης Κιούκη με πρωταγωνιστή τον Παναγιώτη Μπουγιούρη. Το Σάββατο 13 Δεκεμβρίου, στις 7 μ.μ. στην αίθουσα

«Ιωνία» η Μικτή Χορωδία Βάρης θα δώσει τη συναυλία με τίτλο «Χαίρε η γη», με χριστουγεννιάτικους ύμνους και τραγούδια από πολλές χώρες καθώς και παραδοσιακά κάλαντα υπό τη διεύθυνση του μαέστρου, Αιμίλιου Γιαννακόπουλου. Την Παρασκευή 19 Δεκεμβρίου, στις 7 μ.μ. στην αίθουσα «Ιωνία» ακολουθεί χριστουγεννιάτικη συναυλία με την Τερέζα και το μουσικό σχήμα Prima Vista, σε μια βραδιά με swing μελωδίες, jazzy διασκευές και αγαπημένες επιτυχίες της.

Γιορτινό χωριό

Την Κυριακή 21 Δεκεμβρίου, στις 7 μ.μ. θα εγκαινιαστεί το Χριστουγεννιάτικο χωριό που θα λειτουργεί ως τις 31 Δεκεμβρίου στο Πάρκο Εθνικής Αντίστασης. Εκεί θα βρει κανείς εργαστήρια κατασκευών, αφήγησης παραμυθιών, ζαχαροπλαστικής και αθλητικών δρωμένων και φυσικά το εργαστήριο του Αη Βασίλη. Για τη βραδιά των εγκαινίων έχει ετοιμαστεί ένα μοναδικό θέαμα με χορογραφίες, ανιματέρ, magic show, bubble show για τα παιδιά και τους μεγάλους, ζογκλέρ με φωτιές και μονόροδα και εντυπωσιακούς ξυλοπόδαρους, καθώς μια ατμοσφαιρική συναυλία από το σχήμα «Permanent». Τη βραδιά θα ανοίξουν τα παιδιά του τμήματος κιθάρας του Δήμου, με το δάσκαλό τους, Δ. Καρούσο.

Παιδικό θέατρο

Την Κυριακή 28 Δεκεμβρίου στις 6 μ.μ. θα ανέβει η παιδική θεατρική παράσταση «Χριστούγεννα στο Χόγκουαρτς» στο Δημοτικό Θέατρο Βάρης. Το έργο βασίζεται στο βιβλίο *Ο Χάρι Πότερ και η φιλοσοφική λίθος*, κατάλληλη για όλες τις ηλικίες. Το Σάββατο 10 Ιανουαρίου, στις 8 μ.μ. στην αίθουσα «Ιωνία» η αυλαία των εκδηλώσεων θα πέσει με την κωμωδία «Η παράσταση συνεχίζεται...» του Ρικ Άμποτ σε διασκευή και σκηνοθεσία του Μπάμπη Γιακουμάκη.

Παράνομη η αφαίρεση των πολεοδομιών από τους Δήμους

Δήλωση του Γρηγόρη Κωνσταντέλλου

Με μια αιχμηρή δήλωση που προαναγγέλλει δικαστικό αγώνα ο Δήμαρχος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης και Α' αντιπρόεδρος της ΚΕΔΕ, Γρηγόρης Κωνσταντέλλος, διατράνωσε την αντίθεση της αυτοδιοίκησης στην απόφαση της κυβέρνησης να αποσπάσει από τους Δήμους τις Υπηρεσίες Δόμησης. Συγκεκριμένα, δήλωσε στην ιστοσελίδα aftodioikisi.gr:

«Είναι λυπηρό η κυβέρνηση να υιοθετεί απαιτήσεις που προβάλλουν επαγγελματικές συντεχνίες και οικοδομικά συμφέροντα. Η αντίθεσή μας στην πλήρως αντιδεοντολογική και παράνομη επιλογή της κυβέρνησης έχει εκφραστεί δημοσίως με κάθε πρόσφορο μέσο. Για άλλη μία φορά η Αυτοδιοίκηση αγνοήθηκε και σημαντικές αποφάσεις που επηρεάζουν τη ζωή των πολιτών αλλά και την εικόνα και λειτουργία των πόλεων, πάρθηκαν

πίσω από κλειστές πόρτες. Είναι προφανές ότι η συντριπτική ήττα που υπέστη το Υπουργείο Περιβάλλοντος στο Συμβούλιο της Επικρατείας, με την απαράδεκτη οριζόντια και σωρευτική χρήση των κινήτρων του νέου Οικοδομικού Κανονισμού, οδήγησε στην λήψη αυτής της ανατιολόγητης και μη λειτουργικής απόφασης που σίγουρα δεν είναι μεταρρύθμιση αλλά η απόλυτη απορρύθμιση των κανόνων δόμησης στη χώρα μας. Θα αντιταχθούμε με όλες μας τις δυνάμεις στην αυθαιρεσία, στην αλαζονεία και στον αυταρχισμό που επιβάλλουν επαγγελματικά συνδικάτα και διορισμένοι μετακλητοί ή "πολιτικοί" του υπουργείου Περιβάλλοντος. Θα συναντηθούμε προφανώς με όλους αυτούς ξανά στις αίθουσες των Ανωτάτων Δικαστηρίων της χώρας».

Βούλα**Σύγχρονη ανάπλαση στο κεντρικό πάρκο**

Σε μία από τις σημαντικότερες παρεμβάσεις αναβάθμισης του δημόσιου χώρου στη Βούλα εξελίσσεται η ανάπλαση του πάρκου Εθνικής Αντίστασης, μεταξύ των οδών Ζεφύρου και Αγίου Ιωάννου. Το έργο «Ολοκληρωμένες παρεμβάσεις αναβάθμισης» που υλοποιεί ο Δήμος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης βρίσκεται πλέον στο τελικό στάδιο, με τον χώρο να παραμένει ανοιχτός στο κοινό και να συγκεντρώνει καθημερινά δεκάδες κατοίκους που περπατούν, αθλούνται ή απλώς απολαμβάνουν την ανανεωμένη εικόνα του πάρκου.

Οι περισσότερες εργασίες έχουν ήδη ολοκληρωθεί, με δύο σημεία να απομένουν μέχρι την πλήρη παράδοση, την τοποθέτηση χλοοτάπητα στο επάνω τμήμα της πλατείας, προς την οδό Βασιλέως Παύλου και την ανακατασκευή του υπαίθριου θεάτρου, το οποίο αναμένεται να αποτελέσει έναν νέο, αναβαθμισμένο χώρο πολιτισμού και εκδηλώσεων. Στο υπόλοιπο πάρκο η εικόνα έχει ήδη αλλάξει ριζικά. Οι νέες περιπατητικές διαδρομές προσφέρουν άνεση και ασφάλεια για καθημερινή χρήση, ενώ ο σχεδιασμός περιλαμβάνει και ποδηλατική διαδρομή διπλής κατεύθυνσης. Παράλληλα, η ενίσχυση του πρασίνου με εκατοντάδες νέα φυτά και δέντρα και

σε συνδυασμό με το νέο υπόγειο αρδευτικό δίκτυο και το σύστημα τηλεελέγχου, δημιουργεί καλύτερες συνθήκες μικροκλίματος και συμβάλλει στη βιώσιμη λειτουργία του πάρκου.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι νέες υπαίθριες εγκαταστάσεις γυμναστικής για όλες τις ηλικίες, οι «έξυπνοι» κάδοι απορριμμάτων, ο νέος φωτισμός χαμηλής κατανάλωσης και ο σύγχρονος αστικός εξοπλισμός από φυσικά υλικά, που συνδυάζει αισθητική και ανθεκτικότητα. Το πάρκο έχει πλέον πλήρη προσβασιμότητα για άτομα με αναπηρία, με διαμορφωμένες ράμπες, οδηγούς όδευσης τυφλών και θέσεις στάθμευσης ΑμεΑ, επιβεβαιώνοντας ότι η αναβάθμιση σχεδιάστηκε με γνώμονα τη συμπερίληψη. Ήδη, το πάρκο Εθνικής Αντίστασης έχει μετατραπεί σε έναν ζωντανό, καθημερινό χώρο συνάντησης για τους κατοίκους της Βούλας και όχι μόνο. Ένα σημείο όπου ο καθένας μπορεί να περπατήσει, να αθληθεί ή να χαλαρώσει μέσα σε ένα περιβάλλον πρασίνου που αποπνέει ηρεμία και φροντίδα. Την ίδια στιγμή, σε εξέλιξη βρίσκονται και οι εργασίες ανάπλασης του πάρκου Μικρασιατών, που βρίσκεται πάνω από την εκκλησία του Αγίου Ιωάννη. Πρόκειται



για μια ακόμη σημαντική παρέμβαση της Δημοτικής Αρχής, η οποία εντάσσεται στη συνολική στρατηγική αναβάθμισης των χώρων πρασίνου της πόλης. Με την ολοκλήρωση και αυτού του έργου, το κέντρο τη Βούλας θα αποκτήσει έναν ακόμη καλαίσθητο και λειτουργικό χώρο αναψυχής, ενισχύοντας τον χαρακτήρα της Βούλας ως πόλης που επενδύει συστηματικά στο υπαίθριο περιβάλλον και την ποιότητα ζωής των κατοίκων της.



Πίνακες ακρυλικοί με στόκο

Για να δείτε τους
πίνακες από κοντά,
τηλεφωνήστε στο:

6985 738 410

ΕΙΡΗΝΗ ΔΟΥΚΑ

The Ultimate Fine Dining Experience



Με το εξαιρετικό φυσικό πλεονέκτημα της ειδυλλιακής θέας του λαμού Βουλιαγμένης, για περισσότερο από δύο δεκαετίες το εστιατόριο Ιθάκη παραμένει η πρώτη επιλογή για σημαντικές προσωπικότητες της διεθνούς αφρόκρεμας, όπως η Αθηνά Ωνάση, ο Μπιλ Κλίντον, ο Σον Κόνερι, ο Χούλιο Ινγκλέσιας και ο Λεονάρντο ντι Κάπριο. Παρέχοντας υψηλού επιπέδου υπηρεσίες, φρέσκα θαλασσινά μαγειρεμένα στην τελειότητα, καθώς και την πιο διαδεδομένη λίστα κρασιών, που περιέχει επιλεγμένες φιάλες από όλο τον κόσμο, το εστιατόριο Ιθάκη κατέχει επάξια το όνομα του στολιδίου της Βουλιαγμένης. Το διακεκριμένο στο είδος του μενού σούσι, βασισμένο σε φρέσκα υλικά και φυσικά στην δεξιοτεχνία έμπειρων σεφ, εξελίσσει την ασιατική κουζίνα, κατατάσσοντας το εστιατόριο Ιθάκη στις πρώτες επιλογές για σούσι.

ΑΠΟΛΛΩΝΟΣ 28, ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗ
RSV: 2108963747



Πέτρος Παρθένης

Το μοίρασμα της θάλασσας πολλαπλασιάζει την ευφορία

Κάθε Κυριακή στις 12, όλο τον χειμώνα και μέχρι τον Μάιο, στην Ακτή Βουλιαγμένης ένα πολύχρωμο πλήθος βουτά στη θάλασσα και απολαμβάνει μια μοναδική εμπειρία άσκησης και κοινωνικοποίησης. Ο Πέτρος Παρθένης, ο άνθρωπος που εμπνεύστηκε την ιδέα του *We Swim*, μίλησε στον «Δημοσιογράφο» για το σκεπτικό και τα οφέλη του εβδομαδιαίου αυτού ραντεβού αλλά και για το ορόσημο της 7ης Δεκεμβρίου, τη μεγάλη γιορτή του Χειμερινού Διάπλου που διοργανώνει ο NOB.

Γιατί να προτιμήσουμε τη θάλασσα και όχι την πισίνα;

Η πισίνα νομίζω ότι στενεύει το πλαίσιο ενώ η θάλασσα είναι πιο ανοιχτή και πιο ζεστή, παρά την πραγματική θερμοκρασία του νερού. Είναι πιο κοινωνικά στη θάλασσα, συναντάς και μιλάς με φίλους. Στην πισίνα πρέπει να τηρήσεις ένα πλαίσιο, κάπως ψυχαναγκαστικά. Αν μιλάμε για κάποιον που θέλει να ασκηθεί στην κολύμβηση και να έχει και αναψυχή, τότε η θάλασσα είναι ιδανική. Προφανώς και η επαφή με τη φύση δίνει πρόσθετα οφέλη στη σωματική και ψυχική υγεία. Το χλώριο ας πούμε είναι μια αναγκαία συνθήκη για να είναι καθαρές οι πισίνες, αλλά το θαλασσινό νερό είναι ασυζητητί καλύτερο. Παρόλ' αυτά αγαπώ και την πισίνα.

Βλέπουμε πλέον κάθε Κυριακή στην Ακτή Βουλιαγμένης εκατοντάδες κολυμβητές να ανταποκρίνονται στο κάλεσμα του *We Swim*. Τι έχει αλλάξει;

Μιλάμε για μια αλματώδη αύξηση. Δεν είναι όμως κάτι απότομο, ήρθε σταδιακά. Πέρασαν 4-5 χρόνια από την πανδημία, όταν ο κόσμος βγήκε έξω και δοκίμασε διάφορα στυλ άσκησης, τι του κάνει και τι όχι. Η άσκηση στη φύση είναι κάτι που ταιριάζει στους περισσότερους. Πιστεύω επίσης ότι πλέον αρκετοί έχουν κουραστεί από μια παθητική ζωή στα social media να βλέπουν τι κάνουν οι άλλοι. Να προσθέσω και τη σταθερότητα του *We Swim* τα τελευταία χρόνια, στη συγκεκριμένη περιοχή, με συγκεκριμένη μορφή, συγκεκριμένες ώρες και κόσμο που μεταφέρει το μήνυμά μας από στόμα σε στόμα. Προσπαθώ κι εγώ να είμαι εξωστρεφής, φωνάζω στον κόσμο πόσο ωραίο και υγιές είναι το ραντεβού αυτό που μας συνδέει με τη φύση και τους άλλους. Πλέον βοηθάει και ο καιρός στην Ελλάδα. Να προσθέσω ότι πολλοί ξένοι έρχονται τις Κυριακές, άνθρωποι που έψαχναν κάτι οργανωμένο σε ένα πολύ ωραίο τοπίο και βέβαια δωρεάν, με μόνο κόστος την είσοδο στην πλαζ.

Έχει ενδιαφέρον η σύνθεση του κόσμου στα *We Swim*. Βλέπουμε αθλητές της μαραθώνιας κολύμβησης, μαζί με αρχάριους. Πώς είναι εφικτός αυτός ο συνδυασμός;

Αυτό δεν έγινε τυχαία, είναι κάτι που μελέτησα και ξεκίνησα από την αρχή, όταν προ δεκαετίας άρχισα να παρακινώ τον κόσμο να κολυμπά 365 μέρες τον χρόνο. Υπήρχε το ερώτημα αν συνδυάζονται οι κολυμβητές που τώρα ξεκινούν, που είναι αργοί, που ίσως έχουν κάποια παραπάνω κιλά ή μια αναπηρία με αυτούς που είναι συστηματικοί αθλητές. Σκέφτηκα ότι όλοι μπορούμε να απολαύσουμε αυτό το θείο αγαθό της θάλασσας και όλοι μπορούμε σε μια κοινή διαδρομή κολυμπώντας να αλληλεπιδράσουμε και να πάρει ο ένας από τον άλλο. Το *We Swim* σημαίνει «κολυμπάμε μαζί» και αυτό το μοίρασμα πολλαπλασιάζει πιστεύω τα αισθήματα ευφορίας. Πιστεύω ότι αυτό το σκεπτικό πέτυχε γιατί το έχει ανάγκη ο κόσμος. Φυσικά, υπάρχουν και άλλες ομάδες που είναι πιο εξειδικευμένες, είτε στην πιο αθλητική κολύμβηση είτε ως εστίες χειμερινών κολυμβητών που μαζεύονται γύρω από ένα πικ νικ. Εμείς κάνουμε και τα δύο. Βοηθάει και η τριγωνική διαδρομή μας, όπου όλοι συναντούν όλους και έτσι υπάρχει και ένα αίσθημα ασφάλειας.

Δεν είναι ανασχετικός παράγοντας το κρύο νερό; Ποιες είναι οι βασικές συμβουλές;

Αυτό που χρειάζεται είναι κανείς να αποφασίσει να βγει από τη θαλπωρή του σπιτιού και να κατέβει στη θάλασσα. Οι συνθήκες δεν είναι τόσο άγριες και η θερμοκρασία της θάλασσας δεν πέφτει κάτω από τους 15 βαθμούς στη Βουλιαγμένη, παρά μόνο σε σπάνιες περιπτώσεις. Σίγουρα κάποιος μπορεί να προμηθευτεί μια στολή νεοπρέν



Ο ιδρυτής του *We Swim* παρακινεί κάθε ημέρα ανθρώπους κάθε αθλητικής κατάστασης, αρτιμελείς ή με αναπηρία, να βρεθούν «με τα πόδια στην άμμο» και «να κολυμπούν 365 ημέρες τον χρόνο»

αν θέλει. Ζεστά ρούχα μετά το κολύμπι, ένα ζεστό ρόφημα στο τέλος και ένα καλό ζέσταμα πριν μπει. Επίσης το κολύμπι μαζί με έναν φίλο δίνει πάντα την απαραίτητη παρακίνηση. Στην Ελλάδα η χειμερινή κολύμβηση νομίζω ότι είναι κάτι πολύ βατό. Και με την ύπαρξη του *We Swim* διευκολύνεται πολύ κάποιος να ξεκινήσει.

Το επόμενο ραντεβού της κολυμβητικής κοινότητας είναι στον Χειμερινό Διάπλου Βουλιαγμένης. Πώς είναι αυτή η εμπειρία;

Όποιος είναι χειμερινός κολυμβητής στην Ελλάδα, πρέπει να έρθει να κολυμπήσει στον Χειμερινό Διάπλου του NOB. Ήμουν παρών στις πρώτες διοργανώσεις του Διάπλου, μια εξαιρετική πρωτοβουλία από τη χειμερινή κολυμβήτρια του Ομίλου, Λίλα Κολοκοτρώνη. Υπάρχει ένα πολύ ωραίο πλαίσιο στον Ναυτικό Όμιλο Βουλιαγμένης, μια φεστιβαλική θα έλεγα ατμόσφαιρα και χριστουγεννιάτικο κλίμα. Μιλάμε για έναν όρμο προστατευμένο από τον βοριά και με διαδρομές που όλοι μπορούν να δοκιμάσουν, από 750 μέτρα ως 3 χιλιόμετρα. Επίσης, τον Δεκέμβριο όλοι θέλουμε να κλείσουμε τη χρο-



Οι Κυριακές του *We Swim* στην Ακτή Βουλιαγμένης, με μόνο κόστος την είσοδο της πλαζ, έχουν μια σπάνια ομαδική ψυχολογία που αποπνέει υγεία

νά με έναν ηρωικό τρόπο και το να κολυμπήσεις τον χειμώνα σε αγώνα έχει στοιχεία πρόκλησης.

Θεωρώ ότι ο Διάπλους είναι το ιερό δισκοπότηρο των κολυμβητών στην Ελλάδα. Μην ξεχνάμε ότι κάθε χρόνο έρχονται και δίνουν το παρών μεγάλοι, ultra swimmers αθλητές. Είναι το γεγονός της χρονιάς και θα πρότεινα σε όλους να το βιώσουν την Κυριακή 7 Δεκεμβρίου.

Αρλίνα Παλαμήδη

Προσκαλούμε τις ψυχές, συμφιλιωνόμαστε με τον θάνατο

Η ελληνομεξικανή εικαστικός μιλά για την Dia de los muertos στη Βούλα

Μια πολύ επιτυχημένη παιδική ταινία κινουμένων σχεδίων το 2017, ο *Κόκο*, σύστησε στο ελληνικό κοινό, κυρίως το νεαρότερο, ένα παράξενο έθιμο από το Μεξικό, την Dia de los muertos που σημαίνει Ημέρα των νεκρών. Πρόκειται για την ημέρα που οι Μεξικανοί αφιερώνουν στους νεκρούς τους, σαν το ελληνικό Ψυχοσάββατο, πιστεύοντας ότι με ένα μικρό τελετουργικό ανοίγει ένα παράθυρο επικοινωνίας με το επέκεινα. Στον Δήμο Βάρης Βούλας Βουλευαγμένης κατοικεί η εικαστικός Αρλίνα Παλαμήδη που γεννήθηκε και μεγάλωσε στο Μεξικό από Έλληνα πατέρα και έχει αφιερώσει μέρος του καλλιτεχνικού της έργου στο παράξενο αυτό έθιμο. Ο Δήμος αποφάσισε να υποστηρίξει την κα. Παλαμήδη στην ιδέα της να στηθεί μια εκδήλωση που θα κάνει πιο γνωστό αυτό το μακρινό έθιμο.

2 Νοεμβρίου είναι η ημέρα που οι Μεξικανοί αφιερώνουν στους νεκρούς τους πιστεύοντας ότι με ένα μικρό τελετουργικό ανοίγει ένα παράθυρο επικοινωνίας με το επέκεινα

Έτσι, στις 2 Νοεμβρίου, στην Πνευματική Εστία Βούλας φιλοξενήθηκε μια καλλιτεχνική έκθεση, όπου η κα. Παλαμήδη εξέθεσε τις πρωτότυπες δημιουργίες της που σχετίζονται με την Dia de los muertos. Πάρα πολλά παιδιά προσήλθαν, το δημοτικό κτήριο κυριολεκτικά πολιορκήθηκε και μετά ακολούθησε ένα πολύ κεφάτο πάρτυ σε λατινοαμερικανικούς ρυθμούς, με το εστιατόριο *Amigos* να προσφέρει τάκος, σανγκρία και αναψυκτικά. Ο Δήμαρχος μετά τον χαιρετισμό του ξεκίνησε να χτυπά την πινατά που είχε δώρα για όλους. Στο Μεξικό, όπως λέει στον «Δημοσιογράφο» η κα. Παλαμήδη, ο άνθρωποι ντύνονται και βάζονται ώστε να μοιάζουν σκελετωμένοι, μορφές που πήραν το όνομα *Catrinas*. Η καλλιτέχνις σκέφτηκε να κάνει τις *Catrinas* καλλιτεχνικό αντικείμενο με διάφορα θέματα και να τις πλαισιώσει με λόγο, μια ιδέα που υλοποιεί από το 2014. Οι θεματικές της *Catrinas* εκτέθηκαν στο πλαίσιο της εκδήλωσης, πυροδοτώντας γόνιμες συζητήσεις.

Πώς επιλέγετε τα θέματα για τις *catrinas* σας;

Σκέφτηκα να κάνω μεγάλες *catrinas* και να τους δώσω ένα νόημα, μια ιστορία. Η πρώτη μου *catrina* ήταν η Φρίντα Κάλο, μιας και ο άντρας της Φρίντα ήταν ο Ντιέγκο Ριβέρα, ο ζωγράφος που επινόησε το όνομα *catrinas*. Μετά επέλεξα μια προσωπικότητα που με επηρέασε, τον Νίκο Καζαντζάκη, όταν συμπληρώθηκαν 60 χρόνια από τον θάνατό του. Μία άλλη *catrina* είχε θέμα τους πρόσφυγες από τον πόλεμο στη Συρία. Κάθε μία έχει την ιστορία της. Ορισμένες συνοδεύονται και από ποιήματά μου. Έχω *catrina* για την πυρκαγιά στο Μάτι, για τη γενοκτονία των Ποντίων αλλά και για την Ελευθερία με αφορμή τα 200 χρόνια από την απελευθέρωση της Ελλάδας που συμπίπτει με της επέτειο του Μεξικού και πολλές άλλες.



Οι *catrinas* της Αρλίνας Παλαμήδη, όπως η αφιερωμένη στον Νίκο Καζαντζάκη, είναι πρωτότυπα καλλιτεχνικά έργα με θεματική αντλημένη από την ιστορία αλλά και την επικαιρότητα



Η Αρλίνα Παλαμήδη εξέθεσε τις εικαστικές της δημιουργίες και ο Δήμος ετοίμασε ένα πολύ κεφάτο πάρτυ με λατινοαμερικανική μουσική και γεύσεις

Πώς αντιμετωπίζει το ελληνικό κοινό την Dia de los muertos;

Οι Έλληνες θα έλεγα ότι έχουν εξοικειωθεί πλέον. Μετά την ταινία του *Κόκο* πολλά παιδιά έρχονται και δηλώνουν ενθουσιασμένα δείχνοντας μεγάλο ενδιαφέρον. Στο Μεξικό πρέπει να σας πω είναι μία από τις μεγαλύτερες γιορτές και κανονικά διαρκεί αρκετές ημέρες. Η σημαντικότερη ημέρα είναι η 2η Νοεμβρίου. Αρχικά η ημέρα αυτή εορταζόταν τον Αύγουστο με τη συγκομιδή του καλαμποκιού. Όταν τον 16ο αιώνα έφτασαν οι Ισπανοί, το άλλαξαν για την 1η και 2η Νοεμβρίου, την ημέρα των ψυχών. Έτσι παντρεύτηκε μπορούμε να πούμε το παγανιστικό με το χριστιανικό στοιχείο. Εγώ πάντα έχω και την Παναγία και τον Χριστό στον βωμό.

Πιστεύετε ότι υπάρχουν κοινά σημεία μεταξύ του ελληνικού και του μεξικανικού πολιτισμού;

Μας ενώνει η φιλοξενία και η ανθρωπιά. Πιστεύω ότι υπάρχουν πολλά κοινά σημεία των δύο λαών. Και στο Μεξικό οι άνθρωποι που συναντάς είναι χαρούμενοι, πρόσχαροι, προσφέρονται να βοηθήσουν. Έχουν διαφορετική κουλτούρα. Και βέβαια το Μεξικό έχει επίσης έναν μεγάλο και αρχαίο πολιτισμό, όπως των Μάγιας.

Πολλές φορές βλέπουμε την εικόνα ενός μακρινού κράτους, όπως το Μεξικό, μέσα από στερεότυπα. Ποια πιστεύετε ότι είναι η πλευρά της χώρας αυτής που έχει μείνει αθέατη στην Ελλάδα;

Αυτό που δεν φαίνεται εδώ είναι πως μιλάμε για την 12η οικονομία του κόσμου. Το Μεξικό έχει μεγάλη βαριά βιομηχανία, κατασκευάζονται αεροπλάνα, τρένα, αυτοκίνητα. Οι Έλληνες πιστεύουν ότι οι Μεξικανοί καλοπερνάνε και έχουν μία λανθασμένη εικόνα για τον Μεξικανό ως τεμπέλη. Εδώ κοιμούνται οι άνθρωποι για σιέστα περισσότερο! Το Μεξικό έχει υπέροχους ζωγράφους, πολλούς νομπελίστες επιστήμονες. Είναι μία χώρα που έχει να δώσει πολλά και έχει μεγάλη φυσική ομορφιά. Η πόλη του Μεξικού είναι τόσο εντυπωσιακή, με απίστευτα μουσεία, όπως το ανθρωπολογικό μουσείο, το πρώτο στον κόσμο.

Νομίζετε ότι πέτυχε η εκδήλωση της Βούλας;

Ναι, θεωρώ ότι πέτυχε πάρα πολύ. Τα μηνύματα που έλαβα ήταν θριαμβευτικά και με ρωτούσαν όλοι αν θα επαναληφθεί του χρόνου. Το ευχαριστήθηκαν πάρα πολύ τα παιδιά, δέχτηκα βροχή ερωτημάτων κάτι που με ευχαρίστησε πολύ. Γι' αυτό είχα φροντίσει να μην είναι τίποτα τρομακτικό. Το νόημα της γιορτής δεν έχει τίποτα το αρνητικό, δεν είναι σαν το Χάλογουιν, το κέλτικο έθιμο που σκοπό έχει να διώξει τις ψυχές. Εμείς τις προσκαλούμε. Ο θάνατος δεν είναι κάτι τρομακτικό, είναι κάτι με το οποίο θα πρέπει να συμφιλιωθούμε.

Λιγότερος συγκεντρωτισμός περισσότερη αυτοδιοίκηση

Καταλυτικές παρεμβάσεις του Γρηγόρη Κωνσταντέλλου στο ετήσιο συνέδριο της Κεντρικής Ένωσης Δήμων Ελλάδος

Την αγωνία και ανάγκη του κόσμου της αυτοδιοίκησης να αποκτήσει μια νέα σχέση με την κεντρική διοίκηση εξέφρασε αυθεντικότερα και πιο ηχηρά από όλους ο Δήμαρχος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης και Α΄ αντιπρόεδρος της ΚΕΔΕ, Γρηγόρης Κωνσταντέλλος, στο τακτικό συνέδριο της Κεντρικής Ένωσης Δήμων Ελλάδος. Το συνέδριο που συγκλήθηκε στην Αλεξανδρούπολη από τις 6 ως τις 8 Νοεμβρίου κυλούσε σε μάλλον συγκαταβατικούς τόνους, μέχρι την ομιλία του Δημάρχου των 3B που παρένβη αποφασιστικά αλλάζοντας με μια γραπτή πρόταση την απόφαση του σώματος. Από τη μία μεριά ο πρόεδρος της ΚΕΔΕ, Λάζαρος Κυρίζογλου, επέλεξε μια στάση που να αναδεικνύει μεν αιτήματα, τηρώντας όμως παράλληλα τις ισορροπίες με την κυβέρνηση. Και από την άλλη πλευρά, των αυτοδιοικητικών παρατάξεων της αντιπολίτευσης, ξεδιπλώθηκε μια προσπάθεια διατύπωσης θέσεων προσανατολισμένων στον κομματικό ανταγωνισμό του κεντρικού πολιτικού σκηνικού. Στο κλίμα αυτό, η περίπου 45 λεπτών τοποθέτηση του Γρηγόρη Κωνσταντέλλου καθήλωσε το ακροατήριο, συγκέντρωσε χειροκρότημα από όλες τις πτέρυγες και κατόρθωσε να συνενώσει κάτω από το αυτοδιοικητικό πνεύμα διαφορετικές οπτικές για τον κοινό σκοπό: Την ενδυνάμωση των τοπικών κοινωνιών.

Ίσως η πιο χαρακτηριστική αποστροφή σε αυτή τη χειμαρρώδη τοποθέτηση ήταν η απάντηση του Γρηγόρη Κωνσταντέλλου στα παραπολιτικά σχόλια σχετικά με τα κίνητρά του να διατυπώνει δημοσίως τις αντιρρήσεις του με την κυβερνητική πολιτική αλλά και με τις θέσεις του προέδρου της ΚΕΔΕ: «Θέλω να το ξεκαθαρίσω. Προσωπικά δεν με ενδιαφέρει να γίνω ούτε περιφερειάρχης, ούτε βουλευτής. Θέλω να παραμείνω Δήμαρχος και να υπηρετώ τους εντολείς μου, που είναι οι δημότες της πόλης μου και οι καλοί συνάδελφοι που με έχουν αναδείξει στην ΚΕΔΕ. Αυτή είναι η δική μου στρατηγική και καμία άλλη. Να υπενθυμίσω επίσης ότι η αυτοδιοίκηση δεν πρέπει να κάνει κυβερνητισμό ή αντικυβερνητισμό. Πρέπει να κάνει μόνο αυτοδιοίκηση. Καθένας από εμάς πρέπει να κρατά την πολιτική του ταυτότητα για την ημέρα των εκλογών».

Αποκέντρωση ή συγκεντρωτισμός;

Η ομιλία του Γρηγόρη Κωνσταντέλλου είχε ένταση και συναίσθημα, ήταν ένα από στήθους απόσταγμα της πολύχρονης αυτοδιοικητικής του εμπειρίας με το οποίο συνόψισε τα καθημερινά εμπόδια που συναντούν οι δήμαρχοι αλλά έθιξε και το μεγάλο θεσμικό ζήτημα των σχέσεων με την κεντρική διοίκηση. Παρόλο που ήταν μια καταγγελτική τοποθέτηση στο πνεύμα της, ο Δήμαρχος των 3B σημείωσε για τον υπουργό Εσωτερικών, Θεόδωρο Λιβάνιο, ότι είναι «συστηματικός βοηθός» που «δίνει μάχες για την αυτοδιοίκηση» προερχόμενος από την οικογένειά της. Ωστόσο, δεν χαρίστηκε στις παρα-

τηρήσεις του ως προς τις κεντρικές κυβερνητικές επιλογές. Αναφέρθηκε σε πρόσφατη έκθεση που συνέταξε το Κογκρέσο των Τοπικών και Περιφερειακών Αρχών του Συμβουλίου της Ευρώπης, το οποίο παρατήρησε ότι στην Ελλάδα υπάρχει υπερσυγκέντρωση εξουσιών και χαμηλός βαθμός τοπικής αυτονομίας σε σχέση με τα ευρωπαϊκά πρότυπα. Όπως ανέφερε ο Γρηγόρης Κωνσταντέλλος, «είναι έκδηλη η διαχρονική αδυναμία της χώρας μας να προχωρήσει σε ουσιαστική αποκέντρωση και οικονομική ενδυνάμωση της αυτοδιοίκησης, την ίδια στιγμή που η κατεύθυνση που δίνει η Ευρώπη φέρνει λιγότερο κρατικό συγκεντρωτισμό και περισσότερη αυτονομία και εμπιστοσύνη στις αιρετούς».

Ξεκινώντας από τα οικονομικά των Δήμων, σημείωσε ότι πρόκειται για τον «μεγάλο ασθενή» και είπε ότι μπορεί οι επιχορηγήσεις από το κράτος να αυξηθούν, όμως οι απαιτήσεις των τελευταίων ετών ήταν κατά πολύ ανώτερες: «Πέρασαμε οικονομική κρίση, υγειονομική κρίση και ενεργειακή κρίση. Προφανώς και το κράτος έχει πολλές ανάγκες αλλά ανάγκες έχει και η αυτοδιοίκηση. Οι Δήμοι ο εγγύτερος στον πολίτη βαθμός διοίκησης, είναι το ιππικό που καλούν οποτεδήποτε συμβαίνει μια καταστροφή». Ο Γρηγόρης Κωνσταντέλλος περιέγραψε γλαφυρά την επίσκεψη της ΚΕΔΕ στον υπουργό Οικονομικών: «Ήταν ευγενέστατος, μας καλοδέχτηκε και μας είπε τα κακά μαντάτα: Ότι οι αριθμοί ευημερούν, αλλά τα οικονομικά της αυτοδιοίκησης δεν πρόκειται να ευημερήσουν. Διότι τα πρωτογενή πλεονάσματα βάσει της ευρωπαϊκής πολιτικής πρέπει να εξυπηρετήσουν το χρέος. Άρα όποιος περιμένει χρήματα εξ ημών για την επόμενη τριετία, δεν θα πάρει τίποτα».

Εν συνεχεία, μίλησε με παραδείγματα για το πώς η κυβερνητική πολιτική στερεί από τους Δήμους πόρους, προβάλλοντας παράλληλα μια επικοινωνιακή γενναιοδωρία. Είπε για το πρόγραμμα «Μαριέττα Γιαννάκου» ότι διαφημίζεται με ταμπέλες στα σχολικά κτήρια όμως η συμβολή των Δήμων που δαπανούν εκατοντάδες εκατομμύρια τον χρόνο για τις υποδομές της εκπαίδευσης δεν φαίνεται πουθενά. Καυτηρίασε το γεγονός ότι πρόσφατη νομοθεσία αύξησε κατά 400% το κόστος της ναυαγοσωστικής κάλυψης στις παράκτιες περιοχές, με πενιχρά αποτελέσματα στον αριθμό των πνιγμών, καλύπτοντας συντεχνιακά συμφέροντα σε βάρος των Δήμων. Σχολίασε τέλος το ζήτημα της Πολιτικής Προστασίας, όπου το κράτος δίνει στους Δήμους μόλις 45 εκατομμύρια τον χρόνο όταν οι πραγματικές ανάγκες ξεπερνούν το 1 δισ. και όταν οι Δήμοι δεν επιτρέπεται να παρέμβουν σε δασικές εκτάσεις. «Μας δίνουν 45 εκατομμύρια μόνο και μόνο για να κρύβονται πίσω από τις πλάτες μας σε επίπεδο ευθυνών όταν συμβαίνει η στραβή», είπε φορτισμένα.



Προτεραιότητες

- Οικονομική αυτοτέλεια Δήμων
- Θεσμική αναβάθμιση Αυτοδιοίκησης
- Ενίσχυση της στελέκωσης των υπηρεσιών
- Πολεοδομικός σχεδιασμός από τους Δήμους
- Συμμετοχή των ΟΤΑ στο σχεδιασμό της διαχείρισης αποβλήτων



Ο υπουργός Εσωτερικών Θεόδωρος Λιβάνιος άκουσε δριμεία κριτική από τον κόσμο της αυτοδιοίκησης για την κυβερνητική πολιτική. Στα αιτήματα του Συνεδρίου της ΚΕΔΕ περιλαμβάνεται η απόλυτη αντίθεση στη μεταφορά των Υπηρεσιών Δόμησης στο κεντρικό κράτος και το Κτηματολόγιο αλλά και η κατάργηση του τέλους ταφής απορριμμάτων που επιβαρύνει τα δημοτικά τέλη



**Η μέχρι σήμερα πορεία δεν μας ικανοποιεί.
Η φωνή μας ακούγεται, αλλά δεν εισακούεται.
Οι αποφάσεις μας δεν μετατρέπονται σε πολιτική
πράξη. Η δυναμική διεκδίκηση έχει αντικατασταθεί
από θεσμική αδράνεια και η ενότητα των Δημάρχων
υπονομεύεται από κομματικές εξαρτήσεις.**

Γρηγόρης Κωνσταντέλλος



«Μηνύματα τετράγωνα, και όχι στρογγυλά»

Η ηχηρή τοποθέτηση Κωνσταντέλλου στο συνέδριο της ΚΕΔΕ έθεσε στους εκπροσώπους της αυτοδιοίκησης ένα καίριο δίλημμα: Οι συζητήσεις θα ολοκληρώνονταν ως μια τυπική, διαχειριστική διαδικασία ή θα μετουσιώνονταν σε βήμα για τη διατράνωση των μεγάλων αιτημάτων; Μάλιστα, προκειμένου ο Α' αντιπρόεδρος της ΚΕΔΕ να δείξει προς κάθε κατεύθυνση ότι δεν δεσμεύεται από τις παραταξιακές ισορροπίες παρά μόνο από τη θεσμική του αποστολή, συνέταξε και απέστειλε στο προεδρείο και σε όλα τα μέλη του συνεδρίου ένα δικό του σχέδιο τελικού ψηφίσματος που αντί για γενικολογίες, περιείχε αιχμές, «μηνύματα τετράγωνα, και όχι στρογγυλά» όπως είπε. Και εξήγησε: «Προφανώς δεν είμαστε προτεραιότητα της κυβέρνησης, διαχρονικά. Ίσως γιατί έχουμε μεγαλύτερη πολιτική νομιμοποίηση από τις κεντρικές διοικήσεις. Ίσως γιατί οι πολίτες μας αγαπούν περισσότερο. Γιατί στη μεγάλη κρίση προχωρούσαμε λεβέντικα όταν κρύβονταν όλοι οι πολιτικοί. Πέρα λοιπόν από παρατάξεις πρέπει να πούμε ένα μεγάλο φτάνει πια. Με ένα δυνατό έως και απειλητικό ψήφισμα πρέπει να στείλουμε ένα καθαρό μήνυμα: Αφήστε μας να κάνουμε για τις τοπικές κοινωνίες αυτό που ξέρουμε καλά. Λιγότερος κρατικός συγκεντρωτισμός, περισσότερη αυτοδιοικητική αυτονομία και κυρίως εμπιστοσύνη στην αυτοδιοίκηση και τους αιρετούς».

Η ολοκληρωμένη πρόταση ψηφίσματος του Γρηγόρη Κωνσταντέλλου ενσωματώθηκε σχεδόν στο σύνολό της στο τελικό ψήφισμα. Στο έκτασης 17 σελίδων τελικό κείμενο που υιοθετήθηκε κατά πλειοψηφία, περιλαμβάνονται αναλυτικά αιτήματα για την επαρκή χρηματοδότηση των δήμων, προτάσεις για τον θεσμικό εκσυγχρονισμό του μοντέλου λειτουργίας των δήμων και επί μέρους σημεία που αφορούν μεταξύ άλλων, την ενίσχυση σε προσωπικό, την υποστήριξη των μικρών και νησιωτικών δήμων, την αναβάθμιση των σχολικών μονάδων, την υλοποίηση ενός εθνικού σχεδίου διαχείρισης των υδάτων αλλά και την αναγνώριση του κύριου ρόλου της αυτοδιοίκησης στα χάραξη της πολεοδομικής πολιτικής.

Ανάχωμα στον εκφυλισμό

Το συνέδριο της Αλεξανδρούπολης χαρακτηρίστηκε από πρωτόγνωρες εντάσεις μεταξύ του προεδρείου και παρατάξεων της αντιπολίτευσης. Ήταν η πρώτη κεντρική αυτοδιοικητική διαδικασία από το 2003 που δεν κατέληξε σε συνθετικό ψήφισμα που να συναίρει τις επιμέρους αντιθέσεις. Στιγμιότυπα με λεκτικές αντιπαραθέσεις κατά τις ψηφοφορίες «πρωταγωνίστησαν» στις αναπαραγωγές των μέσων κοινωνικής δικτύωσης εκπέμποντας τελικά την εικόνα ενός πεδίου μάχης για την παραταξιακή επικράτηση, την ίδια στιγμή που τα ζητούμενα των δήμων πέρασαν σε δεύτερο πλάνο. Ο Γρηγόρης Κωνσταντέλλος, ως μέλος του προεδρείου λειτούργησε ως παράγοντας εξισορρόπησης και θεσμικής νηφαλιότητας. Όταν η ένταση κορυφώθηκε και η διαδικασία κινδύνευσε να τιναχθεί στον αέρα, ζήτησε διάλειμμα και εισηγήθηκε την επανάληψη της ψηφοφορίας με παρουσία ψηφοσυλλεκτών, αποτρέποντας έτσι την πλήρη διάλυση της συνεδρίασης.

Ο Α' αντιπρόεδρος εξέφρασε σε συνομιλητές του αλλά και στο ΔΣ τη διαφωνία του για την ανακοίνωση της ΚΕΔΕ την επόμενη ημέρα που έκανε λόγο για νικητές και ηττημένους και έδειξε ότι διαφοροποιείται τόσο από τη θεσμική αποδυνάμωση που εκπροσώπησε ο πρόεδρος της ένωσης Λάζαρος Κυρίζογλου, όσο και από τον μικροκομματικό εκφυλισμό με τον οποίο ταυτίστηκε ο Δήμαρχος Αθηναίων Χάρης Δούκας. Έστω και αν σώθηκαν τελικά τα προσχήματα, το συνέδριο της ΚΕΔΕ θα μείνει μάλλον αδιάφορο στην αυτοδιοικητική ιστορία ή θα σηματοδοτεί τις ευκαιρίες που δεν αξιοποιήθηκαν. Την ίδια στιγμή όμως ανέδειξε και ένα υπαρκτό δυναμικό ρεύμα που μπορεί να τα αλλάξει όλα.

Κέντρο Κοινότητας Εκπαίδευση σε Βασικές ψηφιακές δεξιότητες

Μια ιδιαίτερα χρήσιμη και αποδοτική δράση για την ενίσχυση των ψηφιακών δεξιοτήτων των πολιτών ολοκλήρωσε ο Δήμος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης την Παρασκευή 14 Νοεμβρίου 2025. Το Κέντρο Κοινότητας του Δήμου, σε συνεργασία με το Κέντρο Ψηφιακών Δεξιοτήτων Αττικής και με την υποστήριξη της Περιφέρειας Αττικής, διοργάνωσε ένα δωρεάν πρόγραμμα εκπαίδευσης που συγκέντρωσε μεγάλο ενδιαφέρον και σημαντική συμμετοχή. Η δράση πραγματοποιήθηκε στην Πνευματική Εστία Βούλας και είχε ως βασικό στόχο να βοηθήσει τους ωφελούμενους του Κέντρου Κοινότητας να αποκτήσουν πρακτικές γνώσεις στη χρήση του διαδικτύου, ώστε να μπορούν να το αξιοποιούν με ασφάλεια και αυτοπεποίθηση στην καθημερινότητα τους. Κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης, οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν για κομβικά ζητήματα ψηφιακής προστασίας και εξοικειώθηκαν με βασικές λειτουργίες που πλέον αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της επαφής των πολιτών με δημόσιες υπηρεσίες και online διαδικασίες. Μεταξύ άλλων, εκπαιδεύτηκαν στην ασφαλή χρήση του διαδικτύου, την προστασία προσωπικών δεδομένων, την αναγνώριση πιθανών ψηφιακών απειλών, την αποστολή ηλεκτρονικής αλληλογραφίας και την υποβολή αιτήσεων μέσω ηλεκτρονικών πλατφόρμων. Την εκπαίδευση ανέλαβαν εξειδικευμένοι συνεργάτες του Κέντρου Ψηφιακών Δεξιοτήτων, οι οποίοι καθοδήγησαν βήμα προς βήμα τους συμμετέχοντες και απάντησαν σε πλήθος ερωτήσεων, από τις πιο απλές έως και πιο απαιτητικές.

Η ανταπόκριση των πολιτών ήταν ιδιαίτερα θετική. Πολλοί ανέφεραν ότι αποκόμισαν ουσιαστικά οφέλη, καθώς απέκτησαν γνώσεις που μπορούν να εφαρμόσουν άμεσα στις καθημερινές τους ανάγκες. Παράλληλα, αναδείχθηκε η ανάγκη να συνεχιστούν και να επεκταθούν αντίστοιχα προγράμματα, καθώς η ζήτηση για ψηφιακές δεξιότητες αυξάνεται διαρκώς. Η συνεργασία Δήμου Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης, Περιφέρειας και εξειδικευμένων φορέων επιβεβαίωσε ότι ο συντονισμένος σχεδιασμός μπορεί



να ενισχύσει πραγματικά την κοινωνική συνοχή και την πρόσβαση όλων στις νέες τεχνολογίες. Ο Δήμος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης δηλώνει έτοιμος να συνεχίσει σε αυτή την κατεύθυνση, στηρίζοντας πρωτοβουλίες που ενδυναμώνουν τους πολίτες και βελτιώνουν την καθημερινή τους ζωή.

Για περισσότερες πληροφορίες οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να απευθύνονται στο Κέντρο Κοινότητας του Δήμου Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης (Ζεφύρου 2, Βούλα, τηλ. 213 2019 931 / 32 / 33 / 37, email: kentrokoionotitas@vnn.gov.gr, ωράριο λειτουργίας Δευτέρα-Παρασκευή 08.00-16.00). Το Κέντρο Κοινότητας είναι κοινωνική δομή που σχεδιάστηκε από το υπουργείο Εργασίας, Κοινωνικής Ασφάλισης και Κοινωνικής Αλληλεγγύης και ιδρύθηκε στο Δήμο Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης το 2017 και αποτελεί ουσιαστικά το πρώτο σημείο επαφής του πολίτη με την Κοινωνική Υπηρεσία του Δήμου.

Αποκαταστάθηκε το γεφυράκι στο Χέρωμα Βάρης



Η Τεχνική Υπηρεσία του Δήμου Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης ενημέρωσε ότι τις πρώτες μέρες του Δεκεμβρίου θα ξεκινήσουν οι εργασίες αποκατάστασης στο γεφυράκι που βρίσκεται στη συμβολή των οδών Μαραθονομάχων και Δεληγιάνη, στην περιοχή Χερώματος Βάρης. Η ζημιά στο γεφυράκι προ-

κλήθηκε από συνεργείο τηλεπικοινωνιών που εκτελούσε εργασίες τοποθέτησης οπτικών ινών. Οι παρεμβάσεις θα πραγματοποιηθούν με στόχο την ενίσχυση της ασφάλειας και τη βελτίωση της συγκεκριμένης υποδομής. Θυμίζουμε ότι η οδός Μαραθονομάχων είναι μία από τις πολλές οδούς της περιοχής Χερώματος, όπου το περασμένο καλοκαίρι το Δημοτικό Συμβούλιο ενέκρινε νέα κυκλοφοριακά μέτρα, όπως η μείωση του ορίου ταχύτητας στα 30 χιλιόμετρα, με στόχο την περαιτέρω ενίσχυση της οδικής ασφάλειας για τους κατοίκους και τους διερχόμενους οδηγούς. Κατά τη διάρκεια των εργασιών, η διέλευση οχημάτων από το σημείο θα περιοριστεί, ενώ θα τεθεί σε εφαρμογή τροποποιημένη διαδρομή της αστικής συγκοινωνίας (γραμμή 116), προκειμένου να διασφαλιστεί η ομαλή εξυπηρέτηση των πολιτών. Με ανακοίνωσή του ο Δήμος ζητά την κατανόηση και τη συνεργασία των κατοίκων και των οδηγών, τονίζοντας ότι τέτοιες παρεμβάσεις αποτελούν μέρος της συνεχούς προσπάθειας για τη συντήρηση και αναβάθμιση των δημοτικών υποδομών.

Μήνας ενημέρωσης και δράσης Movember

Ο Νοέμβριος έχει καθιερωθεί διεθνώς ως ο μήνας ενημέρωσης και δράσης για την υγεία των ανδρών μέσα από την καμπάνια Movember, μια εκστρατεία που εδώ και χρόνια υπενθυμίζει με το χαρακτηριστικό σύμβολο της, το μουστάκι, ότι οι άνδρες πρέπει να φροντίζουν τον εαυτό τους, να ελέγχονται τακτικά και να μην αμελούν σημάδια που μπορεί να κρύβουν σοβαρά προβλήματα υγείας. Ο Δήμος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης συμμετείχε φέτος στην καμπάνια, υλοποιώντας μια σημαντική δράση πρόληψης που απευθυνόταν σε κατοίκους της περιοχής και αποδεικνύοντας έμπρακτα ότι μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στην προαγωγή της δημόσιας υγείας.

Στο πλαίσιο αυτό, προσέφερε 300 δωρεάν εξετάσεις αίματος για την έγκαιρη ανίχνευση καρκίνου του προστάτη σε άνδρες ηλικίας 50 έως 70 ετών σε συνεργασία με μικροβιολογικά εργαστήρια της περιοχής όπως τα Medi Lab, Πλάτων Diagnosis, Clinitest, Helix Biolab, το εργαστήριο της Αικ. Σπυροπούλου, της Ε. Τζαλαβάρα και τη Βιοϊατρική. Μάλιστα, για όσους άνδρες τα αποτελέσματα των εξετάσεων εμφάνιζαν ενδείξεις αυξημένης προδιάθεσης, προβλέφθηκε δωρεάν περαιτέρω έλεγχος από συνεργαζόμενους επιστήμονες, ώστε να υπάρξει όσο το δυνατόν πιο άμεση και πλήρης εικόνα για την κατάστασή τους. Το Movember, αν και ιδιαίτερα γνωστό στο εξωτερικό, παραμένει ακόμη σχετικά άγνωστο σε αρκετούς πολίτες στη χώρα μας.





Your only destination

Vouliagmeni's Marina, 16671 Vouliagmeni
Tel.: +30 210 96 70 659, +30 210 89 61 310 • Fax: +30 210 89 61 113
info@moorings.gr, moorings.gr



Ανάκτηση νερού για δημοτική άρδευση και πυρόσβεση

Μείωση δαπανών και εξοικονόμηση υδάτινων πόρων σχεδιάζει ο Δήμος 3B με το πρώτο τοπικό σύστημα επαναχρησιμοποίησης

Το αστικό πράσινο, τα πάρκα και οι νησίδες με χλοοτάπητα, οι φυτεμένες πλατείες και τα εποχικά λουλούδια ομορφαίνουν την πόλη. Τι γίνεται όμως με το νερό που όλο και λιγοστεύει; Πώς μπορεί να εξοικονομηθεί η ανάγκη για ποιότητα ζωής και πράσινο από τη μία μεριά και από την άλλη το μείζον πρόβλημα της λειψυδρίας για το οποίο όλοι οι ειδικοί σημαίνουν πλέον συναγερμό; Μια λύση φαίνεται να δίνει η σύμπραξη την οποία δρομολογούν ο Δήμος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης και η ΕΥΔΑΠ για την αξιοποίηση των δύο τοπικών αντλιοστασίων στη Βούλα (εντός της Β' πλαζ το πρώτο και στην πλατεία Κρήτης απέναντι από το ΠΙΚΠΑ το δεύτερο) όπου μελετάται η κατασκευή και λειτουργία δύο μικρών τοπικών μονάδων βιολογικού καθαρισμού των λυμάτων.

Το θέμα ανέφερε κατά τη συνεδρίαση του Δημοτικού Συμβουλίου στις 31 Οκτωβρίου ο Γρηγόρης Κωνσταντέλλος, με αφορμή τις αυξημένες δαπάνες για την κατανάλωση ύδατος που εμφανίστηκαν στις οικονομικές καταστάσεις. Ο Δήμαρχος τόνισε με έκδηλο σκεπτικισμό ότι σε σχέση με το 2014 το κόστος του νερού για τον Δήμο Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης έχει σχεδόν τριπλασιαστεί, με τα ποσά να εκτοξεύονται από τις 220.000 στις 650.000 ευρώ τον χρόνο. Η αύξηση της τιμής του νερού την ίδια περίοδο ήταν ασφαλώς πολύ μικρότερη. Πρόκειται για έναν αδιάψευστο μάρτυρα της προτεραιότητας που έχει για τη δημοτική διοίκηση το αστικό και περιαστικό πράσινο με ασταμάτητες νέες φυτεύσεις στους κοινόχρηστους χώρους που φυσικά απαιτούν και το ανάλογο πότισμα. Σημειωτέον ότι σε σχέση με το παρελθόν έχουν σχεδόν εκμηδενιστεί οι περιπτώσεις διαρροών και κλοπής νερού, καθώς χρησιμοποιείται στα πάρκα και τις νησίδες κατά κανόνα σύστημα υπόγειας άρδευσης, ενώ μετρητές και ηλεκτρικές βάνες παρακολουθούνται διαρκώς για τυχόν υπερκαταναλώσεις.

«Εξόρυξη» και ανακύκλωση

Η ιδέα της ανάκτησης υδάτων βασίζεται στην άντληση από τους αγωγούς της αποχέτευσης που δρομολογούν τα λύματα προς το νησάκι της Ψυτάλλειας. Στα ήδη υφιστάμενα τοπικά αντλιοστάσια της ΕΥΔΑΠ θα δημιουργηθούν υπόγειες δεξαμενές και μια μικρή και κλειστή εξωτερική μονάδα περίπου 24 τετραγωνικών. Από το τοπικό δίκτυο αποχέτευσης θα εξάγονται λύματα, θα υφίστανται επεξεργασία καθαρισμού και έπειτα θα εξάγεται ανακυκλωμένο νερό κατάλληλο για κάθε άρδευση. Το σχέδιο που τεχνικά ονομάζεται «εξόρυξη υπονόμου» (sewer mining στην αγγλική ορολογία) ανέλυσε στον «Δημοσιογράφο» ο Γενικός Διευθυντής Αποχέτευσης της ΕΥΔΑΠ, Κωνσταντίνος Βουγιουκλάκης, τονίζοντας ότι η τοπική κοινωνία και οι περιόικοι

δεν θα αντιληφθούν ποτέ τη λειτουργία αυτή. Η εγκατάσταση θα είναι κλειστή, ενώ θα λειτουργεί μια ενεργή απόσμωση με φίλτρα που θα τραβούν τον αέρα. Τα ακατέργαστα λύματα θα μεταφέρονται σε δεξαμενές όπου θα υφίστανται επεξεργασία με τεχνολογία μεμβρανών και απολύμανση με υπεριώδη ακτινοβολία ή χλωρίωση. Το υπόλειμμα της επεξεργασίας επιστρέφει στο δίκτυο αποχέτευσης και οδεύει στην Ψυτάλλεια.

Οι ποσότητες νερού που θα εξάγονται θα εξαρτηθούν από τις αρδευτικές απαιτήσεις. Ο Δήμαρχος μιλώντας στο Δημοτικό Συμβούλιο τόνισε ότι το σκεπτικό της σύμπραξης είναι να καλυφθούν οι ανάγκες για πότισμα όλου του παραλιακού μετώπου του Δήμου και επίσης να λαμβάνει ο Δήμος το απαραίτητο νερό για πλύσεις των κοινόχρηστων χώρων και για την πλήρωση των οχημάτων της Πολιτικής Προστασίας.

Αυστηρότητα ποιοτικά κριτήρια

«Το νερό που προκύπτει από την επαναχρησιμοποίηση πρέπει να είναι ποιοτικά άριστο για να κερδίσει την εμπιστοσύνη του κόσμου», σημειώνει ο κ. Βουγιουκλάκης επισημαινοντας ότι το ελληνικό θεσμικό πλαίσιο ορίζει πολύ αυστηρότερες προδιαγραφές ακόμη και σε σχέση με τις ευρωπαϊκές οδηγίες. Η τεχνολογία που θα χρησιμοποιηθεί θα παραγάγει νερό για «άρδευση χωρίς περιορισμούς», όπως είναι η τεχνική ορολογία. Αυτό σημαίνει ότι θα είναι ασφαλές για να χρησιμοποιηθεί όχι απλώς στην ανθοκομία αλλά και σε καλλιέργειες λαχανικών και προϊόντων που καταναλώνονται ωμά. Πρόκειται για έναν βαθμό ποιότητας κάτω από το πόσιμο νερό. Αντίθετα από την τεχνική της αφαλάτωσης, η συγκεκριμένη τεχνολογία δεν έχει υψηλές ενεργειακές απαιτήσεις, τονίζει ο κ. Βουγιουκλάκης, ενισχύοντας έτσι το επιχείρημα της δημοτικής αρχής ότι εκτός από το αναμφισβήτητο περιβαλλοντικό όφελος, η επιλογή της ανάκτησης νερού θα περιορίσει σημαντικά και τις δαπάνες του Δήμου για την άρδευση.

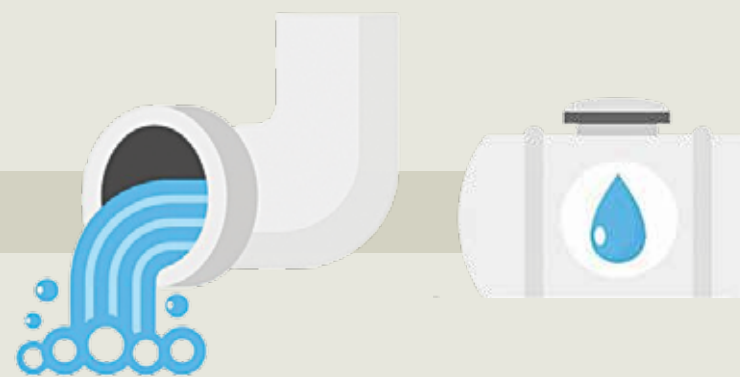
Τα λύματα του Λεκανοπεδίου της Αττικής σήμερα συγκεντρώνονται στο νησί της Ψυτάλλειας όπου υφίστανται βιολογικό καθαρισμό χαμηλών προδιαγραφών. Το νερό που εξάγεται από τη διαδικασία αυτή καταλήγει όλο στη θάλασσα. Το ύψος του κόστους και οι δυσκολίες στη μεταφορά του νερού από τη θάλασσα καθιστούν απαγορευτική μια καθολική εφαρμογή της τεχνολογίας ανάκτησης στα λύματα της Ψυτάλλειας. Η αποκεντρωμένη λύση της διασποράς μικρών, κλειστών βιολογικών σταθμών όπου υπάρχει ζήτηση για νερό από ανάκτηση συνιστά μια ορθολογική και έξυπνη διαχείριση που... μάλλον άργησε να επινοηθεί.



11 επιστήμονες του περιβάλλοντος δημοσίευσαν το 2017 στο έγκυρο Journal of Environmental Management ερευνητικό άρθρο όπου παρουσίασαν στην επιστημονική κοινότητα τη μέθοδο ανάκτησης νερού που ονομάστηκε «sewer mining» (εξόρυξη υπονόμου) υποστηρίζοντας ότι αποτελεί μια ιδανική εναλλακτική σε τοπικό επίπεδο, βασισμένοι σε πιλοτική εφαρμογή στην Αθήνα



Sewer mining



Εξάγονται λύματα από το τοπικό δίκτυο αποχέτευσης

Τα ακατέργαστα λύματα μεταφέρονται σε υπόγεια δεξαμενή σε σφραγισμένη εγκατάσταση



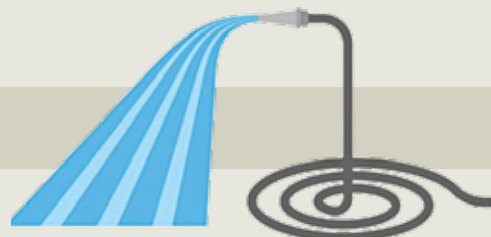
Τα δύο σημεία όπου μπορούν να εγκατασταθούν οι μικρές κλειστές μονάδες ανάκτησης νερού είναι η πλατεία Κρήτης απέναντι από το ΠΙΚΠΑ Βούλας και η Β' πλαζ Βούλας, όπου υπάρχουν ήδη σήμερα εν λειτουργία αντλιοστάσια της ΕΥΔΑΠ. Οι μονάδες είναι αθόρυβες, με κλειστό σύστημα απόσμωσης και δεν παράγουν υπόλειμμα.



Ενώ τα αποθέματα νερού ήταν σταθερά, από το 2022 παρατηρείται μείωσή τους περίπου 250 εκατ. κυβικά μέτρα ανά έτος. Ταυτόχρονα έχει σημειωθεί μείωση των βροχοπτώσεων κατά περίπου 25%, αύξηση της ετήσιας εξάτμισης κατά περίπου 15% και αύξηση της κατανάλωσης κατά περίπου 6%.



Υφίστανται επεξεργασία με τεχνολογία μεμβρανών, πρόσθεση βιολογική επεξεργασία και απολύμανση με υπεριώδη ακτινοβολία



Το νερό είναι έτοιμο για άρδευση με προδιαγραφές ώστε να είναι κατάλληλο να χρησιμοποιηθεί σε καλλιέργειες λαχανικών και προϊόντων που καταναλώνονται ωμά

Η πραγματικότητα της λειψυδρίας

Η ΕΥΔΑΠ έχει ήδη δοκιμάσει τη λύση της ανάκτησης νερού για άρδευση σε μια μικρή μονάδα στο φυτώριο του Δήμου Αθηναίων, όπου παράγονται καθημερινά 25 κυβικά ανακυκλωμένο νερό την ημέρα. Μια ακόμη μικρή μονάδα λειτουργεί σε ιδιωτική έκταση στη Μεταμόρφωση. Στον Δήμο Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης το αρκετά μελετημένο αυτό σχέδιο αναμένεται να καλύψει μεγαλύτερες ποσότητες και βέβαια πρόκειται να αποτελέσει «πυλώνα» για την ευρύτερη εφαρμογή του.

Η σκληρή πραγματικότητα είναι ότι στην Αττική τα τελευταία χρόνια καταγράφονται μειωμένες βροχοπτώσεις και συσσωρευμένες απώλειες του υδάτινου αποθέματος στα φράγματα, το οποίο σύμφωνα με τα κυβερνητικά στοιχεία, έχει μειωθεί πάνω από 50% σε σχέση με το 2022. Πρόσθετοι παράγοντες, όπως οι περιορισμένες δυνατότητες εξεύρεσης νέων πηγών, η πίεση από την αυξανόμενη κατανάλωση νερού για τον αστικό πληθυσμό ειδικά τις περιόδους καύσωνα και βέβαια τα νέα κλιματικά δεδομένα, δημιουργούν την ανάγκη για λήψη δραστηκών μέτρων. Η αξιοποίηση των αστικών λυμάτων για μη πόσιμες χρήσεις, όπως η άρδευση του αστικού πρασίνου και οι καθαρισμοί εντάσσεται σε αυτό τον ευρύτερο προβληματισμό για το φάσμα της λειψυδρίας. «Η επαναχρησιμοποίηση στοχεύει να μειώσει τις καταναλισκόμενες ποσότητες πόσιμου νερού. Δεν επαρκεί όμως αυτό. Πρέπει να γεμίσουν οι πηγές μας και να βρούμε νερό», υπογραμμίζει ο Κωνσταντίνος Βουγιουκλάκης, Γενικός Διευθυντής Αποχέτευσης της ΕΥΔΑΠ, που επισημαίνει ότι ο περιορισμός της κατανάλωσης του πόσιμου νερού είναι ένα μόνο από τα αναγκαία μέτρα.

Πώς θα θωρακιστεί η Αττική

Σε ειδική εκδήλωση που έγινε για τα 100 χρόνια της ΕΥΔΑΠ στις 30 Οκτωβρίου, ο υπουργός Περιβάλλοντος Σταύρος Παπασταύρου παρέθεσε ανησυχητικά στοιχεία. Όπως είπε, ενώ μέχρι το 2021 τα αποθέματα στους ταμιευτήρες νερού παρέμεναν σταθερά, στο 1,1 δισ. κυβικά μέτρα, από το 2022 παρατηρείται μείωση των αποθεμάτων περίπου 250 εκατ. κυβικά μέτρα ανά έτος. Ταυτόχρονα έχει σημειωθεί μείωση των βροχοπτώσεων κατά περίπου 25%, αύξηση της ετήσιας εξάτμισης κατά περίπου 15% και αύξηση της κατανάλωσης κατά περίπου 6%. Στα μέτρα που ανακοίνωσε, ως «μεγάλο έργο της γενιάς μας» παρουσίασε τη μερική εκτροπή των ποταμών της Ευρυτανίας Κρικελιώτη και Καρπενησιώτη προς τον ποταμό της Αιτωλοακαρνανίας Εύηνο. Ο Εύηνος τροφοδοτεί από το 1994 με αγωγό τον ποταμό Μόρνο, και αποτελούν τους κύριους υδροδότες της ΕΥΔΑΠ για την παροχή πόσιμου νερού στην Αττική. Σύμφωνα με τα κυβερνητικά σχέδια, το έργο αυτό που ονομάστηκε «Εύρυτος» θα θωρακίσει την Αττική για τα επόμενα 30 χρόνια και αναμένεται να λειτουργήσει το πρώτο εξάμηνο του 2029. Ως βραχυπρόθεσμες δράσεις που έχουν ως στόχο την άμεση υδροδοτική θωράκιση της Αττικής, ο υπουργός ανέφερε την ενεργοποίηση γεωτρήσεων στις περιοχές Μαυροσουβάλα, Ούγγροι και Βοιωτικός Κηφισός. Και σε μεσοπρόθεσμο ορίζοντα εξήγγειλε έργα αφαλάτωσης που μπορούν να εισφέρουν 87,5 εκατομμύρια κυβικά νερού το χρόνο.

Μπροστά στη μεγάλη εικόνα της λειψυδρίας και των αναγκών μέτρων, η ανάκτηση νερού από τα λύματα σε τοπικό επίπεδο φαίνεται ...σταγόνα στον ωκεανό. Ωστόσο συμβάλλει στην αναγκαία αλλαγή μιας συλλογικής κουλτούρας που θεωρεί το πόσιμο νερό έναν ανεξάντλητο πόρο που μπορεί να σπαταλιέται αλόγιστα. Και δεν είναι μόνο οι ιδιωτικές πισίνες που εντάσσονται σε αυτή την αντιπεριβαλλοντική λογική. Και η ίδια η ΕΥΔΑΠ φέρει ευθύνες για την κατάσταση ενός παλαιού και εύθραυστου δικτύου που παρουσιάζει διαρκώς διαρροές, η επισκευή των οποίων έχει εναποτεθεί σε λίγα τεχνικά συνεργεία που πάντα φτάνουν καθυστερημένα.

Ημέρα υιοθεσίας Τέσσερα αδέσποτα σκυλάκια βρήκαν σπίτι

Η Κυριακή 23 Νοεμβρίου αποτέλεσε ημέρα γιορτής για τους μικρούς και μεγάλους φίλους των ζώων στον Δήμο Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης. Στην Πνευματική Εστία Βούλας, ο χώρος γέμισε από νωρίς το πρωί με μουσούδες, ουρίτσες και πατούσες, καθώς δεκάδες σκυλάκια που είχαν βρεθεί αδέσποτα στην πόλη και φιλοξενούνται από τον Δήμο Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης, είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν τους πιθανούς νέους κηδεμόνες τους. Η εκδήλωση, που πραγματοποιήθηκε με πρωτοβουλία του Τμήματος Αδέσποτων Ζώων του Δήμου σε συνεργασία με τη Φιλοζωική Ομάδα Βούλας, είναι η δεύτερη ημέρα υιοθεσίας σκύλων μετά την πρώτη, τον περασμένο Οκτώβριο στη Βάρκιζα, όπου έξι σκυλάκια είχαν βρει νέο σπίτι. Οι Ημέρες Υιοθεσίας δίνουν στα αδέσποτα μια δεύτερη ευκαιρία στη ζωή τους και μια πραγματική πιθανότητα να βρουν το παντοτινό τους σπίτι. Τα σκυλάκια ήταν εμβολιασμένα, κοινωνικοποιημένα, χτενισμένα και ιδιαίτερα αγαπησιάρικα. Όλη τη μέρα χάριζαν χαμόγελα και χάδια στους επισκέπτες, δείχνοντας υπομονή και φιλικότητα. Οι επισκέπτες είχαν την ευκαιρία να τα γνωρίσουν από κοντά, να παίξουν μαζί τους και να ζήσουν τη ζεστή ατμόσφαιρα που δημιουργούν τα ζωντανά αυτά πλάσματα, ενώ ήδη για τέσσερα σκυλάκια βρέθηκαν υποψήφιοι κηδεμόνες, με τις διαδικασίες υιοθεσίας να προχωρούν τις



επόμενες ημέρες.

Στην εκδήλωση πραγματοποιήθηκε και κλήρωση, όπου οι νικητές κέρδισαν δωρεάν ιατρική επίσκεψη στους συνεργαζόμενους κτηνιάτρους για τους νέους τετράπο-

Δεύτερη δράση από τη Φιλοζωική Ομάδα Βούλας και το Τμήμα Αδέσποτων του Δήμου

δους φίλους τους. Γι' αυτό τον λόγο εκφράστηκαν ιδιαίτερες ευχαριστίες στους κτηνιάτρους Νικόλαο Γιαννακά, Ηλία Καλή και Αλέξανδρο Σαββίδη για την προσφορά τους και τη φροντίδα των ζώων. Το παρών έδωσε, όπως και στην πρώτη ημέρα υιοθεσίας, ο Δήμαρχος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης, Γρηγόρης Κωνσταντέλλος, ενώ η Φιλοζωική Ομάδα Βούλας ευχαρίστησε θερμά τον Δήμαρχο, τους αντιδημάρχους και τους υπεύθυνους του Τμήματος Αδέσποτων Ζώων, Γιώργο Ζαρκαδούλα, Έλενα Μανιάτη και Ανέττα Ρούσου, για τη συνεχή στήριξη τους και την ακούραστη προσπάθεια για τα αδέσποτα της Βάρης, Βούλας και Βουλιαγμένης. Υπενθυμίζεται ότι η Φιλοζωική Ομάδα Βούλας διοργανώνει ημέρα υιοθεσίας γάτας στις 7 Δεκεμβρίου, στη Βάρη, επί της οδού Βάχχου 25, από τις 12 μ. έως τις 4 μ.μ., δίνοντας τη δυνατότητα σε ακόμη περισσότερα αδέσποτα ζώα να βρουν μια ζεστή και φιλόξενη οικογένεια. Το Τμήμα Αδέσποτων Ζώων του Δήμου 3B, έδωσε ραντεβού για την 3η Ημέρα Υιοθεσίας εντός του 2026.

Κοινωνικό Παντοπωλείο Δράση προσφοράς για οικογένειες σε ανάγκη

Το Κοινωνικό Παντοπωλείο του Δήμου Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης ξεκινά μια νέα δράση συλλογικής ευθύνης και προσφοράς, με στόχο να στηριχθούν οι πολίτες που αντιμετωπίζουν οικονομικές δυσκολίες. Η πρωτοβουλία απευθύνεται σε όλους, πολίτες και επιχειρήσεις, καλώντας να συμμετάσχουν με μικρές πράξεις καλοσύνης που μπορούν να κάνουν μεγάλη διαφορά στη ζωή ανθρώπων που το έχουν ανάγκη. «Σήμερα οι ανάγκες αυξάνονται, αλλά η δύναμη της κοινωνίας μας παραμένει σταθερή. Κάθε προσφορά, μικρή ή μεγάλη, μετράει. Ένα πακέτο μακαρόνια, ένα κουτί γάλα ή ένα μπουκάλι λάδι μπορεί να γεμίσει τα ράφια του Κοινωνικού Παντοπωλείου και να προσφέρει ελπίδα και αξιοπρέπεια σε όσους δυσκολεύονται» είναι το μήνυμα της δημοτικής υπηρεσίας.

Η δράση συγκεντρώνει τρόφιμα και προϊόντα μακράς διαρκείας, όπως ζυμαρικά, ρύζι, όσπρια, λάδι, γάλα και κονσέρβες. Όλα θα διανεμηθούν σε οικογένειες και άτομα που έχουν ανάγκη. Οι πολίτες και οι επιχειρήσεις μπορούν να φέρουν τις προσφορές τους στο Κοινωνικό Παντοπωλείο, στη Ζεφύρου 2 στη Βούλα, έως τις 10 Δεκεμβρίου 2025. «Οι γιορτές είναι συνήθως περίοδος χαράς, αλλά για κάποιους είναι δύσκολες μέρες. Με τη συμμετοχή όλων μπορούμε να κρατήσουμε ανοιχτή την ανθρωπιά, να στείλουμε μήνυμα αλληλεγγύης και να προσφέρουμε ελπίδα. Η στήριξη κάθε πολίτη, κάθε οικογένειας και κάθε επιχείρησης μπορεί να αλλάξει την καθημερινότητα ανθρώπων που χρειάζονται βοήθεια», σημειώνει η Κοινωνική Υπηρεσία.

Κάλεσμα για συγκέντρωση τροφίμων ενόψει των γιορτών



Αξίζει να σημειωθεί πως δικαιούχοι των υπηρεσιών του Κοινωνικού Παντοπωλείου είναι οι κάτοικοι του Δήμου που ζουν σε συνθήκες ακραίας φτώχειας ή απειλούνται από τη φτώχεια και τον κοινωνικό αποκλεισμό. Για την ένταξή τους στα σχετικά μητρώα απαιτείται υποβολή αίτησης, η οποία αξιολογείται βάσει κριτηρίων, προκειμένου να διαπιστωθεί ότι πληρούνται οι προβλεπόμενες προϋποθέσεις. Η δομή παρέχει στους δικαιούχους σε τακτική βάση δωρεάν βασικά αγαθά τα οποία προέρχονται από δωρεές και χορηγίες πολιτών, συλλογικών φορέων και επιχειρήσεων, αλλά και από ίδιους πόρους του Δήμου.

Δήμος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης

Σχέδιο μείωσης εκπομπών και κόστους ενέργειας

Σε σημαντικά βήματα για τη μείωση των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου έχει ήδη προχωρήσει ο Δήμος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης και συνεχίζει με στοχευμένο σχεδιασμό έως το 2030. Στον τομέα των δημοτικών κτηρίων και υποδομών έχει επιτύχει μείωση 18,68% των εκπομπών από το 2019 έως το 2023, με στόχο να φτάσει συνολικά σε μείωση 40% το 2030. Ήδη έχουν αναβαθμιστεί 36 κτήρια μέσω φωτοβολταϊκών συστημάτων, αντλιών θερμότητας, νέων συστημάτων θέρμανσης και εκτεταμένων παρεμβάσεων ενεργειακής αναβάθμισης, ενώ βρίσκεται σε εξέλιξη επένδυση ύψους 6,7 εκατ. ευρώ μέσω των προγραμμάτων «Ηλέκτρα» και «Αθηνά». Τα στοιχεία αυτά αναφέρονται μεταξύ άλλων στο Σχέδιο για την ενεργειακή απόδοση κτηρίων, το οποίο καθοδηγεί τις επόμενες παρεμβάσεις. Για τα επόμενα χρόνια ο Δήμος σχεδιάζει να επεκτείνει τις δράσεις ενεργειακής αναβάθμισης σε κτήρια υψηλής κατανάλωσης, όπως σχολεία, αθλητικές εγκαταστάσεις και το Δημαρχείο. Στο επίκεντρο του σχεδιασμού βρίσκονται η αντικατάσταση παλαιών κουφωμάτων και συστημάτων θέρμανσης, η θερμομόνωση κτηρίων, η χρήση ψηφιακών συστημάτων διαχείρισης ενέργειας, ο εκσυγχρονισμός του ηλεκτρομηχανολογικού εξοπλισμού, η ενσωμάτωση ανανεώσιμων πηγών ενέργειας και η δημιουργία πράσινων στεγών και κάθετων κήπων, ώστε να επιτευχθεί περαιτέρω εξοικονόμηση πόρων και μείωση εκπομπών.

Στον τομέα του δημοτικού φωτισμού, ο Δήμος έχει ήδη μειώσει τις εκπομπές κατά 38,14% μεταξύ 2019 και 2023 και στοχεύει συνολικά σε μείωση 45% έως το 2030. Ο σχεδιασμός προβλέπει τη συνεχή αναβάθμιση των φωτιστικών σωμάτων με τεχνολογία νέας γενιάς, την ενσωμάτωση φωτοβολταϊκών και συστημάτων αποθήκευσης ενέργειας ώστε ο φωτισμός να λειτουργεί αποκλειστικά με ανανεώσιμες πηγές, καθώς

Φωτισμός, κτήρια και μεταφορές στο στόχαστρο τεχνικών παρεμβάσεων για μείωση του ανθρακικού αποτυπώματος

Βαρκελώνη

Διεθνής αναγνώριση για την ψηφιακή πορεία του Δήμου

Από τις 4 έως τις 6 Νοεμβρίου 2025, η Βαρκελώνη φιλοξένησε τη 14η διεθνή έκθεση και το συνέδριο τεχνολογίας Smart City Expo World Congress, στο Εκθεσιακό Κέντρο Fira Barcelona Gran Via. Πρόκειται για μία από τις κορυφαίες παγκόσμιες εκθέσεις στον τομέα της διαχείρισης πόλεων και αστικών υποδομών, με έμφαση σε έξυπνες λύσεις, τεχνητή νοημοσύνη και καινοτομία για τη βελτίωση της καθημερινότητας των κατοίκων. Ο Δήμαρχος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης, Γρηγόρης Κωνσταντέλλος, εκπροσώπησε τον Δήμο και τη χώρα, ως ομιλητής στο κεντρικό πάνελ του συνεδρίου, σηματοδοτώντας την αναγνώριση μιας δεκαετούς προσπάθειας για την ψηφιακή μετάβαση των δημοτικών υπηρεσιών. Στην ομιλία του, ο Γρηγόρης Κωνσταντέλλος τόνισε ότι «η τεχνολογία

Ο Γρηγόρης Κωνσταντέλλος εκπροσώπησε τη χώρα πλάι σε πόλεις όπως η Βαρκελώνη και το Παρίσι

δεν είναι αυτοσκοπός, αλλά εργαλείο για την καθημερινή βελτίωση της ζωής των πολιτών. Μέσω της συνεργασίας με εταιρείες όπως η Emdot και η Cosmote, καταφέραμε να δημιουργήσουμε ένα σύστημα έξυπνης διαχείρισης απορριμμάτων που συνδυάζει αισθητήρες, ψηφιακούς χάρτες και τεχνητή νοημοσύνη».

Στο ελληνικό περίπτερο, ο Δήμαρχος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης παρουσίασε λεπτομερώς το έργο, εξηγώντας ότι «η αξιοποίηση των νέων τεχνολογιών μας επιτρέπει να αυξήσουμε την αποδοτικότητα της υπηρεσίας καθαριότητας και να μειώσουμε το περιβαλλοντικό αποτύπωμα, προσφέροντας καλύτερες συνθήκες για όλους τους κατοίκους». Η παρουσία του Δήμου δίπλα σε πόλεις όπως η Βαρκελώνη, το Παρίσι, το Κίεβο, η Λεμεσός, η Κουάλα Λουμπόρ και το Σολτ Λέικ Σίτι ανέδειξε τον Δήμο Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης ως πρότυπο καινοτομίας και αποτελεσματικής τοπικής διακυβέρνησης σε διεθνές επίπεδο. Η συμμετοχή του Γρηγόρη Κωνσταντέλλου στο Smart City Expo World Congress επιβεβαίωσε ότι οι στρατηγικές ψηφιακής ανάπτυξης του Δήμου μπορούν



και την εφαρμογή «έξυπνων» συστημάτων που ρυθμίζουν τον φωτισμό ανάλογα με τις πραγματικές ανάγκες και την κίνηση, μειώνοντας περαιτέρω την κατανάλωση ηλεκτρικής ενέργειας.

Στον τομέα των μεταφορών, όπου καταγράφεται αύξηση των εκπομπών από το 2019 έως το 2023, ο Δήμος θέτει στόχο περιορισμού τους. Στο πλαίσιο αυτό σχεδιάζεται η αντικατάσταση του δημοτικού στόλου με ηλεκτρικά ή χαμηλών ρύπων οχήματα, η επέκταση των υποδομών φόρτισης, η καθολική εφαρμογή συστημάτων GPS και έξυπνων τεχνολογιών για τη βέλτιστη διαχείριση δρομολογίων, καθώς και η συστηματική εκπαίδευση του προσωπικού σε πρακτικές οικολογικής οδήγησης. Ο συνδυασμός αυτών των δράσεων αναμένεται να περιορίσει ουσιαστικά την ενεργειακή κατανάλωση και το περιβαλλοντικό αποτύπωμα των δημοτικών μετακινήσεων.

Συνολικά, ο Δήμος εφαρμόζει μια ολοκληρωμένη και τεκμηριωμένη στρατηγική, η οποία στηρίζεται τόσο σε έργα που βρίσκονται ήδη σε εξέλιξη όσο και σε παρεμβάσεις που προγραμματίζονται για τα επόμενα χρόνια. Με συστηματική υλοποίηση και αξιοποίηση σύγχρονων τεχνολογιών, επιδιώκει να επιτύχει τους στόχους του για το 2030, ενισχύοντας τη βιώσιμη ανάπτυξη, μειώνοντας τις εκπομπές και διαμορφώνοντας ένα πιο αποδοτικό και περιβαλλοντικά υπεύθυνο μοντέλο λειτουργίας.



να γίνουν παραδείγματα προς μίμηση, ενώ παράλληλα ανέδειξε τον Δήμο 3B στον χάρτη των πόλεων που επενδύουν σε βιώσιμες, έξυπνες και φιλικές προς το περιβάλλον λύσεις.

Τι πρέπει να γνωρίζουμε για τα εμβόλια

Γράφει ο **Αθανάσιος Μανώλης**

Βρισκόμαστε στην αρχή του χειμώνα και δυστυχώς για άλλη μία χρονιά συνυπάρχουν η γρίπη και ο Covid-19. Αν και στη σκέψη μας παραμένει ο κίνδυνος για τον Covid-19, δυστυχώς ο κίνδυνος και για τις δύο νόσους είναι και παραμένει αρκετά υψηλός. Από πλευράς μετάδοσης και συμπτωμάτων και οι δύο νόσοι έχουν ομοιότητες: Μεταδίδονται μέσω των σταγονιδίων του βήχα, του φτερνίσματος και της ομιλίας και μέσω της επαφής με μολυσμένες επιφάνειες, ενώ και οι δύο νόσοι παρουσιάζονται με πυρετό – συνήθως με ρίγη, βήχα, πονόλαιμο, πονοκέφαλο, ρινική συμφόρηση, καταρροή, μυαλγίες και αρθραλγίες. Καλό θα είναι σε κάθε περίπτωση να αποταθούμε σε ειδικό ιατρό ο οποίος θα θέσει και τη σωστή διάγνωση και να μην προσπαθήσουμε να κάνουμε διάγνωση μόνοι μας. Αυτή η ανάγκη είναι πιο επιτακτική όταν υπάρχει υψηλός πυρετός που επιμένει για πάνω από 2-3 ημέρες, δύσπνοια κ.λπ. Στο άρθρο μας θα επικεντρώσω περισσότερο στην εποχική γρίπη.

Θεραπεία

Η καλύτερη θεραπεία είναι η πρόληψη. Αυτή περιλαμβάνει τη χρήση μάσκας, το τακτικό και καλό πλύσιμο των χεριών, η τήρηση γενικά των συνθηκών υγιεινής, η χρήση αντισηπτικών διαλυμάτων κ.ά. Όμως το πιο σημαντικό προληπτικό μέτρο, αυτό που πραγματικά κάνει τη διαφορά είναι ο εμβολιασμός. Δεν πρέπει ποτέ να λαμβάνουμε αντιβιοτικά για λοιμώξεις που προκαλούνται από ιούς. Είναι εντελώς άχρηστα, αφού όλοι οι ιοί είναι ανθεκτικοί στα αντιβιοτικά. Τα εμβόλια αποτελούν ασπίδα στην άμυνα του οργανισμού μας. Δυστυχώς στη χώρα μας η εμβολιαστική κάλυψη αφορά λιγότερο από το 20%, ενώ θα έπρεπε να υπερβαίνει το 70% και να φτάνει το 100% στους ασθενείς υψηλού κινδύνου.

Ασθενείς υψηλού κινδύνου

Τα εμβόλια αυτά δεν χρειάζεται να γίνουν σε όλους αλλά σίγουρα πρέπει να γίνουν σε όλα τα άτομα άνω των 60 ετών, αλλά και στις ομάδες υψηλού κινδύνου ανεξαρτήτως ηλικίας, όπως νεφροπαθείς, καρδιοπαθείς, διαβητικοί, άτομα με χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια, ηπατική ανεπάρκεια και τα άτομα με μειωμένη άμυνα (π.χ. ασθενείς με αιματολογικές και άλλες κακοήθειες, χρόνια λήψη κορτιζόνης, χορήγηση χημειοθεραπείας και ακτινοβολίας κ.λπ.). Επίσης θα πρέπει να εμβολιάζονται οι παχύσαρκοι και οι καπνιστές, γιατί τα στοιχεία δείχνουν ότι κι αυτοί είναι υψηλού κινδύνου. Επίσης θα πρέπει να εμβολιάζονται και οι επαγγελματίες υγείας. Είναι αυτονόητο ότι το προσωπικό που ασχολείται με τη φροντίδα των ασθενών, νοσηλευόμενων και μη, θα εκτεθεί σε κινδύνους ώστε να επιβάλλεται η προστασία του. Συγχρόνως πρέπει να προστατευτούν και οι νοσηλευόμενοι ασθενείς, οι οποίοι συχνά είναι εξαιρετικά ευάλωτοι εάν νοσήσουν από γρίπη που θα τους μεταδώσουν αυτοί που τους φροντίζουν, είτε γιατί είναι ήδη ασθενείς, είτε γιατί βρίσκονται στο στάδιο επώασης της γρίπης, αφού και στις δυο περιπτώσεις οι επαγγελματίες υγείας μπορεί να μεταδώσουν τη γρίπη.

Λανθασμένες δοξασίες

Τώρα ένα ερώτημα είναι. Υπάρχουν αντενδείξεις στα εμβόλια; Υπάρχουν λανθασμένες δοξασίες για τα εμβόλια γενικά ώστε να δημιουργούνται και λανθασμένες εντυπώσεις και φόβοι με αποτέλεσμα τη χαμηλή εμβολιαστική κάλυψη. Δεν πρέπει όμως να φοβόμαστε τα εμβόλια και ειδικότερα το εμβόλιο της γρίπης γιατί είναι εξαιρετικά ασφαλή. Το φαινόμενο του αντιεμβολιαστικού παρασκηνίου δεν είναι ένα ελληνικό

Υπάρχουν λανθασμένες δοξασίες για τα εμβόλια γενικά ώστε να δημιουργούνται και λανθασμένες εντυπώσεις και φόβοι με αποτέλεσμα τη χαμηλή εμβολιαστική κάλυψη



Στη χώρα μας η εμβολιαστική κάλυψη αφορά λιγότερο από το 20%, ενώ θα έπρεπε να υπερβαίνει το 70% και να φτάνει το 100% στους ασθενείς υψηλού κινδύνου

φαινόμενο. Υπάρχουν άνθρωποι που πιστεύουν ότι τα εμβόλια είναι βλαβερά και επομένως δεν έχουν λόγο ύπαρξης. Θεωρούν ότι προκαλούν αυτισμό και άλλα νοσήματα, ότι αδυνατίζουν την άμυνα του οργανισμού μας και μας γεμίζουν με βλαβερές τοξίνες. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να αυξάνεται ο αριθμός των ανεμβολίαστων απόρων κυρίως των παιδιών.

Οι μοναδικές αντενδείξεις εμβολιασμού αφορούν τις παρακάτω ομάδες: Άτομα αλλεργικά στα αυγά, γεγονός εξαιρετικά σπάνιο, και άτομα με ειδικές παθήσεις του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος.

Το εμβόλιο της γρίπης πρέπει να γίνεται κάθε χρόνο. Ο ιδανικός μήνας είναι ο Νοέμβριος, γιατί στην Ελλάδα καθυστερεί να αρχίσει το κρύο με αποτέλεσμα να έχουμε κρούσματα γρίπης ακόμα και τον Μάρτιο ή τον Απρίλιο. Δεδομένου ότι το εμβόλιο της γρίπης έχει αποτελεσματικότητα που διαρκεί 6 μήνες, είναι καλύτερα να γίνεται το Νοέμβριο.

Το εμβόλιο της γρίπης πρέπει να γίνεται κάθε χρόνο και ο ιδανικός μήνας είναι ο Νοέμβριος

Το Υπουργείο Υγείας τονίζει τη σημασία του έγκαιρου αντιγριπικού εμβολιασμού για την περίοδο 2025-2026, ειδικά για όσους ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου. Τα διαθέσιμα αντιγριπικά εμβόλια για την περίοδο 2025-2026 περιλαμβάνουν τα Vaxigrip TIV, Influvac, Flucelvax, Efluelda, Fluad και Fluenz, με συγκεκριμένες ενδείξεις ανά ηλικία και κατάσταση υγείας. Η επιλογή του κατάλληλου σκευάσματος γίνεται πάντα με γνώμονα την ασφάλεια του ατόμου, συμπεριλαμβανομένων των εγκύων και των ατόμων υψηλού κινδύνου. Ο αντιγριπικός εμβολιασμός είναι ασφαλής, αποτελεσματικός και μπορεί να συγχρηματοδοτηθεί με το εμβόλιο κατά του Covid-19, σε διαφορετικά σημεία του σώματος.

Τα συμβατικά αντιγριπικά εμβόλια μπορούν να χορηγηθούν και στα φαρμακεία, χωρίς ιατρική συνταγή, σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία. Αντίθετα το ενισχυμένο εμβόλιο για τις ομάδες υψηλού κινδύνου θα πρέπει να συνταγογραφηθεί από το γιατρό τους. Κάθε εμβολιασμός καταχωρίζεται υποχρεωτικά στο Εθνικό Μητρώο Εμβολιασμών, εξασφαλίζοντας σωστή παρακολούθηση, ενημέρωση των αρμόδιων φορέων και προστασία της δημόσιας υγείας.

Ο Αθανάσιος Μανώλης είναι Διευθυντής Β' Καρδιολογικής Κλινικής Νοσοκομείου Μετροπόλιταν και καθηγητής Τμήματος Υπέρτασης Πανεπιστημίου Βοστώνης



Μια γαστρονομική έκπληξη από το ιστορικό εστιατόριο της Βουλιαγμένης περιμένει τους πιστούς της θάλασσας από την κουζίνα του Λευτέρη Καρέλη.

Ολόφρεσκα ψάρια και θαλασσινά, χειροποίητα ζυμαρικά και κρέατα ψημένα στον παραδοσιακό φούρνο της Αργεντινής θα συνοδεύσουν αξέχαστες στιγμές στα μαγικά ηλιοβασιλέματα της αθηναϊκής ριβιέρας.



Λεωφόρος Ποσειδώνος 4, Τηλ.: 2109671770

Ελεύθερος χρόνος ή χρόνος ελευθερίας;

Γράφει η **Μιχαέλα Καραφασούλη**

Πάντοτε θεωρούσα τον ελεύθερο, διαθέσιμο χρόνο, ως δεδομένο. Πάσχιζα να τον εκμεταλλευτώ μέχρι την τελευταία του σπιθαμή, να τον γεμίσω με τέχνες, άθληση, δραστηριότητες, ταινίες, βιβλία και ό,τι χωράει ο νους, ώσπου να υπερχειλίσει. Συνεπώς, με την υπερφόρτωση αυτή συνειδητοποιούμε πως ο ελεύθερος χρόνος μπορεί μεν κατά σύμβαση να θεωρείται ως το απαλλαγμένο από υποχρεώσεις διάστημα της καθημερινότητας του ανθρώπου, αλλά στην βαθύτερη ουσία του για πολλούς αναγνωρίζεται ως ο μοναδικός χρόνος δημιουργίας και αυτεξούσιας επιλογής, στον οποίο ο άνθρωπος δεν φυλακίζεται στο επιβεβλημένο αλλά ακολουθεί τις προσωπικές του πηγές φωτός. Περιττό ωστόσο να ομολογήσω πως στην πραγματικότητα της τρίτης λυκείου, ο ορισμός αυτός καθίσταται δυσεφάρμοστος, ως και ιδεατός. Όσο το βιβλίο παραμένει ως επί το πλείστον ανέγγιχτο, τα πλήκτρα σκονίζονται και το δοξάρι του βιολιού παραμένει για καιρό στη θήκη, όσο οι υποχρεώσεις πολιορκούν διαρκώς κάθε στιγμή και οι απαιτήσεις είναι χαρακτηριστικό της καθημερινότητας, γίνεται σαφές πως η διαθεσιμότητα στον ελεύθερο χρόνο ορίζεται πιο δύσκολα. Υπό το πλαίσιο αυτό, συνεπώς, ακόμη και ο επονομαζόμενος ελεύθερος χρόνος, αυτός που δεν καταλαμβάνεται ενεργά από κάποια υποχρέωση, διαρκώς πολιορκείται από την πίεση του άμεσου μέλλοντος. Δυστυχώς, αυτή η κρίση του ελεύθερου χρόνου δεν αποτελεί βίωμα αποκλειστικά των μαθητών της τρίτης λυκείου, αλλά σταδιακά εξαπλώνεται και προβληματίζει ανθρώπους κάθε σταδίου της ζωής. Με τη σύγχρονη πραγματικότητα να επιδιώκει την ταχύτητα για την εξασφάλιση του απαραίτητου, προσωπικού χρόνου, και της ισορροπίας του ανθρώπου, εμφανίζεται το εξής οξύμωρο: Ο ελεύθερος χρόνος του ανθρώπου αναιρείται από την μανιώδη αυτή προσπάθεια για τη δημιουργία του.

Επομένως, επέλεξα φέτος να ορίσω τον ελεύθερο χρόνο διαφορετικά, όχι ως διαθέσιμο χρόνο, αλλά ως χρόνο ελευθερίας. Κατά αυτόν τον τρόπο, χρόνος ελευθερίας είναι ο χρόνος που αξιοποιείται ως έκφραση της ελευθερίας του ανθρώπου αλλά και ο χρόνος που απελευθερώνει τον άνθρωπο και τον συνδέει με τον χαρακτήρα του. Συνεπώς, υπό αυτόν τον ορισμό, απαλασσόμαστε από την αέναη επιδίωξη του διαθέσιμου χρόνου και αναλογιζόμαστε την ευθύνη μας ως προς την ελευθερία του χρόνου μας, ελευθερία η οποία μοιάζει άξαφνα να αφορά φλέγοντα ζητήματα της εποχής μας. Και μέσω των ζητημάτων αυτών, αναλογίζομαι: Πόσο ελεύθερος είναι ένας χρόνος βυθισμένος στα άδυτα των κοινωνικών δικτύων και πόσο ελεύθεροι εμείς οι χρήστες απέναντι σε όσους αποτελούν κίνδυνο της ελευθερίας μας; Πόσο ελεύθερος είναι ένας χρόνος εμποτισμένος με διαρκή μέριμνα του μέλλοντος ή ένας χρόνος μαζοποίησης, και με ποιον τρόπο συναντάται ελευθερία εκεί όπου δεν υπάρχει διαθεσιμότητα; Συνεπώς, ο πραγματικός ελεύθερος χρόνος δεν χρειάζεται να είναι βροντερός και στομφώδης. Μπορεί κάλλιστα και εξίσου αποτελεσματικά να είναι αθόρυβος, αφανής, καθημερινός. Να κρύβεται μέσα στα απλά γεγονότα που μπορούν να γίνουν έκφραση ατομικότητας και ελευθερίας. Επομένως, ας μην επιδιώκουμε στον χρόνο μας διαθεσιμότητα αλλά ελευθερία πραγματική. Ας επιδιώκουμε να μετουσιώνουμε την καθημερινότητά μας στιγμή-στιγμή σε χρόνο ελευθερίας,

* Η **Μιχαέλα Καραφασούλη** είναι μαθήτρια της Γ' τάξης στο Γενικό Λύκειο Βουλιαγμένης



Σύντομη αποφόρτιση για ψυχική ανανέωση

Γράφει η **Μαρίνα Κυριακοπούλου**

Αν με ρωτούσατε 2 χρόνια πριν για τον ελεύθερο χρόνο, ο ορισμός του θα ήταν ξεκάθαρος: Ήταν ο χρόνος ενασχόλησής μου με τις θετικές επιστήμες. Ήμουν στην Α' Λυκείου, και κάθε ώρα εκτός σχολείου την αφιέρωνα σε διαγωνισμούς επιστήμης και στη ρομποτική. Αυτό όμως δεν ήταν απλώς ένα χόμπι — ήταν το μέσο για να ανακαλύψω την κλίση μου, να κάνω αυτό που αγαπώ και να κερδίσω τελικά υποτροφία από το US Department of State, για το πρόγραμμα TechGirls 2024, ένα απίστευτα

αξέχαστο καλοκαίρι μετά την Α' Λυκείου. Εκείνη την περίοδο, ο ελεύθερος χρόνος ήταν η πολυτέλεια να ασχολούμαι, λοιπόν, με αυτό που με κάνει χαρούμενη και να εξελίσσομαι.

Σήμερα, όμως, ως μαθήτρια της Γ' Λυκείου, η έννοια του ελεύθερου χρόνου έχει αλλάξει για εμένα. Ο ελεύθερος χρόνος δεν είναι πια η ώρα όπου καλλιεργώ τα ενδιαφέροντά μου, αλλά ο χρόνος για να ξαναβρίσκω τις χαμένες μου δυνάμεις. Είναι κάθε κενό που υπάρχει ανάμεσα στο σχολείο, στο φροντιστήριο, στα ιδιαίτερα, διαβάσματα και τεστ, και πρέπει να χρησιμοποιηθεί για να ξαναφορτίσω τις μπαταρίες μου γιατί χρειάζονται πολλές βιολογικές δυνάμεις. Είναι ένα εργαλείο επιβίωσης και ο τρόπος για να κυλήσει έστω και λίγο πιο ήρεμα η φετινή δύσκολη χρονιά. Σίγουρα, όμως, δεν είναι μια ευκαιρία εξερεύνησης του μαγικού κόσμου των STEM (Science, Technology, Engineering, Mathematics, δηλαδή οι θετικές επιστήμες) και προσωπικής εξέλιξης.

Μου λείπει αυτός ο χρόνος; Η απάντηση είναι «Ναι!». Μου λείπει η ηρεμία και η χαρά της δημιουργίας και της ανακάλυψης μέσω των θετικών επιστημών χωρίς την πίεση των πανελλήνιων. Πάνω απ' όλα, όμως, μου λείπει η αίσθηση να μπορώ να αφοσιωθώ σε κάτι (πέρα από το υποχρεωτικό διάβασμα για τις πανελλαδικές εξετάσεις) χωρίς να αισθάνομαι ενοχές και τύψεις. Η αλήθεια είναι ότι η πίεση από το διάβασμα και ο φόρτος εργασίας είναι τόσο έντονα, που ακόμα και το να χαλαρώσω φαντάζει σχεδόν απαγορευτικό. Ωστόσο, αναγνωρίζω ότι αυτή η στέρηση είναι ένας αναγκαίος συμβιβασμός για να φτάσω εκεί όπου θέλω και να επιτύχω τον στόχο μου: να περάσω στο Πολυτεχνείο και να ασχοληθώ με τη μηχανική και τις θετικές επιστήμες επαγγελματικά.

Πώς περνάω λοιπόν ιδανικά τον ελάχιστο ελεύθερο χρόνο που καταφέρνω να ξεκλέψω; Επειδή το μυαλό μου είναι διαρκώς σε λειτουργία, η καλύτερη στιγμή είναι η σύντομη αποφόρτιση. Αυτό σημαίνει μια έξοδος με παρέα για φαγητό μετά το Σαββατιάτικο μάθημα φυσικής. Ο ελεύθερος χρόνος της Γ' Λυκείου είναι σπάνιος, αλλά πρέπει να είναι ουσιαστικός, ποιοτικός και στοχευμένος στην ψυχική ανανέωση, ώστε να συνεχιστεί ο αγώνας μέχρι τις 8 Ιουνίου του 2026 που δίνουμε φυσική (δηλαδή το τελευταίο πανελλαδικά εξεταζόμενο μάθημα της κατεύθυνσής μου). Στις 9 Ιουνίου, πάντως, όλα θα είναι αλλιώς...

* Η **Μαρίνα Κυριακοπούλου** είναι μαθήτρια της Γ' τάξης στα Εκπαιδευτήρια Καίσαρη

Γυμνάσιο Βουλιαγμένης Στη Βουδαπέστη και την Επίδαυρο με τον Όμηρο Μια πρωτότυπη συνεργασία με σχολείο της Ουγγαρίας

Ένα πολύ φιλόδοξο εκπαιδευτικό πρόγραμμα που συνδύασε ταξίδι, μια διεθνή συνεργασία και θέατρο μέσα από την αρχαιοελληνική γλώσσα και κουλτούρα ολοκλήρωσε τον Νοέμβριο το Γυμνάσιο της Βουλιαγμένης. Η συνεργασία που ξεκίνησε από πέρσι το σχολείο με ένα Γυμνάσιο - Λύκειο της Βουδαπέστης (Priarist High School) κορυφώθηκε φέτος με τις αμοιβαίες επισκέψεις των μαθητών αλλά και με την κοινή θεατρική παράσταση που ετοίμασαν. Ακούγεται απίστευτο, όμως οι μαθητές αξιοποίησαν τις επισκέψεις τους σε Βουδαπέστη οι μεν και σε Αθήνα οι δε, ώστε όχι μόνο για να γνωριστούν και να αποκτήσουν ταξιδιωτικές εμπειρίες, αλλά να κάνουν και κοινές πρόβες, ανεβάζοντας επί σκηνής δραματοποιημένο ένα από τα πιο διάσημα χωρία της Οδύσσειας του Ομήρου, τη ραψωδία λ ή Νέκυια όπου ο Οδυσσεύς κατέρχεται στον κάτω κόσμο.

Το εντυπωσιακό αυτό θεατρικό τόλμημα παρουσιάστηκε στη Βουλιαγμένη στο θέατρο του σχολείου, στις 2 Νοεμβρίου, αποκαλύπτοντας σε γονείς και φίλους μια άρτια καλλιτεχνική δουλειά, σε μια παράσταση που περιείχε κίνηση και υψηλά νοήματα. Οι πράξεις του έργου παρουσιάζονταν στα Ελληνικά και έπειτα στα Ουγγρικά με τους μαθητές να εναλλάσσονται επί σκηνής. Και οι δύο ομάδες μαθητών, 35 Έλληνες και 20 Ούγγροι, ενώθηκαν απαγγέλλοντας κάποια αρχαιοελληνικά επιγράμματα. Όμως οι εκπαιδευτικοί δεν αρκέστηκαν σε αυτό. Με όλο το σχολείο και τους Ούγγρους επισκέπτες πήγαν εκδρομή στην Επίδαυρο, όπου έχοντας λάβει ειδική άδεια, «ανέβασαν» την παράσταση στο αρχαίο θέατρο.

Μήνυμα αγάπης προς το φως και τη ζωή

Σχολιάζοντας στον «Δημοσιογράφο» την επιλογή της *Νέκυιας* για την παράσταση, η υπεύθυνη της δράσης, φιλόλογος του σχολείου Κωνσταντίνα Αϊδωνά, σημείωσε ότι το κείμενο αποτελεί «ένα μήνυμα αγάπης προς το φως και τη ζωή, μία εστίαση στη λύπη. Έναν τρόπο για να ζεις με τη μνήμη του θανάτου και μια έννοια της συνέχειας που μας παραπέμπει στον χριστιανισμό αλλά και στην αρχαιότητα». Και παρατηρεί ότι στόχος ήταν «να κατεβούμε με κάποιον τρόπο στον Άδη, να συναντηθούμε με τους αγαπημένους μας για να ζήσουμε ολόπλευρα». Παρά την τρυφερή τους ηλικία, τα υψηλά νοήματα και οι δυσκολίες του κειμένου δεν φάνηκαν αταίριαστα στην παράσταση. «Τα παιδιά σίγουρα το έζησαν. Μπορεί να μην ήταν μια νοητική επεξεργασία αλλά ήταν σίγουρα ψυχική», σημειώνει η κ. Αϊδωνά.

Σκηνοθετικά η παράσταση εστίασε στην παρουσία και κίνηση του χορού. «Δουλέψαμε με όρους αρχαίας τραγωδίας, που στην πραγματικότητα είναι μια μνήμη και μια πράξη συλλογικότητας και μας ώθησε να συνυπάρξουμε και να συγκινηθούμε. Και σε ένα βαθμό αυτό επετεύχθη. Δεν ξεχώρισε ένα πρόσωπο, αλλά ο χορός», παρατηρεί

«Δουλέψαμε με όρους αρχαίας τραγωδίας, που στην πραγματικότητα είναι μια μνήμη και μια πράξη συλλογικότητας», αναφέρει η υπεύθυνη εκπαιδευτικός της δράσης Κωνσταντίνα Αϊδωνά



Ούγγροι και Έλληνες μαθητές έπαιξαν από κοινού στο αρχαίο θέατρο της Επιδαύρου μια δραματοποιημένη εκδοχή της Νέκυιας ραψωδίας σε μια σύμπραξη που άφησε όμορφες μνήμες

η σκηνοθέτις. Και προσθέτει: «Ίσως πέρα από τη συγκίνηση και το αισθητικό αποτέλεσμα, επετεύχθη μία αυτοπειθαρχία, μια εσωτερικότητα και πνευματικότητα που λείπει από την εποχή μας. Ήταν κάτι που χάρηκα πολύ νομίζω και τα παιδιά».

«Τίποτα δεν είναι αδύνατο»

Σε μια ενδιαφέρουσα πράξη αναστοχασμού, οι μαθητές και μαθήτριες κλήθηκαν κάποιες ημέρες μετά τις παραστάσεις και την εκδρομή τους να περιγράψουν με λίγες λέξεις τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους για το απαιτητικό θεατρικό κείμενο, για τη συνεργασία με τους Ούγγρους συμμαθητές τους αλλά και για την εμπειρία της Επιδαύρου, την παράσταση που έδωσαν στο αρχαίο θέατρο. Σε αυτά τα κομμάτια χαρτί, που συγκέντρωσε η εκπαιδευτικός, αποκαλύπτεται ο πολύχρωμος τρόπος με τον οποίο προσλαμβάνουν οι έφηβοι τέτοιες δραστηριότητες.

Για την ετοιμασία και παρουσίαση της *Νέκυιας* μερικά από τα σχόλια ήταν απόλυτα θετικά: «Θα μου μείνει αξέχαστη», «πέρασα πολύ ωραία σε όλες τις πρόβες», «δημιουργήσαμε κάτι με τόσο αρχαίες ρίζες», «πολύ απαιτητική αλλά το αποτέλεσμα μας δικαιώσε», «τίποτα δεν είναι αδύνατο». Άλλες σκέψεις ήταν πιο αυστηρές: «Ήταν κουραστικό, δεν ήμουν πλήρως ικανοποιημένη από το ρόλο μου», και «ήταν δύσκολο και αγχωτικό αλλά στο τέλος πήγαν όλα καλά».

Στο ερώτημα πώς θα περιέγραφαν τη συνεργασία τους με τους Ούγγρους, τα παιδιά κατέγραψαν επίσης μικτές σκέψεις: «Ομαδικότητα και αλληλεγγύη», «αρμονική και χαρούμενη», «πλάκες, γέλιο, γνωριμίες, διαφωνίες», «εύκολη και δημιουργική», «αξέχαστη εμπειρία». Και από την άλλη πλευρά: «Δύσκολη, συνεννόηση μπουζούκι», «κουραστική και δύσκολη», «μερικές φορές λίγο περιέργη».

Ενδιαφέρουσες παρατηρήσεις συνέλεξε η Κωνσταντίνα Αϊδωνά και στο ερώτημα για τα συναισθήματα που δημιούργησε η παρουσίαση της *Νέκυιας* στο αρχαίο θέατρο, μεταξύ των οποίων: «Ήταν τιμή για μας», «κατόρθωμα ζωής», «μοναδική εμπειρία», «συμβολικό και πρωτοπόρο», «μια διαφορετική εμπειρία που δεν μπορούν όλοι να έχουν», «μεγάλη χαρά και τιμή, εκεί έπαιζαν οι πρόγονοί μας», «είμαστε μια πολύ πετυχημένη ομάδα», «ενωθήκαμε και δουλέψαμε τέλεια», «ήταν κάτι που ακόμα και οι διάσημοι ονειρεύονται». Αλλά πρόκειται και για την ηλικία που ο αυθορμητισμός δεν φιλτράρεται: «Καθόμασταν στις πέτρες, είχε πολύ χώμα και έντομα» και «μου άρεσε που πήγα χωρίς γονείς».

Εθνική Ομάδα Ρομποτικής Χάλκινο μετάλλιο στον Παναμά

Τεχνικές δεξιότητες μαζί με αξίες, το πνεύμα του διαγωνισμού



Εξαιρετικές επιδόσεις σημείωσε η Εθνική Ομάδα Ρομποτικής FIRST Global Challenge Team Greece κατακτώντας το χάλκινο μετάλλιο Zhang Heng Award for Engineering Design στην Ολυμπιάδα Ρομποτικής FIRST Global Challenge που πραγματοποιήθηκε το διάστημα 29 Οκτωβρίου έως 1 Νοεμβρίου 2025 στον Παναμά. Η ελληνική αποστολή, αποτελούμενη από μαθητές και μαθήτριες Λυκείου από όλη τη χώρα, διαγωνίστηκε με το ρομπότ που σχεδίασε και κατασκεύασε αποκλειστικά για τον φετινό διαγωνισμό, εκπροσωπώντας επάξια την Ελλάδα στη διεθνή σκηνή της STEM εκπαίδευσης και της καινοτομίας. Στην πεντάδα που διαγωνίστηκε στον Παναμά συμμετείχε και το μέλος της ακαδημίας Ρομποτικής των 3B Inventors, Άγγελος Θεοδωρίδης.

Από το Bootcamp προετοιμασίας τον περασμένο Ιούλιο, περισσότερα από 80 μέλη του κλιμακίου της ομάδας δούλεψαν ιδέες στη μηχανική για αμέτρητες ώρες, με το συντονισμό των προπονητών και των μεντόρων της ομάδας, προκειμένου να φτά-

σουν να έχουν ένα από τα πιο άρτια μηχανικά ρομπότ ανάμεσα στις πάνω από 190 χώρες που συμμετείχαν. Το βραβείο που κατέκτησε η Εθνική Ομάδα απονέμεται στις ομάδες που διακρίνονται για τον άριστο μηχανικό σχεδιασμό, την καινοτομία και τη λειτουργικότητα του ρομπότ τους, αναδεικνύοντας παράλληλα τη σημασία της ομαδικής εργασίας και της συστηματικής δουλειάς. «Στην προετοιμασία για τον διαγωνισμό αποκτάς την τεχνογνωσία για να κατασκευάσεις και να προγραμματίσεις ένα ρομπότ. Όμως ο διαγωνισμός αυτός είναι παραπάνω από ένα ρομπότ. Αυτό που κερδίζει κανείς εδώ είναι οι αξίες αυτής της κοινότητας, όπως το «ευ αγωνίζεσθαι», σχολίασε ο Άγγελος Θεοδωρίδης. «Είμαστε πολύ περήφανοι για την τρίτη θέση, πραγματικά πιστεύουμε ότι την αξίζαμε με τη σκληρή δουλειά που αφιερώσαμε. Το ρομπότ μας διακρίθηκε για τη μηχανική και την καινοτομία του καθώς μπορέσαμε να εκτελέσουμε όλες τις αποστολές της πίστας φέτος», δήλωσε ο Τάσος Τσακιρίδης.

Οι συμμετέχουσες ομάδες κατασκευάζουν το δικό τους ρομπότ χρησιμοποιώντας ένα πρότυπο κιτ εξαρτημάτων και υλικών και διαγωνίζονται σε ένα προσομοιωμένο περιβάλλον. Φετινό θέμα του διαγωνισμού ήταν η οικολογική ισορροπία και η βιοποικιλότητα, μαζεύοντας αντικείμενα, ανυψώνοντας το ρομπότ και κάνοντας ελιγμούς με αυτό στη διαγωνιστική αρένα. Η επιτροπή των κριτών εξέταζε τα ρομπότ προκειμένου να αναδειχθούν οι νικητές των κατηγοριών.

Η ομάδα συμμετείχε επίσης και στον παράλληλο διαγωνισμό FIRST Global Innovation Award, παρουσιάζοντας το καινοτόμο project ChromaHive, το οποίο επιλέχθηκε ανάμεσα στα κορυφαία 10 projects παγκοσμίως, ανάμεσα σε συμμετοχές από 193 χώρες και παρουσιάστηκε κατά τη διάρκεια του διαγωνισμού. Το ChromaHive είναι ένα έξυπνο σύστημα παρακολούθησης μελισσών, το οποίο, με χρήση AI, αισθητήρων και αυτόνομης λειτουργίας, συλλέγει δεδομένα για τη βιοποικιλότητα και συμβάλλει στην προστασία των οικοσυστημάτων.

2^ο Δημοτικό Βούλας

Στην ολυμπιάδα ρομποτικής στη Σιγκαπούρη

Ένα νέο σημαντικό φυτώριο της εκπαιδευτικής ρομποτικής διαμορφώθηκε φέτος με βάση το 2ο Δημοτικό Σχολείο Βούλας, όπου με πρωτοβουλία του Συλλόγου Γονέων δημιουργήθηκε η ομάδα Voula's Scientists με υπεύθυνο τον εκπαιδευτή Δημήτρη Γάτσιο. Στις 22 Νοεμβρίου η ομάδα αναχώρησε για να λάβει μέρος στην παγκόσμια ολυμπιάδα ρομποτικής στη Σιγκαπούρη που διοργανώνει ο οργανισμός WRO, έχοντας πάρει την πρόκριση στον πανελλήνιο διαγωνισμό ρομποτικής τον Ιούνιο.

Η ομάδα ξεκίνησε τον Οκτώβριο του 2024 μαθήματα και προετοιμασία για τον πανελλήνιο διαγωνισμό ρομποτικής. Με πρώτο σταθμό τους περιφερειακούς αγώνες της Αττικής, η ομάδα του 2ου Δημοτικού προκρίθηκε για τον πανελλήνιο διαγωνισμό της Λάρισας. Εκεί οι Voula's Scientists ήρθαν 6οι στη χώρα και κατέκτησαν μια θέση στα προκριματικά της Ολυμπιάδας. Οι αγώνες αυτοί διεξήχθησαν τον Ιούνιο όπου διαγωνίστηκαν οι 6 καλύτερες ομάδες στην ηλικιακή κατηγορία του Δημοτικού. Η ομάδα κατέκτησε την 1η θέση παρουσιάζοντας μια ολοκληρωμένη και πρωτότυπη πρόταση με θέμα τη ρομποτική στήριξη ηλικιωμένων και ατόμων με αναπηρία. Έτσι έλαβε το «εισιτήριο» για τη Σιγκαπούρη, όπου διαγωνίζεται με άλλες 31 ομάδες της ίδιας κατηγορίας από όλο τον κόσμο. Για την πραγματοποίηση του ταξιδιού συνέβαλαν με χορηγίες τους οι εταιρείες Carlova Maritime, Agile Actors, Theon Ortronics και η AMKE Αιγιάς.

Η World Robot Olympiad (WRO) είναι ένας από τους σημαντικούς διεθνείς οργανισμούς εκπαιδευτικής ρομποτικής, με συμμετοχή δεκάδων χωρών και χιλιάδων μαθητών που αναμετρώνται κάθε χρόνο σε δημιουργικές, τεχνολογικές προκλήσεις. Ιδρύθηκε το 2004 και από τότε λειτουργεί ως παγκόσμια πλατφόρμα όπου παιδιά και



νέοι, από το δημοτικό έως το πανεπιστήμιο, καλούνται να σχεδιάσουν, να κατασκευάσουν και να προγραμματίσουν ρομπότ που δίνουν λύσεις σε προβλήματα εμπνευσμένα από την πραγματική ζωή. Ο διαγωνισμός χωρίζεται σε θεματικές κατηγορίες που αξιολογούν τόσο τις τεχνικές δεξιότητες όσο και την ικανότητα καινοτομίας και συνεργασίας των ομάδων. Κάθε χώρα διαθέτει εθνικό φορέα που διοργανώνει προκριματικούς αγώνες, μέσα από τους οποίους αναδεικνύονται οι ομάδες που θα εκπροσωπήσουν τη χώρα τους στον παγκόσμιο τελικό. Η παρουσία του WRO στην Ελλάδα έχει αναπτυχθεί πολύ την τελευταία δεκαετία, με ολοένα περισσότερες σχολικές και μαθητικές ομάδες να συμμετέχουν.

Run the Lake

Η Βουλιαγμένη γεμίζει δρομείς στις 21 Δεκεμβρίου

Η καρδιά του δρομικού κινήματος χτυπά ξανά δυνατά στη Βουλιαγμένη την Κυριακή 21 Δεκεμβρίου 2025, με τη διεξαγωγή του 11ου Run the Lake Vouliagmeni, ενός από τους πιο αγαπημένους και πολυπληθείς αγώνες δρόμου της Αττικής. Η διοργάνωση, που πραγματοποιείται από τον Δήμο Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης σε συνεργασία με τον Σύλλογο Δρομέων Νοτίων Προαστίων Αττικής «Ευκλής», έχει καθιερωθεί ως θεσμός που συνδυάζει την αθλητική δραστηριότητα με τη χαρά της συμμετοχής, το ομαδικό πνεύμα, τη συμπερίληψη και την κοινωνική προσφορά, μέσα σε ένα μοναδικό παραθαλάσσιο τοπίο. Την τεχνική διεύθυνση του αγώνα για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά αναλαμβάνει η MyRace, εξασφαλίζοντας άρτια οργάνωση για όλες τις διαδρομές που περιλαμβάνουν φέτος τα 10 χλμ., τα 5 χλμ. και τον παιδικό αγώνα 1 χλμ., προσφέροντας έτσι ευκαιρίες συμμετοχής σε έμπειρους δρομείς, νέους αλλά και σε απλούς αθλούμενους. Το φετινό Run the Lake Vouliagmeni θα έχει εορταστικό, χριστουγεννιάτικο χαρακτήρα, με πολλές εκπλήξεις για μικρούς και μεγάλους, ενισχύοντας το γιορτινό κλίμα των ημερών, ενώ παράλληλα διατηρεί την κοινωνική του διάσταση, καθώς μέρος των εσόδων θα διατεθεί για την ενίσχυση τοπικών κοινωνικών δομών. Μέχρι σήμερα, πάνω από 3.500 δρομείς έχουν ήδη δηλώσει συμμετοχή, γεγονός που υπογραμμίζει τη δημοφιλία και τη δυναμική της διοργάνωσης.

Η διαδρομή των 10 χλμ. ξεκινά από το ύψος της εισόδου της Λίμνης Βουλιαγμένης και κινείται στο παραλιακό μέτωπο έως τη Βάρκιζα, προσφέροντας όμορφες εναλλαγές κλίσεων και εντυπωσιακή θέα. Σημαντικά σημεία της διαδρομής είναι η αναστροφή στο ύψος της οδού Ερμού με κατεύθυνση προς Βάρκιζα και η δεύτερη αναστροφή στο ύψος της οδού Αφροδίτης πριν την επιστροφή στον τερματισμό, που βρίσκεται στο σημείο εκκίνησης της Λίμνης. Η διαδρομή των 5 χλμ., επίσης με εκκίνηση από τη Λίμνη Βουλιαγμένης, κατευθύνεται προς Βάρκιζα, πραγματοποιεί αναστροφή περίπου στα 2,5 χλμ. και επιστρέφει στον τερματισμό της Λίμνης, προσφέροντας μια πιο σύντομη αλλά εξίσου όμορφη εμπειρία. Ο παιδικός αγώνας των 1.000 μέτρων, που είναι sold out, κινείται επίσης στο παραλιακό μέτωπο με εκκίνηση και τερματισμό



Οι διαδρομές των 5 και 10 χιλιομέτρων περνούν από τα Λιμανάκια και κατευθύνονται στη Βάρκιζα

στη Λίμνη Βουλιαγμένης και αναστροφή μετά από περίπου 500 μέτρα, δίνοντας τη δυνατότητα στα παιδιά να ζήσουν τη μαγεία του δρομικού πνεύματος με ασφάλεια. Το 11ο Run the Lake Vouliagmeni υπόσχεται μια μοναδική εμπειρία για όλους τους συμμετέχοντες, συνδυάζοντας αθλητισμό, κοινωνική προσφορά και χριστουγεννιάτικη διάθεση στις όμορφες διαδρομές της Βουλιαγμένης.

Γιορτινό κλίμα και κοινωνική διάσταση σε έναν από τους πιο πολυπληθείς αγώνες της Αττικής

13^ο Ladies Run

Σταθερό ραντεβού ευεξίας και προσφοράς στον Λαιμό



Περισσότερες από 1.000 γυναίκες συμμετείχαν φέτος στο 13ο Ladies Run, έναν από τους πιο όμορφους δρομικούς αγώνες της Αττικής, που πραγματοποιήθηκε στον Λαιμό της Βουλιαγμένης και στις φιλόξενες εγκαταστάσεις του Αστέρα Βουλιαγμένης την Κυριακή 2 Νοεμβρίου. Ο αγώνας συνδύασε αθλητισμό, ψυχαγωγία και κοινωνική προσφορά, δημιουργώντας μια μοναδική ατμόσφαιρα για τις συμμετέχουσες. Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης, ο Δήμαρχος Γρηγόρης Κωνσταντέλλος ανακοίνωσε ότι τμήμα του νέου δημοτικού γηροκομείου που βρίσκεται υπό σχεδιασμό θα φιλοξενεί και ξενώνα για γυναίκες θύματα κακοποίησης, ενισχύοντας τον κοινωνικό χαρακτήρα

Πάνω από 1.000 γυναίκες δρομείς έτρεξαν τα 5 χιλιόμετρα στο όμορφο παραλιακό κομμάτι της Βουλιαγμένης

της εκδήλωσης. Παράλληλα, μέρος των εσόδων του αγώνα διατέθηκε στο σωματείο Δεσμός, το οποίο στηρίζει ευπαθείς κοινωνικές ομάδες μέσα από δράσεις αλληλεγγύης. Ο Δήμος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης απέδειξε για ακόμη μια φορά ότι μπορεί να συνδυάζει μεγάλες αθλητικές εκδηλώσεις με την κοινωνική προσφορά και την αλληλεγγύη. Από την πλευρά του «Δεσμού», η Πρόεδρος Αλέξια Κατσαούνη δήλωσε: «Για 13η χρονιά είμαστε εδώ. Και ο Δεσμός είναι 13 ετών, είμαστε συνομιληκοί. Την περασμένη χρονιά υλοποιήσαμε πέντε δράσεις για ευπαθείς ομάδες γυναικών με το Ladies Run και φέτος εύχομαι να ενισχύσουμε περισσότερες».

Η εκκίνηση δόθηκε το πρωί από την Αθηνά Οικονομάκου, τον Δήμαρχο Γρηγόρη Κωνσταντέλλο και τον ιδρυτή του θεσμού Κίμωνα Φραγκάκη, ενώ οι συμμετέχουσες διέσχισαν την ομορφότερη διαδρομή 5 χιλιομέτρων της αττικής ριβιέρας. Στη γενική κατάταξη πρώτη τερμάτισε η Μαρίνα Κωνσταντίνου με χρόνο 18:13, δεύτερη η Εμμανουέλα Πλάκα με 19:04 και τρίτη η Γεωργία Δεσπολλάρη με 19:33. Οι προετοιμασίες για το επόμενο Ladies Run 2026 έχουν ήδη ξεκινήσει, με την υπόσχεση ότι και την επόμενη χρονιά ο αγώνας θα συνεχίσει να συνδέει τον αθλητισμό με την κοινωνική προσφορά.

Μέρος των εσόδων διατέθηκαν στο σωματείο «Δεσμός»

Δημοτικό Συμβούλιο

Σταθερά για 11η χρονιά τα δημοτικά τέλη στα 3B

Αμετάβλητα και για το 2026 θα παραμείνουν τα δημοτικά τέλη καθαριότητας και ηλεκτροφωτισμού στον Δήμο Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης, συνεχίζοντας μια πορεία σταθερότητας που πλέον φτάνει τα έντεκα συνεχή χρόνια. Η απόφαση αυτή εγκρίθηκε από το Δημοτικό Συμβούλιο στη συνεδρίαση της 28ης Νοεμβρίου, με τη διοίκηση του Δήμου να επιλέγει να μην προχωρήσει σε αυξήσεις, παρά τις αυξημένες ανάγκες και λειτουργικές δαπάνες που αντιμετωπίζουν όλοι οι Δήμοι της χώρας. Όπως κάθε χρόνο, θα συνεχίσουν να ισχύουν και οι απαλλαγές για τις κοινωνικά ευάλωτες ομάδες, ώστε κανένα νοικοκυριό που δυσκολεύεται να ανταποκριθεί δεν θα επιβαρυνθεί με τέλη.

Για το 2026 οι κατοικίες και στις τρεις δημοτικές ενότητες, Βάρη, Βούλα και Βουλιαγμένη, θα εξακολουθήσουν να χρεώνονται με 1,52 ευρώ ανά τετραγωνικό μέτρο. Όσον αφορά τους επαγγελματικούς χώρους έως 1.000 τετραγωνικά μέτρα αλλά και τα καταστήματα και τους στεγασμένους χώρους γενικής χρήσης έως 6.000 τετραγωνικά, οι τιμές διαμορφώνονται στα 4,63 ευρώ ανά τετραγωνικό μέτρο για τη Βάρη, στα 3,81 ευρώ για τη

Βούλα και στα 5,87 ευρώ για τη Βουλιαγμένη. Πρόκειται για επίπεδα που κατατάσσουν τα δημοτικά τέλη των 3B στη μεσαία κατηγορία για την Αττική, καθώς υπάρχουν περιοχές όπως ο Άγιος Παντελεήμονας και η Γλυφάδα όπου οι χρεώσεις είναι υψηλότερες. Για τους μεγάλους επαγγελματικούς χώρους άνω των 6.000 τετραγωνικών μέτρων, ο τρόπος χρέωσης παραμένει επίσης σταθερός. Τα πρώτα 6.000 τετραγωνικά χρεώνονται με τις καθιερωμένες τιμές για κάθε περιοχή και τα τετραγωνικά που υπερβαίνουν αυτό το όριο υπολογίζονται με το μισό του αντίστοιχου συντελεστή.

Απαλλαγές με κοινωνικά κριτήρια

Οι απαλλαγές από τα δημοτικά τέλη συνεχίζουν να καλύπτουν όσους έχουν ανάγκη. Άποροι με ετήσιο εισόδημα έως 6.500 ευρώ, οικογένειες με δύο παιδιά και εισόδημα έως 13.671 ευρώ, άτομα με αναπηρία άνω του 67%, πολύτεκνες οικογένειες με εισόδημα μικρότερο των 30.000 ευρώ, μονογονεϊκές οικογένειες, τρίτεκνες οικογένειες με εισόδημα έως 25.000 ευρώ και οι μακροχρόνια άνεργοι, όλοι συνεχίζουν να απαλλάσσονται πλήρως από τις χρεώσεις.



Αξίζει τέλος να σημειωθεί πως, σύμφωνα με τη νομοθεσία, τα δημοτικά τέλη έχουν αποκλειστικό προορισμό. Το 15% χρησιμοποιείται αποκλειστικά για τη συντήρηση και λειτουργία του δικτύου φωτισμού, ενώ το 85% διοχετεύεται στην αποκομιδή, μεταφορά και διαχείριση των απορριμμάτων. Τα χρήματα αυτά δεν μπορούν να διατεθούν για καμία άλλη δραστηριότητα ή έργο του Δήμου, γεγονός που καθιστά τα δημοτικά τέλη έναν καθαρά ανταποδοτικό πόρο.



**PUBLIC
SOFT.**
CUSTOM MADE SOLUTIONS



PUBLIC
PRO



PUBLIC
LEGAL



PUBLIC
TRUTH



Βρίσκουμε Λύσεις Σήμερα,
Τι προσφέρουμε; στις Ανάγκες του Αύριο!

- ✓ **Αύξηση Εσόδων ΟΤΑ**
- ✓ **Συμβουλευτική σε Θέματα Δημοσίων Συμβάσεων**
- ✓ **Public Pro**
Έγινε ορόσημο ως το πιο ολοκληρωμένο και εύχρηστο σύστημα Ηλεκτρονικής Διαχείρισης Δημοσίων Συμβάσεων
- ✓ **Public Legal**
Η Εύχρηστη Εφαρμογή που βάζει τέλος στο χάος της Διαχείρισης των Εκκρεμών Νομικών Υποθέσεων
- ✓ **Public Truth**
Ένα Ψηφιακό Εργαλείο για την Εφαρμογή του Whistleblowing
- ✓ **Public Script**
Το πιο εξελιγμένο λογισμικό αυτόματης μετάφρασης και υποτιτλισμού με την χρήση AI

ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΕΣ ΛΥΣΕΙΣ
ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΔΗΜΟΣΙΟΥΣ ΦΟΡΕΙΣ



www.publicsoft.gr | Τηλ.: 211 18 25567 | info@publicsoft.gr

Διεθνής Ακαδημία Η νέα γενιά του γυναικείου ποδοσφαίρου στη Βάρη

Η ανάπτυξη του γυναικείου ποδοσφαίρου στην Ελλάδα τα τελευταία χρόνια είναι πλέον εμφανής. Η UEFA έχει δώσει σαφείς οδηγίες σε όλους τους συλλόγους για τη δημιουργία γυναικείων τμημάτων, δίνοντας την ευκαιρία σε όλο και περισσότερα κορίτσια να ασχοληθούν ενεργά με το άθλημα που αγαπούν. Οι εικόνες με τις γεμάτες εξέδρες στο γήπεδο της ΑΕΚ τον περασμένο Μάιο, όταν περισσότεροι από 15.000 φίλαθλοι πανηγύρισαν την κατάκτηση του πρωταθλήματος και του κυπέλλου Ελλάδας από τη γυναικεία ομάδα, δείχνουν ότι το γυναικείο ποδόσφαιρο έχει μέλλον και στη χώρα μας και ότι έχει χτίσει το δικό του κοινό.

Στο πλαίσιο αυτής της ανάπτυξης, το 2021 ιδρύθηκε στον Δήμο Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης η γυναικεία ομάδα ποδοσφαίρου της «Διεθνούς Ακαδημίας 3B», η οποία αγωνίζεται στη Γ' Εθνική. Ο Γιώργος Τόλιας, υπεύθυνος του συλλόγου και τεχνικός διευθυντής της ακαδημίας, μίλησε στον «Δημοσιογράφο» για το όραμα της ομάδας και τη φιλοσοφία που διέπει την καθημερινή δουλειά. Όπως μας είπε, η ακαδημία προπονείται στο αθλητικό κέντρο Fous De Foot στη Βάρη και αριθμεί συνολικά 247 παιδιά, εκ των οποίων 52 είναι κορίτσια. Τα κορίτσια της κατηγορίας K17 αγωνίζονται στη Γ' Εθνική Γυναικών, ενώ τα μικρότερα τμήματα συμμετέχουν στο ιδιωτικό πρωτάθλημα Θουκυδίδειο, προσφέροντας στα νεαρά κορίτσια την ευκαιρία να αγωνιστούν και να εξελιχθούν μέσα από έναν οργανωμένο και ασφαλή χώρο.

Ο σύλλογος είναι εγγεγραμμένος στο μητρώο της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού, είναι μέλος της Ελληνικής Ποδοσφαιρικής Ομοσπονδίας και της Ένωσης Ποδοσφαιρικών Σωματείων Ανατολικής Αττικής και το γυναικείο τμήμα συμμετέχει στη νεοσύστατη Ένωση Ποδοσφαιρικών Σωματείων Γυναικών. Η ομάδα έχει υπογράψει μνημόνιο συνεργασίας με την ακαδημία της Βαλένθια, μία από τις ιστορικότερες ομάδες της Ευρώπης, και θα αποτελέσει την κεντρική ακαδημία του δικτύου σχολών ποδοσφαίρου της Valencia CF στην Ελλάδα, γνωστή ως Valencia CF Academy Femenino Greece. Μέσα από αυτή τη συνεργασία, τα κορίτσια θα έχουν την ευκαιρία να διδαχθούν τεχνικές και μεθόδους προπόνησης υψηλού επιπέδου, καθώς και να συμμετάσχουν σε διεθνείς διοργανώσεις. Η Διεθνής Ακαδημία 3B αγωνίζεται στο Δημοτικό Στάδιο «Κωνσταντίνος Μπαγλατζής» στη Βάρη, με τη συνεχή υποστήριξη του Δημάρχου Γρηγόρη Κωνσταντέλλου.

Η ομάδα αποτελείται από κορίτσια γεννημένα μεταξύ 2009 και 2011, γεγονός που την καθιστά τη μικρότερη σε μέσο όρο ηλικίας ομάδα στην Ελλάδα. Σημαντική στιγμή για τον σύλλογο ήταν η κλήση μίας παίκτριας μόλις 15 ετών στην εθνική ομάδα, γεγονός που δείχνει το ταλέντο και τη δυναμική που υπάρχει μέσα στην ομάδα. Ο Γιώργος Τόλιας τόνισε ότι οι στόχοι της ακαδημίας δεν περιορίζονται στην άνοδο στις ανώτερες κατηγορίες ή στην κατάκτηση τίτλων. «Πρωταρχικός μας στόχος είναι τα κορίτσια να είναι



χαρούμενα, να αγαπούν αυτό που κάνουν και να μεγαλώνουν μέσα από το ποδόσφαιρο. Δεύτερος στόχος μας είναι να αναπτύξουμε τα ταλέντα που εμφανίζονται, με τη βοήθεια και της ακαδημίας της Βαλένθια», ανέφερε.

Στα άμεσα σχέδια της ομάδας είναι η διοργάνωση καλοκαιρινού camp, όπου προπονητές με δίπλωμα UEFA από το εξωτερικό θα διδάξουν τα κορίτσια, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να αποκτήσουν διεθνή εμπειρία και να βελτιώσουν τις ικανότητές τους. Η ακαδημία διαθέτει τρεις ομάδες, την K-11, την K-13 και την K-17, η οποία αγωνίζεται στη Γ' Εθνική, συμμετέχοντας στον 1ο όμιλο μαζί με ομάδες όπως ο Εθνικός Πειραιώς και η νεοσύστατη ομάδα του Ολυμπιακού. Στις πρώτες τέσσερις αγωνιστικές η Διεθνής Ακαδημία 3B έχει καταγράψει δύο νίκες, αποδεικνύοντας ότι η δουλειά που γίνεται στις προπονήσεις αποδίδει καρπούς και ότι το μέλλον των νεαρών ποδοσφαιριστριών είναι υποσχόμενο.

«Πρωταρχικός μας στόχος είναι τα κορίτσια να είναι χαρούμενα, να αγαπούν αυτό που κάνουν και να μεγαλώνουν μέσα από το ποδόσφαιρο»

Στο παρελθόν, γυναικεία τμήματα είχαν δημιουργήσει στον Δήμο ο Αστέρης Βάρης το 2016 και ο Άρης Βούλας το 2020, χωρίς ωστόσο να δοθεί συνέχεια σε αυτές τις προσπάθειες. Η Διεθνής Ακαδημία 3B, πέρα από την αθλητική της διάσταση, αναγνωρίζεται και για την κοινωνική της προσφορά. Όπως τονίζουν στελέχη της ομάδας, η αναγνώριση από τη δημοτική αρχή και την επιτροπή αθλητισμού του Δήμου «αποτελεί σημαντική επιβράβευση για τη συνεχή δουλειά και τη δέσμευση του συλλόγου απέναντι στα παιδιά και την τοπική κοινωνία». Η Διεθνής Ακαδημία 3B αποτελεί ένα ζωντανό παράδειγμα της ανάπτυξης του γυναικείου ποδοσφαίρου στον Δήμο Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης, συνδυάζοντας υψηλό επίπεδο προπόνησης, συνεργασίες με κορυφαίες ακαδημίες στην Ευρώπη και αγάπη για το άθλημα. Τα κορίτσια της ομάδας δεν μαθαίνουν μόνο τεχνικές και τακτικές, αλλά κυρίως βιώνουν τη χαρά της συμμετοχής, τη συνεργασία και την αξία της προσπάθειας, θέτοντας τις βάσεις για το μέλλον του γυναικείου ποδοσφαίρου στην Ελλάδα.

Ιστιοπλοΐα

Σπουδαίες εμφανίσεις από τους ναυταθλητικούς ομίλους

Στο 34ο Athens International Sailing Week, μια άρτια διοργάνωση υπό την αιγίδα της Ελληνικής Ιστιοπλοϊκής Ομοσπονδίας, οι ναυταθλητικοί όμιλοι του Δήμου Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης έλαμψαν με την παρουσία και τις επιτυχίες τους. Με απαιτητικές συνθήκες, έντονο ανταγωνισμό και συμμετοχές από 14 χώρες, από τις 9 έως τις 23 Νοεμβρίου οι αθλητές των τεσσάρων ομίλων απέδειξαν για ακόμη μία φορά την ποιότητα και τη δυναμική της ιστιοπλοΐας στην πόλη.

Ο Ναυτικός Όμιλος Κατοίκων Βουλιαγμένης (ΝΟΚΒ) ξεχώρισε στους αγώνες Techno 293 και Techno 293 Plus, με τον Λευτέρη Φετζιάν να κατακτά το χρυσό μετάλλιο στην κατηγορία U13, την Ειρήνη Σκότη το αργυρό στην U15 και τη Βαλεντίνα Παπαδοπούλου το χάλκινο στην U17, επιβεβαιώνοντας την εξαιρετική προετοιμασία και την προσπάθεια των αθλητών του. Εντυπωσιακή ήταν και η παρουσία του Ναυτικού Ομίλου Βουλιαγμένης (ΝΟΒ), που φιλοξένησε τους αγώνες Techno 293 & Techno 293 Plus και σημείωσε πολυάριθμες διακρίσεις. Οι Βαλιάδης Ορέστης, Παναγοπούλου Αθανασία, Γεννηματά Υβόνη και Οικονόμου Ιώνικα κέρδισαν χρυσά μετάλλια, ο Φίλιππος Σπύρος ασημένιο και ο Αποστολίδης Γιώργος χάλκινο, ενώ πολύ καλές εμφανίσεις σημείωσαν και οι αθλητές που βρέθηκαν στις πρώτες πεντάδες. Στην ολυμπιακή κατηγορία IQFoil, η Νεφέλη Αναγνώστου κατέκτησε την 3η θέση στις Senior Women και η Οικονόμου Βέγια την 1η θέση στις Junior U17, επιβεβαιώνοντας τη σταθερή παρουσία του ΝΟΒ στην κορυφή.

Ο Ναυτικός Αθλητικός Όμιλος Βούλας (ΝΑΟΒ) συνέβαλε καθοριστικά στην επιτυχία της φετινής διοργάνωσης, που χαρακτηρίστηκε ως μια από τις καλύτερες των τελευταίων χρόνων. Με άριστη οργάνωση, πλήθος εθελοντών και έντονο ανταγωνισμό σε όλες τις κατηγορίες, η διοργάνωση ανέδειξε για ακόμη μία φορά τη δύναμη της ελλη-

Μετάλλια και διακρίσεις σε μια άριστη διοργάνωση πολλαπλών κατηγοριών

Ju Jitsu

Εθνική επιτυχία του Λεύκαρου



Με εξαιρετικές εμφανίσεις και σπουδαίες διακρίσεις ολοκληρώθηκε για τους αθλητές του ΑΣ Λεύκαρος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης η συμμετοχή τους στο παγκόσμιο πρωτάθλημα Ju Jitsu 2025, το οποίο διεξήχθη

στην Μπανγκόκ της Ταϊλάνδης από 1 έως 15 Νοεμβρίου. Η μεγάλη αυτή διοργάνωση συγκέντρωσε 2.212 αθλητές από 59 χώρες στις ηλικιακές κατηγορίες U16, U18, U21 και Adults, με τη συνολική ελληνική αποστολή να κατακτά την 7η θέση στη γενική κατάταξη σημειώνοντας 9 χρυσά, 2 αργυρά και 16 χάλκινα μετάλλια.

Στην Εθνική Ομάδα συμμετείχαν και 11 αθλητές του Λεύκαρου, οι οποίοι απέδειξαν για ακόμη μία φορά την ποιότητα του συλλόγου, επιστρέφοντας με 1 ασημένιο και 3 χάλκινα μετάλλια. Στο Fighting System, η Δ. Σκουτέρη κατέκτησε τη 2η θέση στην κατηγορία U16 -52, ενώ χάλκινα μετάλλια κατέκτησαν η Μ. Γαλάνη στην κατηγορία U18 -57 και ο Θ. Σερπάνος στην κατηγορία U21

Σπουδαίες εμφανίσεις της Εθνικής Ομάδας στο παγκόσμιο πρωτάθλημα στην Ταϊλάνδη

-69. Σπουδαίες ήταν και οι υπόλοιπες εμφανίσεις, με τους αθλητές Α. Κυρίδη, Σ. Μπόϊκο, Β. Μπαλιούση και Τ. Πάσσα να καταλαμβάνουν θέσεις από 5 έως 9 στις αντίστοιχες κατηγορίες τους. Στο Duo System, το ζευγάρι Γ. Ράμφος - Δ. Σκουτέρη ανέβηκε στο βήμα κατακτώντας την 3η θέση στο Duo Mix U16. Πολύ καλές εμφανίσεις έκαναν επίσης οι Χ. Βαβάτσικος - Γ. Ράμφος στο Duo Men U16, οι Μ. Γαλάνη - Τ. Πάσσα στο Duo Women U18, οι Μ. Μπόϊκου - Δ. Σκουτέρη στο Duo Women U16 και οι Κ. Γαλάνης - Β. Μπαλιούσης στο Duo Show U21, φτάνοντας όλοι μέχρι την 5η θέση.

«Οι επιτυχίες αυτές αποτελούν αποτέλεσμα συστηματικής δουλειάς, αφοσίωσης και συνεργασίας. Πολλά μπράβο στους αθλητές για τις εντυπωσιακές τους εμφανίσεις, πολλά ευχαριστώ στους γονείς για την εμπιστοσύνη και τη στήριξη όλα αυτά τα χρόνια, καθώς και θερμά συγχαρητήρια σε όλους τους συνεργάτες του συλλόγου που συμβάλλουν καθημερινά στην πρόοδο των παιδιών», σημειώνει ο προπονητής του Λεύκαρου, Γιώργος Ζαντιώτης.



Φωτογραφία: Nikolaos L. Zagas / EIO

νικής ιστιοπλοΐας, η οποία έχει ήδη συγκεντρώσει δεκάδες διεθνή μετάλλια μέσα στο 2025. Ο Ναυτικός Όμιλος Βάρης Βάρκιζας (ΝΑΟΒΒ) συμμετείχε με ιδιαίτερη χαρά στο AISW, που αποτέλεσε ταυτόχρονα και το πανελλήνιο πρωτάθλημα της ολυμπιακής κατηγορίας IQFoil. Οι αθλητές και αθλήτριες του ομίλου ανταποκρίθηκαν με συνέπεια και ποιότητα σε όλες τις συνθήκες, ενώ στη διοργάνωση συμμετείχαν και δύο διεθνείς αθλητές που προπονούνται στις εγκαταστάσεις του, προσθέτοντας ακόμη μεγαλύτερη αξία στο αγωνιστικό σύνολο.

Το 34ο Athens International Sailing Week ολοκληρώθηκε αφήνοντας έντονο αποτύπωμα και επιβεβαιώνοντας το υψηλό επίπεδο των ναυταθλητικών ομίλων του Δήμου 3B, οι οποίοι συνεχίζουν να πρωταγωνιστούν και να στηρίζουν την ανάπτυξη της ιστιοπλοΐας στη χώρα.

Επιτραπέζια αντισφαίριση

Δυναμική εκκίνηση για το πινγκ πονγκ της Βούλας

Με έντονη αγωνιστική δραστηριότητα ολοκληρώθηκε το Σαββατοκύριακο 22-23 Νοεμβρίου για τις ομάδες επιτραπέζιας αντισφαίρισης της Βούλας, οι οποίες συμμετείχαν στα πρωταθλήματα της ομοσπονδίας σε διαφορετικές κατηγορίες. Η γυναικεία ομάδα του ΑΟ Άρης 2006 ξεκίνησε την πορεία της στην Α1 Εθνική κατηγορία από τη Φλώρινα, αντιμετωπίζοντας ένα απαιτητικό πρόγραμμα. Με τις Μπουλά Βασιλική, Μαυροματάκη Στυλιανή, Νουρέ Άντζελα και Αβραάμ Γεωργία στη σύνθεση, η ομάδα ηττήθηκε με 4-1 από τη Φλώρινα, ωστόσο αντέδρασε άμεσα και επικράτησε 4-3 του Ταύρου σε μια αναμέτρηση υψηλής έντασης. Στο τρίτο παιχνίδι της ημέρας γνώρισε ήττα με 4-0 από την ΑΕΚ, ολοκληρώνοντας τον πρώτο κύκλο αγώνων με μία νίκη και δύο ήττες.

Την ίδια ώρα, η ανδρική ομάδα του ΓΣ Άρης Βούλας μπήκε στα βαθιά της Α2 Εθνικής κατηγορίας με τρεις απαιτητικές αναμετρήσεις στο ΣΕΦ. Με τους Μάρτο Θεόδωρο, Γενεράλη Νικόλαο, Σταθουλόπουλο Δημήτρη, Σκουτέρη Νικόλαο και Μουχτούρη Νικόλαο στη σύνθεση, η ομάδα γνώρισε ήττες με 4-1 από τον Ποσειδώνα Λουτρακίου και τον Ίφιτο Πατρών, ενώ ηττήθηκε με 4-0 από τον Πανιώνιο. Παρά το δύσκολο ξεκίνημα, η παρουσία της ομάδας στην Α2 επιβεβαιώνει τη σταθερή άνοδο του συλλόγου και την προσπάθεια καθιέρωσης σε υψηλότερο επίπεδο. Στη Β κατηγορία Αττικής, η γυναικεία ομάδα του ΓΣ Άρης Βούλας είχε εξαιρετική παρουσία, σημειώνοντας δύο νίκες. Επικράτησε με 4-0 της Άρτεμις Ελληνικού και με 4-1 του ΑΟ Ηρακλείου, δείχνοντας σταθερότητα και δυναμισμό στην πορεία της στο πρωτάθλημα. Ξεχωριστή αναφορά αξίζει στη δεύτερη ομάδα του ΓΣ Άρη Βούλας, που συμμετέχει στη Δ κατηγορία με νεαρούς αθλητές και εξακολουθεί να παραμένει αήττητη. Με σοβαρή εμφάνιση και ωριμότητα, οι μικροί αθλητές επικράτησαν του Αιγάλεω και της Κορωνίδας με 4-1, επιβεβαιώνοντας ότι το μέλλον του αθλήματος στην περιοχή είναι ιδιαίτερα ελπιδοφόρο.



Το τμήμα της επιτραπέζιας αντισφαίρισης του Άρη Βούλας μετρά περίπου μισό αιώνα ιστορίας, από τα μέσα της δεκαετίας του '70 έως σήμερα, με σημαντικές διακρίσεις τόσο στα γυναικεία όσο και στα ανδρικά τμήματα. Ο σύλλογος διατηρεί τμήματα για όλες τις ηλικίες και κατηγορίες, από παιδιά δημοτικού έως και βετεράνους, προσφέροντας σταθερή υποδομή και ευκαιρίες ανάπτυξης. Η αίθουσα πινγκ πονγκ, που αναβαθμίστηκε με νέο δάπεδο, θεωρείται πλέον η καλύτερη και πιο σύγχρονη στην Ελλάδα, όπως έχουν αναφέρει αθλητές και ομάδες που έχουν αγωνιστεί σε αυτήν, ενισχύοντας το κύρος του συλλόγου και την ελκυστικότητα των προπονητικών και αγωνιστικών δραστηριοτήτων.

Μάχες με ρακέτα σε όλες τις κατηγορίες και όλες τις ηλικίες από τον ιστορικό σύλλογο

Ποδόσφαιρο

Οι ομάδες της πόλης σε ανοδική πορεία



Με την ολοκλήρωση του πρώτου τρίτου του πρωταθλήματος της Α' ΕΠΣΑΝΑ, οι ομάδες της πόλης δείχνουν ότι βρίσκονται σε καλό δρόμο και προσφέρουν αισιοδοξία στους φιλάθλους τους. Ο Άρης Βούλας συνεχίζει την εντυπωσιακή του πορεία και βρίσκεται στη 2η θέση, μόλις μια «ανάσα» πίσω από τον πρωτοπόρο Αχαρναϊκό. Οι

«κιτρινόμαυροι» έχουν θέσει από την αρχή της χρονιάς ξεκάθαρο στόχο, την πρωτιά και το εισιτήριο για τα μπαράζ ανόδου στη Γ' Εθνική. Με σταθερή απόδοση και δυναμική παρουσία στο γήπεδο, φαίνεται πως έχουν όλα τα φόντα για να διεκδικήσουν τη θέση μέχρι το τέλος. Από την άλλη πλευρά, η Βουλιαγμένη μπορεί να βρίσκεται στη μέση της βαθμολογίας, ωστόσο η εικόνα της δεν είναι απογοητευτική. Αγωνιζόμενη για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά στην Α' ΕΠΣΑΝΑ, ο βασικός της στόχος παραμένει η παραμονή, ενώ αν βρει ξανά τον περσινό εξαιρετικό ρυθμό που την οδήγησε στην 5η θέση, μπορεί να αναρριχηθεί ξανά. Κάποια ατυχή αποτελέσματα στην αρχή της σεζόν την έφεραν χαμηλότερα απ' όσο αξίζει, όμως το πρωτάθλημα έχει δρόμο και η ομάδα έχει τις δυνατότητες να βελτιώσει τη θέση της.

Η μεγαλύτερη όμως «έκπληξη» της πόλης είναι ο Αστέρας Βάρης, που πραγματοποιεί την καλύτερη πορεία της ιστορίας του στη Γ' Εθνική. Βρίσκεται στην κορυφή της βαθμολογίας και παλεύει για ένα όνειρο που πριν λίγα χρόνια φάνταζε μακρινό: Την άνοδο στη Β' Εθνική. Με σοβαρότητα, δουλειά και συνέπεια, ο Αστέρας δείχνει ότι μπορεί να το καταφέρει, αν και το πρωτάθλημα έχει ακόμη αρκετές «στροφές». Σε κάθε περίπτωση, οι τρεις ομάδες της πόλης πρωταγωνιστούν, καθεμία με τον δικό της στόχο και τη δική της δυναμική. Το βέβαιο είναι πως οι φιλάθλοι έχουν κάθε λόγο να αισιοδοξούν για μια δυνατή και γεμάτη συγκινήσεις συνέχεια.

Ο Αστέρας Βάρης πραγματοποιεί την καλύτερη πορεία της ιστορίας του στη Γ' Εθνική

Η ωμή αλήθεια της άγριας Δύσης Το αντι-γουέστερν που απογυμνώνει τον κόσμο του Μάρλμπορο



Στο κλασικό βιβλίο του Κόρμακ Μακάρθι, που πρωτοεκδόθηκε το 1985 αναδύεται η γενοκτονική φύση της επέκτασης των λευκών προς τη Δύση

Ο Αιματοβαμμένος μεσημβρινός έχει ένα σαφές ιστορικό υπόβαθρο, καθώς αναφέρεται στην καταγεγραμμένη ιστορία της συμμορίας του Τζον Τζόελ Γκλάντον, η περιπετειώδης ζωή και ο φρικτός θάνατος του οποίου περιγράφονται γλαφυρά

Μια από τις πιο γνωστές διαφημιστικές καμπάνιες της καπνοβιομηχανίας τις περασμένες δεκαετίες, στις ΗΠΑ και σε όλο τον κόσμο, είχε ως θέμα τον «κόσμο του Μάρλμπορο». Αγέρωχοι κάου μπόιζ, σύμβολα αρρενωπότητας και ανεξαρτησίας, κάπνιζαν ανέμελοι με φόντο ειδυλλιακά τοπία που έμοιαζαν με την αρχετυπική άγρια αμερικανική Δύση. Επρόκειτο για την πιο ποπ εκδοχή του ρομαντικοποιημένου αμερικανικού παρελθόντος, όπως εμφανίστηκε στην ιστοριογραφία, τη λογοτεχνία και τον κινηματογράφο υπό την ταμπέλα του γουέστερν. Σύμφωνα με την ανάγνωση αυτή, η επέκταση των Αγγλοαμερικανών αποίκων στα νότια και τα δυτικά της ηπείρου ήταν μια ιστορία ηρωισμού, όπου ο πολιτισμός συγκρούσταν με την αγριότητα. Η ιδιοποίηση της γης των ιθαγενών πληθυσμών σε αυτό το πλαίσιο ήταν μια εποποιία για την οποία οι Αμερικανοί θα πρέπει να υπερηφανεύονται για τους πιονιέρους προγόνους.

Το κλασικό μυθιστόρημα του Κόρμακ Μακάρθι, *Αιματοβαμμένος μεσημβρινός*, που κυκλοφορεί σε νέα μετάφραση από τις εκδόσεις *Gutenberg*, ρίχνει μια ριζικά διαφορετική ματιά στο παρελθόν αυτό. Κυκλοφόρησε αρχικά στα μέσα της δεκαετίας του 1980 και η εμπορική του κίνηση κρίθηκε μέτρια. Όμως η άνοδος των μετα-αποικιακών σπουδών αναθέρμανε τα τελευταία χρόνια το ενδιαφέρον ερευνητών και αναγνώστων για τις αναπαραστάσεις του αμερικανικού 19ου αιώνα και το βιβλίο του Μακάρθι όχι μόνο μπήκε ξανά στις προθήκες των βιβλιοπωλείων παγκοσμίως, αλλά κέρδισε και μια θέση στα ακαδημαϊκά ενδιαφέροντα, όπως φαίνεται από το πλήθος των σχετικών δημοσιευμάτων στα επιστημονικά έντυπα.

Αναθεώρηση της ιστορίας

Το επίτευγμα της αφηγηματικής τεχνικής του Μακάρθι είναι ότι κρατά όλη την υψηλή αισθητική στην περιγραφή των τοπίων, αποδομώντας ταυτόχρονα με χειρουργικό τρόπο τους αντιήρωες της ιστορίας. «Ο ήλιος είχε μόλις πέσει, στη δύση απλώνονταν φλέβες από σύννεφα στο κόκκινο του αίματος κι από μέσα τους ξεπρόβαλλαν πετώντας μικροί

νυχτοβάτες της ερήμου σαν φυγάδες από κάποια μεγάλη πυρκαγιά στην άκρη του κόσμου», είναι μια από τις διαρκείς περιγραφές που καθηλώνουν. Παράλληλα οι πρωταγωνιστές βγαίνουν από την έρημο, τις «μελαγχολικές ακτές του κενού» και περιγράφονται ως φαντάσματα πάνω σε άλογα (θυμίζοντας το πιο γνωστό γουέστερν τραγούδι *Riders in the sky*): «Πάνω απ' όλα τα άλλα έμοιαζαν τυχάρπαστοι, πρωτόγονοι, προσωρινοί, εντελώς χαοτικοί». Η ιστορία του *Ματωμένου μεσημβρινού* παρακολουθεί την ατελείωτη περιπλάνηση μιας συμμορίας από ακραία βίαιους ενόπλους οι οποίοι συνάπτουν συμβόλαια με τις αμερικανικές αρχές για να παραδίδουν μεγάλους αριθμούς σκαλπ ιθαγενών.

Στα διαδοχικά επεισόδια της πορείας αυτής όπου κατακρεουργούνται ιθαγενείς και όχι μόνο, αλλά και στην ιδεολογία των χαρακτήρων όπως προκύπτει από τις στιχομυθίες τους, αναδύεται η γενοκτονική φύση της επέκτασης των λευκών προς τη Δύση. Ο αναθεωρητισμός του βιβλίου ενωμεταξύ προκύπτει αποκλειστικά από τις ωμές περιγραφές. Ο αφηγητής της ιστορίας, που παρακολουθεί την ενηλικίωση ενός παιδιού (αναφέρεται απλά ως «παιδί») και σκιαγραφεί έναν αρκετά ιδιαίτερο χαρακτήρα (τον δικαστή Χόλντεν) μένει στο «τι έγινε» και όχι στο «πώς και γιατί», αφήνοντας τα συμπεράσματα στον αναγνώστη και απέχοντας από τις ηθικές κρίσεις. Έχει πάντως ενδιαφέρον ότι η μυθοπλασία του Μακάρθι έχει ένα σαφές ιστορικό υπόβαθρο, καθώς αναφέρεται στην καταγεγραμμένη ιστορία της συμμορίας του Τζον Τζόελ Γκλάντον, η περιπετειώδης ζωή και ο φρικτός θάνατος του οποίου περιγράφονται γλαφυρά στο βιβλίο.

Φυλετικός καπιταλισμός

Χωρίς να κατονομάζεται, το βιβλίο μιλά για το δόγμα του 19ου αιώνα που ονομάστηκε «προφανές πεπρωμένο» (*Manifest Destiny*). Πρόκειται για την αμερικανική Μεγάλη Ιδέα που συνοψίζεται στην αντίληψη ότι η γενοκτονική επέλαση των λευκών σε όλη την ήπειρο ήταν μια θεόσταλη αποστολή για τη γέννηση του

έθνους τους: «Προχωρούσαν άνθρωποι αφοσιωμένοι σ' ένα σκοπό με ρίζες παλαιότερες από τους ίδιους, σαν αποδέκτες μιας κληρονομιάς αίματος επιτακτικής και μακρινής». Μολονότι πρόκειται για ένα εγγενώς ρατσιστικό σχέδιο που θεωρεί δεδομένη τη λευκή κυριαρχία και την αποανθρωποποίηση του «άλλου», η πραγμάτευση του φυλετικού ζητήματος στον *Αιματοβαμμένο μεσημβρινό*, δεν είναι μονοσήμαντη. Ένας αφροαμερικανός, ένας Μεξικανός και αρκετοί ιθαγενείς ακολουθούν ως μέλη τη συμμορία του Γκλάντον, παίρνοντας ενεργό μέρος στις σφαγές. Οι ίδιοι οι ιθαγενείς, παρουσιάζονται και αυτοί ως φορείς ωμής και αδικαιολόγητης βίας. Μολονότι οι ιεραρχικές σχέσεις της εξουσίας και τα συστήματα ισχύος στο μυθιστόρημα είναι σαφή, η πολυπλοκότητα της πραγματικότητας δεν θυσιάζεται για να εξαχθούν εύκολα μηνύματα. Ο συγγραφέας αποδομεί κάθε συμβατική αφήγηση για τον αμερικανικό 19ο αιώνα που παρουσιάζει τις φυλές των Ινδιάνων είτε ως απόλυτα θύματα είτε ως θύτες. Ταυτόχρονα, το βιβλίο καταρρίπτει κάθε ιδεολογικό ή θρησκευτικό έρεισμα για την ιδιοποίηση εδαφών και τη σαδιστική εξολόθρευση των προηγούμενων ιδιοκτητών. Ως κινητήρια δύναμη αυτής της βίας αναδεικνύεται η δίψα για κέρδος και κυριαρχία, αυτό που ονομάστηκε αργότερα «φυλετικός καπιταλισμός».

Ο *Αιματοβαμμένος μεσημβρινός* δεν είναι ένα βιβλίο που μιλά για το σήμερα όσο και αν ο σημερινός αναγνώστης ανακαλεί αυτόματα τον ρατσιστικό παροξυσμό του σημερινού προέδρου των ΗΠΑ, που προεκλογικά ενοχοποιούσε τους μετανάστες από την Αϊτή ότι «τρώνε τους σκύλους και τις γάτες» στις γειτονιές και πρόσφατα έδωσε εντολή στο στρατό της χώρας να περιπολεί στις πόλεις ώστε να συλλαμβάνει και να απελαύνει ύποπτους αλλοδαπούς. Είναι ένα βιβλίο που βοηθά σε μια συλλογική πολιτισμική αυτογνωσία. Μια υπενθύμιση ότι ο δυτικός πολιτισμός δεν είναι εξ ορισμού ανώτερος όλων, ούτε προέκυψε στο προσκήνιο της ιστορίας χωρίς ακρότητες και επονεϊδιστες πράξεις.

Η αθλητική «έκρηξη» των ομάδων της πόλης

του Ρόμπερτ Κιουτσουκαλιντζιόγλου

Ο Δήμος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης αν και γεωγραφικά μικρός σε σύγκριση με άλλες περιοχές της Ελλάδας, αποτελεί μια από τις μεγαλύτερες αθλητικές δυνάμεις της χώρας, και μάλιστα σε τέσσερα από τα πιο δημοφιλή ομαδικά αθλήματα. Αν παρατηρήσουμε προσεκτικά τα επιτεύγματα των ομάδων του, θα καταλάβουμε ότι αυτός ο Δήμος έχει αναδείξει μια αθλητική κουλτούρα που δεν έχει τίποτα να ζηλέψει από τις μεγαλύτερες πόλεις της χώρας. Από το ποδόσφαιρο, μέχρι το μπάσκετ, την υδατοσφαίριση και το βόλεϊ, οι ομάδες του Δήμου έχουν καταφέρει να βρίσκονται στην αιχμή του αθλητισμού, διεκδικώντας τίτλους και διακρίσεις σε εθνικό και διεθνές επίπεδο. Ας ξεκινήσουμε με το ποδόσφαιρο. Ο Αστέρας Βάρης, ομάδα με ιστορία και παράδοση, αγωνίζεται αυτή τη στιγμή στη Γ' Εθνική κατηγορία και είναι ένα από τα φαβορί για την άνοδο στη Β' Εθνική την επόμενη χρονιά. Αυτό αποτελεί ένα σπουδαίο επίτευγμα για μια ομάδα από μια

Τα επιτεύγματα των τοπικών ομάδων δείχνουν μια αθλητική κουλτούρα που δεν έχει τίποτα να ζηλέψει από τις μεγαλύτερες πόλεις της χώρας

μικρή πόλη, δείχνοντας ότι το επίπεδο αθλητισμού στο Δήμο 3B είναι εξαιρετικά υψηλό. Από την άλλη πλευρά, η υδατοσφαίριση είναι η αδιαμφισβήτητη δύναμη του Δήμου. Η ομάδα υδατοσφαίρισης της Βουλιαγμένης, τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες, βρίσκεται πάντα στην κορυφή του αθλήματος στην Ελλάδα. Σταθερά διεκδικεί τίτλους, και δεν είναι λίγες οι φορές που έχει πρωταγωνιστήσει σε ευρωπαϊκές διοργανώσεις. Η παρουσία της Βουλιαγμένης στις κορυφαίες θέσεις της υδατοσφαίρισης αποδεικνύει την εξαιρετική δουλειά που γίνεται στον τομέα αυτό, με πολλούς αθλητές να έχουν φτάσει στην εθνική ομάδα και να εκπροσωπούν τη χώρα μας με υπερηφάνεια. Αλλά το θέμα δεν σταματά εκεί. Στο μπάσκετ, ο Πρωτέας Βούλας, με την ομάδα γυναικών στην Α1 κατηγορία και την ανδρική ομάδα στην Elite League, αποδεικνύει ότι το μπάσκετ ανδρών και γυναικών στη Βούλα ακμάζει.

Η γυναικεία ομάδα μάλιστα έχει κατακτήσει και Κύπελλο Ελλάδας, γεγονός που την καθιστά μια από τις πιο επιτυχημένες ομάδες στο γυναικείο μπάσκετ της χώρας. Η ανδρική ομάδα από την άλλη, φαίνεται να είναι σταθερά στη διεκδίκηση μιας θέσης στην Α1 κατηγορία. Το βόλεϊ είναι επίσης σε πολύ υψηλό επίπεδο. Η Θέτιδα Βούλας, με την παρουσία της στην Α1 γυναικών τα τελευταία χρόνια, συνεχώς εξελίσσεται και καταφέρνει να βάζει τον Δήμο 3B στο χάρτη του ελληνικού βόλεϊ με εξαιρετικές παρουσίες στα πρωταθλήματα και τις διοργανώσεις.

Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι όλες αυτές οι ομάδες έχουν στη διάθεσή τους εξαιρετικές αθλητικές εγκαταστάσεις, που τους επιτρέπουν να προπονούνται και να ανταγωνίζονται σε υψηλό επίπεδο. Ο Δήμος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης δεν αρκείται μόνο στην αναγνώριση αυτών των επιτευγμάτων, αλλά προσφέρει και συνεχή οικονομική υποστήριξη στις ομάδες, διασφαλίζοντας ότι οι αθλητές και οι αθλήτριες θα έχουν όλα τα απαραίτητα εργαλεία για να εξελιχθούν. Αυτή η στήριξη από τη δημοτική αρχή έχει παίξει καθοριστικό ρόλο στην επιτυχία των αθλητικών σωματείων του Δήμου 3B.

bullets

- Το πόσο χαμηλή ενημέρωση υπάρχει ακόμα και ανάμεσα στους εκλεγμένους για τα θέματα διαχείρισης των υδάτινων πόρων φάνηκε στο τελευταίο Δημοτικό Συμβούλιο στις 28/11
- Όπου ο Δήμαρχος δέχτηκε μια ...φιλική επίκριση ότι οι υπηρεσίες καθαριότητας και πολιτικής προστασίας δεν χρησιμοποιούν τις δημοτικές γεωτρήσεις για να αντλούν νερό
- Ο Γρηγόρης Κωνσταντέλλος απάντησε ενημερώνοντας ότι η άντληση νερού από τις γεωτρήσεις ελέγχεται και υπάρχει όριο
- Όταν το αγγίζουν οι δημοτικές υπηρεσίες υποχρεωτικά σταματούν
- Είπε επίσης ότι και το νερό από τους πυροσβεστικούς κρουνοί έχει μετρητή και χρεώνεται στον Δήμο από την ΕΥΔΑΠ
- Οι δαπάνες για το νερό επανέλαβε δείχνουν έμμεσα πόσο έχει αυξηθεί το πράσινο στον Δήμο
- Και πόσο αναγκαία είναι μια εγκατάσταση ανάκτησης νερού από τα λύματα από όπου θα μπορούν να καλύπτονται οι ανάγκες άρδευσης, καθαριότητας και πυρόσβεσης.
- Απορίες δημιουργεί η τόσο αρνητική στάση της παράταξης Ματόπουλου προς το έργο

του παραλιακού πεζοδρόμου και ποδηλατόδρομου ● Βρήκε αφορμή και αναφέρθηκε ξανά στο τελευταίο Δημοτικό Συμβούλιο στο σημαντικό αυτό έργο απαξιωνόντάς το ως «έργο βιτρίνας» που «τρώει λεφτά» και «καταστρέφει το πράσινο»

- Μια παράταξη που έχει ταυτιστεί στο παρελθόν με τις διεκδικήσεις ελεύθερων χώρων τώρα πολεμά ακατανόητα τη δημιουργία ενός πραγματικά κοινόχρηστου χώρου που ενοποιεί μια απούσα σήμερα παραλιακή βόλτα.
- Στο αδιέξοδο βρίσκονται ακόμα εντωμεταξύ οι διαπραγματεύσεις της Περιφέρειας με τους λεωφορειούχους για τη μεταφορά των μαθητών
- Αυτό ήταν το δυσάρεστο νέο που κόμισε στο Δημοτικό Συμβούλιο στις 28/11 ο Δήμαρχος απαντώντας σε σχετικά ερωτήματα
- «Δεν μπορώ να κατανοήσω πότε θα επιλυθεί το θέμα, δεν παίρνουμε απαντήσεις», είπε συγκεκριμένα
- Ενημέρωσε πάντως ότι παρότι δεν είναι αρμοδιότητά του, ο Δήμος καλύπτει με δικά του μέσα τα 7 από τα 12 σχολικά δρομολόγια
- «Αναζητήσαμε λύση για τα υπόλοιπα 5, βρήκαμε τα οχήματα αλλά όχι και τους οδηγούς», είπε συγκεκριμένα
- Μια σημαντική αστοχία της περιφερειακής αρχής που κοστίζει καθημερινά σε πολλές οικογένειες...

Π. Ούλιτζερ



ΤΟΓΡΙΔΗΣ

ΤΕΛΕΤΕΣ

Πλαστήρα 8, Βούλα

Τηλ.: 210 8992777

Κιν.: 6944 310580

Υποκαταστήματα

Γλυφάδα

Αγ. Κων/νου 10

Άνω Γλυφάδα

Γούναρη 11

Κωνσταντίνος Τογρίδης

mail: konstantinos.togridis@togridis.gr

www.togridis.gr

24ωρη εξυπηρέτηση 210 4252000



ΜΕ ΜΙΑ ΜΕΓΑΛΗ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΣΤΗ ΒΟΥΛΑ ΣΤΙΣ 30/10 ΠΟΥ ΑΝΕΔΥΕ ΠΡΟΕΚΛΟΓΙΚΟ ΚΛΙΜΑ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕ ΤΗΝ ΥΠΟΨΗΦΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΣΤΗΝ ΑΝΑΤΟΛΙΚΗ ΑΤΤΙΚΗ Ο ΥΦΥΠΟΥΡΓΟΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΚΑΤΟΙΚΟΣ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ, ΜΑΡΙΟΣ ΘΕΜΙΣΤΟΚΛΕΟΥΣ



ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΤΑΣΗ ΕΠΙΚΡΑΤΗΣΕ ΕΝΤΟΣ ΕΔΡΑΣ ΜΕ ΣΚΟΡ 80-76 Η ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΟΜΑΔΑ ΤΟΥ ΠΡΩΤΑ ΒΟΥΛΑΣ ΕΝΑΝΤΙ ΤΟΥ ΠΑΝΣΕΡΡΑΪΚΟΥ ΣΤΙΣ 23/11, ΑΓΩΝΙΖΟΜΕΝΗ ΣΤΗΝ Α1 ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΚΑΙ ΔΙΝΟΝΤΑΣ ΕΝΤΥΠΩΣΙΑΚΑ ΣΤΙΓΜΙΟΤΥΠΑ

Εξασφάλισαν άδεια από το τμήμα Πρασίνου και υλικά, επιστράτευσαν καλή διάθεση και μάζεψαν τις κοινόχρηστες ελιές κοντά στο σχολείο τους οι μαθητές της Α' τάξης του Γυμνασίου Βουλιαγμένης στις 24/11, μετά από ενημέρωσή τους για τη διαδικασία που ακολουθείται αυτές τις μέρες σε όλες τις αγροτικές περιοχές. «Περιμένουν με ανυπομονησία το λάδι», σχολίασε η διευθύντρια Νίκη Μανώλη.



Στο Κοινοβούλιο βρέθηκε τις προηγούμενες ημέρες ο Δήμαρχος και Α αντιπρόεδρος της ΚΕΔΕ Γρηγόρης Κωνσταντέλλος μαζί με το προεδρείο της Ένωσης σε σειρά συναντήσεων με τα κόμματα, ώστε να ενημερώσει για τις θέσεις της αυτοδιοίκησης ενόψει ψήφισης του κρατικού προϋπολογισμού



Γέμισε παιδικές φωνές και απορίες το Δημαρχείο των 3B στις 25/11 κατά την επίσκεψη των μαθητών του Δημοτικού Βουλιαγμένης στον Δήμαρχο, τον οποίο και «ανέκριναν» για τα ζητήματα της τοπικής ιστορίας και της εκκλησιαστικής περιουσίας, ενόψει εργασίας που θα παρουσιάσουν σε μαθητικό συνέδριο στην Κωνσταντινούπολη



ΠΕΡΙΟΔΕΙΑ ΣΤΑ 3B ΕΚΑΝΕ ΣΤΙΣ 28/11 Ο ΒΟΥΛΕΥΤΗΣ ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΑΡΑΜΕΡΟΣ ΕΠΙΣΚΕΠΤΟΜΕΝΟΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΣΤΗ ΒΟΥΛΑ, ΚΑΠΗ, ΨΑΡΑΔΕΣ ΣΤΗ ΒΑΡΚΙΖΑ, ΕΘΕΛΟΝΤΕΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΣΤΗ ΒΑΡΗ ΚΑΙ ΒΕΒΑΙΑ ΤΟΝ ΔΗΜΑΡΧΟ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ