

ΧΡΗΣΤΟΣ ΔΙΟΝΥΣΟΠΟΥΛΟΣ

Η πόλη
τον τίμησε με το
χρυσό μετάλλιο

σελ. 11



ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ

Άρχων
Ακτουάριος
του Πατριαρχείου

σελ. 10



ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΕΛΛΟΣ

53 εκατομμύρια
σε επενδύσεις
για αντιπλημμυρικά

σελ. 14-15



Εφημερίδα έρευνας και άποψης

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ



Δημοσιογράφος

ΒΑΡΗ | ΒΟΥΛΑ | ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗ

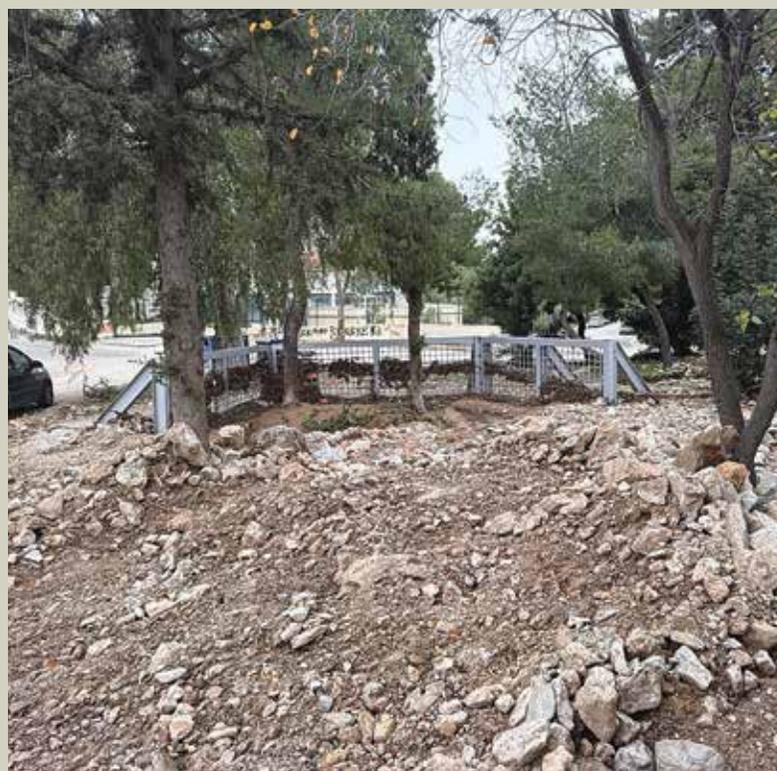
Ιανουάριος 2026 | Φύλλο 94

ΠΡΩΤΟΦΑΝΕΙΣ ΒΡΟΧΟΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΙΣ 21 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ

Η πόλη χτυπήθηκε αλλά άντεξε στον κατακλυσμό

Η ακραία ποσότητα νερού που δέχτηκε ο Δήμος δοκίμασε τις αντοχές και άφησε πολλές πληγές υπογραμμίζοντας τη σημασία των αντιπλημμυρικών έργων που είναι σε εξέλιξη

σελ. 13, 16-19



ΔΗΜΟΣ

Με
επιχειρησιακό
πρόγραμμα
σχεδιάζεται
ο τοπικός χάρτης

σελ. 22-23

ΑΝΤΙΔΗΜΑΡΧΟΙ

Νέα πρόσωπα
στη δημοτική
αρχή

σελ. 7



ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ

Μια δεύτερη ζωή
για τα έπιπλα που πετάμε

σελ. 20-21

ΒΙΒΛΙΟΔΡΟΜΙΕΣ

Ένας θεσμός
φιλαναγνωσίας
στην
περιοχή μας

σελ. 24

ΑΝΑΚΑΙΝΙΣΗ

Αναβαθμισμένες
εγκαταστάσεις
στο Κέντρο
Υγείας Βάρης

σελ. 12

ΒΥΡΩΝ ΤΟΜΑΖΟΣ

«Υπάρχει φιλία
μεταξύ
ανδρών
και γυναικών;»

σελ. 27

The Talk of the Town

Μπορεί τα σχολεία να κλείνουν τις ημέρες με δύσκολα καιρικά φαινόμενα, όμως το μάθημα συνεχίζεται διαδικτυακά, κατά τις κυβερνητικές αποφάσεις. Είναι η τηλεκπαίδευση σε αυτές τις συνθήκες μία σωστή επιλογή; Η εμπειρία δείχνει ότι μάλλον δημιουργεί περισσότερα προβλήματα από όσα φιλοδοξεί να επιλύσει.

σελ. 3

2 Έγραψαν στα social media για τα 3B

@t.erte 



#vouliagmeni

@godelitsas 

Απαράδεκτη η φύση - Συνεχίζει να απειλεί μπετά και αυτοκίνητα

@HellenicPPC 

Ένας από τους πιο δυναμικούς διαγωνισμούς της ETAD για την αξιοποίηση της Ακτής Βουλιαγμένης μπαίνει στην τελική ευθεία. Προτιμητέος επενδυτής για τη μακροχρόνια μίσθωση της Ακτής η κοινοπραξία «EVERGOOD Μονοπρόσωπη ΑΕ - Γευσήνους ΑΒΕΕ».

seirinakis_ 



#vouliagmeni

@Monaxikos_ 

Αγγελική, να δεις σοβαρά και τις πολύ σημαντικές πληροφορίες για την Λόρα, που πήγε σούπερ μάρκετ στο Ζωγράφου και μετά πήρε τυρόπιτα από κυριούλη, αλλά τελικά πήγε στην Βάρη να την φάει που τελικά αγόρασε άλλη από την Βάρη, γιατί μάλλον δεν ήταν καλή η τυρόπιτα από Ζωγράφου... #Fosstotounel

yoga_nast 



#varkiza

@greecezogov 

Ολοκληρώθηκαν οι εργασίες ανακαίνισης των Κέντρων Υγείας Βάρης και Κορωπίου, στο πλαίσιο του έργου αναβάθμισης των δομών Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας που υλοποιείται σε όλη τη χώρα με πόρους του Ταμείου Ανάκαμψης

sarantis.prince 



#Varkiza

@greekredcross 

Με επιτυχία πραγματοποιήθηκε το Σάββατο 24 Ιανουαρίου η εθελοντική αιμοδοσία στο 1ο Δημοτικό Σχολείο Βούλας #hellenicredcross

@anthi_xatzi 



#Varkiza

@PaokmaniaGr 

Στοίχισε το ψυχολογικό... σοκ και γνώρισε πολύ βαριά ήττα από τον Πρωτέα Βούλας; Για την 15η αγωνιστική της Α1 Μπάσκετ γυναικών, ο ΠΑΟΚ αντιμετώπισε στην Αθήνα τον Πρωτέα Βούλας, γνωρίζοντας την βαριά ήττα με 101-65.

@korinagg 



#voula

@haralagio 



#voula

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 Βουλιαγμένης (Αφροδίτης 2, Βουλιαγμένη)
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 Βουλιαγμένης (Αφροδίτης 2, Βουλιαγμένη)
9. Καφετέρια Dio Mio (Λ.Βασιλέως Παύλου 63)
10. Ηπειρώτισσα (Λ.Βάρης 32, Βούλα)
11. Φούρνος Στεργίου (Σωκράτους 20, Βούλα)
12. Φούρνος Μαριγώνης (Δημοκρατίας 4, Βούλα)
13. Mini Market (Αθανασίου Διάκου 2, Βάρη)
14. Φούρνος Δρόσος (Λ.Αναγυρούντος 26, Βάρη)
15. Αρτοποιήματα (Αφροδίτης 1, Βουλιαγμένη)
16. Καφέ Πλατείας Άλσους (Πανόραμα Βούλας)
17. Mini Market (Κρήνης & Δημητρακοπούλου, Βούλα)
18. Εν Πλω (Λεωφ. Ποσειδώνος 4, Βουλιαγμένη)
19. Riviera coast (Λεωφ. Κωνσταντίνου Καραμανλή 18)
20. Notos café (Λεωφ. Κωνσταντίνου Καραμανλή 12)
21. Asteras café (Δημοτικό Στάδιο Βάρης)

Από τη βροχή στην τηλεκπαίδευση



στο ακροατήριο. Κάποιος μαθητής με μια νευροδιαφορετικότητα ή με μαθησιακές δυσκολίες μπορεί κάλλιστα να εκτεθεί σοβαρά μιλώντας σε μια τηλεδιάσκεψη, απέναντι σε ακροατές που δεν έχουν καμία δουλειά να τον ακούν. Μπορεί να μην υφίσταται κάποιο σχετικό «απόρρητο», όμως η ζωή μιας τάξης δεν είναι κατάλληλη προς δημόσια μετάδοση. Το ιδιότυπο άσυλο της τάξης, η εσωτερική της ισορροπία που βασίζεται στην αμοιβαιότητα και τις ανεξάρτητες σχέσεις μεταξύ εκπαιδευτικών και μαθητών διαταράσσεται, έστω και στιγμιαία.

Υποτίθεται ότι όλη αυτή η πρόβλεψη γίνεται για να μη διαταραχθεί η σχολική κανονικότητα. Ακόμη όμως και αν υποθέσουμε ότι αυτό τελικά επιτυγχάνεται, τότε τι συμβαίνει με την οικογενειακή κανονικότητα; Με το γεγονός ότι οι γονείς μικρών παιδιών υποχρεώνονται να παραμείνουν και αυτοί εκτάκτως σπίτι; Με το γεγονός ότι σε έναν περιορισμένο χώρο ίσως θα πρέπει να διεξάγονται δύο και τρεις τηλεδιασκέψεις ταυτόχρονα - αν για παράδειγμα υπάρχουν περισσότερα του ενός παιδιά και αν οι γονείς παρέχουν τηλε-εργασία; Η υποτιθέμενη ημέρα κανονικότητας μετατρέπεται σε ημέρα σοβαρής οικογενειακής δοκιμασίας. Και όλα αυτά παίρνοντας ως δεδομένη την επάρκεια ενός νοικοκυριού σε έξυπνες συσκευές, υπολογιστές και βέβαια σε γρήγορη σύνδεση με το διαδίκτυο. Και αλήθεια, πόσο αντιφατικό είναι να πιέζουν οι γονείς, οι ειδικοί και η ίδια η πολιτεία για εξορθολογισμό της χρήσης των κινητών συσκευών από τα παιδιά και για μείωση του χρόνου που περνούν στις οθόνες, την ίδια στιγμή που θεωρείται δεδομένο ότι μία μαθήτρια της Α' τάξης του Δημοτικού έχει στη διάθεσή της ανά πάσα στιγμή ένα τάμπλετ ή ένα κινητό;

Κακά τα ψέματα, υπάρχει μια παγιωμένη κοινωνική πίεση ως προς την «παραγωγικότητα» των δημόσιων σχολείων. Μια διαρκής κριτική για τις ώρες που χάνονται, για τους εκπαιδευτικούς που παίρνουν άδειες και γίνονται κενά, για τις αργίες. Αντιλαμβανόμενη αυτή την πίεση η κυβέρνηση νομοθέτησε την υποχρεωτική τηλεκπαίδευση στις περιπτώσεις που οι σχολικές μονάδες δεν μπορούν να λειτουργήσουν, βασιζόμενη στην εμπειρία της πανδημίας και την τεχνολογία που αποκτήθηκε εκείνη τη ζοφερή εποχή. Ένα σήμα ότι εμποδίζει το κλίμα οκνηρίας και χαλαρότητας που υποτίθεται ότι χαρακτηρίζει τη δημόσια εκπαίδευση. Αν όμως τελικά παραδεχτούμε ότι το πρόβλημα είναι αυτό, ας σκεφτούν οι σχεδιαστές της εκπαιδευτικής πολιτικής πώς οι αργίες θα περιοριστούν και πώς οι κενές ώρες θα συμπληρώνονται δημιουργικά από διαθέσιμο εκπαιδευτικό προσωπικό. Το να προσποιούμαστε ότι στις έκτακτες και αντίξοες περιστάσεις, όπως μια σφοδρή κακοκαιρία, επικρατεί κάποια κανονικότητα δεν λύνει κάποιο θέμα.

του Γιώργου Λαουτάρη



Η υποτιθέμενη ημέρα κανονικότητας μετατρέπεται σε ημέρα σοβαρής οικογενειακής δοκιμασίας

Δεν θα εξετάσουμε εδώ τη διαδικασία με την οποία η Περιφέρεια Αττικής αποφασίζει το κλείσιμο των σχολείων σε όλο το Λεκανοπέδιο, χωρίς καμία τοπική εξειδίκευση, βάσει των μετεωρολογικών προγνώσεων. Σίγουρα υπάρχουν πολλοί παράγοντες που λαμβάνονται υπόψη και είναι ίσως άδικο να διατυπώσει κανείς μια εύκολη κριτική αν ήταν σκόπιμο ή άσκοπο. Ωστόσο η απόφαση κάθε φορά είναι πολιτική και όχι υπηρεσιακή - κάτι που έχει τη σημασία του. Το ζήτημα είναι ότι η εσπευσμένη και αυτόματη ενεργοποίηση της τηλεκπαίδευσης κάθε φορά που κλείνουν τα σχολεία για μια επικείμενη μπόρα ή χιονόπτωση, μια πρόβλεψη που η παρούσα κυβέρνηση καθιέρωσε, ίσως δημιουργεί περισσότερα προβλήματα από όσα στοχεύει να επιλύσει.

Αρχικά, είναι αστείο να υποστηρίξει κανείς ότι με την εξ αποστάσεως αυτή διαδικασία επιτυγχάνονται σημαντικά εκπαιδευτικά αποτελέσματα. Οι εκπαιδευτικοί ειδοποιούνται από το βράδυ να συνδεθούν το επόμενο πρωί και ασφαλώς κανείς δεν μπορεί σε αυτό το χρονικό διάστημα να προετοιμάσει μια αξιοπρεπή διαδικτυακή παράδοση που να αξιοποιεί τα διαθέσιμα εργαλεία. Η υποκατάσταση της προφορικής παράδοσης στην τάξη από την τηλεδιάσκεψη απονευρώνει εντελώς την αλληλεπίδραση μεταξύ του εκπαιδευτικού και των μαθητών. Όταν και αν ξεπεραστούν οι τεχνικές δυσκολίες με τα μικρόφωνα και τις συνδέσεις -πραγματικές ή προσχηματικές- η δυνατότητα για διάλογο μεταξύ τόσων συμμετεχόντων περιορίζεται σημαντικά. Το μάθημα είναι υποτυπώδες.

Τα παιδιά στην εφηβεία και την προεφηβεία εντωμε-

ταξύ πολύ δύσκολα πειθαρχούν σε αυτό το παράδοξο πλαίσιο. Κατά την πρόσφατη ημέρα τηλεκπαίδευσης, σχολείο της περιοχής των 3B ανέφερε ότι παρατηρήθηκαν «ανεπίτρεπτα φαινόμενα για ανήλικους μαθητές», καθώς το σύστημα δεν μπορεί να εμποδίσει τεχνικά την ανώνυμη ή ψευδώνυμη σύνδεση ενός προσώπου σε μια τάξη. Σε άλλη σχολική μονάδα της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, στο διάλειμμα κατά το οποίο η τάξη παρέμενε συνδεδεμένη, οι μαθητές χρησιμοποίησαν την κάμερα και το πεδίο του τσατ για να ανταλλάξουν εικόνες και διαλόγους που θεωρήθηκαν «ανάρμοστα». «Προσπαθούμε σκληρά να κερδίσουμε τον σεβασμό μέσα στην τάξη και η συνθήκη της τηλεκπαίδευσης τα διαλύει όλα σε λίγα λεπτά», μας ανέφερε ένας έμπειρος εκπαιδευτικός.

Ένα επιπλέον πρόβλημα είναι ότι η ασφάλεια και η ιδιωτικότητα της τάξης παύει να υφίσταται στο πλαίσιο μιας τηλεδιάσκεψης. Μια λάθος απάντηση από έναν μαθητή, ένα λεκτικό ολίσθημα από τον εκπαιδευτικό, μια περίεργη φράση που πιάνει κατά λάθος ένα ανοιχτό μικρόφωνο, αυτόματα αποκτούν ένα ευρύτερο, άγνω-

Βούλα**Η πλατεία Ιμίων μπαίνει σε νέα εποχή****Κανονικά λειτουργούν τα καταστήματα με ανεμπόδιστη πρόσβαση**

Ιστορική μπορεί να χαρακτηριστεί η Δευτέρα 12 Ιανουαρίου για τη Βούλα, καθώς ξεκίνησαν επίσημα οι εργασίες ανάπλασης εντός της πλατείας Ιμίων, σηματοδοτώντας το τέλος μιας ολόκληρης εποχής και την έναρξη μιας νέας για ένα από τα πιο κεντρικά και ζωντανά σημεία της πόλης. Οι πρώτες εργασίες αφορούν το κάτω τμήμα της πλατείας, όπου ήδη έχουν απομακρυνθεί όλες οι πέργκολες των καταστημάτων εστίασης, ο αστικός εξοπλισμός, ενώ πραγματοποιήθηκε και το ξήλωμα των πλακών. Παράλληλα, ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην προστασία του φυσικού χαρακτήρα της πλατείας, καθώς τα μεγάλα δέντρα που βρίσκονται κατά μήκος της διαδρομής διατηρούνται και προστατεύονται καθ' όλη τη διάρκεια των παρεμβάσεων.

Σύμφωνα με το χρονοδιάγραμμα, η νέα πλατεία θα παραδοθεί στους κατοίκους τον Μάιο

Κατά τη διάρκεια των εργασιών, τα καταστήματα της περιοχής θα παραμείνουν ανοικτά και θα συνεχίσουν να λειτουργούν κανονικά, διασφαλίζοντας ότι η καθημερινή ζωή και η εμπορική δραστηριότητα στο κέντρο της Βούλας δεν θα διακοπεί. Παράλληλα, ο δρόμος θα παραμείνει ανοικτός καθ' όλη τη διάρκεια του έργου, ώστε να περιοριστεί στο ελάχιστο η όχληση για κατοίκους και επισκέπτες. Ιδιαίτερη σημασία δίνεται και στην αυστηρή τήρηση του χρονοδιαγράμματος. Σε καθημερινή βάση υπάρχει επίβλεψη του έργου από τη δημοτική αρχή προς τον εργολάβο, με στόχο να μη χαθεί ούτε μία ημέρα από τον προγραμματισμό και την εξέλιξη των εργασιών. Η ανάπλαση της πλατείας Ιμίων θα υλοποιηθεί σε δύο στάδια. Αρχικά θα ολοκληρωθεί το κάτω κομμάτι της πλατείας και αμέσως μετά θα ξεκινήσουν οι εργασίες στο άνω τμήμα, ώστε να υπάρχει σταδιακή μετάβαση και μικρότερη δυνατή αναστάτωση στην καθημερινότητα της περιοχής. Σύμφωνα με το προβλεπόμενο χρονοδιάγραμμα, στόχος είναι η νέα πλατεία να παραδοθεί πλήρως στους κατοίκους και στους επισκέπτες έως τις 31 Μαΐου 2026.



Στο πλαίσιο των συνολικών παρεμβάσεων στην ευρύτερη περιοχή, έχει ήδη ολοκληρωθεί ο ποδηλατόδρομος από το ύψος του Ασκληπιείου έως την οδό Δάφνης. Παράλληλα, ολοκληρώθηκε και ο νέος χώρος στάθμευσης δίπλα από τον παλιό, ο οποίος επίσης αναπλάστηκε, προσφέροντας πλέον περισσότερες και καλύτερα οργανωμένες θέσεις στάθμευσης για κατοίκους και επισκέπτες. Μετά την παράδοση της νέας πλατείας Ιμίων, οι εργασίες ανάπλασης θα συνεχιστούν στη λεωφόρο Βασιλέως Παύλου, στο τμήμα από την οδό Διγενή έως και την οδό Αυλώνος, επεκτείνοντας το σχέδιο συνολικής αναβάθμισης του κέντρου της Βούλας. Παράλληλα, σε εξέλιξη βρίσκονται και εργασίες ανάπλασης στο πάρκο Μικρασιατών, πάνω από τον Ιερό Ναό του Αγίου Ιωάννη. Πρόκειται για μια ακόμη σημαντική παρέμβαση στον αστικό ιστό της πόλης.

Βάρκιζα**Νέα ζωή για το πρώην εμπορικό κέντρο**

Σε πλήρη εξέλιξη βρίσκεται αυτή την περίοδο ένα σημαντικό ιδιωτικό έργο ανακαίνισης στη Βάρκιζα, στη θέση όπου για χρόνια στεκόταν και μαράζωνε το γνωστό

εμπορικό κέντρο «Βάρκιζα». Το κτίριο, που ανήκε στην οικογένεια Κουτρουλιά, άλλαξε ιδιοκτησία μετά από πλειστηριασμό και περνά πλέον σε μια νέα φάση ζωής, με εντελώς διαφορετικό χαρακτήρα. Τον Μάιο του 2024, το ακίνητο αποκτήθηκε από την εταιρεία AG Marina Group, αιγυπτιακών συμφερόντων, η οποία ανήκει στην επιχειρηματική οικογένεια Abdelmasih. Το τίμημα της αγοράς, στο πλαίσιο της διαδικασίας του πλειστηριασμού, ανήλθε στα 1,62 εκατομμύρια ευρώ. Από τότε, η νέα ιδιοκτησία έχει προχωρήσει στον πλήρη επανασχεδιασμό και την ανακατασκευή του κτιρίου, που βρίσκεται στην οδό Αφροδίτης 3.

Σύμφωνα με τον σχεδιασμό, στη θέση του πρώην εμπορικού κέντρου θα δημιουργηθεί ένα σύγχρονο συγκρότημα πολυτελών παραθεριστικών κατοικιών. Το νέο κτίριο θα αναπτυχθεί σε τρεις ορόφους και θα περιλαμβάνει συνολικά 27 διαμερίσματα,

επιφάνειας από 40 έως και 60 τετραγωνικά μέτρα. Οι κατοικίες θα απευθύνονται κυρίως σε όσους αναζητούν ποιοτική διαμονή κοντά στη θάλασσα, συνδυάζοντας άνεση και σύγχρονες παροχές. Το συνολικό εμβαδόν δόμησης του συγκροτήματος θα φτάνει τα 1.605 τετραγωνικά μέτρα, ενώ στο σχέδιο περιλαμβάνεται και η κατασκευή πισίνας για τους ενοίκους. Παράλληλα, προβλέπονται 28 θέσεις στάθμευσης, καλύπτοντας τις ανάγκες των ενοίκων του.

Αξίζει τέλος να σημειωθεί ότι λίγα μόλις μέτρα δίπλα από το υπό ανακατασκευή συγκρότημα, πρόκειται να αξιοποιηθεί και ένα ακόμη κτίριο. Πρόκειται για το ακίνητο όπου στο πρόσφατο παρελθόν στεγαζόταν ο φούρνος Γεωργιάδη. Σύμφωνα με πληροφορίες, εντός του 2026 αναμένεται να ανοίξει στον χώρο νέος φούρνος, αυτή τη φορά γνωστής αλυσίδας, προσθέτοντας μια ακόμη εμπορική δραστηριότητα στην ευρύτερη γειτονιά.



Το landmark πλέον της αθηναϊκής ριβιέρας, το αγαπημένο στέκι των νοτιών 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

Προσβάσιμες ακτές Νέες υποδομές για ΑμεΑ σε Βάρκιζα και Καβούρι

Σε μια σημαντική πρωτοβουλία που θα κάνει τις παραλίες της περιοχής φιλικά προσβάσιμες σε άτομα με κινητικά προβλήματα και περιορισμένη κινητικότητα προχωρά ο Δήμος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης. Στόχος είναι η δημιουργία τριών νέων παραλιών με υποδομές που επιτρέπουν σε όλους, ανεξαρτήτως φυσικών δυνατοτήτων, να απολαύσουν τη θάλασσα και τον ήλιο με ασφάλεια και άνεση. Η παρέμβαση αυτή έρχεται να συμπληρώσει την ήδη υπάρχουσα παραλία για ΑμεΑ δίπλα από το δημαρχείο Βούλας, η οποία έχει αναδειχθεί σε σημείο αναφοράς για την προσβασιμότητα στην περιοχή. Η ήδη υπάρχουσα παραλία για ΑμεΑ διαθέτει από το 2015 τον μηχανισμό SeaTrac, ο οποίος επιτρέπει σε άτομα με κινητικά προβλήματα να μπαίνουν στη θάλασσα με ασφάλεια και αυτονομία. Το SeaTrac λειτουργεί για 11 συναπτά καλοκαίρια. Με αυτές τις παρεμβάσεις, θα αναβαθμιστούν οι ακτές του Δήμου των 3Β και θα εγκατασταθεί ο απαραίτητος εξοπλισμός για την καλύτερη εξυπηρέτηση ατόμων με κινητικά προβλήματα, ηλικιωμένων, εγκυμονούσων γυναικών αλλά και ατόμων με μειωμένη όραση. Οι βασικές παρεμβάσεις περιλαμβάνουν την προμήθεια αυτοκινούμενου τροχήλατου μηχανισμού (τύπου seatrac) για την πρόσβαση στη θάλασσα, πολυεστερικούς και ξύλινους διαδρόμους προδιαγραφών ΑμεΑ, αποδυτήρια και



πέργκολες για σκίαση, ειδικούς κάδους απορριμμάτων, πληροφοριακές πινακίδες και φωτοβολταϊκό σύστημα φόρτισης για τον εξοπλισμό. Όλα τα στοιχεία θα είναι τροχήλατα ή αναδιπλούμενα, σύμφωνα με τις απαιτήσεις για χρήση στον αιγιαλό.

Οι παραλίες που θα επωφεληθούν από την αναβάθμιση είναι τρεις ελεύθερες ακτές με υψηλή επισκεψιμότητα και εύκολη πρόσβαση. Το Μικρό Καβούρι, το Μεγάλο Καβούρι και η παραλία Βάρκιζας. Η επιλογή τους έγινε με βάση τη μορφολογία του εδάφους, τη γειτνίαση με

Ασφαλές, φιλικό και ισότιμο περιβάλλον για όλους τους λούόμενους, ενισχύοντας την ψυχαγωγία και την κοινωνική συμμετοχή

υπάρχουσες υποδομές και την προσβασιμότητα σε όλα τα σημεία. Η χρηματοδότηση προέρχεται από το Ταμείο Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας, στο πλαίσιο της δράσης «Βελτίωση και Τροποποίηση της Προσβασιμότητας στις Ελληνικές Παραλίες», η οποία υποστηρίζεται από την Ευρωπαϊκή Ένωση μέσω του προγράμματος NextGeneration EU. Με την ολοκλήρωση των έργων, οι παραλίες του Δήμου Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης θα προσφέρουν ένα ασφαλές, φιλικό και ισότιμο περιβάλλον για όλους τους επισκέπτες, ενισχύοντας την ψυχαγωγία και την κοινωνική συμμετοχή, χωρίς αποκλεισμούς. Η πρωτοβουλία αυτή καταδεικνύει την προσοχή του Δήμου Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης στην αναβάθμιση των δημόσιων χώρων και στη δημιουργία συνθηκών όπου η θάλασσα γίνεται προσιτή σε όλους.

Καταπολέμηση του καρκίνου Εκδήλωση του Δήμου για τις νέες θεραπείες

Την Παρασκευή 9 Ιανουαρίου 2026 πραγματοποιήθηκε στην Πνευματική Εστία Βούλας μια ενδιαφέρουσα ενημερωτική εκδήλωση του Δήμου Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης με θέμα τις σύγχρονες καινοτόμες θεραπείες κατά του καρκίνου και τον ρόλο της επιστημονικής έρευνας στη σύγχρονη ιατρική. Την εκδήλωση παρακολούθησαν πολίτες και επαγγελματίες υγείας, οι οποίοι είχαν την ευκαιρία να ενημερωθούν από εξειδικευμένους επιστήμονες για τις τελευταίες εξελίξεις στον τομέα της ογκολογίας, γεμίζοντας ασφυκτικά την αίθουσα.

Κεντρικές ομιλήτριες της εκδήλωσης ήταν τρεις επιστήμονες με σημαντική επιστημονική και κλινική εμπειρία. Η Δρ. Σοφία Καραγιάννη, Καθηγήτρια Μεταφραστικής Ανοσολογίας Καρκίνου και Ανοσοθεραπείας στο King's College London, παρουσίασε τις νέες δυνατότητες που προσφέρει η ανοσοθεραπεία, εξηγώντας με απλό τρόπο πώς η έρευνα συμβάλλει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών και στη δημιουργία πιο στοχευμένων θεραπειών. Αναφέρθηκε επίσης στις προοπτικές που ανοίγονται για το μέλλον, μέσα από τη σύνδεση της βασικής έρευνας με την κλινική πράξη. Η Δρ. Μαρία Πετράκη, Παθολόγος - Εντατικολόγος και Διευθύντρια Μονάδας Εντατικής Θεραπείας του Mediterraneo Hospital, και κάτοικος της περιοχής στάθηκε στη σημασία της συνολικής αντιμετώπισης των ασθενών με καρκίνο, δίνοντας έμφαση στη συνεργασία διαφορετικών ειδικοτήτων και στη σωστή υποστήριξη κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Παράλληλα, αναφέρθηκε στις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα σύγχρονα νοσοκομεία και στη σημασία της πρόληψης και της έγκαιρης διάγνωσης. Ιδιαίτερη αναφορά έγινε και στην ψυχολογική



διάσταση της νόσου από την κλινική ψυχολόγο του Δήμου Γεωργία Μάλεση, η οποία μίλησε για τον ρόλο της ψυχικής ενδυνάμωσης των ασθενών και των οικογενειών τους. Όπως υπογράμμισε, η σωστή ενημέρωση και η ψυχολογική υποστήριξη αποτελούν βασικά στοιχεία στη συνολική διαχείριση της ασθένειας.

Την έναρξη της εκδήλωσης έκανε η αντιδήμαρχος Υγείας, Μαίρη Κανέλλου, ενώ εκ μέρους της Κοινωνικής Υπηρεσίας του Δήμου μίλησε η Βίκυ Αμπελικάκη Περράκη. Χαιρετισμό απηύθυνε εκ μέρους της δημοτικής αρχής η αντιδήμαρχος Μαίρη Φουρναράκη. Χαιρετισμό απηύθυνε επίσης η εκπρόσωπος του Πανελληνίου Συλλόγου Γυναικών με Καρκίνο Μαστού «Άλμα Ζωής», Κυριακή Κοκονέζη.

«Ανασχηματισμός»

Νέο διοικητικό σχήμα στον Δήμο Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης

Αντιδημάρχους και εντεταλμένους συμβούλους ανακοίνωσε ο Γρηγόρης Κωνσταντέλλος

Στις 2 Ιανουαρίου ανακοινώθηκε ο «ανασχηματισμός» της δημοτικής αρχής για την επόμενη περίοδο στον Δήμο Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης, με απόφαση του Δημάρχου Γρηγόρη Κωνσταντέλλου. Η απόφαση περιλαμβάνει τον ορισμό των νέων αντιδημάρχων και τον καθορισμό των αρμοδιοτήτων τους, καθώς και τις αρμοδιότητες των εντεταλμένων δημοτικών συμβούλων.



Σύμφωνα με την απόφαση του Δημάρχου, οι νέοι αντιδήμαρχοι του Δήμου Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης είναι οι εξής: Φουρναράκη Μαρία, Αντιδήμαρχος Διοίκησης και Αναπληρώτρια Δημάρχου. Κανέλλου Μαρία, Αντιδήμαρχος Υγείας, Πολιτικών και Έργων Στήριξης των Ατόμων με Αναπηρία (ΑμεΑ). Μπραϊμνιώτη Μαρία, Αντιδήμαρχος Πολιτισμού και Αθλητισμού. Αργυρουδάκης Ελευθέριος, Αντιδήμαρχος Αλιευτικού Καταφυγίου Βάρκιζας και Συντήρησης Δημοτικών Κτιρίων. Κοκολέτσος Γεώργιος, Αντιδήμαρχος Βιώσιμης Ανάπτυξης και Κλιματικής Αλλαγής. Κουσαθανάς Αντώνιος, Αντιδήμαρχος Τουρισμού και Επιχειρηματικότητας.

Σταμπέλου Αικατερίνη, Αντιδήμαρχος Κοινωνικής Πολιτικής και Ισότητας. Ρουσσάκης Ευθύμιος, Αντιδήμαρχος Διαχείρισης και Λειτουργίας Αθλητικών Εγκαταστάσεων και Χώρων. Μπιρμπίλη Αικατερίνη, Αντιδήμαρχος Εξυπηρέτησης του Πολίτη.

Με την ίδια απόφαση καθορίστηκαν και οι αρμοδιότητες των εντεταλμένων δημοτικών συμβούλων της πλειοψηφούσας παράταξης, στην πάγια λογική του Γρηγόρη Κωνσταντέλλου να αξιοποιεί ολόκληρη την αυτοδιοικητική του ομάδα στις δημοτικές ανάγκες. Συγκεκριμένα: Ανδριόπουλος Μιχαήλ, Εντεταλμένος Σύμβουλος Ετήσιας Λογο-

δοσίας Δημοτικής Αρχής. Βαμβασάκης Δημοσθένης, Εντεταλμένος Σύμβουλος Φυσικού Περιβάλλοντος και Πρασίνου. Βάσης Νικόλαος, Εντεταλμένος Σύμβουλος Τεχνικών Υπηρεσιών Κατασκευών και Δικτύων. Γεωργιάκος Δημήτριος, Εντεταλμένος Σύμβουλος Ευρωπαϊκών Προγραμμάτων και Ψηφιακού Μετασχηματισμού. Γεωργουλόπουλος Διονύσιος, Εντεταλμένος Σύμβουλος Ανθρωπίνων Πόρων, Επιχειρησιακού Σχεδιασμού και Κάρτας Δημότη. Καραγιάν Ωσαννά, Εντεταλμένη Σύμβουλος Θεμάτων Τρίτης Ηλικίας. Καρράς Δημήτριος, Εντεταλμένος Σύμβουλος Νεολαίας και Οργάνωσης Δημοτικού Συμβουλίου Νέων. Κασιδόκωστας Παντελεήμων, Εντεταλμένος Σύμβουλος Διαφάνειας και Διαβουλεύσεων. Κοντονής Διονύσιος, Εντεταλμένος Σύμβουλος Καινοτομίας και Έξυπνων Εσόδων. Lehtinen Teemu, Εντεταλμένος Σύμβουλος Εσωτερικού Ελέγχου και Διεθνών Σχέσεων. Νικηφοράκη Δήμητρα, Εντεταλμένη Σύμβουλος Παιδείας και Διά Βίου Μάθησης. Παπαμιχαήλ Βασίλειος, Εντεταλμένος Σύμβουλος Οικονομικών Ανάπτυξης, Δημοτικής Αστυνομίας και Ελεγχόμε-

νης Στάθμευσης. Σαχατζιάν Αρτεμησία, Εντεταλμένη Σύμβουλος Διαδημοτικών Συνεργασιών και Δικτύων. Σουτόγλου Δήμητρα, Εντεταλμένη Σύμβουλος Διαχείρισης Αιτημάτων και Εθελοντισμού. Σφήκα Βασιλική, Εντεταλμένη Σύμβουλος Προσχολικής Αγωγής. Σωτηρόπουλος Παναγιώτης, Εντεταλμένος Σύμβουλος Καθαριότητας και Ανακύκλωσης.

Η Πολιτική Προστασία παραμένει στην αρμοδιότητα του Δημάρχου Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης, Γρηγόρη Κωνσταντέλλου. Στο πλαίσιο αυτό, οι τοπικοί Σύμβουλοι Λανάρης Βασίλειος, Κλήμης Στυλιανός και Κακογιαννάκος Δημήτριος συνεπικουρούν τον Δήμαρχο στην άσκηση της συγκεκριμένης αρμοδιότητας.

Παράλληλα, συνάντηση ενημέρωσης και πρώτου συντονισμού πραγματοποιήθηκε την Πέμπτη 8 Ιανουαρίου στο γραφείο του Δημάρχου, με τη συμμετοχή των νέων Αντιδημάρχων, του Προέδρου του Δημοτικού Συμβουλίου, των Προέδρων των Συμβουλίων των Δημοτικών Κοινοτήτων και του Συμπαραστάτη του Δημότη.

Μετακίνηση για αμαξίδια

Όχημα για ευάλωτους πολίτες απέκτησε ο Δήμος

Ένα νέο, σύγχρονο όχημα προστέθηκε στον στόλο του Δήμου Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης, ενισχύοντας ουσιαστικά τις κοινωνικές του υπηρεσίες και την υποστήριξη των ευάλωτων πολιτών. Πρόκειται για ένα ειδικά διαμορφωμένο μίνι βαν, το οποίο έχει προσαρμοστεί πλήρως για άτομα με αναπηρίες και θα χρησιμοποιείται αποκλειστικά για τη μεταφορά ατόμων με κινητικές δυσκολίες.

Το νέο όχημα θα καλύπτει σημαντικές ανάγκες μετακίνησης παιδιών από το ΠΙΚΠΑ Βούλας, φιλοξενούμενων τοπικής μονάδας φροντίδας ηλικιωμένων, αλλά και πολιτών που χρειάζονται άμεση υποστήριξη σε περιπτώσεις έκτακτων εκκενώσεων ή άλλων επειγόντων περιστατικών. Το μίνι βαν διαθέτει τη δυνατότητα μεταφοράς έως τριών αναπηρικών αμαξιδίων και τριών συνοδών, εξασφαλίζοντας άνεση και ασφάλεια κατά τη διάρκεια της μετακίνησης. Ιδιαίτερη έμφαση έχει δοθεί στον εξοπλισμό του, καθώς φέρει αναβατόριο τελευταίας



τεχνολογίας, το πιο σύγχρονο που κυκλοφορεί αυτή τη στιγμή στην Ελλάδα, το οποίο εισήχθη από την Ιταλία, τηρεί τις αυστηρότερες ευρωπαϊκές προδιαγραφές και

έχει δυνατότητα ανύψωσης φορτίου έως 350 κιλά. Το νέο όχημα παρελήφθη την Τετάρτη 28 Ιανουαρίου και αμέσως ξεκίνησε να εξυπηρετεί τις κοινωνικές δομές του Δήμου Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης.

«Η προσθήκη του οχήματος αυτού αποτελεί ένα ακόμη ουσιαστικό βήμα προς τη δημιουργία ενός Δήμου προσβάσιμου και φιλικού προς όλους. Η διευκόλυνση της μετακίνησης ατόμων με αναπηρία και μειωμένη κινητικότητα δεν αποτελεί μόνο ζήτημα υποδομών, αλλά και σεβασμού, ισότητας και αξιοπρέπειας.

Με τέτοιες πρωτοβουλίες, ο Δήμος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης αποδεικνύει έμπρακτα ότι επενδύει στην κοινωνική μέριμνα και στη στήριξη όσων έχουν μεγαλύτερη ανάγκη, ενισχύοντας το αίσθημα ασφάλειας τόσο των ίδιων των ωφελούμενων όσο και των οικογενειών τους», τόνισε για το ζήτημα η αρμόδια αντιδήμαρχος Κατερίνα Σταμπέλου.

Ξανά στο ΣΤΕ

Προσφυγή Δήμου 3B για τους όρους δόμησης

Κατά του «περιβαλλοντικού ισοδύναμου»

Νέα προσφυγή στο Συμβούλιο της Επικρατείας κατέθεσε τη Δευτέρα 19 Ιανουαρίου 2026 ο Δήμος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης, από κοινού με τους Δήμους Αλίμου, Αμαρουσίου, Κηφισιάς και Φιλοθέης Ψυχικού. Οι Δήμοι στρέφονται κατά του Προεδρικού Διατάγματος 94/2025 και των σχετικών ρυθμίσεων που προβλέπουν την εφαρμογή του λεγόμενου «ειδικού σχεδίου περιβαλλοντικού ισοδύναμου αναβάθμισης πόλεων». Όπως υποστηρίζουν, οι συγκεκριμένες ρυθμίσεις πλήττουν τον ρόλο της τοπικής αυτοδιοίκησης και αφαιρούν από τις τοπικές κοινωνίες τη δυνατότητα να προστατεύουν τον χαρακτήρα των πόλεων τους, το περιβάλλον και την καθημερινότητα των κατοίκων. Σύμφωνα με το σκεπτικό της προσφυγής, το νέο πλαίσιο επιχειρεί να νομιμοποιήσει οικοδομικές άδειες που είχαν εκδοθεί με κανόνες οι οποίοι έχουν ήδη ακυρωθεί από τη δικαιοσύνη. Παράλληλα, παρακάμπτονται δικαστικές αποφάσεις και αντικαθίστανται οι συνέπειες των παρανομιών με γενικά και ασαφή μέτρα, τα λεγόμενα «περιβαλλοντικά ισοδύναμα», χωρίς ουσιαστική σχέση με τη ζημιά που έχει προκληθεί σε κάθε περιοχή.

Κωνσταντέλλος: «Πράξη ευθύνης απέναντι στις πόλεις, το περιβάλλον και τις επόμενες γενιές»

Οι Δήμοι επισημαίνουν ότι η προστασία του οικιστικού περιβάλλοντος δεν μπορεί να αντιμετωπίζεται ως οικονομικό ζήτημα. Δεν είναι κάτι που «αγοράζεται» ή αντισταθμίζεται με χρηματικά ανταλλάγματα, αλλά αφορά το δημόσιο συμφέρον και το δικαίωμα των πολιτών να ζουν σε πόλεις με κανόνες και ποιότητα ζωής. Η συγκεκριμένη νομική κίνηση έρχεται ως συνέχεια της περσινής απόφασης του Συμβουλίου της Επικρατείας, με την οποία ακυρώθηκαν πολεοδομικές ρυθμίσεις του Νέου Οικοδομικού Κανονισμού. Τότε, το ανώτατο δικαστήριο έκρινε ότι οι ρυθμίσεις αυτές παραβίαζαν την ισότητα και τη συνταγματική προστασία του δομημένου περιβάλλοντος. Οι



προσφεύγοντες Δήμοι εκτιμούν ότι σήμερα γίνεται μια νέα προσπάθεια να αναιρεθεί στην πράξη εκείνη η απόφαση, μέσω ενός μηχανισμού που οδηγεί σε άνισους όρους δόμησης, περιορίζει την προστασία των πολιτών και επιβαρύνει ιδιαίτερα περιοχές με αυξημένη ανάγκη προστασίας, όπως παραδοσιακοί οικισμοί και περιοχές ιδιαίτερου χαρακτήρα.

Σε δήλωσή του μετά την κατάθεση της προσφυγής, ο Δήμαρχος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης Γρηγόρης Κωνσταντέλλος ανέφερε ότι πρόκειται για μια πράξη ευθύνης απέναντι στις πόλεις, το περιβάλλον και τις επόμενες γενιές. Τόνισε ότι η φυσιογνωμία των πόλεων δεν μπορεί να αλλοιώνεται στο όνομα της ανάπτυξης και ότι τα ζητήματα δόμησης πρέπει να ρυθμίζονται με τη συμμετοχή της τοπικής αυτοδιοίκησης, με ίσους κανόνες και σεβασμό στο περιβάλλον. Όπως υπογράμμισε, οι Δήμοι δεν στέκονται απέναντι στην ανάπτυξη, αλλά απέναντι σε πρακτικές που υπονομεύουν την ποιότητα ζωής και το μέλλον των τοπικών κοινωνιών.

Δικαστικά εμπόδια

Το Διαμαντοπούλειο Γηροκομείο γίνεται πραγματικότητα

Η ανέγερση του Δημοτικού Γηροκομείου στη Βούλα, ένα έργο που καθυστερούσε για δεκαετίες, είναι πλέον έτοιμη να μπει σε τροχιά υλοποίησης, όπως ενημέρωσε ο Δήμαρχος στην πρόσφατη συνεδρίαση του Δημοτικού Συμβουλίου. Σύμφωνα με τον Γρηγόρη Κωνσταντέλλο, ο Δήμος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης κατάφερε να ξεπεράσει πολλά εμπόδια που καθυστέρησαν την πρόοδο του έργου, τόσο δικαστικά όσο και οικονομικά. Στο παρελθόν, η διαδικασία είχε παγώσει λόγω λανθασμένων χειρι-

σμών από ορισμένους εκτελεστές της διαθήκης του Νικόλαου Διαμαντόπουλου, οι οποίοι για δικούς τους λόγους εμπόδιζαν την προώθηση του έργου. Όπως εξήγησε ο Δήμαρχος, οι ίδιοι άνθρωποι που για 25 χρόνια υπονόμειαν την ανέγερση, επανήλθαν εγείροντας διεκδικήσεις, αλλά ο Δήμος έχει πλέον δικαιωθεί σε δύο δικαστικές αποφάσεις και όλες οι προσφυγές έχουν απορριφθεί. Ο Δήμος είναι τώρα έτοιμος να προχωρήσει στη μελέτη αποπεράτωσης του γηροκομείου, το οποίο θα αποτελεί μια μικτή δομή με 75 θέσεις για ηλικιωμένους και 25 θέσεις για κακοποιημένες γυναίκες. Η ανέγερση θα χρηματοδοτηθεί από ίδιους πόρους αλλά και από χορηγίες που έχει εξασφαλίσει ο Δήμος.



Η διαχείριση της περιουσίας ανήκει στον Δήμο Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης, όπως καθορίστηκε με την υπ' αριθμ. 3047/2019 απόφαση του Εφετείου Αθηνών, που όρισε τον Δήμο ως φορέα διαχείρισης του υπό σύσταση Διαμαντοπούλειου Γηροκομείου. Ιδιαίτερη αναφορά αξίζει στη γενναιοδωρία του Νικόλαου Διαμαντόπουλου, ο οποίος αφιέρωσε στη διαθήκη του τέσσερα οικόπεδα κοντά στο Ασκληπιείο για το σκοπό αυτό. Η προσφορά αυτή δείχνει πώς η προσωπική γενναιοδωρία μπορεί να υπηρετήσει έναν κοινωνικά σπουδαίο σκοπό και θα μείνει ως κληρονομιά για την τοπική κοινωνία. Μετά από χρόνια καθυστερήσεων και πολλές δυσκολίες, η Βούλα ετοιμάζεται να αποκτήσει ένα σύγχρονο Δημοτικό Γηροκομείο, που θα προσφέρει φροντίδα και στήριξη σε ηλικιωμένους και ευάλωτες γυναίκες, εκπληρώνοντας παράλληλα την επιθυμία μιας ιστορικής οικογένειας της περιοχής να στηρίξει την κοινότητα.

The Ultimate Fine Dining Experience



Με το εξαιρετικό φυσικό πλεονέκτημα της ειδυλλιακής θέας του λιμανιού 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 στολιδιού 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

Γεώργιος Χ. Σωτηρόπουλος

Εκκλησιαστικές τιμές για έναν σπουδαίο ιατρό

Καθηγητής χειρουργικής, ψάλτης στο Πανόραμα, «άρχων» του Πατριαρχείου

Είναι σπάνιο – κάποιος ίσως υποστηρίξουν και αντιφατικό – ένας κορυφαίος επιστήμονας να διέπεται από ένα βαθύ θρησκευτικό αίσθημα. Η συνύπαρξη της πίστης στην επιστήμη με την αφοσίωση στην Εκκλησία χαρακτηρίζουν την ενδιαφέρουσα προσωπικότητα του Γεωργίου Σωτηρόπουλου, που είναι καθηγητής γενικής χειρουργικής και μεταμοσχεύσεων στην ιατρική σχολή της Αθήνας και ταυτόχρονα τις Κυριακές σε κάθε θεία λειτουργία αποδίδει τα μέλη ως δεξιός ψάλτης στον ναό του Αγίου Νεκταρίου στο Πανόραμα Βούλας. Και αν το 2024 το όνομά του μπήκε στην ειδησεογραφία καθώς πραγματοποίησε στο Λαϊκό Νοσοκομείο την πρώτη μεταμόσχευση ήπατος από ζώντα δότη στη χώρα μας, φέτος διακρίθηκε στην άλλη μεγάλη του έφεση: Το Σάββατο 10 Ιανουαρίου κατόπιν εντολής του Οικουμενικού Πατριάρχη Βαρθολομαίου, χειροθετήθηκε σε «άρχοντα ακτουάριο» της αγίας του Χριστού μεγάλης Εκκλησίας. Η τελετή πραγματοποιήθηκε κατά την ακολουθία του εσπερινού στον Ιερό Ναό Αγίου Νικολάου Πτωχοκομείου Αθηνών, στην οποία χοροστάτησε ο μητροπολίτης Μεσσηνίας Χρυσόστομος, ενώ παρευρέθηκε ο αρχιεπίσκοπος Αθηνών και πάσης Ελλάδος Ιερώνυμος και μεταξύ πολλών άλλων ο Μητροπολίτης Γλυφάδας, Βούλας, Βουλιαγμένης και Βάρης Αντώνιος και ο Δήμαρχος των 3Β Γρηγόρης Κωνσταντέλλος.

Για όποιον ξεφυλλίσει το βιογραφικό σημείωμα του Γεωργίου Σωτηρόπουλου, η αγάπη για τη θρησκεία αλλά και τη βυζαντινή τέχνη είναι εμφανής. Δεν έχει σταδιοδρομήσει ακαδημαϊκά μόνο στην ιατρική (με πτυχίο από το ΕΚΠΑ, μεταπτυχιακά στην Αγγλία, διδακτορικό στη Γερμανία κ.λπ.) αλλά και στη θεολογία, λαμβάνοντας το πτυχίο του από το πανεπιστήμιο της Αθήνας. Έλαβε επίσης δίπλωμα βυζαντινής μουσικής, κατέχει πτυχίο στο κλασικό πιάνο και έχει ακόμα σπουδές ωδικής και κλασικού τραγουδιού. Το ενδιαφέρον του Γεωργίου Σωτηρόπουλου για τη θρησκεία καλλιεργήθηκε από την οικο-

γένειά του, καθώς όπως υπενθύμισε στην προσφώνησή του ο μητροπολίτης Μεσσηνίας, ο πατέρας του Χαράλαμπος Σωτηρόπουλος υπήρξε καθηγητής της Θεολογικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών. Ο ίδιος ο Γεώργιος Σωτηρόπουλος αναφερόμενος στον αείμνηστο πατέρα του σημείωσε ότι «υπήρξε άνθρωπος βαθιάς πίστεως, ουσιαστικής θεολογικής σκέψης και αθόρυβης εκκλησιαστικής προσφοράς», προσθέτοντας ότι «η σημερινή τιμή προς εμένα, φέρει και τη σιωπηρή ευλογία της δικής του παρακαταθήκης».

Προσφορά και ευθύνη

Φορώντας τον χρυσό σταυρό του αξιώματός του και κρατώντας ένα λευκό αναμμένο κερί, ο νέος άρχων του Πατριαρχείου μίλησε με συγκίνηση για την ευγνωμοσύνη που νιώθει έναντι του Οικουμενικού Πατριάρχη για την απονομή του «οφφίκιου» όπως ονομάζεται βυζαντινοπρεπώς η διάκριση. Υπογράμμισε τον διαχρονικό πνευματικό ρόλο του Οικουμενικού Πατριαρχείου ως φάρου της ορθοδοξίας και τόνισε ότι «η διηνεκής μαρτυρία του υπέρ της ενότητος της Εκκλησίας, της προστασίας του περιβάλλοντος, της θρησκευτικής ελευθερίας και της ανθρωπίνης αξιοπρέπειας, συνιστά διαρκή πηγή έμπνευσης και ευθύνης για όλους μας». Αναφερόμενος στην «αναθέρμανση και ουσιαστική αναβάθμιση» του θεσμού των «αρχόντων» του Οικουμενικού Πατριαρχείου, είπε ότι χαρακτηρίζεται εκ νέου από έναν «βαθύ εκκλησιαστικό και διακονικό χαρακτήρα, όχι μόνο ως τιμητική διάκριση, αλλά ως κλήση σε ενεργό μαρτυρία, προσφορά και ευθύνη».

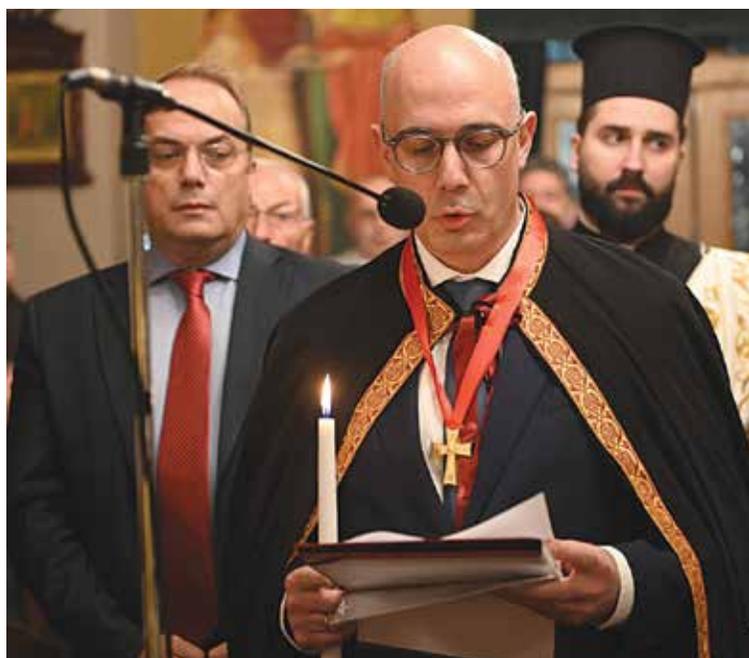
Με έκδηλη σεμνότητα, ο ιατρός επισήμανε ότι στο πρόσωπό του «τιμώνται θεσμοί, συλλογικές προσπάθειες και άνθρωποι. Τιμώνται το Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών και η Ιατρική Σχολή, το υπουργείο Υγείας, το υπουργείο Παιδείας και η εκάστοτε πολιτική και διοικητική τους ηγεσία, η ομάδα των εκλεκτών συνεργα-



τών μου, οι επαγγελματίες υγείας που καθημερινά υπερβαίνουν εαυτούς. Τιμώνται οι ασθενείς που έλαβαν το πολύτιμο δώρο της ζωής μέσω των μεταμοσχεύσεων, οι ογκολογικοί ασθενείς που αγωνίζονται με πίστη και αξιοπρέπεια απέναντι στην ασθένεια του καρκίνου και τους οποίους έχω την ευθύνη και την ευλογία να χειρουργώ και να περιθάλπω, αλλά και εκείνοι που εξακολουθούν να αναμένουν, με υπομονή, ελπίδα και πίστη καθώς και οι φροντιστές συγγενείς τους». Και ολοκλήρωσε την αντιφώνησή του με τα λόγια: «Δεσμεύομαι να φέρω το οφφίκιο του άρχοντος ακτουαρίου με ταπεινότητα, ευθύνη και ενεργό διακονία, παραμένοντας πιστός στις αρχές της ορθοδοξίας, στην αγία του Χριστού μεγάλη Εκκλησία και στον άνθρωπο, τον πάσχοντα και τον ελπίζοντα».

«Άρχων ακτουάριος»

Οι «άρχοντες» του Οικουμενικού Πατριαρχείου είναι ένας βυζαντινός θεσμός που επιβιώνει μέχρι τις μέρες μας. Αφορά αποκλειστικά λαϊκούς τους οποίους το Πατριαρχείο τιμά για τη διαρκή τους προσφορά και οι οποίοι δεν ασκούν κάποια εξουσία ή αρμοδιότητα εντός της Εκκλησίας. Ιστορικά, στο Βυζάντιο οι «άρχοντες» ήταν οι κοσμικοί αξιωματούχοι που συνεργάζονταν με την Εκκλησία, όπως νομικοί, διοικητικοί, οικονομικοί, γιατροί και δάσκαλοι. Σήμερα έχουν μόνο ηθικό κύρος. Ο τίτλος του «ακτουαρίου» που έλαβε ο Γεώργιος Σωτηρόπουλος, σύμφωνα με το λεξικό της Οξφόρδης για το Βυζάντιο είναι το όνομα αξιωματούχου τα καθήκοντα του οποίου άλλαζαν με την πάροδο των αιώνων. Στην ύστερη Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία ο ακτουάριος ήταν ένας οικονομικός αξιωματούχος, ενώ τον 10ο αιώνα σε ένα λειτουργικό βιβλίο περιγράφεται ως ο λειτουργός που απονέμει βραβεία εκ μέρους του αυτοκράτορα. Αργότερα, τον 12ο αιώνα, ακτουάριος ήταν ο τίτλος του ιατρού της αυτοκρατορικής αυλής.



«Δεσμεύομαι να φέρω το οφφίκιο του άρχοντος ακτουαρίου με ταπεινότητα, ευθύνη και ενεργό διακονία, παραμένοντας πιστός στις αρχές της ορθοδοξίας, στην αγία του Χριστού μεγάλη Εκκλησία και στον άνθρωπο»

Χρήστος Διονυσόπουλος

Χρυσό μετάλλιο για μια ζωή προσφοράς στη Βουλιαγμένη

Σε μια λιτή αλλά ιδιαίτερα ουσιαστική εκδήλωση, την Παρασκευή 30 Ιανουαρίου, ο Δήμος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης τίμησε τον Χρήστο Διονυσόπουλο, απονέμοντάς του το χρυσό μετάλλιο της πόλης, την ύψιστη διάκριση του Δήμου, ως ένδειξη βαθύτατης τιμής και σεβασμού για την πολυετή και ανεκτίμητη προσφορά του στην πόλη. Η απονομή αποφασίστηκε ομόφωνα από το Δημοτικό Συμβούλιο, αναγνωρίζοντας τη διαχρονική και καθοριστική συμβολή του τιμώμενου από τις αρχές της δεκαετίας του 1990 έως σήμερα στην προστασία του φυσικού περιβάλλοντος, της πολιτιστικής κληρονομιάς και της ιστορικής φυσιογνωμίας της Βουλιαγμένης και της ευρύτερης περιοχής.

Ο Χρήστος Διονυσόπουλος δεν υπήρξε απλώς ένας ενεργός πολίτης. Υπήρξε ένας σταθερός και τεκμηριωμένος θεματοφύλακας της φυσικής ομορφιάς, της ιστορικής μνήμης και της πολιτιστικής ταυτότητας της πόλης. Με γνώση, επιμονή και θεσμική συνέπεια, επέλεξε τον δύσκολο δρόμο της ευθύνης, ακόμη και σε εποχές έντονων πιέσεων και αντικρουόμενων συμφερόντων. Η δράση του υπήρξε διαχρονική, ανιδιοτελής και ουσιαστική, αφήνοντας ένα αποτύπωμα που δεν μετριέται σε χρόνια, αλλά σε αποτέλεσμα. Ιδιαίτερη μνεία έγινε στον πρωταγωνιστικό του ρόλο στην προστασία της Λίμνης Βουλιαγμένης, καθώς και στην αναγνώριση της, μαζί με τον λόφο της Φασκομηλιάς, ως μνημείου της φύσης και ζώνης απόλυτης προστασίας. Παράλληλα, καθοριστική υπήρξε η συμβολή του στη διάσωση και ανάδειξη σημαντικών μνημείων και τοπόσημων της πόλης, όπως ο ναός του Απόλλωνα Ζωστήρα, ο θερινός κινηματογράφος «Ακτή» και η παραλιακή ζώνη του Μεγάλου Καβουρίου. Σημαντική ήταν επίσης η συμβολή του στον χαρακτηρισμό εκτεταμένων περιοχών της Βουλιαγμένης ως αρχαιολογικών χώρων απόλυτης προστασίας, διασφαλίζοντας τη διατήρηση της ιστορικής φυσιογνωμίας και της πολιτιστικής συνέχειας της περιοχής.

«Η προστασία του φυσικού και πολιτιστικού πλούτου δεν είναι πολυτέλεια, αλλά βασική προϋπόθεση για μια πόλη με μέλλον»

Προσανατολισμός στο κοινό καλό

Στην ομιλία του, ο Δήμαρχος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης Γρηγόρης Κωνσταντέλλος αναφέρθηκε εκτενώς στη διαδρομή, τη στάση ζωής και τη συμβολή του Χρήστου Διονυσόπουλου, τονίζοντας ότι πρόκειται για έναν άνθρωπο που υπηρέτησε τον τόπο με συνέπεια, επιστημονική τεκμηρίωση και βαθύ σεβασμό στο δημόσιο συμφέρον. Ο Δήμαρχος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης υπογράμμισε ότι η προσφορά του τιμώμενου δεν βασίστηκε σε εύκολες λύσεις ή συνθήματα, αλλά σε γνώση, επιμονή και θεσμική προσέγγιση. Όπως ανέφερε, σε κρίσιμες περιόδους για την πόλη, ο Χρήστος Διονυσόπουλος στάθηκε απέναντι στην άναρχη ανάπτυξη, όχι ως αρνητής της προόδου, αλλά ως υπερασπιστής μιας ανάπτυξης με όρια, κανόνες και σεβασμό. Ιδιαίτερη αναφορά έγινε στο γεγονός ότι πολλές από τις περιοχές και τα μνημεία που σήμερα θεωρούνται αυτονόητα προστατευμένα, δεν θα είχαν διασωθεί χωρίς τις παρεμβάσεις, την τεκμηρίωση και την επιμονή του. Ο Δήμαρχος τόνισε ότι η πόλη οφείλει μεγάλο μέρος



της σημερινής της φυσιογνωμίας σε ανθρώπους που εργάστηκαν μακριά από τα φώτα της δημοσιότητας, αλλά με σταθερό προσανατολισμό στο κοινό καλό.

Η ιστορία με τη σημαία

Εκτός του επίσημου λόγου του, ο Γρηγόρης Κωνσταντέλλος αφηγήθηκε μια προσωπική ιστορία από τα νεανικά χρόνια του Χρήστου Διονυσόπουλου, θέλοντας να αναδείξει τον χαρακτήρα και τις αξίες που τον συνόδευσαν σε όλη του τη ζωή. Όπως ανέφερε, το 1958, σε μια περίοδο έντονων πολιτικών εξελίξεων, ο τότε φοιτητής Διονυσόπουλος συμμετείχε σε συλλαλητήριο της ελληνικής νεολαίας υπέρ του Αρχιεπισκόπου Μακαρίου, ο οποίος είχε απαχθεί από τις βρετανικές αρχές. Παθιασμένος και βαθιά συνειδητοποιημένος, βρέθηκε στην πρώτη γραμμή ως σημαιοφόρος, κρατώντας την ελληνική σημαία. Όταν αξιωματικός της χωροφυλακής του ζήτησε να μετακινηθεί προς τα πίσω, εκείνος απάντησε με καθαρότητα και αποφασιστικότητα ότι «η ελληνική σημαία πάει μόνο μπροστά». Σύμφωνα με τον Δήμαρχο, το περιστατικό αυτό συμπυκνώνει τη στάση ζωής του Χρήστου Διονυσόπουλου. «Να πράττει το σωστό, να προτάσσει τις αξίες και να μην υποχωρεί μπροστά στην εξουσία, όταν αυτή έρχεται σε σύγκρουση με το δίκαιο».

Μια στάση ζωής

Παίρνοντας τον λόγο, ο Χρήστος Διονυσόπουλος, εμφανώς συγκινημένος, ευχαρίστησε τον Δήμο και το Δημοτικό Συμβούλιο για την τιμή, επισημαίνοντας ότι η προσφορά στον τόπο αποτελεί ευθύνη κάθε ενεργού πολίτη. Αναφερόμενος ειδικά στην ομιλία του Δημάρχου, δήλωσε ότι τα λόγια του ήταν μεστά, ιστορικά και απόλυτα ακριβή, σημειώνοντας πως έγινε αναλυτική και ουσιαστική αναφορά στη δράση και στη διαδρομή του όλα αυτά τα χρόνια. Ο Χρήστος Διονυσόπουλος εξήρε τον Δήμαρχο, τονίζοντας ότι πρόκειται για έναν άνθρωπο που λέει την αλήθεια χωρίς υπεκφυγές, διαθέτει ακέραιο χαρακτήρα και υψηλό επίπεδο γνώσης. Όπως ανέφερε, θεωρεί ότι είναι ο πιο μορφωμένος δήμαρχος στη χώρα, υπογραμμίζοντας ότι αποτελεί τιμή για την πόλη να έχει έναν τέτοιο Δήμαρχο στο τιμόνι της. Παράλληλα, επανέλαβε ότι η προστασία του φυσικού και πολιτιστικού πλούτου δεν είναι πολυτέλεια, αλλά βασική προϋπόθεση για μια πόλη με μέλλον, τονίζοντας ότι η ανάπτυξη πρέπει να συμπορεύεται με τον σεβασμό στο περιβάλλον, την ιστορία και τον άνθρωπο.

Η εκδήλωση ολοκληρώθηκε με την ανάγνωση της απόφασης του Δημοτικού Συμβουλίου και την απονομή του χρυσού μεταλλίου της πόλης. Ο Δήμος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης τίμησε όχι απλώς ένα πρόσωπο, αλλά μια στάση ζωής. Μια πορεία που απέδειξε ότι η γνώση, το ήθος και η επιμονή μπορούν να προστατεύσουν όσα συγκροτούν την ταυτότητα μιας πόλης. Με την τιμητική αυτή διάκριση, αναγνωρίζεται δημόσια ότι η πόλη είναι σήμερα καλύτερη χάρη στη διαχρονική προσφορά του Χρήστου Διονυσόπουλου.



Τα αντιπλημμυρικά έργα λειτούργησαν ευεργετικά

Το πρωτοφανές πλημμυρικό φαινόμενο της 21ης Ιανουαρίου δοκίμασε τις αντοχές του Δήμου Βάρης Βούλας Βουλιγαμένης στα γνωστά πιο ευάλωτα σημεία του: Στους πρόποδες του Πανοράματος, όπου παρατηρείται με τις βροχές παράσυρση φερτών υλικών από το βουνό στο Λυκόρεμα και βέβαια στο Κόρμπι της Βάρης.

Η δημοτική αρχή των 3B και στα δύο κρίσιμα αυτά σημεία έχει προχωρήσει σε καίριες παρεμβάσεις, γεγονός που αποδείχθηκε σωτήριο δεδομένης της έντασης που είχε η νεροποντή. Στη μεν Βούλα συγκρατήθηκαν τόνοι υλικών

από τις λιθοδομές και τα μεταλλικά φράγματα που έχουν ήδη τοποθετηθεί, στη δε Βάρη το κατασκευασμένο σήμερα κομμάτι του ρέματος βοήθησε στην απορροή. Οι φωτογραφίες που δημοσιεύει ο «Δημοσιογράφος» τόσο από το Λυκόρεμα όσο και από τη Βάρη αποδεικνύουν ότι τα αντιπλημμυρικά έργα που ήδη υπάρχουν λειτούργησαν ευεργετικά, μολονότι στη Βάρη ακόμη το ρέμα δεν έχει ολοκληρωθεί. Δεν είναι τυχαίο μάλιστα ότι τα σημεία στα οποία δεν υπάρχει κατασκευασμένη η κοίτη του ρέματος, είναι αυτά στα οποία εντοπίστηκαν οι πλημμύρες των σπιτιών.

Λυκόρεμα Βούλας



Τα φράγματα κατά τη νεροποντή θάφτηκαν κάτω από τόνους υλικών αλλά λειτούργησαν προστατευτικά, αποτρέποντας πέτρες, χώμα και άλλα υλικά να πάρουν τον δρόμο των υδάτων προς την πόλη

Οι λιθοδομές στο Λυκόρεμα και τα μεταλλικά φράγματα στο Πανόραμα συγκράτησαν κατά τη νεροποντή τόνους φερτών υλικών, αποτρέποντας το γυμνό από τη φωτιά του 2022 Βουνό από το να «κατέβει» στην πόλη. Επρόκειτο για ένα έργο που σχεδίασε, μελέτησε και υλοποίησε αποκλειστικά ο Δήμος Βάρης Βούλας Βουλιγαμένης.

Ρέμα Κόρμπι Βάρη



Σύμφωνα με πρόχειρες μετρήσεις, μέχρι το τέλος Ιανουαρίου είχαν κατασκευαστεί 1.250 μέτρα του ρέματος Κόρμπι και παρέμεναν ακόμη 1.640 μέτρα να κατασκευαστούν. Στον χάρτη τα κατασκευασμένα κομμάτια παρουσιάζονται με μπλε χρώμα και με κόκκινο χρώμα όσα ακόμα μένουν να κατασκευαστούν. Όχι τυχαία προφανώς οι ζώνες όπου παρατηρήθηκαν οι δηλώσεις ζημιάς με πλημμύρες σπιτιών, που σημειώνονται στον χάρτη με τις λευκές περιοχές, ήταν ακριβώς στα σημεία όπου αντί για ρέμα υπάρχει ακόμα (για λίγο όμως) η οδός Αιγαίου.

Γρηγόρης Κωνσταντέλλος

Ενημέρωση στο Δημοτικό Συμβούλιο

Επενδύσεις άνω των 53 εκατ. ευρώ στην αντιπλημμυρική προστασία

Ο Δήμος Βάρης Βουλιαγμένης συνεχίζει αδιάκοπα τις εργασίες αποκατάστασης και στήριξης των πληγέντων μετά το ακραίο και πρωτόγνωρο καιρικό φαινόμενο της 21ης Ιανουαρίου, ενώ κατά τη συνεδρίαση του Δημοτικού Συμβουλίου ο Δήμαρχος Γρηγόρης Κωνσταντέλλος παρουσίασε έναν πλήρη απολογισμό των αντιπλημμυρικών έργων που υλοποιήθηκαν τα τελευταία χρόνια, των παρεμβάσεων που βρίσκονται σε εξέλιξη και των σοβαρών θεσμικών εμποδίων που διαχρονικά καθυστερούν κρίσιμες υποδομές. Ανέφερε χαρακτηριστικά πως το φαινόμενο της 21ης Ιανουαρίου, με ύψη βροχής έως και 158 χιλιοστά μέσα σε μόλις μία ώρα και δεκαπέντε λεπτά, ήταν έξι φορές εντονότερο από την καταστροφική πλημμύρα του 1993, η οποία ουσιαστικά ισοπέδωσε τότε τη Βάρη και τη Βούλα. Παρά τη σφοδρότητά του, η πόλη κατάφερε να επανέλθει σε λειτουργία σε λίγες ώρες, γεγονός που αποδεικνύει τη σημασία των έργων πρόληψης που υλοποιήθηκαν με συνέπεια και επιμονή. Ιδιαίτερη αναφορά ο Γρηγόρης Κωνσταντέλλος έκανε στο ζήτημα της αρμοδιότητας και των ευθυνών για τα αντιπλημμυρικά έργα υπογραμμίζοντας ότι είναι ξακάθαρα και διά νόμου ευθύνη της Περιφέρειας Αττικής. Συμπλήρωσε όμως: «Επειδή εμείς οι αυτοδιοικητικοί αγαπάμε την ευθύνη, δώστε μας όλη την ευθύνη. Και τους πόρους όμως για να την φέρουμε εις πέρας». Και προχώρησε σε μια παράθεση όλων των ενεργειών που έκανε ο Δήμος από την 1η Ιανουαρίου 2015 και μετά, όταν δηλαδή ανέλαβε η παρούσα δημοτική διοίκηση, που φανερώνουν ότι η δημοτική αρχή αντιμετωπίζει το ζήτημα σαν να ήταν δική της περιοχή ευθύνης.

Υδραυλικά έργα σε όλο τον Δήμο

Στη Δημοτική Ενότητα Βάρης, υλοποιήθηκαν εκτεταμένα δίκτυα αποχέτευσης ομβρίων, θωρακίζοντας περιοχές που για δεκαετίες πλημμύριζαν με κάθε έντονη βροχόπτωση. Ολοκληρώθηκε το δίκτυο ομβρίων της Βουλιαγμένης στην οδό Βασιλέως Κωνσταντίνου στη Βάρη, έργο συνολικού προϋπολογισμού 12 εκατομμυρίων ευρώ με ορατά αποτελέσματα. Παράλληλα, μετά από πολλές πιέσεις προς την Περιφέρεια, στο ρέμα Κόρμπι προχώρησε ένα από τα μεγαλύτερα αντιπλημμυρικά έργα της Ανατολικής Αττικής, συνολικού προϋπολογισμού περίπου 28 εκατομμυρίων ευρώ, συμπεριλαμβανομένων απαλλοτριώσεων, μετά από χρόνια καθυστερήσεων, διάλυση εργολαβιών και αλληπάλληλες γραφειοκρατικές εμπλοκές. Στη Βούλα, υλοποιήθηκαν έργα αποχέτευσης ομβρίων μεγάλης κλίμακας σε περιοχές όπως Νέα Κάλυμνος, Εξοχή και Πανόραμα, με νέους συλλεκτήρες, φρεάτια υδροσυλλογής και αγωγούς σε δεκάδες δρόμους. Συμπληρωματικά, πραγματοποιήθηκαν κρίσιμες παρεμβάσεις στην οδό Δερβενακίων, με κατασκευή φρεατίων αντιστήριξης και καθαρισμό πλακοσκεπών οχετών. Στη Βουλιαγμένη και στο Καβούρι προχώρησαν εκτεταμένα έργα αποχέτευσης ομβρίων, ενώ αποκαταστάθηκε πλήρως ο εμφραγμένος αγωγός στη διασταύρωση Ιφιγενείας και Ακτής, ένα σημείο που αποτελούσε διαχρονική εστία πλημμυρών.

Αντιπλημμυρική θωράκιση ρεμάτων

Ιδιαίτερη σημασία είχε η αντιπλημμυρική προστασία των ρεμάτων Λυκόρεμα και Χλόης στο Πανόραμα, με δασοτεχνικά φράγματα συγκράτησης φερτών υλικών και έργα διευθέτησης, προϋπολογισμού περίπου 400.000 ευρώ, που λειτούργησαν καθοριστικά στην ανάσχεση της τεράστιας ποσότητας φερτών υλικών. Τα έργα αυτά υλοποιήθηκαν μετά την πυρκαγιά στο Πανόραμα το 2022, όταν ο Δήμος κάλεσε τον καθηγητή κ. Εύθυμη Λέκκα να εκπονήσει μελέτη αντιδιαβρωτικής θωράκισης της περιοχής. Τα έργα αυτά χαρακτηρίστηκαν από το αρμόδιο τμήμα του Υπουργείου Περιβάλλοντος ως «μη αναγκαία» και ολοκληρώθηκαν με χρηματοδότηση από ίδιους πόρους του Δήμου. Συνολικά, τα έργα αντιπλημμυρικής θωράκισης του Δήμου της τελευταίας δεκαετίας



Το ρέμα Κόρμπι στο υδραυλικό του κομμάτι, εκεί που ήταν κατασκευασμένη δηλαδή η κοίτη, λειτούργησε στο μέγιστο, αλλά λειτούργησε εξαιρετικά. Και ευτυχώς που δούλεψε ως υποδοχέας, γιατί άλλως πως δεν ξέρω πού θα έχει φτάσει η ζημιά

(2015–2025) ανέρχονται σε πάνω από 53 εκατομμύρια ευρώ, πολλά εκ των οποίων χρειάστηκαν χρόνια πιέσεων για να εξασφαλιστεί η χρηματοδότηση και ακόμη περισσότερα χρόνια για να ξεπεράσουν προσφυγές, εγκρίσεις, απαλλοτριώσεις και διοικητικά εμπόδια, ενώ σχεδόν το σύνολο των μελετών έγιναν με επιμέλεια και επιβάρυνση του Δήμου.

Θεσμικά εμπόδια και καθυστερήσεις

Ο Δήμαρχος ανέδειξε με έντονο τρόπο ότι κρίσιμα έργα σε μεγάλα ρέματα παραμένουν σε εκκρεμότητα λόγω καθυστερήσεων οριοθέτησης με Προεδρικά Διατάγματα, παρά τη διασφαλισμένη χρηματοδότηση, αφήνοντας την πόλη εκτεθειμένη σε κινδύνους που δεν της αναλογούν. Χαρακτηριστικά ανέφερε το μεγάλο έργο κατασκευής του ρεματος Μηλαδέζας, το οποίο, ενώ έχει υποβληθεί ολοκληρωμένη μελέτη στην Αποκεντρωμένη Διοίκηση Αττικής για τη διαδικασία έκδοσης Προεδρικού Διατάγματος οριοθέτησης, βρίσκεται εκεί αδικαιολόγητα χωρίς κανείς να τη διεκπεραιώνει επί 14 μήνες. Αίσθηση προκάλεσε η αναφορά του Δημάρχου στο γεγονός πως με το σημερινό νομικό και εγκριτικό πλαίσιο, η ωρίμανση μεγάλων υδραυλικών έργων υπολογίζεται σε 17–19 χρόνια για την έναρξη κατασκευής τους.

Στην πρώτη γραμμή ο Δήμος

Από την πρώτη στιγμή, κατά τη διάρκεια του φαινομένου μέχρι να ολοκληρωθούν οι εργασίες, συνεργεία του Δήμου επιχειρούν νυχθημερόν σε όλες τις πληγείσες περιοχές, απομακρύνοντας φερτά υλικά, αποκαθιστώντας δρόμους, καθαρίζοντας φρεάτια και στηρίζοντας τους πολίτες που υπέστησαν ζημιές σε κατοικίες και οχήματα. Ο κ. Κωνσταντέλλος εξέφρασε τη βαθιά του ευγνωμοσύνη στους εργαζόμενους της Πολιτικής Προστασίας, της Καθαριότητας, του Πρασίνου και σε όλους τους δημοτικούς υπαλλήλους, καθώς και στους εθελοντές που βρέθηκαν από την πρώτη στιγμή στην πρώτη γραμμή, χωρίς ωράρια και χωρίς να υπολογίσουν κόπο και κίνδυνο. Τόνισε τη σημασία να έχει ο Δήμος το πλέον οργανωμένο τμήμα Πολιτικής Προστασίας της χώρας με δεκάδες μόνιμους υπαλλήλους και δήλωσε δικαιωμένος για τη σχετική επιλογή της σημερινής Δημοτικής Αρχής.

Μήνυμα ευθύνης και διεκδίκησης προς την Πολιτεία

Ταυτόχρονα, δεν έκρυψε την οργή του για την πολιτική εκμετάλλευση της καταστροφής και για τη διαχρονική ολιγωρία της Πολιτείας σε κρίσιμες υποδομές. «Η πόλη άντεξε χάρη στα έργα που έγιναν με κόπο και επιμονή, ειδικά των τελευταίων δέκα ετών, με έργα και επενδύσεις υδραυλικής



θωράκισης του Δήμου μας ύψους άνω των 53 εκ. ευρώ που εξασφαλίστηκαν με πολύ κόπο αλλά με σχέδιο. Όμως οι καθυστερήσεις, οι προσφυγές και η γραφειοκρατία που θέτουν ζωές και περιουσίες σε κίνδυνο είναι μία πραγματικότητα που πρέπει να αλλάξει άρδην και είναι ευθύνη του εθνικού νομοθέτη. Η πρόληψη δεν είναι πολυτέλεια.

Είναι υποχρέωση. Και θα συνεχίσουμε να τη διεκδικούμε μέχρι τέλους», τόνισε χαρακτηριστικά. Ο Δήμος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης παραμένει καθημερινά στο πλευρό των πολιτών, με πράξεις, έργα και διαρκή διεκδίκηση για μια πόλη πραγματικά θωρακισμένη απέναντι στην κλιματική κρίση.

ΥΔΡΑΥΛΙΚΑ ΕΡΓΑ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΑ			
ΤΙΤΛΟΣ	ΠΡΟΫΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ	ΕΤΟΣ ΔΗΜΟΠΡΑΤΗΣΗΣ	ΕΤΟΣ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗΣ
ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΑΠΟΧΕΤΕΥΣΗΣ ΟΜΒΡΙΩΝ ΔΕΥΤΕΡΕΥΟΝΤΟΣ ΔΙΚΤΥΟΥ Δίκτυο αποχέτευσης ομβρίων υδάτων στις οδούς Κυδωνιών, Αιόλου (από Λ. Καραμανλή έως Καλύμνου), Δημητρακοπούλου, Σοφοκλέους, Παλαιολόγου, Βουτυρά, Άρεως, Κέας, Υγείας στη Δ.Ε Βούλας	1.950.000,00€	2014	2018
ΔΙΕΥΘΕΤΗΣΗ ΟΜΒΡΙΩΝ ΥΔΑΤΩΝ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΜΗΛΑΔΕΖΑΣ Δ.Ε ΒΑΡΗΣ Δίκτυο αποχέτευσης ομβρίων υδάτων στη Δ. Ε Βάρης: στις οδούς Δήμητρας, Τριποτόλεμου, Σάμου, Σμύρνης, Κρήνης, Αθανασίου Διάκου, Κοιμήσεως Θεοτόκου – πλατεία 25ης Μαρτίου	1.410.684,00€	2016	2020
ΕΡΓΑ ΑΠΟΧΕΤΕΥΣΗΣ ΟΜΒΡΙΩΝ ΠΕΡΙΟΧΩΝ ΔΗΜΟΥ ΒΑΡΗΣ ΒΟΥΛΑΣ ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ Δίκτυο αποχέτευσης ομβρίων υδάτων στις οδούς: Δ.Ε Βάρης: στην οδό Βασ. Κωνσταντίνου Δ.Ε Βουλιαγμένης : στις οδούς Παναγούλη, Ηλέκτρας, Ξενοφώντος, Ατλαντίδος, Πραξιτέλους, Μενελάου, Φαέθοντος, Ιάσονος, Θησέως, Δήμητρας, Ευριδικής, Μαυρολέοντος, Χλόης, Πανός, Σαπφούς, Θάλειας, Διός, Αμαρυλλίδος, Αρμονίας, Δεκελείας Δ.Ε Βούλας – Πανόραμα: στις οδούς Κλεισούρας, Τήνου, Τεπελενίου, Σουλίου, Ριμινιτών, Σκρα, Κιλκίς, Αργυροκάστρου, Πίνδου	12.000.000,00€	2017	2022
ΔΙΕΥΘΕΤΗΣΗ ΡΕΜΑΤΟΣ ΚΟΡΜΠΙ ΑΠΟ ΒΑΡΗΣ ΚΟΡΩΠΙΟΥ ΜΕΧΡΙ ΕΚΒΟΛΗΣ	1.000.000,00€	2017 (Α ΦΑΣΗ)	ΔΙΑΛΥΣΗ ΕΡΓΟΛΑΒΙΑΣ

ΥΔΡΑΥΛΙΚΑ ΕΡΓΑ ΣΕ ΕΞΕΛΙΞΗ			
ΤΙΤΛΟΣ	ΠΡΟΫΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ	ΕΤΟΣ ΔΗΜΟΠΡΑΤΗΣΗΣ	ΕΤΟΣ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗΣ
ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΔΙΕΥΘΕΤΗΣΗΣ ΡΕΜΑΤΟΣ ΚΟΡΜΠΙ ΑΠΟ ΒΑΡΗΣ – ΚΟΡΩΠΙΟΥ ΕΩΣ ΤΗΝ ΕΚΒΟΛΗ	28.000.000,00		
ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΦΡΕΑΤΙΩΝ ΥΔΡΟΣΥΛΛΟΓΗΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΣΤΗΡΙΑΣ ΟΔΟΥ ΔΕΡΒΕΝΑΚΙΩΝ	74.400,00€	2023	
ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΕΠΙΣΚΕΥΗΣ – ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΠΛΑΚΟΣΚΕΠΟΥΣ ΟΧΕΤΟΥ Αφορά τον πλακοσκεπή οχετό στην οδό Δερβενακίου	74.000,00€	2023	
ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΕΜΦΡΑΓΜΕΝΟΥ ΑΓΩΓΟΥ ΟΜΒΡΙΩΝ ΥΔΑΤΩΝ (Διασταύρωση Οδών Ιφιγένειας και Ακτής στην περιοχή Καβουρίου)	373.488,00€	2024	
ΕΡΓΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΠΛΗΜΜΥΡΙΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΩΝ ΡΕΜΑΤΩΝ ΛΥΚΟΡΕΜΑ ΚΑΙ ΧΛΟΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗ ΠΑΝΟΡΑΜΑΤΟΣ Δασοτεχνικά Φράγματα στο Λυκόρεμα και στο ρέμα Σμόλικα	248.000,000€	2024	
ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΕΡΓΩΝ ΑΠΟΧΕΤΕΥΣΗΣ ΟΜΒΡΙΩΝ ΥΠΟΛΟΙΠΟΜΕΝΩΝ ΠΕΡΙΟΧΩΝ ΠΑΝΟΡΑΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΟΠΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΣΕ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΒΑΡΗΣ ΒΟΥΛΑΣ ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ Δ.Ε Βούλας: (Νέα Κάλυμνος): Αρκαδίου, Διασταύρωση Σπετσών και Αθηναΐδος, Παπαφλέσσα, Νικηταρά, Παπανικολή, (Εξοχή): Λέρου, Λειψών, Βας. Γεωργίου, Βουλγαροκτόνου, Σύρου, (Πανόραμα) Πίνδου και Σπάρτης, Μπιζανίου, Χλόης, Δαβάκη, Υμηττού, Σμόλικα Δ. Ε Βάρης: (Βάρκιζα): Φρυνίχου, Αφροδίτης και Νάξου (επεκτάσεις αγωγών), Μονεμβασιάς και (Ασύρματος) Γ. Πάσχου (προκατασκευασμένα κανάλια υδροσυλλογής)	3.392.640,00€	2025	
ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΕΡΓΩΝ ΑΠΟΧΕΤΕΥΣΗΣ ΟΜΒΡΙΩΝ ΣΕ ΟΔΟΥΣ ΤΩΝ ΠΕΡΙΟΧΩΝ ΒΑΡΚΙΖΑΣ ΚΑΙ ΒΟΥΛΑΣ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ (Δίκτυο αποχέτευσης ομβρίων υδάτων στις οδούς: Δ.Ε Βάρης: (Βάρκιζα) στην οδό Αχιλλέως, Θησέως, Ευτέρπης, Αιόλου, Πριάμου, Αφροδίτης, Αθηνάς, Βορέου, Θέτιδος και Βορεάδων, (Καμίνι) Πεισιστρατού και Νάξου. Δ. Ε Βούλας : (Καλυμνιώτικα) Βασ. Γεωργίου, Καλύμνου, Κρήνης, Σπετσών, (Εξοχή) Σύρου και Ρόδου, (Πηγαδάκια) Φλέμινγκ, Αθηνών , (Πανόραμα) Προόδου)	3.658.000,00€	2025	
ΣΥΝΟΛΟ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΩΝ ΚΑΙ ΕΝ ΕΞΕΛΙΞΗ ΕΡΓΩΝ	52.181.209 €		

ΜΕΛΕΤΕΣ ΥΔΡΑΥΛΙΚΩΝ ΕΡΓΩΝ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΕΣ			
ΤΙΤΛΟΣ	ΠΡΟΫΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ	ΕΤΟΣ ΔΗΜΟΠΡΑΤΗΣΗΣ	ΕΤΟΣ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗΣ
ΜΕΛΕΤΗ ΑΠΟΡΡΟΗΣ ΟΜΒΡΙΩΝ ΥΔΑΤΩΝ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΜΗΛΑΔΕΖΑΣ Δ.Ε ΒΑΡΗΣ (Αντιπλημμυρική Μελέτη για την αποχέτευση ομβρίων υδάτων στη Δ. Ε Βάρης: στις οδούς Δήμητρας, Τριποτόλεμου, Σάμου, Σμύρνης, Κρήνης, Αθ. Διάκου, Κοιμήσεως Θεοτόκου – πλατεία 25ης Μαρτίου)	34.000,00€	2016	2016
ΜΕΛΕΤΗ ΟΜΒΡΙΩΝ ΥΔΑΤΩΝ ΠΕΡΙΟΧΩΝ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ	51.212,00€	2016	2017
ΜΕΛΕΤΗ ΟΜΒΡΙΩΝ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΠΑΝΟΡΑΜΑΤΟΣ	18.000,00€	2016	2017
ΜΕΛΕΤΗ ΟΡΙΟΘΕΤΗΣΗΣ & ΔΙΕΥΘΕΤΗΣΗΣ ΡΕΜΑΤΟΣ ΧΕΡΩΜΑΤΟΣ / ΜΗΛΑΔΕΖΑΣ ΒΑΡΗΣ ΚΑΙ ΡΕΜΑΤΟΣ ΛΥΚΟΡΕΜΑΤΟΣ ΒΟΥΛΑΣ ΚΑΙ ΔΗΜΟΣ ΒΑΡΗΣ ΒΟΥΛΑΣ ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ ΜΕΛΕΤΗ ΑΠΟΡΡΟΗΣ ΟΜΒΡΙΩΝ ΣΤΙΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΑΥΤΕΣ	660.00,00€	2016	
ΜΕΛΕΤΗ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΥ ΡΕΜΑΤΟΣ ΚΟΡΜΠΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΡΑΛΙΑ ΤΗΣ ΒΑΡΚΙΖΑΣ ΕΩΣ Λ. ΒΑΡΗΣ - ΚΟΡΩΠΙΟΥ	7.200,00€	2017	2018
ΜΕΛΕΤΗ ΑΠΟΡΡΟΗΣ ΟΜΒΡΙΩΝ ΥΔΑΤΩΝ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΥΠΟΛΟΙΠΟ ΑΣΥΡΜΑΤΟΥ	34.000,00€	2017	2017
ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΕΙΣ ΥΦΙΣΤΑΜΕΝΩΝ ΔΙΚΤΥΩΝ ΟΜΒΡΙΩΝ	74.400,00€	2017	2017
ΜΕΛΕΤΗ ΟΜΒΡΙΩΝ ΥΠΟΛΟΙΠΟΜΕΝΩΝ ΠΕΡΙΟΧΩΝ ΠΑΝΟΡΑΜΑΤΟΣ & ΤΟΠΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΣΕ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ (Νέα Κάλυμνος): Αρκαδίου, Διασταύρωση Σπετσών και Αθηναΐδος, Παπαφλέσσα, Νικηταρά, Παπανικολή, (Εξοχή): Λέρου, Λειψών, Βας. Γεωργίου, Βουλγαροκτόνου, Σύρου, (Πανόραμα) Πίνδου και Σπάρτης, Μπιζανίου, Χλόης, Δαβάκη, Υμηττού, Σμόλικα. Δ. Ε Βάρης: (Βάρκιζα): Φρυνίχου, Αφροδίτης και Νάξου (επεκτάσεις αγωγών), Μονεμβασιάς (Ασύρματος) Γ. Πάσχου (προκατασκευασμένα κανάλια υδροσυλλογής)	22.279,43€	2019	2020
ΜΕΛΕΤΗ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗΣ ΕΚΒΟΛΗΣ ΑΓΩΓΟΥ ΟΜΒΡΙΩΝ Κ1 ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ	9.000,00€	2022	2022
ΔΑΣΟΛΟΓΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΠΛΗΜΜΥΡΙΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΩΝ ΡΕΜΑΤΩΝ ΛΥΚΟΡΕΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΧΛΟΗΣ (ΠΕΡΙΟΧΗ ΠΑΝΟΡΑΜΑΤΟΣ) ΚΑΙ ΣΥΝΑΦΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ	37.200,00€	2023	2023
ΜΕΛΕΤΗ ΑΓΩΓΩΝ ΟΜΒΡΙΩΝ ΣΕ ΟΔΟΥΣ ΤΩΝ ΠΕΡΙΟΧΩΝ ΒΑΡΚΙΖΑΣ ΚΑΙ ΒΟΥΛΑΣ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ	37.200,00€	2024	2025
ΣΥΝΟΛΟ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΩΝ ΜΕΛΕΤΩΝ	984.491€		

ΣΥΝΟΛΟ ΥΔΡΑΥΛΙΚΩΝ ΜΕΛΕΤΩΝ ΚΑΙ ΕΡΓΩΝ	53.165.700€		
--	--------------------	--	--

Η νύχτα που η φύση σάρωσε τη Βάρη και τη Βούλα

Το χρονικό της κακοκαιρίας στις 21 Ιανουαρίου που δοκίμασε τις αντοχές της πόλης του Δήμου

Στην ιστορία έμεινε η καταιγίδα που χτύπησε ανελέητα τον Δήμο Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης την Τετάρτη 21 Ιανουαρίου 2026, ξυπνώντας μνήμες από την αντίστοιχη καταιγίδα του 1993, εκείνη που είχε ισοπεδώσει κυριολεκτικά τη Βούλα και τη Βάρη και που, 33 χρόνια μετά, μνημονεύεται ακόμη από τους παλιούς κατοίκους. Όμως αυτή τη φορά, όπως αποδείχθηκε από τα στοιχεία και τις μαρτυρίες, η φύση ξεπέρασε κάθε προηγούμενο. Μέρη πριν ξεσπάσει το ακραίο καιρικό φαινόμενο, οι μετεωρολόγοι προειδοποιούσαν μέσα από τα δελτία ειδήσεων για έντονη κακοκαιρία. Η Εθνική Μετεωρολογική Υπηρεσία εξέδωσε έκτακτο δελτίο μόλις 24 ώρες πριν την εκδήλωση του φαινομένου, ενώ την ίδια στιγμή κινητοποιήθηκε η Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας, αποδεικνύοντας για ακόμη μία φορά ότι ο κρατικός συντονισμός ήταν ελλιπής. Αντίθετα, η Πολιτική Προστασία Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης, μόλις έλαβε το σήμα για ακραία και επικίνδυνα καιρικά φαινόμενα, τέθηκε άμεσα σε επιφυλακή. Ο Δήμος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης ενεργοποίησε τον μηχανισμό του και οι υπάλληλοι βγήκαν στο οδικό δίκτυο, καθαρίζοντας φρεάτια και ελέγχοντας τα πλέον επίμαχα σημεία.

Σε συναγερμό

Η 21η Ιανουαρίου ξεκίνησε με μια ήπια, σχεδόν καθησυχαστική βροχόπτωση. Τίποτα δεν προμήνυε αυτό που θα ακολουθούσε. Όμως στις 19:30, ένα ισχυρό βαρομετρικό χαμηλό εισέβαλε στα νότια προάστια της Αττικής και μέσα σε λίγα λεπτά η κατάσταση ξέφυγε από κάθε έλεγχο. Γλυφάδα, Βούλα και Βάρη παραδόθηκαν στο έλεος της φύσης. Για περίπου μιάμιση ώρα, η πόλη δεχόταν τόνους νερού χωρίς καμία ανάσα. Τα στοιχεία είναι αμείλικτα και αποτυπώνουν με σαφήνεια την ένταση του φαινομένου. Σύμφωνα με τους μετεωρολογικούς σταθμούς, στη Βούλα καταγράφηκαν 132 χιλιοστά βροχής και στη Βάρη 158 χιλιοστά μέσα σε μόλις 90 λεπτά. Για λόγους σύγκρισης, στην ιστορική καταιγίδα του 1993 είχαν πέσει 68 χιλιοστά σε διάστημα επτά ωρών. Με απλά λόγια, η καταιγίδα του 2026 ήταν έξι φορές πιο έντονη από εκείνη που μέχρι σήμερα θεωρούνταν σημείο αναφοράς.

Η πόλη τέθηκε σε συναγερμό και τα πρώτα σοβαρά προβλήματα εμφανίστηκαν σχεδόν ταυτόχρονα σε τρία σημεία. Στη Βούλα, η οδός Δερβενακίων μετατράπηκε σε χείμαρρο, όπως και η οδός Πειραιώς. Η ορμή του νερού ήταν τέτοια που παρέσυρε δεκάδες αυτοκίνητα, ενώ πέτρες και κοτρώνες κατέληξαν στη λεωφόρο Βουλιαγμένης, στη συμβολή με την οδό Σωκράτους. Η λεωφόρος Βουλιαγμένης έκλεισε και στα δύο ρεύματα κυκλοφορίας, με μηχανήματα έργου του Δήμου 3B να φτάνει άμεσα στο σημείο για την

απομάκρυνση των φερτών υλικών. Την ίδια στιγμή, η είδηση για έναν νεκρό στη Γλυφάδα από την καταιγίδα πάγωσε τους πάντες. Η αγωνία και ο φόβος ήταν διάχυτα, ενώ οι δυνάμεις που επιχειρούσαν στον δρόμο συνέχιζαν υπό εξαιρετικά δύσκολες συνθήκες. Στη Βάρη, και ειδικότερα στην περιοχή γύρω από την οδό Αιγαίου, δινόταν μια άνιση μάχη με τα ορμητικά νερά που παρέσυραν τα πάντα στο διάβα τους και κατέληγαν στην παραλία της Βάρκιζας. Από το πρώτο λεπτό στο πιο επικίνδυνο αυτό σημείο βρέθηκε ο δήμαρχος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης, Γρηγόρης Κωνσταντέλλος, ο οποίος παρέμεινε εκεί μέχρι τις πρώτες πρωινές ώρες, όταν απομακρύνθηκε πλήρως ο κίνδυνος νέας καταιγίδας. Στην οδό Αιγαίου επιχείρησαν η Πολιτική Προστασία του Δήμου, εθελοντές, η ΕΜΑΚ, αλλά και κινητή ομάδα του Ελληνικού Στρατού.

Μαρτυρίες από το πεδίο

Υπάλληλος της Πολιτικής Προστασίας του Δήμου βρέθηκε από την πρώτη στιγμή στο σημείο και ανέφερε στον «Δημοσιογράφο»: «Δεν έχω ξανασυναντήσει στη ζωή μου τέτοια ένταση σε καιρικό φαινόμενο. Η ορμή του νερού μας παρέσερνε. Δεν μπορούσε να διασχίσει τον δρόμο ούτε το στρατιωτικό Χάμερ. Οι στιγμές ήταν συγκλονιστικές. Δύο άνθρωποι είχαν σκαρφαλώσει στα δέντρα για να σωθούν», περιγράφει. Στιγμές τρόμου έζησε και μία γυναίκα στη Βάρη, όταν το αυτοκίνητο της παρασύρθηκε από τα ορμητικά νερά στην οδό Αιγαίου. Εγκλωβίστηκε για περίπου τρεις ώρες, σφηνωμένη σε ένα δέντρο, μέχρι να καταφέρει να κρατηθεί και να σωθεί χάρη στην επιχείρηση απεγκλωβισμού της ΕΜΑΚ και της Πυροσβεστικής. Ο σύζυγός της, εμφανώς συγκλονισμένος, ανέφερε ότι ο δήμαρχος «ήταν εδώ, μες στις λάσπες. Με βοήθησε πάρα πολύ, κατάλαβε την αγωνία μου και τον φόβο μου και κίνησε γη και ουρανό για να απεγκλωβιστεί η γυναίκα μου».

Ο εθελοντής του Δήμου, Βασίλης Λαζάρου, μόλις ολοκλήρωσε την εργασία του, βγήκε αμέσως στον δρόμο για να συνδράμει. «Βρέθηκα στη Βουλιαγμένη, όπου είχαν πέσει δέντρα, με το ένα να έχει καταλήξει πάνω στην παραλιακή, διακόπτοντας την κυκλοφορία. Εκεί τα πράγματα ήταν σχετικά καλύτερα και σε κανένα σημείο δεν δημιουργήθηκε πλημμύρα», σημειώνει. Παρά την εξάντληση, οι υπάλληλοι της Πολιτικής Προστασίας συνέχισαν να επιχειρούν αδιάκοπα. Πολλοί από αυτούς συμπλήρωσαν 24 ώρες στους δρόμους, μέχρι η πόλη να επανέλθει σταδιακά σε κανονικούς ρυθμούς. Ο απολογισμός ήταν βαρύς. 225 σπίτια πλημμύρισαν, κυρίως στον Ασύρματο Βάρκιζας, στη Μηλαδέζα και στο Κόρμπι Βάρης, ενώ 25 αυτοκίνητα παρασύρθηκαν, με αρκετά να υφίστανται σοβαρές ζημιές.

1. Σε κατάσταση Έκτακτης Ανάγκης Πολιτικής Προστασίας κηρύχθηκε ο Δήμος Βάρη Βούλας Βουλιαγμένης, με απόφαση του Γενικού Γραμματέα Πολιτικής Προστασίας Νίκου Παπαευσταθίου, για την αντιμετώπιση των εκτάκτων αναγκών και τη διαχείριση των συνεπειών που προκάλεσαν τα έντονα καιρικά φαινόμενα της 21ης Ιανουαρίου 2026.

2. Φερτά υλικά, πέτρες, κοτρώνες αλλά και αυτοκίνητα παρασύρθηκαν από την οδό Πειραιώς στη συνοικία Δικηγορικά Βούλας και κατέληξαν στη λεωφόρο Βουλιαγμένης, όπου δύο ΙΧ εγκλωβίστηκαν, διακόπτοντας την κυκλοφορία.

3. Μετά την καταιγίδα, η παραλία της Βάρκιζας γέμισε με σκουπίδια και πλαστικά εξαιτίας του ρέματος που εκβάλλει στην περιοχή. Κατά μήκος ολόκληρης της ακτογραμμής εντοπίστηκαν τόνοι απορριμμάτων. Στις τρεις πρώτες ημέρες που ακολούθησαν, εθελοντές σε συνεργασία με το τμήμα καθαριότητας συνέλεξαν περισσότερα από 1.200 κιλά απορριμμάτων.

4. Ο Δήμαρχος με δηλώσεις του τόνισε ότι αν δεν είχαν γίνει οι τεχνικές παρεμβάσεις από τον Δήμο, με ίδιους πόρους, με τα φράγματα στο βουνό και τις παρεμβάσεις στην κοίτη του ρέματος, με την ποσότητα νερού που έπεσε, οι καταστροφές σήμερα στη Βάρη, στη Βούλα και στη Βουλιαγμένη θα ήταν κυριολεκτικά βιβλικές.

5. Σε διάστημα 1,5 ώρας η Βούλα δέχτηκε 132 χιλιοστά βροχής και συνολικά από το πρωί της 21ης Ιανουαρίου 160 χιλιοστά, ενώ η Βάρη 158 χιλιοστά μέσα σε 90 λεπτά και 202 συνολικά από το πρωί. Για σύγκριση, στην καταιγίδα του 1993 είχαν πέσει μόλις 68 χιλιοστά. 1 χιλιοστό βροχής σημαίνει ότι σε κάθε τετραγωνικό μέτρο επιφάνειας έπεσε 1 λίτρο νερού – δηλαδή 1 τόνος νερού ανά στρέμμα.

6. Δεκάδες πινακίδες ΙΧ ξεκόλλησαν και παρασύρθηκαν από τα ορμητικά νερά. Οι κάτοικοι τις βρίσκουν διασκορπισμένες σε διάφορα σημεία και τις αναρτούν στα κοινωνικά δίκτυα, ελπίζοντας να εντοπιστούν οι ιδιοκτήτες τους.





Το στοίχημα της επόμενης ημέρας

Από την πρώτη κιόλας στιγμή, κατά τη διάρκεια του φαινομένου αλλά και μετά την εκτόνωση της καταιγίδας, συνεργεία του Δήμου επιχειρούσαν νυχθημερόν σε όλες τις πληγείσες περιοχές. Με βαριά μηχανήματα και ανθρώπινο δυναμικό στους δρόμους, απομακρύνονταν φερέα υλικά, αποκαθίσταντο δρόμοι, καθαρίζονταν φρεάτια και παρεχόταν στήριξη σε πολίτες που είχαν υποστεί ζημιές σε κατοικίες και οχήματα. Από την επόμενη κιόλας ημέρα, η υπηρεσία καθαριότητας ξεκίνησε οργανωμένα την αποκομιδή μπαζών, το τμήμα πρασίνου την απομάκρυνση των πεσμένων δέντρων και η Πολιτική Προστασία την άντληση υδάτων από υπόγεια και κατοικίες.

Η επόμενη μέρα βρήκε τους κατοίκους της οδού Αιγαίου αλλά και ολόκληρης της πόλης να μετρούν τις πληγές τους, προσπαθώντας να συνειδητοποιήσουν ότι έζησαν ένα φαινόμενο πρωτόγνωρης έντασης, μια καταιγίδα που ξεπέρασε ακόμη και εκείνη του 1993 και άφησε ανε-

ξίτηλο το αποτύπωμα της στη σύγχρονη ιστορία του Δήμου Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης. Σε δηλώσεις του, ο δήμαρχος Γρηγόρης Κωνσταντέλλος εξέφρασε τη βαθιά του ευγνωμοσύνη προς τον ανθρώπινο μηχανισμό του Δήμου και τους εθελοντές που βρέθηκαν στην πρώτη γραμμή. Ευχαρίστησε δημόσια τους εργαζόμενους της Πολιτικής Προστασίας, της Καθαριότητας, του Πρασίνου και όλους τους δημοτικούς υπαλλήλους, οι οποίοι, όπως τόνισε, εργάστηκαν χωρίς ωράρια και χωρίς να υπολογίσουν κόπο και κίνδυνο, προκειμένου να προστατευθούν ανθρώπινες ζωές και περιουσίες. Ο δήμαρχος υπογράμμισε τη σημασία του να διαθέτει ο Δήμος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης ένα από τα πλέον οργανωμένα τμήματα Πολιτικής Προστασίας στη χώρα, με δεκάδες μόνιμους υπαλλήλους, σύγχρονο εξοπλισμό και επιχειρησιακή ετοιμότητα. Δήλωσε μάλιστα δικαιωμένος για τη στρατηγική επιλογή της σημερινής Δημοτικής Αρχής να επενδύσει συστηματικά στην πρόληψη και στην ενίσχυση των δομών πολιτικής προστασίας, μια επιλογή που, όπως είπε, αποδείχθηκε κρίσιμη σε μια νύχτα που η φύση δοκίμασε σκληρά τις αντοχές της πόλης.

Οι διαφορές με το 1993

Τέλος, αξίζει να θυμίσουμε πως το 1993, τα ορμητικά νερά προκάλεσαν εκτεταμένες πλημμύρες σε σπίτια, καταστήματα και υπόγεια, αναγκάζοντας εκατοντάδες κατοίκους να εγκαταλείψουν προσωρινά τις κατοικίες τους. Τότε πλημμύρισαν εκατοντάδες σπίτια και επαγγελματικοί χώροι, ενώ 450 αυτοκίνητα παρασύρθηκαν από τα νερά. Σε αρκετούς δρόμους το ύψος του νερού έφτασε έως και το ένα μέτρο, με αποτέλεσμα πολύωρες διακοπές της κυκλοφορίας, ενώ περίπου 2.000 κάτοικοι χαρακτηρίστηκαν πλημμυροπαθείς και κλήθηκαν σε διαδικασία αποζημίωσης. Μαρτυρίες της εποχής κάνουν λόγο για κατοικίες που πλημμύρισαν έως και τον πρώτο όροφο, για οχήματα που μετακινήθηκαν από το ορμητικό ρεύμα, αλλά και για καταστροφή του 30% του οδικού δικτύου. Η πόλη χρειάστηκε τότε σχεδόν τρεις εβδομάδες για να επανέλθει σε στοιχειώδη κανονικότητα.

Αντίθετα, στην πρόσφατη καταιγίδα, η οποία ήταν σημαντικά ισχυρότερη, η πόλη κατάφερε να αποκαταστήσει πλήρως τη λειτουργία της μέσα σε μόλις 24 ώρες. Η διαφορά αυτή αποδίδεται στα εκτεταμένα αντιπλημμυρικά έργα που έχουν υλοποιηθεί τα τελευταία χρόνια στο Πανόραμα Βούλας, στη Βουλιαγμένη και στη Βάρη. Με την ολοκλήρωση και των υπολειπόντων παρεμβάσεων στο Κόρμπι και στο Χέρωμα, η περιοχή αναμένεται να διαθέτει ένα ολοκληρωμένο και σύγχρονο σύστημα αντιπλημμυρικής προστασίας, θωρακίζοντας ουσιαστικά την πόλη απέναντι σε ακραία καιρικά φαινόμενα που πλέον θα τα συναντάμε όλο και πιο συχνά.

Άμεσες οι αυτοψίες στους πληγέντες

Ταχεία διαδικασία αποζημιώσεων υπόσχεται το υπουργείο Πολιτικής Προστασίας

Τη δεύτερη ημέρα από την καταστροφή, στις 23 Ιανουαρίου, ξεκίνησαν οι αυτοψίες από κλιμάκια του Δήμου και της αρμόδιας επιτροπής του Υπουργείου Κλιματικής Κρίσης και Πολιτικής Προστασίας σε πληγείσες κατοικίες της περιοχής. Οι δηλώσεις που έφτασαν στον Δήμο ξεπέρασαν τις 200 σύμφωνα με τον Δήμαρχο κατά την ενημέρωση του Δημοτικού Συμβουλίου. «Ο Δήμος Βάρης Βούλας Βουλαιαγμένης στέκεται με αίσθημα ευθύνης στο πλευρό των κατοίκων που επλήγησαν και αναγνωρίζει τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν. Συνεχίζονται εντατικά οι προσπάθειες ώστε κάθε πληγείσα κατοικία να ελεγχθεί γρήγορα και οι δικαιούχοι να λάβουν την απαραίτητη υποστήριξη», επισημαίνεται σε ανακοίνωση της δημοτικής αρχής. Μέσα σε λίγες ώρες μετά το καιρικό φαινόμενο δημοσιοποιήθηκε η διαδικασία για την κατάθεση αιτήσεων όσων πολιτών υπέστησαν υλικές ζημιές για να λάβουν οικονομική αποζημίωση. Η αποζημίωση αυτή αφορά την κάλυψη των πρώτων βιοτικών αναγκών, την αντιμετώπιση απλών επισκευαστικών εργασιών και την αντικατάσταση της οικοσκευής αλλά και τη χορήγηση επιδόματος στα άτομα που υπέστησαν μόνιμη σωματική βλάβη. Κατάθεση αιτήσεων μπορεί να γίνει εντός 45 ημερών από την ημερομηνία της πλημμύρας στην Κοινωνική Υπηρεσία του Δήμου Βάρης Βούλας Βουλαιαγμένης.

Τα ποσά που προβλέπονται

Το επίδομα πρώτων βιοτικών αναγκών χορηγείται εφάπαξ και ανέρχεται σε 600 ευρώ για τους πολίτες των οποίων η κύρια κατοικία έχει πληγεί από την πλημμύρα και «αποσκοπεί στην κάλυψη των πρώτων στοιχειωδών αναγκών όπως η προσωρινή διαμονή, η διατροφή και ο ρουχισμός» σύμφωνα με τη σχετική ανακοίνωση. Το επίδομα για την αντιμετώπιση απλών επισκευαστικών εργασιών και την αντικατάσταση οικοσκευής χορηγείται επίσης εφάπαξ και φτάνει ως το ποσό των 6.000 με σκοπό «την αντικατάσταση πραγμάτων και ηλεκτρικών συσκευών που καλύπτουν στοιχειώδεις ανάγκες και για απλές επισκευαστικές εργασίες που καθιστούν την κατοικία λειτουργική και δεν απαιτούν άδεια επισκευής ή έγκριση εργασιών μικρής κλίμακας». Οι επιχειρήσεις που επλήγησαν πρέπει να υποβάλλουν γραπτή αίτηση στη Διεύθυνση Ανάπτυξης Περιφέρειας Ανατολικής Αττικής για καταγραφή ζημιών από την αρμόδια



Για την εκταμίευση των χρημάτων που καλύπτουν υλικές φθορές απαιτείται δήλωση, αυτοψία και κατάθεση δικαιολογητικών

Επιτροπή, καθώς η αρμοδιότητα αυτή δεν ανήκει στους δήμους. Όπως ανακοίνωσε το υπουργείο Κλιματικής Κρίσης και Πολιτικής Προστασίας, έως τα τέλη του μήνα αναμένεται να έχει ολοκληρωθεί η συγκρότηση και αποστολή των φακέλων πληγέντων, «ώστε να κινηθούν χωρίς καθυστέρηση οι διαδικασίες αποζημίωσης». Οι πληγέντες πολίτες έχουν αρκετά δικαιολογητικά να καταθέσουν για το σκοπό αυτό, μεταξύ των οποίων τα έντυπα Ε1 και Ε9, πιστοποιητικό οικογενειακής κατάστασης και δελτίο αυτοψίας. «Η ταχύτητα στη διαμόρφωση και αποστολή των φακέλων στις υπηρεσίες Κρατικής Αρωγής κρίνεται καθοριστική, ώστε να εκταμιευθούν τα προβλεπόμενα ποσά προς τους Δήμους και να ξεκινήσει η καταβολή αποζημιώσεων για οικοσκευή και βασικές βιοτικές ανάγκες», τονίζεται σχετικά. Η αποζημίωση των επιχειρήσεων θα ακολουθήσει «σε δεύτερη φάση».

Τα ...άλλα θύματα της νεροποντής

Εικόνες ανθρωπιάς και ενδιαφέροντος και για τα ζώα



Ένα φυσικό φαινόμενο που αφήνει νεκρούς ανθρώπους και καταστρέφει τόσες δεκάδες νοικοκυριά ασφαλώς στρέφει την προσοχή στα μεγάλα ζητήματα: Θρήνος, αποζημιώσεις, υποδομές, σχέδια για την προστασία στο μέλλον. Όμως μέσα στον ορμαγδό των εικόνων αυτής της καταστροφής, όπως δημοσιεύτηκαν κυρίως στις τοπικές ομάδες και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, φάνηκε και το πώς ενεργοποιείται η ανθρωπιά και το ενδιαφέρον και σε κάποια μικρότερα προβλήματα που ανακύπτουν. Μια ανάρτηση που σίγουρα ξεχώρισε είχε μια εικόνα ενός αρκετά μεγάλου πορτοκαλί ψαριού σε μια λεκάνη. Η γυναίκα το βρήκε να πλέει αβοήθητο μέσα στα ρυάκια που είχαν σχηματιστεί στον δρόμο από τα νερά της βροχής και σκέφτηκε ότι κι αυτό ζωή έχει που σίγουρα βρισκόταν σε άμεσο κίνδυνο. Το διέσωσε όπως μπορούσε και με τη δημοσιοποίηση προσπάθησε να βρει από πού ξέφυγε. Στα σχόλια που ακολούθησαν διευκρινίστηκε τι είδους ψάρι

είναι και κάποιοι χρήστες μάλιστα προσφέρθηκαν να του δώσουν προσωρινό καταφύγιο σε ενυδρείο. Ευτυχώς την επόμενη ημέρα ο ιδιοκτήτης εμφανίστηκε, επρόκειτο για επιχείρηση που είχε στην αυλή της μια μικρή τεχνητή λίμνη και το ψάρι βρέθηκε ξανά στο γνώριμό του περιβάλλον.

Ένα μεγαλόσωμο σκυλί επίσης χάθηκε μέσα στη φασαρία της νεροποντής στη Βάρη. Το λουράκι του έδειχνε ότι επρόκειτο για δεσποζόμενο ζώο που προφανώς έφυγε από το σπίτι του και αποπροσανατολίστηκε. Το ζώο εντοπίστηκε από υπάλληλο του Τμήματος Αδέσποτων Ζώων του Δήμου, η οποία όμως δεν μπορούσε να «σκανάρει» το σκυλί καθώς το σκυλί ήταν πολύ φοβισμένο. Το ζώο τσίπστηκε και φωτογραφήθηκε ώστε με τις κοινοποιήσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης να εντοπιστεί ο ιδιοκτήτης ώστε να του υποδειχθεί το σημείο όπου βρισκόταν. Λίγες ώρες αργότερα το σκυλί βρισκόταν στο σπίτι του.

Γρηγόρης Κωνσταντέλλος

Χωρίς αντιπλημμυρικά, θα θρηνούσαμε θύματα και στα 3B

Υπουργείο Περιβάλλοντος και Δασαρχείο αρνήθηκαν την «οχύρωση» του βουνού

Την εκτίμηση ότι η αντιπλημμυρική θωράκιση του Δήμου Βάρης Βουλιαγμένης, στο βαθμό που αυτή έχει σήμερα υλοποιηθεί, συντέλεσε ώστε η πρωτοφανής κακοκαιρία να φύγει μόνο με υλικές ζημιές, έκανε ο Δήμαρχος Γρηγόρης Κωνσταντέλλος σε ραδιοφωνική του συνέντευξη. Συγκεκριμένα, μιλώντας στον *Επικοινωνία 94FM* και στους δημοσιογράφους Δημήτρη Δημακόπουλο και Γιώργο Μισιάκα, αναφέρθηκε στα αντιδιαβρωτικά έργα στη Βούλα και στην μέχρι σήμερα πρόοδο των εργασιών του ρέματος στο Κόρμπι, υπογραμμίζοντας ότι απέδωσαν καρπούς, με αποτέλεσμα η περιοχή των 3B να αντιμετωπίσει λιγότερα προβλήματα.

«Γνωρίζουμε τις δύο περιοχές που επί μονίμου βάσεως δημιουργούν προβλήματα και για το λόγο αυτό προτού ξεκινήσει οποιοδήποτε φαινόμενο έχουμε πάντα μηχανήματα του Δήμου και προσωπικό σε μια ιδιότυπη σκοπιά, ώστε να μπορέσουν να επέλθουν στην αρχή», είπε ο Δήμαρχος Βάρης Βουλιαγμένης στους δημοσιογράφους. Επισήμανε για την πρόσφατη πλημμύρα ότι «αυτό που αντιμετωπίσαμε δεν ήταν κάτι συνηθισμένο, δεν έχει καταγραφεί ξανά στην περιοχή», συγκρίνοντας το μέγεθος του φαινομένου με τις πλημμύρες τον Νοέμβριο του 1993 όταν από την πολύ σφοδρή βροχόπτωση παρέλυσαν οι πόλεις «με 1.200 πλημμυροπαθείς τότε και πάνω από 400 οχήματα που έφτασαν στη θάλασσα». Αυτή τη φορά, ανέφερε ο Γρηγόρης Κωνσταντέλλος, η βροχή ήταν πολύ σοβαρότερη καθώς «μέσα σε μία ώρα και ένα τέταρτο έπεσαν στην περιοχή 132 χιλιοστά βροχής, που σημαίνει 132 τόνοι βροχής ανά στρέμμα μέσα

σε μία ώρα» και υπογράμμισε: «Ακόμη και αν είχαμε το πλέον σύγχρονο και μεγάλο υδραυλικό έργο, είναι δεδομένο ότι δεν θα μπορούσε να αντέξει και να κατευθύνει στη θάλασσα τόσο μεγάλες ποσότητες νερού, ειδικότερα όταν αυτές συνοδεύονται από φερτά υλικά, πέτρες, βράχια και λάσπες».

Το «όχι» του υπουργείου

Ο Γρηγόρης Κωνσταντέλλος περιέγραψε στην εκπομπή γλαφυρά ότι μετά από τη μεγάλη πυρκαγιά στη Γλυφάδα και το Πανόραμα τον Ιούνιο του 2023 ο Δήμος απευθύνθηκε στην επιστημονική κοινότητα και στο υπουργείο για το θέμα της διάβρωσης του βουνού και τον κίνδυνο πλημμυρών. Η μελέτη του καθηγητή Γεωλογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών, Ευθύμιου Λέκκα, πρότεινε την κατασκευή φραγμάτων - λιθοδομών ώστε να συγκρατούνται τα φερτά υλικά στο βουνό και ανάλογες σιδηροκατασκευές στον οικιστικό ιστό. Ο Δήμαρχος κατήγγειλε ότι οι υπεύθυνοι της κυβέρνησης και του δασαρχείου αρχικά αρνήθηκαν ότι υπάρχει κάποιος ιδιαίτερος κίνδυνος και έπειτα δήλωσαν ότι δεν μπορούν να χρηματοδοτήσουν τα προτεινόμενα έργα. Κάλεσαν μάλιστα τον Δήμαρχο να ζητήσει ...χορηγίες από τους εφοπλιστές. Ο Γρηγόρης Κωνσταντέλλος συμπλήρωσε ότι τις παρεμβάσεις τις χρηματοδότησε το ταμείο του Δήμου και τις υλοποίησε τάχιστα στο Λυκόρεμα της Βούλας, κάτι που είχε ένα ορατό αποτέλεσμα και στο πρόσφατο φαινόμενο. «Αν δεν υπήρχαν οι κατασκευές αυτές, θα γινόταν και στη Βούλα ό,τι συνέβη στη Γλυφάδα και στο πολλαπλάσιο. Όλες οι υποδομές και οι σιδηροκατασκευ-



Ο Δήμαρχος κατήγγειλε ότι οι υπεύθυνοι της κυβέρνησης και του δασαρχείου αρνήθηκαν ότι υπάρχει κάποιος ιδιαίτερος κίνδυνος από τα φερτά υλικά στον Υμηττό και έπειτα δήλωσαν ότι δεν μπορούν να χρηματοδοτήσουν τα προτεινόμενα έργα στο Λυκόρεμα

ές που φτιάξαμε λειτούργησαν και θάφτηκαν», τόνισε. Μιλώντας έπειτα για το ρέμα του Κόρμπι στη Βάρη, όπου παρατηρήθηκαν εκτεταμένες πλημμύρες, ο Δήμαρχος σημείωσε ότι οι εργασίες κατασκευής του ρέματος έχουν ολοκληρωθεί σήμερα κατά περίπου 60%. Το γεγονός ότι η απορροή του ρέματος έχει ήδη κατασκευαστεί αποσόβησε μεγαλύτερα δεινά. «Είμαστε τυχεροί διότι όλη η δύναμη του νερού βρήκε αποδέκτη και μείωσε τις ζημιές. Σήμερα θα μιλούσαμε για νεκρούς στην περιοχή αν δεν είχε ξεκινήσει και υλοποιηθεί σε αυτό το βαθμό», εκτίμησε ο Δήμαρχος.

Γρήγορη αποζημίωση των πληγέντων υπόσχεται η κυβέρνηση

Σύσκεψη με τον υπουργό Πολιτικής Προστασίας στη Βούλα

Έκτακτη σύσκεψη για τις επιπτώσεις του πρόσφατου κύματος κακοκαιρίας πραγματοποιήθηκε στο Δημαρχείο Βάρης Βουλιαγμένης την Παρασκευή 23 Ιανουαρίου, παρουσία του υπουργού Κλιματικής Κρίσης και Πολιτικής Προστασίας Κώστα Κατσαφάδου. Τη σύσκεψη φιλοξένησε ο Δήμαρχος Βάρης Βουλιαγμένης Γρηγόρης Κωνσταντέλλος ενώ παρόντες ήταν οι δήμαρχοι Γλυφάδας, Γιώργος Παπανικολάου, Ωρωπού Γιώργος Γιασημάκης, Κρωπίας Δημήτρης Κιούσης και Μαραθώνα Στέργιος Τσίρκας, ενώ παρέστησαν επίσης ο Αντιπεριφερειάρχης Πολιτικής Προστασίας Πολυχρόνης Μπαϊρακτάρης καθώς και ο καθηγητής Ευθύμιος Λέκκας, αλλά και ο βουλευτής της περιοχής Στέλιος Πέτσας.

Κατά τη συνάντηση, επισημάνθηκε ότι βρίσκεται σε εξέλιξη η διαδικασία αυτοψιών στις πληγείσες περιοχές, με στόχο την καταγραφή των ζημιών σε κατοικίες, επιχειρήσεις και δημοτικές υποδομές και την επιτάχυνση των επόμενων σταδίων αποκατάστασης. Οι Δήμαρχοι ενημέρωσαν για την έκταση των καταστροφών και εξέφρασαν

την έντονη αγωνία τους για τις συνέπειες που αντιμετωπίζουν οι τοπικές κοινωνίες, ζητώντας να επισπευστούν οι διαδικασίες αποζημίωσης ώστε οι πληγέντες πολίτες να μπορέσουν να αποκαταστήσουν άμεσα τις κατοικίες τους και να καλύψουν βασικές βιοτικές ανάγκες. Παράλληλα, οι δημοτικές αρχές ανέδειξαν την ανάγκη άμεσης χρηματοδότησης για την αποκατάσταση των ζημιών στις υποδομές των πόλεων, καθώς και για τη δημιουργία νέων, σύγχρονων αντιπλημμυρικών έργων που θα ενισχύσουν την ανθεκτικότητα των Δήμων απέναντι στα ολοένα και συχνότερα ακραία καιρικά φαινόμενα.

Ξεκινώντας τη διαδικασία, ο υπουργός Κώστας Κατσαφάδος σημείωσε: «Αρχικά θέλω να σας συγχαρώ. Είναι πολύ σημαντικό ότι οι υπηρεσίες στάθηκαν στο ύψος των περιστάσεων. Σήμερα θέλουμε πρώτα να μετρήσουμε τις πληγές μας, καθώς δύο συμπολίτες μας έχασαν τη ζωή τους. Και επίσης να κάνουμε ένα χρονοδιάγραμμα για να βοηθήσουμε όσους υπέστησαν ζημιές. Να βοηθήσουμε τους Δήμους. Να προχωρήσουμε στα έργα υποδο-



Οι δήμαρχοι ζήτησαν από τον Κώστα Κατσαφάδο άμεση χρηματοδότηση για την αποκατάσταση των υποδομών στις πόλεις

μής. Οι διαδικασίες θα προχωρήσουν με ταχύτητα ώστε να αποζημιωθούν οι πολίτες». Αξίζει να σημειωθεί ότι μετά από αίτηση της δημοτικής αρχής, ο Δήμος Βάρης Βουλιαγμένης κηρύχθηκε σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης. Το καθεστώς αυτό συμβάλλει ώστε να περαιωθεί γρήγορα η διαδικασία των αποζημιώσεων, να γίνουν επείγουσες επιδιορθώσεις στις δημοτικές υποδομές που επλήγησαν και παράλληλα να «ξεμπλοκάρουν» έργα πρόληψης για την αντιπλημμυρική οχύρωση του Δήμου.

Μια δεύτερη ζωή για τα έπιπλα που πετάμε

Στο Κέντρο Τέχνης και Αναπαλαίωσης Επίπλων του Δήμου Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης

Τη διαρκή ροπή για καινοτομία, την μόνιμη κουλτούρα της ανακύκλωσης και τους ευρωπαϊκούς πόρους αξιοποίησε ο Δήμος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης που εγκαινίασε μια νέα υπηρεσία κυκλικής οικονομίας. Σε μια εποχή όπου η διαχείριση αποβλήτων παραμένει ένα από τα πιο δύσκολα στοιχεία της τοπικής αυτοδιοίκησης, η δημοτική αρχή των 3B επιχειρεί να ανοίξει έναν διαφορετικό δρόμο. Με σύνθημα «Δεύτερη Ζωή, Πρώτη Επιλογή», το Κέντρο Τέχνης και Αναπαλαίωσης Επίπλων (ΚΤΑΕ) και η ψηφιακή του προέκταση, η πλατφόρμα ReFurn.gr, φιλοδοξούν να αλλάξουν τον τρόπο με τον οποίο οι πολίτες αντιλαμβάνονται τα παλιά έπιπλα: όχι ως βάρος ή άχρηστο όγκο, αλλά ως πόρο με αξία, μνήμη και δημιουργικό δυναμικό. Το εγχείρημα δεν περιορίζεται στην απλή ανακύκλωση. Αντίθετα, προτείνει μια ολοκληρωμένη προσέγγιση επαναχρησιμοποίησης, που συνδυάζει την περιβαλλοντική πολιτική με την τέχνη, την εκπαίδευση και την κοινωνική ευαισθητοποίηση.

Το Κέντρο υλοποιείται στο πλαίσιο ενός έργου που χρηματοδοτείται από το Πράσινο Ταμείο. Η πρόταση εντάχθηκε στην Πρόσκληση «Καινοτόμες δράσεις με τους πολίτες» του χρηματοδοτικού προγράμματος «Φυσικό Περιβάλλον & Καινοτόμες Δράσεις 2023» και κατέλαβε την 6η θέση ανάμεσα σε 71 υποψηφιότητες, στοιχείο που υπογραμμίζει τον πρωτοποριακό της χαρακτήρα. Στόχος του έργου είναι να αποτελέσει ένα λειτουργικό πρότυπο για τη διαχείριση ενός συγκεκριμένου ρεύματος αποβλήτων —των παλαιών επίπλων που αποτελούν κομμάτι των οικιακών αντικειμένων— το οποίο μέχρι σήμερα αντιμετωπίζεται αποσπασματικά. Συχνά καταλήγει σε πεζοδρόμια και έπειτα οδεύει είτε στη χωματερή είτε στην καλύτερη περίπτωση σε υλικό για παραγωγή ενέργειας, παρά το γεγονός ότι τα περισσότερα έπιπλα είναι κατασκευασμένα από φυσικά υλικά και μπορούν να επαναχρησιμοποιηθούν ή να μετασχηματιστούν.

«Τίποτα δεν είναι άχρηστο»

Στον πυρήνα της φιλοσοφίας του ΚΤΑΕ βρίσκεται η λογική ότι «τίποτα δεν είναι άχρηστο και κάθε απόβλητο είναι εν δυνάμει πόρος». Πρόκειται για μια αντίληψη που μετατοπίζει το βάρος από τη διαχείριση του τέλους ζωής ενός αντικειμένου, στη δημιουργική του επανένταξη στον κύκλο χρήσης. Το Κέντρο συνεργάζεται με τεχνίτη που αναλαμβάνει την εκτίμηση και τις εργασίες της αναπαλαίωσης των επίπλων, ενώ σχεδιάζει και δράσεις καλλιτεχνικής δημιουργίας από αντικείμενα και ανακυκλώσιμα υλικά. Παλιά τραπέζια, καρέκλες, ντουλάπια ή ακόμη και έργα τέχνης που δεν έχουν πλέον θέση σε ένα σπίτι, μπορούν να μετατραπούν σε λειτουργικά αντικείμενα ή σε νέες καλλιτεχνικές δημιουργίες. Με αυτόν τον τρόπο, η επαναχρησιμοποίηση παύει να είναι μια

τεχνική διαδικασία και αποκτά πολιτισμική διάσταση. Το έργο δεν περιορίζεται στη φυσική λειτουργία του Κέντρου. Περιλαμβάνει δράσεις ενημέρωσης, εκπαίδευσης και ευαισθητοποίησης του κοινού, με στόχο τη διαμόρφωση μιας νέας κουλτούρας γύρω από την κατανάλωση και τη διαχείριση αντικειμένων. Στο πλαίσιο αυτό σχεδιάζονται σεμινάρια upcycling, παρουσιάσεις και εκπαιδευτικές δραστηριότητες που θα δώσουν στους πολίτες πρακτικά εργαλεία για τη δημιουργική επαναχρησιμοποίηση επίπλων και υλικών. Η γνώση περνά έτσι από το επίπεδο της θεωρίας στην καθημερινή πράξη, ενθαρρύνοντας μικρές αλλά ουσιαστικές αλλαγές στη συμπεριφορά.

Η πλατφόρμα ReFurn.gr

Η ιστοσελίδα ReFurn.gr λειτουργεί ως ο ψηφιακός κόμβος του εγχειρήματος. Παρέχει πληροφορίες για τη λειτουργία του ΚΤΑΕ, τις δράσεις του, καθώς και για τις μεθόδους συλλογής και επεξεργασίας παλαιών επίπλων και άλλων υλικών. Παράλληλα, φιλοδοξεί να εξελιχθεί σε πλατφόρμα προβολής και ανταλλαγής αναπαλαιωμένων επίπλων και έργων τέχνης που δημιουργούνται στο Κέντρο. Οι μοναδικές δημιουργίες του ΚΤΑΕ θα παρουσιάζονται μέσα από την ιστοσελίδα, ανοίγοντας τον δρόμο για τη δημιουργία δικτύων επαναχρησιμοποίησης και ανταλλαγής αντικειμένων. Οι πολίτες μπορούν επίσης να ενημερωθούν για πρακτικές δημιουργικής επαναχρησιμοποίησης, αντλώντας ιδέες και παραδείγματα που αποδεικνύουν ότι η βιωσιμότητα δεν είναι αφηρημένη έννοια, αλλά εφαρμόσιμη καθημερινή πρακτική. Ένα από τα βασικά μηνύματα του ReFurn.gr είναι ότι τα παλιά έπιπλα δεν χρειάζεται να καταλήγουν στην εγκατάλειψη. Πολλά από αυτά κουβαλούν αναμνήσεις, έχουν κατασκευαστεί από ποιοτικά υλικά και μπορούν, με την κατάλληλη φροντίδα, να αποκτήσουν νέα αξία. Αντί να παραμένουν κλεισμένα σε αποθήκες ή να εγκαταλείπονται στον δρόμο, μπορούν να επιστρέψουν σε ένα σπίτι με ανανεωμένη μορφή και λειτουργία. Η λογική της «δεύτερης ευκαιρίας» μετατρέπεται έτσι σε χειροπιαστή λύση για τους κατοίκους.

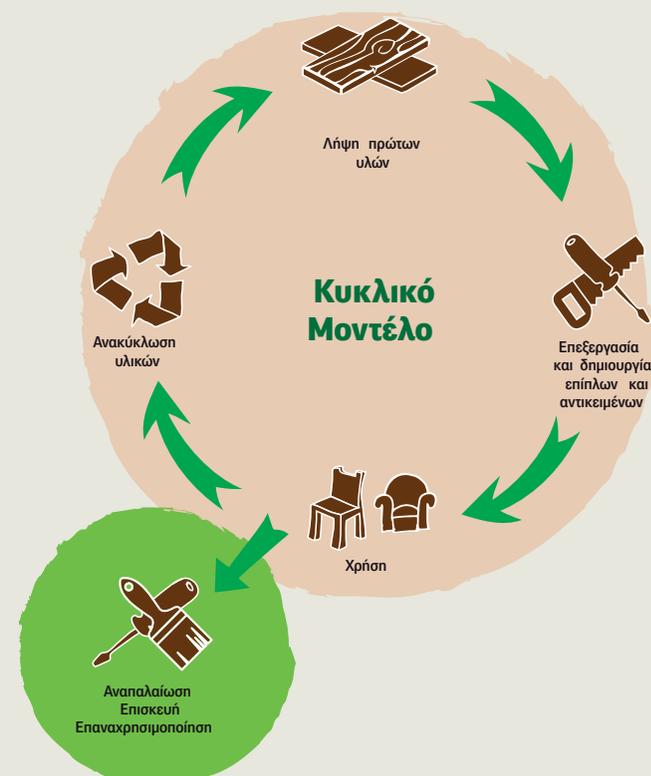
Με την επιλογή της να δημιουργήσει το πρώτο ανάλογο κέντρο στη χώρα, η δημοτική αρχή στέλνει ένα μήνυμα: Η καταναλωτική κουλτούρα της σπατάλης πόρων και της απόρριψης υλικών πρέπει να αντιστραφεί. Η επαναχρησιμοποίηση των υλικών είναι μια αξία θεμελιώδης πλέον για τον πλανήτη που προσπαθεί να ανακάμψει μετά από δεκαετίες αλόγιστης χρήσης πόρων. Ένα νέο μοντέλο παραγωγής και τρόπου ζωής, που θα αγκαλιάσει την αποφυγή χρήσης νέων υλικών και θα προωθήσει ιδέες της κυκλικής οικονομίας ξεκινά σε επίπεδο παραδείγματος από τον Δήμο για να επεκταθεί στα νοικοκυριά και στη νέα γενιά ως καλή πρακτική.

Απόρριψη ...

Γραμμικό Μοντέλο



Δεύτερη Ζωή!





Το μικρό παραλληλόγραμμο τραπέζακι σαλονιού αναπαλαιώθηκε σε χρώμα λευκό με παλαιωμένη όψη ξύλου



Ένα μπαράκι τροχήλατο με σκαμπό παραλήφθηκε σε κομμάτια, μετατράπηκε σε πατίνα σε εκρού αποχρώσεις, αλλάχθηκαν τα ροδάκια, περάστηκε με ειδικό υγρό για το σαράκι και φτιάχτηκε καινούργιο συρτάρι



Στο κομοδίνο σε φυσικό ξύλο καρυδιάς έγιναν εργασίες γυαλίσματος και πατίνας, περάστηκε ειδικό υγρό για το σαράκι και έγινε αλλαγή των μεντεσέδων



Ένα τρόλεϊ επισκευάστηκε με πατίνα σε γκρι απόχρωση και έγινε αλλαγή στα ροδάκια

Έδρα η Βάρη

Έναν παλιό βιομηχανικό χώρο στη Βάρη (στις οδούς Σαντορίνης και Μπενάκη, όπου παλαιότερα στεγαζόταν ένα πτηνοτροφείο) αξιοποίησε ο Δήμος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης για να δημιουργηθεί το Κέντρο Τέχνης και Αναπαλαιώσης Επίπλων. Εκεί μπορεί ένας κάτοικος να αφήσει τα παλιά του έπιπλα (εκτός αν ειδοποιήσει τον Δήμο να τα παραλάβει από το σπίτι του δωρεάν) για να αναπαλαιωθούν. Στον χώρο που αυτό το διάστημα βρίσκεται ακόμα υπό διαμόρφωση, αποθηκεύονται τα αναπαλαιωμένα έπιπλα που μπορεί να τα προμηθευτεί κανείς καταβάλλοντας το κόστος της εργασίας που απαιτήθηκε και των υλικών. Όπως εξήγησε στον «Δημοσιογράφο» ο Μιλτιάδης Καβράκος, διευθυντής της υπηρεσίας Κυκλικής Οικονομίας και Κλιματικής Αλλαγής του Δήμου Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης, το περιβαλλοντικό όφελος από τη συγκεκριμένη διαδικασία βρίσκεται στο γεγονός ότι οι όγκοι αυτοί αφαιρούνται από τα απόβλητα και το ρεύμα των ογκωδών αντικειμένων. Υπό άλλες συνθήκες, τα υλικά αυτά οδηγούνται για τεμαχισμό και έπειτα ενεργειακή αξιοποίηση (παραγωγή SRF) ή στη χειρότερη περίπτωση ταφή. Η χρηματοδότηση του έργου από το Πράσινο Ταμείο έκανε εφικτή την έναρξη της υπηρεσίας, δημιουργώντας τις υποδομές, αναπαλαιώνοντας τα πρώτα έπιπλα και ενημερώνοντας την τοπική κοινωνία. Στο μέλλον η συγκεκριμένη υπηρεσία θα αυτοχρηματοδοτείται, με τη μεσολάβηση του Δήμου, αποτελώντας έναν ακόμη κρίκο της κυκλικής οικονομίας γύρω από τα απόβλητα (που ήδη λειτουργεί εδώ και χρόνια στον Δήμο με την παραγωγή εδαφοβελτιωτικού υλικού από τα οργανικά απόβλητα).

Όπως σημειώνει ο διευθυντής της υπηρεσίας Καθαριότητας, Θανάσης Μίχας, οι άνθρωποι του Δήμου κάνουν διαλογή των αντικειμένων που βρίσκουν πεταμένα στο πεζοδρόμιο, καθώς τα έπιπλα από μελαμίνη ή πεπιεσμένο υλικό δεν είναι κατάλληλα για αναπαλαιώση. Παρατηρείται κατά τον ίδιο μια τάση για αναπαλαιώση των καλών επίπλων, γεγονός που αντανακλάται στη μειωμένη ποσότητα των σχετικών αντικειμένων που τα νοικοκυριά του Δήμου απορρίπτουν σήμερα, σε αντίθεση με την περίοδο πριν 10 χρόνια.

Ποια έπιπλα είναι κατάλληλα

Ο τεχνίτης με τον οποίο συνεργάζεται ο Δήμος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης, Βασίλης Γαλαράς, έχει την έδρα του επίσης στη Βάρη και προέρχεται από οικογένεια με παράδοση στην τέχνη του επίπλου. Όπως είπε στον «Δημοσιογράφο», τα κομμάτια που επιδέχονται αναπαλαιώση είναι έπιπλα που χαρακτηρίζουμε συνήθως αντίκες και είναι φτιαγμένα από καρυδιά ή πάντως μασίφ ξύλο και όχι επεξεργασμένο. Ακόμη και αν το έπιπλο έχει μείνει στο πεζοδρόμιο για μέρες, έχει φουσκώσει από υγρασία ή έχει εμφανείς φθορές, μπορεί το εργαστήριο να επιδιορθώσει το αντικείμενο και να το καταστήσει όμορφο και λειτουργικό. Το σκεπτικό είναι να αποκτήσει το έπιπλο την πρώτη του εικόνα και λάμψη, όπως περιγράφει τη φιλοσοφία του ο Βασίλης Γαλαράς, ο οποίος διαπιστώνει ότι υπάρχει μια σύγχρονη τάση στη διακόσμηση που ενώνει κλασικά και μοντέρνα κομμάτια στον ίδιο χώρο. Πάντως, η τέχνη, η εργασία και τα υλικά που απαιτούνται για ένα τέτοιο έπιπλο δεν το κάνουν αυτόματα φτηνό, όπως ίσως αρκετοί πιστεύουν, με το σκεπτικό ότι πρόκειται για ένα αντικείμενο σε δεύτερο χέρι.

Η ιστοσελίδα refurn.gr σήμερα λειτουργεί ως πλατφόρμα ανταλλαγής, όπου οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επικοινωνήσουν με την υπηρεσία του Δήμου, εκδηλώνοντας το ενδιαφέρον τους για συγκεκριμένα κομμάτια. Εκτός διαδικτύου μπορεί κανείς να επικοινωνήσει με την υπηρεσία Καθαριότητας στο τηλ. 15888 για να ενημερωθεί σχετικά και να κλείσει ραντεβού αποκομιδής των ογκωδών του αντικειμένων.

Οδικός χάρτης για την πόλη του μέλλοντος

Αποτυπώσεις και στόχοι του Δήμου στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα 2025-2028

Ένα στρατηγικό εργαλείο που καταγράφει την υπάρχουσα κατάσταση και σχεδιάζει τις απαραίτητες παρεμβάσεις για το μέλλον διαθέτει πλέον ο Δήμος Βάρης Βουλιαγμένης που ενέκρινε στη συνεδρίαση του Δημοτικού Συμβουλίου στις 30 Δεκεμβρίου την πρώτη φάση του Επιχειρησιακού Προγράμματός του. Πρόκειται για μια μεγάλη μελέτη που συγκέντρωσε διαχρονικά στοιχεία από τις υπηρεσίες για το εσωτερικό και εξωτερικό περιβάλλον του Δήμου, διαμορφώνοντας παράλληλα τη στρατηγική για το μέλλον σε κάθε τομέα ευθύνης. Σε δεύτερη φάση, που όπως εξήγησε ο Δήμαρχος Γρηγόρης Κωνσταντέλλος θα ολοκληρωθεί στα τέλη του Φεβρουαρίου, οι επιχειρησιακοί στόχοι θα εξειδικευτούν σε σχέδια δράσης με προγραμματισμό και δείκτες αξιολόγησης, ώστε να τεθούν συγκεκριμένα και μετρήσιμα αποτελέσματα. Την παρουσίαση στο Δημοτικό Συμβούλιο έκανε ο έμπειρος μελετητής Γιάννης Σκομπούρης, που έχει διατελέσει στο παρελθόν (2011-2014) δημοτικός σύμβουλος των 3Β. Το Επιχειρησιακό Πρόγραμμα απαντά μεταξύ άλλων στο ερώτημα «ποια είναι η κατάσταση του Δήμου σήμερα» και «ποια είναι η επιθυμητή μελλοντική εικόνα του», επικεντρώνοντας τελικά στο «πώς θα επιτύχουμε» την εικόνα αυτή. Μια από τις καινοτομίες του συγκεκριμένου Επιχειρησιακού Προγράμματος, όπως ανέλυσε ο Γιάννης Σκομπούρης, καθώς οι βασικές προδιαγραφές για τη σύνταξη του είναι καθορισμένες από τη νομοθεσία, είναι η κατάρτιση συγκεκριμένων δεικτών αξιολόγησης, που θα βοηθήσουν τον Δήμο να μετρήσει τα αποτελέσματα που είχαν οι δράσεις του.

Περιβάλλον και πράσινο

Μια ενδιαφέρουσα καταγραφή του Επιχειρησιακού Προγράμματος είναι η μέτρηση του αστικού πρασίνου σε δημοτικούς και κοινόχρηστους χώρους που ανέρχεται σε 873,5 στρέμματα, αντιπροσωπεύοντας το 2,6% της συνολικής έκτασης του Δήμου. Παρότι το ποσοστό φαίνεται μικρό, στην πραγματικότητα δεν είναι αφού η αστική μορφή του Δήμου χαρακτηρίζεται από χαμηλές πυκνότητες, ιδιωτικούς κήπους και εκτεταμένα φυσικά οικοσυστήματα εκτός σχεδίου. Μάλιστα, σε σχέση με τον πληθυσμό τα 3Β έχουν δείκτη 16,6 τετραγωνικά μέτρα αστικό πράσινο ανά κάτοικο, γεγονός που τοποθετεί τον Δήμο ανάμεσα στους πιο «πράσινους» και πολύ πάνω από το διεθνές ελάχιστο (9 τ.μ. ανά κάτοικο, σύμφωνα με τον ΠΟΥ).

Ως κρίσιμα ζητούμενα για το πεδίο αυτό, το επιχειρησιακό πρόγραμμα ορίζει μια σειρά από στόχους, μεταξύ άλλων: Τη θωράκιση από πυρκαγιές και πλημμύρες στη ζώνη μεταξύ Υμηττού και παράκτιου μετώπου, την προστασία ακτών και θαλάσσιων οικοτόπων (π.χ. οι θημώνες της ποσειδωνιάς) απέναντι στην τουριστική και ναυτιλιακή πίεση, την εξοικονόμηση ομβρίων υδάτων και νερού, τη δημιουργία συνεκτικού δικτύου δροσερών διαδρομών που θα συνδέει τις γειτονιές με την παραλία. Η μελέτη



καταγράφει τέλος την εκτέλεση σημαντικών παρεμβάσεων που έχει δρομολογηθεί. Αθροίζοντας τα έργα για τη δημιουργία, συμπλήρωση και αναβάθμιση των δικτύων χώρων πρασίνου, κοινόχρηστων χώρων, πεζοδρομίων, ποδηλατοδρόμων και δρόμων ήπιας κυκλοφορίας σε όλο τον Δήμο προκύπτει ένα σύνολο παρεμβάσεων συνολικού προϋπολογισμού 18 εκατ. ευρώ.

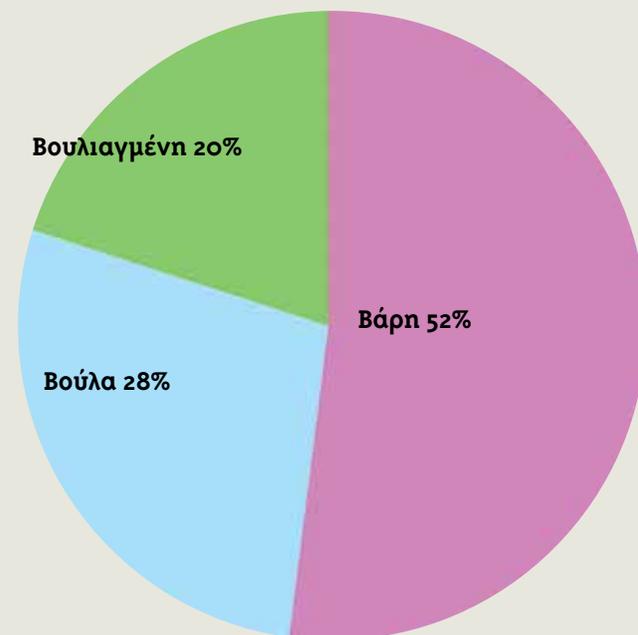
Πολεοδομία

Το Επιχειρησιακό Πρόγραμμα καταγράφει στον θεματικό τομέα της δόμησης την εκπόνηση του Τοπικού Πολεοδομικού Σχεδίου (ΤΠΣ) το οποίο επέφερε πολύ σημαντικές για την πόλη τομές. Πρώτον μείωσε το ισοζύγιο των χρήσεων γης στη Βάρη 58%, στη Βούλα 35% και στη Βουλιαγμένη 67%, εξορθολογικοποιώντας παράλληλα τις επιτρεπόμενες χρήσεις σε ειδικά σημεία, όπως είναι οι κεντρικοί οδικοί άξονες (Ευελπίδων, Βουλιαγμένης, παραλιακή) που προβλέπεται να αποκτήσουν λειτουργίες συμβατές με τη διαμορφωθείσα πραγματικότητα. Δεύτερον, επισημαίνει ότι με το Τοπικό Πολεοδομικό Σχέδιο ακυρώνονται τα κίνητρα του Νέου Οικοδομικού Κανονισμού για προσαύξηση της δόμησης. Παράλληλα όμως διαπιστώνει ότι υφίστανται «πολύ υψηλές τιμές στους δείκτες πολεοδομικού κορεσμού». Η μελέτη διαπιστώνει: «Η σύνταξη και κυρίως η έγκριση του ΤΠΣ και η έκδοση σχετικού Προεδρικού Διατάγματος εκτιμάται ότι θα προωθήσει την ενοποίηση χρήσεων και την κλιματική προσαρμογή (με συνεχή παράκτια διαδρομή, δικτύωση πεζής και ποδηλατικής κινητικότητας) και ταυτόχρονα θα ωθήσει στην ιδιωτική αναβάθμιση του κτιριακού αποθέματος με σαφείς κανόνες μορφολογίας, προσβασιμότητας και ενεργειακής και σεισμικής θωράκισης».

Ως κρίσιμα ζητήματα το Επιχειρησιακό Πρόγραμμα προκρίνει την ενοποίηση του παράκτιου μετώπου με συνεχή δημόσια πρόσβαση, ένα δίκτυο «ήπιας κινητικότητας» που να συνδέει γειτονιές, σχολεία, πλατείες, ρέματα και παραλία με πρότυπα σκίασης - πράσινου και διαχείριση στάθμευσης. Επίσης, σημειώνει την αναγκαία αναβάθμιση του κτιριακού αποθέματος με κίνητρα και κανόνες για ενεργειακή και σεισμική ενίσχυση, προσβασιμότητα και πράσινες στέγες - αυλές.

Τέλος, προτείνει την αναβάθμιση της λεωφόρου Ποσειδώνος με προτεραιότητα σε πεζούς και ποδήλατα.

Κατανομή της έκτασης του Δήμου ανά δημοτική ενότητα



Η διαχρονική μείωση των αποβλήτων που οδηγούνται στη χωματερή από το 7% στο 37% σε 8 χρόνια

Επιδόσεις στην εκτροπή αποβλήτων από την ταφή

Έτη	Ποσοστό αποβλήτων που θάβονται	Ποσοστό εκτροπής από την ταφή
2024	62,80%	37,20%
2023	75,29%	24,71%
2022	78,69%	21,31%
2021	75,15%	24,85%
2020	77,82%	22,18%
2019	73,57%	26,43%
2018	79,29%	20,71%
2017	90,23%	9,77%

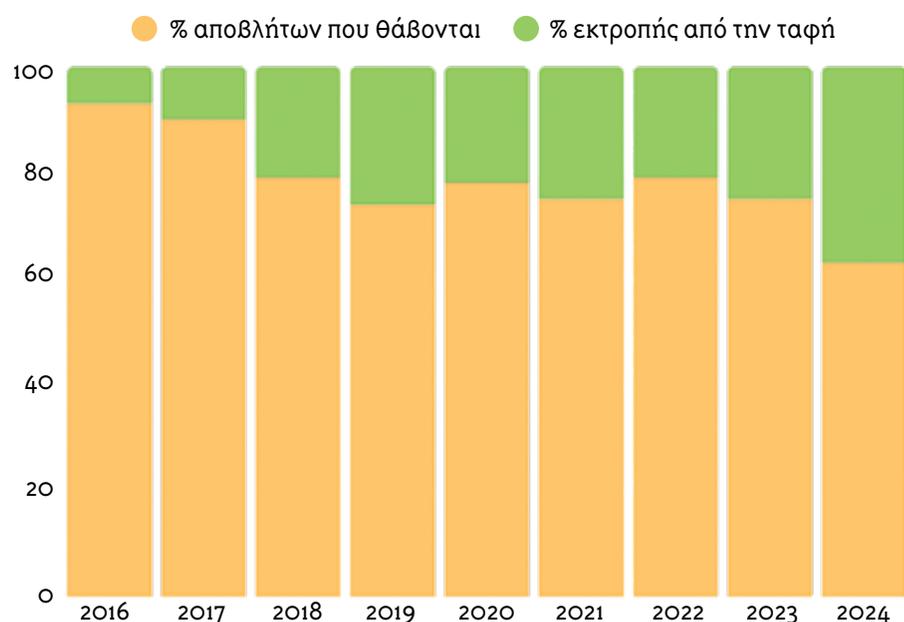
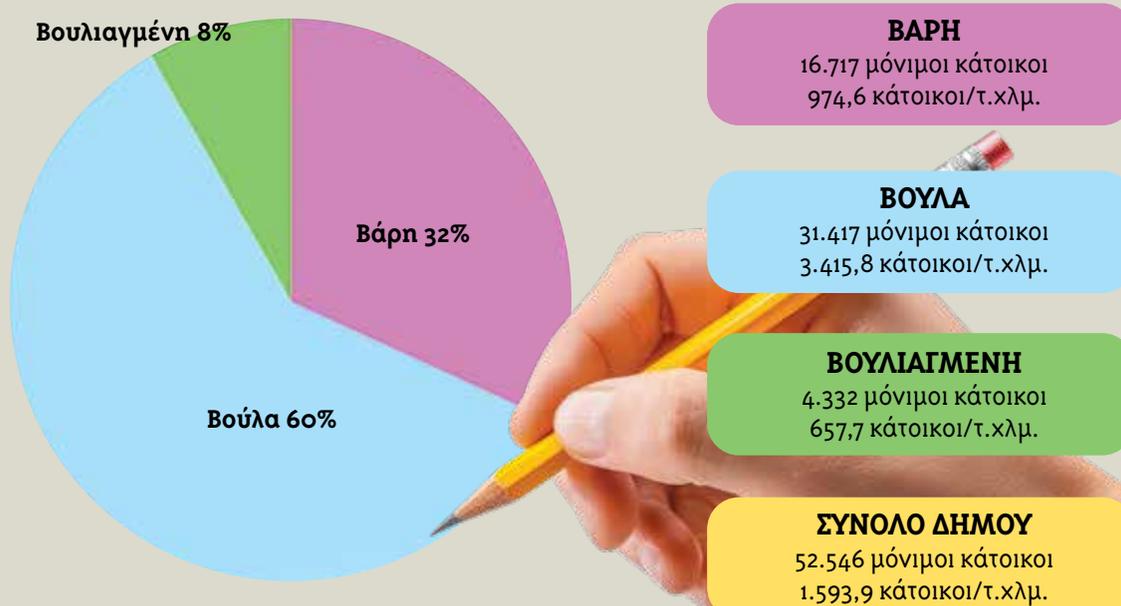
Αστικό πράσινο

16,6 τ.μ.
ανά
κάτοικο



Η αστική μορφή του Δήμου χαρακτηρίζεται από χαμηλές πυκνότητες, ιδιωτικούς κήπους και εκτεταμένα φυσικά οικοσυστήματα εκτός σχεδίου. Ο δείκτης πρασίνου 16,6m²/κάτοικο τοποθετεί τον Δήμο ανάμεσα στους πιο «πράσινους» και άνετα πάνω από το διεθνές ελάχιστο (9m²/κάτοικο σύμφωνα με τον ΠΟΥ).

Πληθυσμός Δήμου και πυκνότητα κατοίκων



Τα επιτεύγματα της ανακύκλωσης

Ένα αξιοπρόσεκτο κομμάτι του Επιχειρησιακού Προγράμματος αφιερώνεται στον τομέα της καθαριότητας, της ανακύκλωσης και της κυκλικής οικονομίας όπου γίνεται με τις ανεξάρτητες καταγραφές των μελετητών σαφές το μέγεθος του επιτεύγματος που έχει επιτύχει ο Δήμος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης και βέβαια οι κάτοικοί του. Η μελέτη καταγράφει τις πανελλαδικές πρωτιές στις επιδόσεις του Δήμου στην αποφυγή της ταφής των αποβλήτων του, σημειώνει ότι μόνο την 4ετία 2016-2019 η ανακύκλωση αυξήθηκε κατά 18 μονάδες, ενώ υπογραμμίζεται και το οικονομικό όφελος από όλη αυτή την προσπάθεια: Η ανακύκλωση μείωσε τα κόστη της υπηρεσίας καθαριότητας από το τέλος ταφής, με αποτέλεσμα την εξοικονόμηση 160-170.000 ευρώ τον χρόνο. Για το έτος 2024 το ποσοστό αποβλήτων που ανακτήθηκαν και έτσι δεν οδηγήθηκαν σε ταφή ανήλθε στο ποσοστό ρεκόρ 37,2%, όταν το 2017 ο Δήμος ξεκινούσε τις προσπάθειες με ποσοστό 9,77%.

Ως ζητούμενα για το επόμενο διάστημα το Επιχειρησιακό Πρόγραμμα καθορίζει μεταξύ άλλων την κάλυψη όλου του Δήμου καφέ κάδους αποκομιδής για υπολείμματα κουζίνας, την πλήρη εφαρμογή του συστήματος «Πληρώνω όσο πετώ» που θα συνδέσει το ύψος των δημοτικών τελών με τους όγκους αποβλήτων κάθε νοικοκυριού, τη λειτουργία «γωνιάς επαναχρησιμοποίησης» για να αποκτήσουν τα υλικά μετά από διαλογή μια «δεύτερη ζωή», αλλά και την αξιοποίηση των σύγχρονων δικτύων και τεχνολογιών για τον σχεδιασμό δρομολογίων των απορριμματοφόρων βάσει αισθητήρων στους κάδους.

Κρίσιμα στοιχεία

Το Επιχειρησιακό Πρόγραμμα του Δήμου θέτει την πήχη ψηλά για μια σειρά από ζητήματα περιβάλλοντος και διαχείρισης φυσικών πόρων που έχουν προεκτάσεις στην πολιτική προστασία αλλά και την ποιότητα ζωής στην πόλη. Μεταξύ αυτών ως κρίσιμοι τομείς στους οποίους θα εξειδικευτούν δράσεις είναι: Η ανθεκτικότητα σε ξηρασία και καιαιγίδες με την ολοκλήρωση του δικτύου συλλογής ομβρίων υδάτων σε υψώματα, δεξαμενές καθυστέρησης και ενίσχυση φυσικών ρεμάτων και κρίσιμων συλλεκτήρων. Η ανακύκλωση νερού στην πόλη με πιλοτική άρδευση πάρκων και νησίδων. Το κλείσιμο των «κενών» στην αποχέτευση της Βάρης και συγκεκριμένα σε περιοχές του Κόρμπι και εκτός σχεδίου.

Ενδιαφέρον παρουσιάζουν παράλληλα και τα σημεία του Επιχειρησιακού Προγράμματος που εστιάζουν στις αθλητικές υποδομές του Δήμου Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης. Ως πρώτο σημείο στο σχετικό χωρίο η μελέτη τοποθετεί την κατασκευή του δημοτικού κολυμβητηρίου στη Μηλαδέξα για την αποτελεσματική κάλυψη των τοπικών αναγκών στον υγρό στίβο. Παράλληλα, καταγράφεται το σχέδιο για δημιουργία νέων γηπέδων αντισφαίρισης (τένις) στη Βούλας, ο σχεδιασμός και υλοποίηση καινοτόμων αθλητικών προγραμμάτων που απευθύνονται σε όλες τις ηλικιακές ομάδες, ο εκσυγχρονισμός των υφιστάμενων αθλητικών εγκαταστάσεων, η ενίσχυση του ανθρωπίνου δυναμικού για τον μαζικό αθλητισμό σε όλους τους τομείς λειτουργίας (φύλαξη, καθαριότητα, διοίκηση, στελέχωση προγραμμάτων) για την εύρυθμη και ασφαλή λειτουργία των εγκαταστάσεων και την υποστήριξη των πολιτών αλλά και η διερεύνηση της παραχώρησης χρήσης των δημοτικών αθλητικών εγκαταστάσεων σε συλλόγους και διοργανωτές με σκοπό την αύξηση εσόδων χωρίς οικονομική επιβάρυνση των δημοτών.

Η συζήτηση στο Δημοτικό Συμβούλιο «άναψε» όταν οι παρατάξεις Σερίφη και Ματόπουλου (που τελικά ψήφισαν «όχι» στην ψηφοφορία που ακολούθησε, βρήκαν αφορμή για μια συνολική αποδόμηση του έργου της δημοτικής αρχής. Η παράταξη Δαβάκη τάχθηκε τελικά με το «λευκό» χωρίς να διατυπώσει κάποιες θέσεις, ενώ η παράταξη Σαραντάκου υπερψήφισε το Επιχειρησιακό Πρόγραμμα.

Εκπαιδευτήρια Γείτονα

Στην αφετηρία και φέτος για Βιβλιοδρομίες

Ένας θεσμός φιλιαναγνωσίας για μαθητές Δημοτικού

Για 28η χρονιά ένα ιδιωτικό σχολείο της περιοχής διοργανώνει έναν πολύ πρωτότυπο διαγωνισμό στον οποίο μαθητές από όλη την Ελλάδα μπορούν δωρεάν να διαγωνιστούν με μόνο τους όπλο την ανάγνωση. Μια πραγματική γιορτή της λογοτεχνίας στα Εκπαιδευτήρια *Γείτονα* που προσελκύουν κάθε χρόνο χιλιάδες συμμετοχές και επιβραβεύουν την αγάπη για το διάβασμα και την ελληνική γλώσσα. Οι φετινές Βιβλιοδρομίες που απευθύνονται σε μαθητές των τάξεων Δ, Ε και Στ' από δημόσια και ιδιωτικά σχολεία όλης της χώρας, θα διεξαχθούν την Παρασκευή 8 Μαΐου 2026 στους χώρους του σχολείου στο Κορωπί.

Οι κανόνες είναι πολύ απλοί. Η επιτροπή του διαγωνισμού ορίζει τρία λογοτεχνικά βιβλία για κάθε τάξη. Οι μαθητές λαμβάνουν μέρος σε έναν γραπτό διαγωνισμό σχετικό με τα αναγνώσματα αυτά ατομικά ή σε ομάδες 2-4 μελών, όπου συμπληρώνουν ερωτηματολόγια με ερωτήσεις κατανόησης, εστίασης σε πληροφορίες, κριτικής και συγκριτικής προσέγγισης, έχοντας τα βιβλία και τις σημειώσεις τους μαζί. «Κάθε βιβλιοδρόμος αξιολογείται στην κατανόηση της δομής και της πλοκής του περιεχομένου των βιβλίων, των χαρακτήρων, αλλά και στην εμπέδωση της δημιουργικής πρόσληψης των αφηγηματικών και γλωσσικών στοιχείων», σημειώνεται στην προκήρυξη του διαγωνισμού. Τα γραπτά διορθώνονται και βαθμολογούνται από τους εκπαιδευτικούς των Εκπαιδευτηρίων *Γείτονα* και δεν ανακοινώνονται δημόσια οι βαθμολογίες κάθε γραπτού και μαθητή, παρά μόνο όσες συμμετοχές λαμβάνουν βραβείο. Για τη συμμετοχή στον διαγωνισμό απαιτείται η συμπλήρωση ηλεκτρονικής δήλωσης συμμετοχής το αργότερο έως

τις 6 Μαρτίου, και δεν απαιτείται κόστος συμμετοχής.

Τα προτεινόμενα βιβλία

Στόχος αυτής της κούρσας ανάγνωσης είναι κάθε μαθητής να έχει διαβάσει ως τις αρχές Μαΐου τρία λογοτεχνικά βιβλία. Όπως ανακοίνωσε το σχολείο, φέτος το θέμα των Βιβλιοδρομιών τιτλοφορείται «Η Γη μας, μια παρέα», μια αναφορά στη σύγχρονη πολιτισμική πραγματικότητα «όπου τα σύνορα μεταξύ των εθνών γίνονται ολοένα και πιο διαπερατά, και οι πολιτισμοί αλληλεπιδρούν, συγκλίνουν αλλά και δοκιμάζονται», όπως σημειώνεται σχετικά. Και συμπληρώνουν για το σκεπτικό πίσω από την επιλογή των φετινών τίτλων: «Η έννοια της παρέας αποκτά εδώ έναν βαθύτερο συμβολισμό: πρόκειται για μια πολυπολιτισμική, παγκόσμια κοινότητα ανθρώπων που, παρά τις διαφορές σε γλώσσα, θρησκεία, έθιμα ή τρόπους ζωής, συνδέονται από κοινές ανάγκες, κοινές αγωνίες και κοινές ελπίδες για το μέλλον. Η Γη δεν είναι μόνο το φυσικό μας περιβάλλον· είναι και το πολιτισμικό μας σταυροδρόμι, όπου συναντιούνται παραδόσεις, ιστορίες και οράματα. Μέσα από τη λογοτεχνία και τον διάλογο, οι μαθητές καλούνται να εξερευνήσουν πολιτισμούς από όλο τον κόσμο, να αφουγκραστούν τις φωνές των άλλων, να αναγνωρίσουν την αξία της πολυφωνίας και να οικοδομήσουν μια στάση ζωής βασισμένη στην αλληλεγγύη και τον ανθρωπισμό. Η θεματική αυτή έρχεται να υπενθυμίσει ότι μόνο μέσα από την ενότητα μέσα στη διαφορετικότητα μπορούμε να αντιμετωπίσουμε τις σύγχρονες προκλήσεις και να οραματιστούμε ένα βιώσιμο και δίκαιο μέλλον για όλους».

Τα βιβλία που πρέπει να διαβάσουν οι μαθητές της Δ' τάξης είναι: *Χαμένοι σε τρεις ηπείρους*, Ειρήνη Δερμιτζάκη (εκδόσεις Διάπλαση), *Με λένε Ιούλιο Βερν*, Μαριέττα Κόντου (εκδόσεις Ελληνοεκδοτική) και *Το παλιόπαιδο*, Αγγελική Δαρλάση, (εκδόσεις Πατάκη). Οι μαθητές της Ε' τάξης καλούνται να διαγωνιστούν έχοντας διαβάσει τα: *Το μυστήριο της Κωνσταντινούπολης*, Χρύσα Σπυροπούλου (εκδόσεις Καστανιώτη), *Το μήλο του Στιβ*, Αντώνης Σέργης (εκδόσεις Ψυχογιός) και *Ένας σαμουράι, ένα σπαθί και το κεράσι της ζωής*, Τζένη Κουτσοδημητροπούλου (εκδόσεις Διόπτρα). Τέλος, για τους μαθητές της Στ' τάξης δόθηκαν οι τίτλοι: *Ο γύρος του κόσμου σε 80 ημέρες*, Jules Verne (εκδόσεις Παπαδόπουλος), Ρόζα Παρκς: Για μια θέση στον κόσμο, Χρυσάνθη Τσιαμπαλή (εκδόσεις Ψυχογιός) και *Νινέτ*, Ζωρζ Σαρή (εκδόσεις Πατάκη).

Βραβεία

Κάθε συμμετοχή, ατομική ή ομαδική, μπορεί να συγκεντρώσει έως χίλια 1.000 μόρια. Ως επαρκείς θεωρούνται οι συμμετοχές των οποίων η βαθμολογία υπερβαίνει τα 600 μόρια. Ενώ όλοι οι βιβλιοδρόμοι θα λάβουν αναμνηστικό έπαινο για τη συμμετοχή τους, θα απονεμη-

Για κάθε τάξη του Δημοτικού (Δ', Ε' και Στ') ορίζονται τρία βιβλία που πρέπει να διαβάσει κάθε μαθητής - μαθήτρια που συμμετέχει



Κατά μέσο όρο 3.500 μαθητές κάθε χρόνο συμμετέχουν στον πρωτότυπο διαγωνισμό που έχει στο επίκεντρο την παιδική λογοτεχνία

θούν σε ειδική τελετή συνολικά είκοσι 26 βραβεία και 12 τιμητικές διακρίσεις. Συγκεκριμένα, οι διαγωνισμοί θα αναδείξουν τις 6 συμμετοχές (ατομικές ή ομαδικές) που θα συγκεντρώσουν τις υψηλότερες βαθμολογίες από κάθε τάξη. Θα απονεμηθούν επιπλέον 6 βραβεία συνολικά (2 για κάθε τάξη) στις ατομικές συμμετοχές που θα συγκεντρώσουν την υψηλότερη βαθμολογία και θα διακριθούν σε θέματα δημιουργικής σκέψης. Παράλληλα, θα βραβευθεί το σχολείο του οποίου οι συμμετοχές θα συγκεντρώσουν τον υψηλότερο μέσο όρο βαθμολογίας (εφόσον συμμετέχει με πάνω από 24 βιβλιοδρόμους) και το σχολείο που θα καταγράψει τις περισσότερες συμμετοχές μαθητών (εξαιρείται το σχολείο του *Γείτονα*).

Τα βραβεία και οι τιμητικές διακρίσεις που θα μεταφραστούν υλικά σε βιβλία λογοτεχνικά, ιστορικά, εγκυκλοπαιδικά, εισιτήρια για θεατρικές παραστάσεις και προσκλήσεις για επισκέψεις σε μουσεία και την Εθνική Πινακοθήκη, θα επιδοθούν σε ειδική τελετή που θα πραγματοποιηθεί τον Νοέμβριο του 2026.

Μια ματιά στις περσινές βραβεύσεις δείχνει την πραγματικά πανελλήνια ακτινοβολία του συγκεκριμένου διαγωνισμού. Τη διάκριση για τον υψηλότερο μέσο όρο βαθμολογίας πήρε το 10ο Πειραματικό Σχολείο Καστοριάς, ενώ τη μεγαλύτερη ομάδα μαθητών «κατέβασε» στον διαγωνισμό παίρνοντας το σχετικό βραβείο, το 6ο Δημοτικό του Πύργου Ηλείας. Τα τρία πρώτα βραβεία ατομικών συμμετοχών της Στ' Δημοτικού απονεμήθηκαν σε μαθητές από την Αγλαντζιά της Κύπρου, το Ηράκλειο Κρήτης και την Κάλυμνο. Πολύ αραιά εμφανίζεται στον κατάλογο των διακρίσεων σχολείο της Αττικής (και όχι, τα Εκπαιδευτήρια *Γείτονα* δεν έλαβαν το 2025 κάποιο βραβείο).





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



Παχυσαρκία: Τα νέα φάρμακα και τι πρέπει να γνωρίζουμε

Γράφει ο **Αθανάσιος Μανώλης**

Η παχυσαρκία είναι ένα σημαντικό πρόβλημα υγείας καθώς αυξάνει τον κίνδυνο άλλων νόσων, όπως τις καρδιαγγειακές παθήσεις, το διαβήτη τύπου 2, την υπέρταση, τη στεφανιαία νόσο και μερικές μορφές καρκίνου. Επιπλέον, μπορεί να συνδέεται και με ένα ευρύ φάσμα ψυχολογικών προβλημάτων, να επηρεάζει την ποιότητα ζωής ενός ατόμου, καθώς επίσης αυξάνει το άμεσο και έμμεσο κόστος της υγειονομικής περίθαλψης.

Ο δείκτης μάζας σώματος

Στις ημέρες μας ο δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ) χρησιμοποιείται για τη μέτρηση της παχυσαρκίας και υπολογίζεται ως το πηλίκο του σωματικού βάρους, σε κιλά, διά το ύψος στο τετράγωνο. Υπολογίζεται με βάση την ηλικία, το ύψος και το βάρος, αν και ο δείκτης αυτός δέχεται αρκετή κριτική γιατί δεν λαμβάνει υπόψιν και άλλες σημαντικές παραμέτρους. Με βάση αυτόν τον δείκτη, έχουμε την ακόλουθη κατάταξη: α) φυσιολογικός < 25 kg/m², β) αυξημένο βάρος 25-30 kg/m², γ) παχύσαρκος > 30 kg/m². Το ποσοστό των υπέρβαρων και παχύσαρκων ατόμων παρουσιάζει διακυμάνσεις τόσο στην Ελλάδα όσο και στην υπόλοιπη Ευρώπη. Το 2022, στην Ελλάδα καταγράφηκε μικρή μείωση στο ποσοστό των υπέρβαρων σε σύγκριση με το 2019. Συγκεκριμένα, το 54% του πληθυσμού ήταν υπέρβαρο, ποσοστό μειωμένο κατά 2,5 ποσοστιαίες μονάδες σε σχέση με το 2019. Αντίστοιχα, το ποσοστό των παχύσαρκων μειώθηκε από 17% το 2019 σε 11% το 2022. Το πρόβλημα όμως στη χώρα μας είναι η παιδική παχυσαρκία. Το 2020 η παιδική παχυσαρκία στην Ελλάδα ήταν 14%, αυξημένη κατά 3,2 μονάδες σε σχέση με το 2000 και υψηλότερη κατά 5,6 μονάδες από ό,τι στην υπόλοιπη Ευρώπη. Σύμφωνα με έρευνα, το 70% των παχύσαρκων παιδιών παραμένουν παχύσαρκα και ως ενήλικες, ενώ έχουν αυξημένη πιθανότητα να εμφανίσουν παθολογικές καταστάσεις που κατά κανόνα εμφανίζονται στην ενήλικη ζωή (σακχαρώδη διαβήτη, υπέρταση κ.λπ.). Η παχυσαρκία μπορεί να εμφανιστεί στον καθένα και οφείλεται σε μια συνδυαστική επίδραση γενετικών, περιβαλλοντικών και τρόπου ζωής παραγόντων, όπως ανθυγιεινή διατροφή, έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, γενετική κληρονομικότητα, καθώς και διάφορες ενδοκρινικές παθήσεις.

Για να διατηρήσουμε τη μείωση του σωματικού βάρους θα πρέπει η χορήγηση του φαρμάκου να είναι συνεχής για να αποφύγουμε την επαναφορά στα προηγούμενα επίπεδα και πάντα να συνοδεύεται με αλλαγή τρόπου ζωής

Θεραπείες

Πριν μιλήσουμε για τις καινούργιες θεραπείες που έχουμε στη διάθεσή μας, είναι πολύ σημαντικό να αντιληφθούμε ότι καμία θεραπεία δεν είναι αποτελεσματική χωρίς την αλλαγή τρόπου ζωής. Οι παχύσαρκοι θα πρέπει να συνεχίσουν τη δίαιτά τους, να κάνουν καθημερινή άσκηση, να κοιμούνται ικανοποιητικές ώρες και να ελέγξουν το στρες. Σχετικά με τη διατροφή τους, θα πρέπει να ενυδατώνονται αρκετά και να καταναλώνουν πρωτεΐνες. Η άσκηση θα τους βοηθήσει να χάσουν βάρος αλλά θα μειώσουν τον καρδιαγγειακό κίνδυνο, ενώ θα διατηρήσουν τη μυϊκή μάζα. Ο ικανοποιητικός ύπνος είναι σημαντικός αφού η έλλειψή του διαταράσσει το μεταβολισμό, ενώ αυξάνει την όρεξη.

Από πλευράς φαρμακευτικής αγωγής σήμερα έχουμε στη διάθεσή μας δύο πολύ αποτελεσματικά φάρμακα. Τη Semaglutide (Ozempic) και την Tirzepatide (Mounjaro). Τα φάρμακα αυτά δρουν στον εγκέφαλο μειώνοντας την όρεξη, αυξάνουν τον κορεσμό, ενώ μειώνουν το κένωση του στομάχου μετά το φαγητό και προκαλούν την αίσθηση



Το 2022, στην Ελλάδα καταγράφηκε μικρή μείωση στο ποσοστό των υπέρβαρων σε σύγκριση με το 2019. Συγκεκριμένα, το 54% του πληθυσμού ήταν υπέρβαρο, ποσοστό μειωμένο κατά 2,5 ποσοστιαίες μονάδες σε σχέση με το 2019.

της πλήρωσης. Και τα δύο φάρμακα είναι ασφαλή εφόσον χρησιμοποιούνται με βάση τις ενδείξεις τους, γιατί και τα δύο έχουν οφέλη αλλά και ανεπιθύμητες ενέργειες. Και τα δύο φάρμακα έχουν μελετηθεί σε ασθενείς μη διαβητικούς με ΔΜΣ >30 kg/m² και ένα άλλο παράγοντα κινδύνου. Η Semaglutide μείωσε το σωματικό βάρος 12,7%, έναντι 15% και 19,5% με την Tirzepatide στη δοσολογία 5 και 10 mg. Αυτά τα φάρμακα είναι ιδανικά για ασθενείς με αντίσταση στην ινσουλίνη, μεταβολικό σύνδρομο, καρδιαγγειακή νόσο και σοβαρή παχυσαρκία. Αν συγκρίνουμε τα δύο φάρμακα, φαίνεται ότι η Tirzepatide είναι πιο αποτελεσματική.

Πέραν της μείωσης του σωματικού βάρους, έχουν δείξει αποτελεσματικότητα στη μείωση των καρδιαγγειακών επεισοδίων, στη βελτίωση του σακχάρου αίματος, την υπνική άπνοια και άλλα. Όμως όπως όλα τα φάρμακα, έχουν και αυτά ανεπιθύμητες ενέργειες. Σε αυτές περιλαμβάνονται η δυσκοιλιότητα, η διάρροια, η ναυτία και σπανίως νεφρική ανεπάρκεια, παγκρεατίτιδα, χολολιθίαση και τάσεις αυτοκτονίας. Οι γαστρεντερικές διαταραχές μπορούν να βελτιωθούν αν σταματήσουμε να τρώμε όταν αισθανθούμε πλήρωση, να αποφεύγουμε τα λιπαρά φαγητά και τα ανθρακούχα. Επίσης τα φάρμακα αυτά μειώνουν τη δίψα και οδηγούν σε αφυδάτωση, γι' αυτό θα πρέπει τα άτομα αυτά να λαμβάνουν αρκετά υγρά. Αντενδείκνυνται σε άτομα με ιστορικό καρκίνου θυρεοειδούς, ενώ θα πρέπει να χορηγούνται με προσοχή σε άτομα με ιστορικό παγκρεατίτιδας ή χολολιθίασης.

Ένα σημαντικό πρόβλημα με αυτά τα φάρμακα είναι η σαρκοπενία. Η γρήγορη και σημαντική απώλεια βάρους αυξάνει τον κίνδυνο κυρίως σε ηλικιωμένα άτομα. Η άσκηση και η αυξημένη κατανάλωση πρωτεϊνών μπορεί να μειώσει αυτόν τον κίνδυνο. Αυτό και μόνο δείχνει ότι δεν θα πρέπει να χορηγούνται χωρίς τη σύμφωνη γνώμη του θεράποντος ιατρού. Γι' αυτό τα φάρμακα πρέπει να χορηγούνται με βάση τις ενδείξεις, τις συνυπάρχουσες παθήσεις και τις αντενδείξεις. Αυτό που πρέπει να γνωρίζουμε είναι ότι για να διατηρήσουμε τη μείωση του σωματικού βάρους θα πρέπει η χορήγηση του φαρμάκου να είναι συνεχής για να αποφύγουμε την επαναφορά του σωματικού βάρους στα προηγούμενα επίπεδα και πάντα να συνοδεύεται με αλλαγή τρόπου ζωής. Τέλος, σε άτομα με νοσογόνο παχυσαρκία που δεν έχουν απαντήσει στα νέα φάρμακα, η βαριατρική χειρουργική ίσως είναι μία εναλλακτική θεραπεία.

Ο Αθανάσιος Μανώλης είναι Διευθυντής Β' Καρδιολογικής Κλινικής στο Νοσοκομείο Μετροπόλιταν, καθηγητής Υπέρτασης Πανεπιστημίου Βοστώνης και τ. Διευθυντής Καρδιολογικής Κλινικής Ασκληπείου Βούλας



Γράφει ο
Βύρων Τομάζος

Μηχανολόγος.
Email:
btomazos@gmail.com

Η έλξη είναι ανθρώπινη. Μπορεί κάποτε να εμφανιστεί ακόμα και μέσα σε μια φιλία. Όμως, το κρίσιμο ερώτημα δεν είναι αν θα υπάρξει μια στιγμή έλξης, αλλά τι κάνουμε μ' αυτή.

Υπάρχει φιλία μεταξύ ανδρών και γυναικών;

Είναι μια ερώτηση που με απασχολεί χρόνια. Ένα από τα πρώτα μου άρθρα, που έγραψα στο Μόναχο όπου σπούδαζα, το 1958, ήταν πάνω σε αυτό το θέμα. Τότε, η διαφορά στις σχέσεις ανδρών και γυναικών στην Ελλάδα και τη Γερμανία μου φαινόταν τεράστια.

Μετά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, η Γερμανία βυθίστηκε σε μια περίοδο ακραίας φτώχειας και κοινωνικής αναταραχής. Παρ' όλα αυτά, στις ανθρώπινες σχέσεις υπήρχε μια αξιοσημείωτη ελευθερία και μια καθημερινή «κανονικότητα» που για εμάς τους Έλληνες έμοιαζε σχεδόν εξωπραγματική. Οι κοπέλες ήταν ελεύθερες να φέρνουν τους φίλους τους στο σπίτι τους, να τους γνωρίζουν στην οικογένειά τους και να μένουν μαζί τους στα δωμάτιά τους. Θυμάμαι έναν συμφοιτητή μας, τον Μιλτιάδη, Βλάχο στην καταγωγή, γιο πλούσιου τσιφλικά. Γνώρισε μια κοπέλα από ένα βαυαρικό χωριό, εύπορη κι αυτή, που τον κάλεσε στο σπίτι της. Όσο ήταν οι δυο τους στο δωμάτιό της, ο αδελφός της κοπέλας πήγε να μπει χωρίς να χτυπήσει, τους είδε στο κρεβάτι, τράβηξε την πόρτα πίσω του, λέγοντας «συγγνώμη», χωρίς καμία άλλη αντίδραση. Μας έλεγε ο Μιλτιάδης «ε, ρε και να γινότανε αυτό στο χωριό μου, θα καλούσε ο αδελφός παπά να έρθει, είτε για να μας παντρέψει, είτε για να με θάψει». Στο τέλος αυτή την κοπέλα την παντρεύτηκε, όμως αυτό δεν αλλάζει κάτι από τα προηγούμενα. Την ίδια εποχή, στη Χίο, μια πρώτη εξαδέλφη μου είχε αρραβωνιαστεί και, επειδή δεν είχε αδελφό, ο θείος μου επέμενε να πηγαίνω κι εγώ μαζί με το ζευγάρι στις εξόδους τους. Όχι για συντροφιά, αλλά «για να μη συμβεί τίποτα» και «για να μη δίνουν δικαιώματα». Τις πρώτες φορές ήμουν συνέχεια μαζί τους. Μετά, ξεκινούσαμε όλοι μαζί, στον δρόμο χωρίζαμε, εγώ πήγαινα μόνος μου σινεμά, κι έπειτα γυρίζαμε πάλι όλοι μαζί στο σπίτι, ώστε να φαίνεται πως όλα ήταν «καθώς πρέπει».

Στο νησί τα ήθη ήταν αυστηρά. Οι γυναίκες κολυμπούσαν με μισοφόρια και συνήθως χωριστά από τους άνδρες. Κι όμως, ακόμη και μέσα σε αυτό το πλαίσιο, υπήρχαν μικρές «επαναστάσεις». Τρεις κόρες γιατρού, για να σπάσουν το κατεστημένο, πήγαιναν σε απόμερες παραλίες και έκαναν μπάνιο γυμνές. Το παράδοξο; Παρά το κουτσομπολιό, παντρεύτηκαν και οι τρεις τα καλύτερα παιδιά της Χίου.

Αφορμή να ξαναπιιάσω το θέμα μου έδωσε πρόσφατα ένα κείμενο του Economist, όπου διάβασα τη γνωστή θέση ότι «άνδρες και γυναίκες δεν μπορούν να είναι φίλοι, γιατί το κομμάτι του σεξ πάντα μπαίνει στη μέση». Την ίδια «ζοφερή» άποψη την έκανε διάσημη και η ταινία Όταν ο Χάρι γνώρισε τη Σάλι (1989). Και πράγματι, σε αρκετά μέρη του κόσμου, ακόμη και στη Δύση, η άνετη σχέση μεταξύ των φύλων δεν θεωρείται αυτονόητη. Τελικά, δεν υπάρχει μία απάντηση που να ισχύει παντού. Τα ήθη, η εργασία των γυναικών και η παιδεία μιας κοινωνίας καθορίζουν πόσο φυσική γίνεται αυτή η φιλία.

Δεν θα ωραιοποιήσω την πραγματικότητα: η έλξη είναι ανθρώπινη. Μπορεί κάποτε να εμφανιστεί ακόμα και μέσα σε μια φιλία. Όμως, το κρίσιμο ερώτημα δεν είναι αν θα υπάρξει μια στιγμή έλξης, αλλά τι



Έχουμε μάθει να σεβόμαστε ο ένας τον άλλο; Έχουμε κουλτούρα αυτοσεβασμού; Μεγαλώνουμε γιους που βλέπουν τις γυναίκες ως ισότιμες; Μεγαλώνουμε κόρες που στέκονται δίπλα σε άνδρες χωρίς φόβο και ενοχές;

κάνουμε μ' αυτή. Όσοι επιμένουν ότι «η φύση δεν επιτρέπει την καθαρή φιλία», συχνά ομολογούν κάτι άλλο: ότι δεν εμπιστεύονται τον εαυτό τους ή την κοινωνία τους. Η ώριμη απάντηση δεν είναι η απομόνωση. Είναι ο αυτοέλεγχος, ο σεβασμός, η σαφήνεια των ρόλων και –πάνω απ' όλα– η αναγνώριση ότι ο άλλος δεν είναι «πειρασμός», αλλά πρόσωπο.

Στην πράξη, η φιλία μεταξύ ανδρών και γυναικών λειτουργεί σαν τεστ ωριμότητας. Αν για να «προστατευτεί» μια κοινωνία, πρέπει να απαγορεύσει τον καφέ, τη συζήτηση, τη φιλία ανάμεσα στα φύλα, τότε δεν προστατεύει την ηθική της· εκθέτει την ανασφάλειά της.

Στον επαγγελματικό χώρο το θέμα γίνεται ακόμη πιο κρίσιμο. Μπορεί ένας άνδρας να συνεργαστεί στενά με μια γυναίκα, να την εμπιστευτεί σε θέση ευθύνης, να ακούσει τη γνώμη της, να διαφωνήσει, να της πει «έχεις δίκιο», χωρίς να μπερδευτεί τίποτα άλλο; Μπορεί μια γυναίκα να έχει άνδρα μέντορα ή συνοδοιπόρο χωρίς να χρειάζεται να προλάβει τα σχόλια; Αν η απάντηση είναι «όχι», τότε χάνουμε όλοι: χάνουμε ταλέντα, χάνουμε ιδέες, χάνουμε τη μισή αγορά, τη μισή ευφυΐα, τη μισή εμπειρία ζωής. Ένας άνδρας που έχει πραγματικές φιλίες με γυναίκες δεν ξαφνιάζεται όταν μια γυναίκα είναι έξυπνη. Δεν προσβάλλεται όταν μια γυναίκα διαφωνεί. Δεν σεξουαλικοποιεί κάθε ανθρώπινη επαφή. Έχει μάθει να βλέπει απέναντί του άνθρωπο και όχι «ρόλο». Και αυτό κάνει τη συνεργασία πιο καθαρή, τη συνύπαρξη πιο ήρεμη και την κοινωνία πιο δίκαιη.

Βλέπω τις νεότερες γενιές να κινούνται σε έναν πολύ πιο μικτό κόσμο: κοινά πανεπιστήμια, projects, ομάδες, ταξίδια, startups. Εκεί η φιλία ανάμεσα στα φύλα είναι συχνά αυτονόητη. Μακάρι οι νέοι να την προστατεύσουν από το καχύποπτο βλέμμα της παλιάς νοοτροπίας και από το κουτσομπολιό που κλέβει ανθρώπους και ευκαιρίες. Εντέλει, πιστεύω ότι η ερώτηση «μπορούν άνδρες και γυναίκες να είναι απλώς φίλοι;» είναι στην πραγματικότητα μια ερώτηση για τον πολιτισμό μας: Έχουμε μάθει να σεβόμαστε ο ένας τον άλλο; Έχουμε κουλτούρα αυτοσεβασμού; Μεγαλώνουμε γιους που βλέπουν τις γυναίκες ως ισότιμες; Μεγαλώνουμε κόρες που στέκονται δίπλα σε άνδρες χωρίς φόβο και ενοχές;

Στο τέλος της ημέρας, η φιλία ανάμεσα σε έναν άνδρα και μια γυναίκα δεν είναι «επικίνδυνη ιδέα». Είναι ένδειξη προόδου, εμπιστοσύνης και ισότητας. Όσο πληθαίνουν τέτοιοι δεσμοί, τόσο πιο φτωχή ακούγεται η παλιά φράση: «Δεν μπορούν να είναι απλώς φίλοι». Μπορούν. Και ίσως από εκεί να αρχίζει η πραγματική ισότητα.

Πηγές: The Economist, «μπάρμπα-Google»

Αστέρας Βάρης Γιόρτασαν μια χρονιά επιτυχιών

Σε ζεστό και οικογενειακό κλίμα πραγματοποιήθηκε το απόγευμα της Τετάρτης (28/1/26) η κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας του Αστέρα Βάρης. Η εκδήλωση φιλοξενήθηκε στο γήπεδο 5x5, δίπλα από το Asteras Cafe και συγκέντρωσε σύσσωμη την οικογένεια του συλλόγου. Το «παρών» έδωσαν το Διοικητικό Συμβούλιο, η ανδρική ομάδα, τα παιδιά των ακαδημιών μαζί με το προπονητικό τιμ, καθώς και πολλοί γονείς, δημιουργώντας μια όμορφη ατμόσφαιρα ενότητας και χαράς.

Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης, το ΔΣ του συλλόγου προχώρησε σε ξεχωριστές τιμητικές απονομές, αναγνωρίζοντας ανθρώπους που έχουν προσφέρει σημαντικά στον Αστέρα, αλλά και την περσινή ομάδα που κατέκτησε το Κύπελλο ΕΠΣΑΝΑ (Ένωση Ποδοσφαιρικών Σωματείων Ανατολικής Αττικής). Τιμήθηκε ο πρώην πρόεδρος του συλλόγου Παναγιώτης Κουσιάκης, καθώς και οι παλαιμάχοι ποδοσφαιριστές Νίκος Καρακούσης και Αλέξανδρος Σκουρλής. Για την ιστορική κατάκτηση του Κυπέλλου ΕΠΣΑΝΑ 2024-2025 βραβεύτηκε το προπονητικό τιμ των Γιάννη Ζαραδούκα, Γιώργου Καβάση, Φώτη Καλαμάρα, Κώστα Επόγλου και Αργύρη Χριστίνη. Επίσης, τιμήθηκαν οι αρχηγοί της περσινής πορείας, Γιώργος Ντούλιας, Γιώργος Μαρινάκης, Θανάσης Μάγγος και Αστέρης Μπελαβράκης, ενώ ιδιαίτερη μνεία έγινε και στον πρώην ποδοσφαιριστή του συλλόγου, Χρήστο Μειμάρογλου.

Ξεχωριστό ενδιαφέρον είχε και το μήνυμα του προέδρου του ΑΟ Κυανούς Αστήρ Βάρης, Ανδρέα Αντάρτη, ο οποίος αναφέρθηκε στην επιτυχημένη περσινή χρονιά, στις ακαδημίες και στους στόχους της νέας χρονιάς. Όπως τόνισε, η κατάκτηση του Κυπέλλου ΕΠΣΑΝΑ 2024-2025 αποτελεί μια επιτυχία που θα μείνει για πάντα στην ιστορία του συλλόγου και είναι αποτέλεσμα συλλογικής δουλειάς, συνέπειας και ενότητας. Ιδιαίτερη αναφορά έκανε και στις ακαδημίες, επισημαίνοντας τη σοβαρή και μεθοδική δουλειά που γίνεται καθημερινά, ζητώντας από τους γονείς να εμπιστευτούν τους προπονητές, καθώς τα αποτελέσματα αυτής της προσπάθειας φαίνονται με τον χρόνο. Όπως ανέφερε χαρακτηριστικά, μεγάλο μέρος της ανδρικής ομάδας αποτελεί-



ται από παιδιά που μεγάλωσαν ποδοσφαιρικά μέσα στον σύλλογο. Κλείνοντας, ο πρόεδρος Αντρέας Αντάρτης υπογράμμισε ότι στόχος για το 2026 είναι η σταθερότητα, η εξέλιξη και η ακόμη μεγαλύτερη ενότητα, με επένδυση στα παιδιά, στις Ακαδημίες και στους ανθρώπους που στηρίζουν καθημερινά τον Αστέρα με αγάπη και συνέπεια. Η εκδήλωση ολοκληρώθηκε με χαμόγελα και αισιοδοξία, στέλνοντας το μήνυμα πως ο Αστέρας Βάρης συνεχίζει δυναμικά, ως μια μεγάλη ποδοσφαιρική οικογένεια. Τέλος, όσον αφορά το αγωνιστικό κομμάτι, ο Αστέρας Βάρης που αγωνίζεται και φέτος στη Γ' εθνική κατηγορία, μετά και την ολοκλήρωση της 18ης αγωνιστικής βρίσκεται σταθερά στην πρώτη εξέδα της βαθμολογίας που οδηγεί στα πλείοφ ανόδου.

Μεγάλο μέρος της ανδρικής ομάδας αποτελείται από παιδιά που μεγάλωσαν ποδοσφαιρικά μέσα στον σύλλογο, στις ακαδημίες

Ορεινό τρίαθλο

Αντίστροφη μέτρηση για το Xterra Greece στη Βουλιαγμένη



Η αντίστροφη μέτρηση για το Xterra Greece Vouliagmeni έχει ξεκινήσει, με τη Βουλιαγμένη να ετοιμάζεται να φιλοξενήσει για 10η συνεχόμενη χρονιά έναν από τους πιο απαιτητικούς και συναρπαστικούς διεθνείς αγώνες ορεινού τρίαθλου. Από τις 24 έως τις 26 Απριλίου, εκατοντάδες τριαθλητές, θα δοκιμάσουν τα όρια τους σε έναν αγώνα υψηλών απαιτήσεων, σε ένα μοναδικό φυσικό περιβάλλον. Οι συμμετέχοντες θα αγωνιστούν σε ένα ιδιαίτερα απαιτητικό τερέν που συνδυάζει κολύμβηση στα καταγάλανα νερά της Βουλιαγμένης, ποδηλασία βουνού στα μονοπάτια του νότιου Υμηττού και ορεινό τρέξιμο στη μαγευτική περιοχή της Φασκομηλιάς, με εντυπωσιακή θέα προς τη λίμνη Βουλιαγμένης. Οι διαδρομές πάνω από τη Βάρκιζα και τη Βουλιαγμένη έχουν σχεδιαστεί με σεβασμό στη φύση και τον αθλητισμό, προσφέροντας

προκλήσεις μέτριας έως υψηλής δυσκολίας. Παράλληλα, το Xterra Greece δεν απευθύνεται μόνο σε έμπειρους και ελίτ αθλητές. Το τερέν επιτρέπει και σε όσους κάνουν τα πρώτα τους βήματα στο εκτός δρόμου τρίαθλο να συμμετάσχουν με ασφάλεια, ακόμα και σε πιο χαμηλές ταχύτητες.

Το αγωνιστικό πρόγραμμα περιλαμβάνει δύο αποστάσεις. Τη μεγάλη διαδρομή με 1,5 χλμ. κολύμβηση, 30 χλμ. ποδηλασία βουνού και 10 χλμ. ορεινό τρέξιμο, καθώς και τη μικρότερη διαδρομή με 750 μ. κολύμβηση, 15 χλμ. ποδηλασία βουνού και 5 χλμ. ορεινό τρέξιμο. Επιπλέον, θα διεξαχθεί και το Cross Aquathlon, που περιλαμβάνει κολύμβηση και ορεινό τρέξιμο, επίσης σε μεγάλη και μικρή διαδρομή. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον συγκεντρώνει και το Kids Off Road Triathlon, που καθιερώθηκε το 2023, δίνοντας τη δυνατότητα σε περισσότερα από 100 παιδιά να ζήσουν τη δική τους μοναδική αγωνιστική εμπειρία. Για εγγραφές επισκεφτείτε την ιστοσελίδα www.xterraplanet.com. Το Xterra ξεκίνησε το 1996 στη Χαβάη, όπου πραγματοποιήθηκε ο πρώτος αγώνας της σειράς, και σήμερα έχει εξελιχθεί σε έναν διεθνή θεσμό, με τη Βουλιαγμένη να αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους σταθμούς του παγκόσμιου χάρτη του ορεινού τρίαθλου.

Το τερέν επιτρέπει και σε όσους κάνουν τα πρώτα τους βήματα στο εκτός δρόμου τρίαθλο να συμμετάσχουν με ασφάλεια, ακόμα και σε πιο χαμηλές ταχύτητες

Άρης Βούλας Αναμνήσεις ζωής στο πινγκ πονγκ

Μια ξεχωριστή πρωτοβουλία, γεμάτη μνήμες, συναίσθημα και σεβασμό στην αθλητική ιστορία, παίρνει σάρκα και οστά στον Άρη Βούλας. Πρόκειται για τη δημιουργία ενός «μουσείου αθλητών» του τμήματος επιτραπέζιας αντισφαίρισης, μια ιδέα που ανήκει στον πρόεδρο του τμήματος, Σταύρο Πλακαντωνάκη, ο οποίος έχει αναλάβει μόνος του να υλοποιήσει αυτό το ιδιαίτερο εγχείρημα. Στόχος της προσπάθειας είναι να καταγραφεί και να διασωθεί η ιστορία του πινγκ πονγκ του Άρη Βούλας από τις αρχές της δεκαετίας του 1980 έως σήμερα. Μια ιστορία που δεν βρίσκεται γραμμένη σε βιβλία, αλλά ζει στις αναμνήσεις των ανθρώπων που φόρεσαν τη φανέλα του συλλόγου, αγωνίστηκαν, διακρίθηκαν και συνέδεσαν ένα κομμάτι της ζωής τους με το τμήμα.

Όπως μας εξηγεί ο Σταύρος Πλακαντωνάκης, η διαδικασία είναι απαιτητική αλλά βαθιά συγκινητική. Εντοπίζει παλιούς αθλητές του Άρη Βούλας, επικοινωνεί μαζί τους και συλλέγει στοιχεία για τον καθένα ξεχωριστά. Αγωνιστικά δελτία, συμμετοχές, διακρίσεις, φωτογραφίες και προσωπικές πληροφορίες. Όλα αυτά οργανώνονται προσεκτικά σε έναν καλαίσθητο φάκελο, ο οποίος παραδίδεται στον ίδιο τον αθλητή ως αναμνηστικό της πορείας του. Μέχρι στιγμής έχουν παραδοθεί τα πρώτα

είκοσι δελτία αθλητών, σηματοδοτώντας την ουσιαστική έναρξη του «μουσείου». Ανάμεσα σε αυτά βρίσκεται και το δελτίο του Δημάρχου Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης, Γρηγόρη Κωνσταντέλλου, ο οποίος υπήρξε αθλητής του τμήματος επιτραπέζιας αντισφαίρισης του Άρη Βούλας και, όπως αναφέρεται, μάλιστα ήταν ιδιαίτερα καλός. Η πρωτοβουλία αυτή δεν μοιάζει με ένα μουσείο όπως τα έχουμε συνηθίσει, μας εξηγεί ο Πρόεδρος και συνεχίζει: «Δεν έχει προθήκες και βιτρίνες, αλλά άνθρωπος, ιστορίες και αναμνήσεις. Είναι ένας τρόπος να αναγνωριστεί και να τιμηθεί η προσφορά όσων φόρεσαν τη φανέλα του Άρη Βούλας και υπηρέτησαν το άθλημα της επιτραπέζιας αντισφαίρισης όλα αυτά τα χρόνια. Ένα απλό, αλλά ουσιαστικό «ευχαριστώ» προς τους αθλητές που έδωσαν τον χρόνο και την προσπάθεια τους στον σύλλογο».

Για την πρωτοβουλία μίλησε και η προπονήτρια του τμήματος, Χριστίνα Φίλη, η οποία τόνισε πως πρόκειται για μια έντονα αναμνηστική κίνηση για τους ίδιους τους πρώην αθλητές. Όπως ανέφερε, πολλοί από αυτούς ήταν τότε μικρά παιδιά που έκαναν τα πρώτα τους βήματα στο πινγκ πονγκ και σήμερα έχουν πλέον ενηλικιωθεί, κουβαλώντας όμορφες αναμνήσεις από τον Άρη



Ο πρόεδρος του Άρη Βούλας, Σταύρος Πλακαντωνάκης παραδίδει στην παλιά πρωταθλήτρια Μαρία Πουλάκη αντίγραφο του αθλητικού της φακέλου που μπήκε στο Μουσείο της Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης

Βούλας και το άθλημα. Όπως τονίζει και ο εμπνευστής της ιδέας, πρόκειται για μια ωραία, ανθρώπινη προσπάθεια, που λειτουργεί ως αναμνηστικό για τους αθλητές και ως παρακαταθήκη για τους νεότερους.



**PUBLIC
SOFT.**
CUSTOM MADE SOLUTIONS

PUBLIC
PRO

PUBLIC
LEGAL

PUBLIC
TRUTH



**Βρίσκουμε Λύσεις Σήμερα,
στις Ανάγκες του Αύριο!**

Τι προσφέρουμε;

- ✓ **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

Η προφορική κληρονομιά του Πάνου Γεραμάνη

Μια διαφορετική ιστορία του λαϊκού τραγουδιού από τους πρωταγωνιστές του



Η πολυετής διάρκεια της ραδιοφωνικής εκπομπής «Λαϊκοί Βάρδοι» και η ποιότητα της εργασίας του δημοσιογράφου άφησαν ένα πολύ σημαντικό αποτύπωμα και μια πρώτη ύλη που άξιζε να βρει μια δεύτερη ζωή στον κόσμο των γραμμάτων

Τι γνωρίζουμε για τους πρωταγωνιστές και τους εργατές του λαϊκού τραγουδιού; Πώς μπορεί να πέσει φως σε μια μακρινή και πολύ λίγο ντοκουμενταρισμένη εποχή, 60 και 70 χρόνια πριν, όταν οι άνθρωποι διασκέδαζαν, γράφοντας βιωματικά ένα κομμάτι της ιστορίας του λαϊκού πολιτισμού; Τα ερωτήματα αυτά, από γνήσια αγάπη για τη λαϊκή σκηνή, επιχείρησε να απαντήσει από τις αρχές του 1990 ο δημοσιογράφος Πάνος Γεραμάνης, με τη ραδιοφωνική του εκπομπή «Λαϊκοί Βάρδοι» στις δημόσιες συχνότητες της ΕΡΤ. Στο ραδιομέγαρο της Αγίας Παρασκευής καλούσε τραγουδιστές, μεγάλους αλλά και ξεχασμένους, οργανοπαίχτες γνωστούς αλλά και άσημους, και με τα μικρόφωνα ανοιχτά έκανε μια νοσταλγική συνήθως καταβύθιση σε όμορφες και ένδοξες στιγμές, φιλοδοξώντας να καταγράψει αξιόλογες ιστορίες αλλά και τις απόψεις των καλεσμένων του. Όμως η μοίρα του ραδιοφώνου είναι να παράγει «έπεα πτερόεντα», λόγια που πετούν και φεύγουν. Κάποιοι τυχεροί ακροατές τα έχουν ως συντροφιά για όσο μεταδίδονται και μετά παραδίδονται όλα στη λήθη. Ευτυχώς η ΕΡΤ από μια ιστορική συνείδηση κράτησε αρχείο των εκπομπών του Πάνου Γεραμάνη και οι συζητήσεις που έκανε με τους λαϊκούς βάρδους καταγράφηκαν σε μαγνητοταινίες που πλέον έχουν ψηφιοποιηθεί. Και οι πιστοί φίλοι του Πάνου Γεραμάνη με υπομονή και αγάπη από το 2016 απομαγνητοφώνουν αυτό το πολύτιμο υλικό, ώστε να το ξεκλειδώσουν και να το καταστήσουν διαθέσιμο σε αναγνώστες και ερευνητές. Στην ομάδα αυτή ανήκουν και η Ναυσικά Γεραμάνη, σύντροφος του δημοσιογράφου που έφυγε πρόωρα το 2005, και η δημοσιογράφος Μαριάννα Τζιαντζή που επιμελήθηκαν έναν τόμο ορόσημο για την ιστορία του λαϊκού τραγουδιού, το *Πάνος Γεραμάνης, «Λαϊκοί βάρδοι»*, στιγμές από τη ζωή τους, που κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Τόπος.

Θέματα, όχι πρόσωπα στο επίκεντρο

Μολονότι οι δύο επιμελήτριες σεμνά δηλώνουν εισαγωγικά ότι το βιβλίο γράφτηκε ή μάλλον «υπαγορεύτηκε» από τον δημοσιογράφο και τους προσκεκλημένους του, η αλήθεια είναι ότι η επιλογή και οργάνωση ενός χαοτικού προφορικού υλικού αποτελεί μια πολύ κοπιαστική και απαιτητική εργασία. Οι διαθέσιμες απομαγνητοφωνημένες συνεντεύξεις, σε μια έκταση που όπως αναφέρεται ξεπερνούν τις 1 εκατομμύριο λέξεις, χτενίστηκαν αναζητώντας θεματικές συνάψεις και έτσι γράφτηκαν τα 13 κεφάλαια του βιβλίου που διερευνούν όχι πρόσωπα, αλλά ενδιαφέροντα πεδία του λαϊκού πολιτισμού: Η φτωχική καταγωγή των καλλιτεχνών, η μορφή της λαϊκής διασκέδασης στα καταστήματα της μεταπολεμικής εποχής, τα όργανα της ορχήστρας, η ιστορία της δισκογραφίας, τα πανηγύρια, οι περιοδείες στο εξωτερικό, οι πλούσιοι πελάτες των μαγαζιών, ο ρόλος των γυναικών, μεταξύ άλλων. Οι δύο επιμελήτριες ερανίζονται αποσπάσματα και συγκροτούν μια νέα ενιαία αφήγηση, αξιοποιώντας τον πλούτο της προφορικότητας και αποφεύγοντας τις επαναλήψεις, τις όποιες ανακρίβειες, τα λιγότερο ενδιαφέροντα σημεία. Ένα περίτεχνο κορφολόγημα που βγάζει μια νέα ουσία από τον άγριο κήπο των αυθόρμητων ραδιοφωνικών συζητήσεων.

Άλλωστε, όπως επισημαίνεται και εισαγωγικά, ο ίδιος ο Πάνος Γεραμάνης δεν έκανε τις εκπομπές του βάσει κάποιου αναλυτικού σχεδίου να καλύψει θέματα και πρόσωπα για μια μελλοντική ραδιοφωνική εγκυκλοπαίδεια του λαϊκού τραγουδιού. Όπως συμβαίνει σε κάθε δημοσιογραφική εργασία, οι καθημερινές ανάγκες για νέο υλικό τον οδηγούσαν σε επιλογές θεμάτων και προσώπων. Όμως η πολυετής διάρκεια και η ποιότητα της εργασίας του τελικά άφησαν ένα πολύ σημαντικό αποτύπωμα και μια πρώτη ύλη που άξιζε να βρει μια δεύτερη ζωή, στον κόσμο των γραμμάτων αυτή τη φορά.

Αυθεντικές αφηγήσεις

Μιλώντας για ένα μαγαζί όπου τραγουδούσε στις Τζιτζιφιές στις αρχές της καριέρας της η Δούκισσα, περιγράφει πώς στην παραλία απέναντι από το κατάστημα «ερχόντουσαν οικοδόμοι και κάνανε πικνίκ ολονύκτιο, ακούγανε και τη μουσική τους και κοιμόντουσαν στα βότσαλα» (θυμίζοντας κάπως το τραγούδι του Σουγιούλ «Το κορίτσι θέλει θάλασσα», με το στίχο «κιθάρες, ντέφια και βιολιά και ξάπλες στην ακρογιαλιά»). Περιγράφοντας τα πανηγύρια στην προ τηλεόρασης εποχή, ο επιχειρηματίας Στέλιος Πλακίτσας από τον Μαραθώνα ιστορούσε πως τα χωριά της ανατολικής Αττικής, όπως το Κορωπί και το Μαρκόπουλο, ήταν «κέντρα λαϊκών εκδηλώσεων», όπου οι καλλιτέχνες έβγαζαν τα περισσότερα χρήματα, τη «χαρτούρα» όπως ονόμαζαν τα πακέτα με τα μετρητά. Η τραγουδίστρια Ρένα Ντάλμα αλλά και ο ακορντεονίστας και τραγουδιστής Σταύρος Χατζηδάκης μίλησαν για την αγάπη του εφοπλιστή Διαμαντή Πατέρα για τη λαϊκή μουσική, το πώς καλούσε ορχήστρες στην καθέλκυση των πλοίων του. Αφηγήσεις και εικόνες που αποκαλύπτουν ενδιαφέρουσες πτυχές μιας κοντινής εποχής που ωστόσο φαντάζει σήμερα πολύ μακρινή.

«Ποτέ ο Πάνος Γεραμάνης δεν επιδίωξε να λάμψει περισσότερο από τους καλεσμένους του», παρατηρούν εύστοχα οι επιμελήτριες του βιβλίου, σημειώνοντας μια δημοσιογραφική αρετή –ξεχασμένη ίσως την τηλεοπτική εποχή– που περιγράφει τον επαγγελματία των μέσων ενημέρωσης ως ερευνητή της αλήθειας και όχι ως λαμπερό πρόσωπο. Άριστος γνώστης του αντικειμένου του, ο Πάνος Γεραμάνης καθοδηγεί τους συνομιλητές του στις περιοχές όπου γνωρίζει ότι θα βγάλει κάτι αξιόλογο, με έκδηλο σεβασμό σε κάθε λέξη. Οι επιμελήτριες στις υποσημειώσεις και στις εισαγωγές των κεφαλαίων επεξηγούν πρόσωπα και ολόκληρες εποχές, σκιαγραφώντας μια εναλλακτική ιστορία του ελληνικού λαϊκού πολιτισμού. Ένα βιβλίο που διαβάζεται ευχάριστα, ένα δοκίμιο απαλλαγμένο από περιττές θεωρητικοποιήσεις που αναδεικνύει την αλήθεια των αφηγήσεων. Η διασκέδαση είναι ένα αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας των ανθρώπων και η καθημερινότητα αυτή είναι συχνά ένα παραμελημένο κομμάτι της Ιστορίας. Από την άποψη αυτή το *Πάνος Γεραμάνης «Λαϊκοί βάρδοι»* είναι μια ιστορική και κάπως νοσταλγική κατάθεση που θα ικανοποιήσει κάθε θαυμαστή του παλιού λαϊκού τραγουδιού.

Ένα περίτεχνο κορφολόγημα που βγάζει μια νέα ουσία από τον άγριο κήπο των αυθόρμητων ραδιοφωνικών συζητήσεων

Μπαζώσαμε τη φύση, μας το θύμισε το νερό

του Ρόμπερτ Κιουτσουκαλτιντζιόγλου

Οι εικόνες που άφησε πίσω της η πρόσφατη θεομηνία σε περιοχές της Βάρης, προκάλεσαν οργή, απογοήτευση και στεναχώρια. Κανείς δεν μπορεί να μείνει ασυγκίνητος όταν βλέπει σπίτια πλημμυρισμένα και περιουσίες κατεστραμμένες. Αυτή η αγανάκτηση είναι ανθρώπινη και απολύτως κατανοητή. Ωστόσο, άλλο η δικαιολογημένη αγανάκτηση και άλλο το μένος. Η έντονη και συχνά ισοπεδωτική κριτική που δέχτηκε ο Δήμος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης και προσωπικά ο Δήμαρχος Γρηγόρης Κωνσταντέλλος από μερίδα κατοίκων του Κόρμπι, δεν αποδίδει δικαιοσύνη ούτε στα γεγονότα ούτε στις πραγματικές αιτίες του προβλήματος. Ας μιλήσουμε με ειλικρίνεια. Όταν κάποιος αγοράζει οικοπέδο ή χτίζει σπίτι δίπλα ή πάνω σε μπαζωμένο ρέμα, ο κίνδυνος πλημμύρας δεν είναι θεωρητικός. Είναι υπαρκτός και γνωστός. Η οδός Αιγαίου στο Κόρμπι, ο μοναδικός δρόμος που υπέστη εκτεταμένες ζημιές, δεν είναι απλώς ένας δρόμος, είναι

Όταν χτίζουμε στο βουνό, όταν μπαζώνουμε ρέματα, όταν οικοδομούμε πάνω σε φυσικές κοίτες, οι συνέπειες, δυστυχώς, είναι αναπόφευκτες

μια φυσική κοίτη ρέματος που μπαζώθηκε. Το νερό δεν «εκδικείται» απλώς ακολουθεί τη φυσική του πορεία. Το ίδιο ισχύει και για περιπτώσεις όπου υπόγεια γκαράζ μετατράπηκαν παράνομα σε κατοικήσιμους χώρους. Όταν ένας χώρος που δεν προορίζεται για κατοικία γεμίζει με έπιπλα και ηλεκτρικές συσκευές, ο κίνδυνος σε ένα ακραίο καιρικό φαινόμενο είναι δεδομένος.

Σημαντικό είναι επίσης να θυμόμαστε κάτι που συχνά αποσιωπάται. Η διευθέτηση του ρέματος στο Κόρμπι ήταν ένα έργο που για δεκαετίες παρέμενε ξεχασμένο σε κάποιο συρτάρι. Ποιος έβαλε το θέμα ξανά στο τραπέζι; Ποιος πίεσε, συγκρούστηκε και έκανε την υπόθεση «πνο-

κέφαλο» για την Περιφέρεια ώστε να ξεκινήσουν οι διαδικασίες; Η απάντηση είναι ξεκάθαρη. Ο Γρηγόρης Κωνσταντέλλος. Και ο λόγος ήταν ένας, να θωρακιστεί η περιοχή και να προστατευθούν οι περιουσίες των κατοίκων στο μέλλον. Αντίστοιχα φαινόμενα είδαμε και στη Βούλα, όπου το βουνό «κατέβασε» φερτά υλικά και πέτρες. Αυτό δεν είναι κάτι αφύσικο. Το βουνό κάρηκε το 1974 και αντί να αναγεννηθεί με δάσος, οικοδομήθηκε. Τα σπίτια πήραν τη θέση της φυσικής βλάστησης. Οι άδειες αυτές δεν δόθηκαν από τη σημερινή δημοτική αρχή, ούτε από τον σημερινό Δήμαρχο. Όταν χτίζουμε στο βουνό, όταν μπαζώνουμε ρέματα, όταν οικοδομούμε πάνω σε φυσικές κοίτες όπως στην περίπτωση του Κόρμπι οι συνέπειες, δυστυχώς, είναι αναπόφευκτες. Η σημερινή δημοτική αρχή δεν προσπαθεί να κρύψει τα προβλήματα κάτω από το χαλί. Αντίθετα, επιχειρεί να τα αντιμετωπίσει, σε ένα περιβάλλον χρόνιων λαθών και παραλείψεων δεκαετιών. Η κριτική είναι απαραίτητη. Όμως για να είναι δίκαιη, πρέπει να βασίζεται στα δεδομένα και όχι στον θυμό. Αν πραγματικά δεν θέλουμε να ζήσουμε ξανά τέτοιες εικόνες, ο δρόμος δεν είναι η στοχοποίηση και ο θυμός, αλλά η συνεργασία και η αποδοχή αληθειών που ίσως δεν μας βολεύουν.



- ● ● Τι βγαίνει μετά τη βροχή ● Τα σαλιγκάρια ● Άνθρωποι που στο δικαιολογημένο θυμό του κόσμου βρίσκουν ευκαιρία να κερδίσουν πόντους ● Καταγγέλλοντας ως δήθεν ειδήμονες και παντογνώστες ● Σας-τα-λεγα-κνδες του καναπέ ● Ένας τέτοιος διαδικτυακός κομήτης, με χαλαρή ως ανύπαρκτη πλέον σχέση με την πόλη, εξέπεμψε από την ...Κύπρο την κριτική του για το Κόρμπι ● Αναφέροντας ανακρίβειες ολκής με περισπούδαστο ύφος ● Θυμίζοντας κάτι μεταξύ δικαστή Ντρεντ και αστυνόμου Σαϊντ ● Και μέχρι εδώ θα ήταν άλλη μια γραφικότητα του Tiktok που τρολάρουν τα πιτσιρίκια, ανάξια λόγου ● Όμως ο άνθρωπος βρίσκεται σε αποστολή ● Το φανέρωσαν κάποιες αόριστες αναφορές του σε ...«αξιόλογους» ανθρώπους που υποτίθεται ότι τον έκαναν να ψηφίσει έναν όχι και τόσο αξιόλογο Δήμαρχο ● Δεν μας τους αποκάλυψε όμως... ακόμα.

- ● ● Το θέμα είναι φως φανάρι για όσους γνωρίζουν πρόσωπα ● Ο εκ Κύπρου κήρυκας δεν είναι παρά «μπροστινός» ενός δημοτικού συμ-

βούλου φαντομά ● Σύμβουλος πανταχού απών και πληρών μόνο την αχόρταγη ματαιοδοξία του ● Έχει ήδη λάμψει με την ημιμάθεια και τον στρυφνό του χαρακτήρα ● Αλλά ερμηνεύει τις αποτυχίες του ως επιθέσεις των άλλων ● Και πώς εκδικείται; ● Σχεδιάζει έφοδο στα θερινά ανάκτορα από τα υπόγεια και τις κατακόμβες ● Νομίζει ότι κάνει πόλεμο φθοράς δι' αντιπροσώπων ● Πιστεύει ότι δεν γίνεται αντιληπτός και ότι σχεδιάζει υψηλή στρατηγική ● Στην πραγματικότητα εκτίθεται όλο και περισσότερο.

- ● ● Βγήκαν όμως και άλλα σαλιγκάρια στη Βάρη ● Κατέβηκε λέει περιοδεία βουλευτής από τον Περισσό στο Κόρμπι ● «Το ΚΚΕ πρωτοστατεί στην διεκδίκηση των απαραίτητων έργων αντιπλημμυρικής προστασίας» είπαν μετά, και αναρωτιέται κανείς τι εννοούν ● Θα ζητήσουν λένε στη Βουλή τις αποζημιώσεις ● Προφανώς αφού έχουν γίνει από τον Δήμο και το κράτος όλες οι ενέργειες ● Θα απαιτήσουν λένε τα αντιπλημμυρικά έργα ● Τι μας λες! ● Τώρα ξύπνησες κατόπιν εορτής από τον πολιτικό σου λήθαργο; ● Δεν πήρες είδηση ότι πραγματοποιούνται ήδη τα έργα; ● Πού ήσουν κύριε βουλευτά το 2016, το 2019, το 2023; ● Όταν δόθηκαν πολιτικές και διαχειριστικές μάχες, στο ανώτατο επίπεδο και με τη γραφειοκρατία για να ξεκολλήσουν τα κολλημένα; ● Άσχετοι και πονηροί συνάμα, παίζουν πάνω στην απόγνωση των ανθρώπων.

Π. Ούλιτζερ



ΤΟΓΡΙΔΗΣ

ΤΕΛΕΤΕΣ

Πλαστήρα 8, Βούλα
Τηλ.: 210 8992777
Κιν.: 6944 310580

Υποκαταστήματα

Γλυφάδα	Άνω Γλυφάδα
Αγ. Κων/νου 10	Γούναρη 11

Κωνσταντίνος Τογρίδης
mail: konstantinos.togridis@togridis.gr
www.togridis.gr

24ωρη εξυπηρέτηση 210 4252000

LOWRANCE®

ΑΡΩΓΟΣ ΣΤΟ ΤΕΛΕΙΟ ΨΑΡΕΜΑ!



ΒΥΘΟΜΕΤΡΑ

EAGLE

**HDS
PRO**

ELITE FS

f [technava.lowrance.fishing.club](https://www.facebook.com/technava.lowrance.fishing.club)
@ [lowrance_technavagr](https://www.instagram.com/lowrance_technavagr)

Βιομηχανικό Πάρκο Σχιστού, Πέραμα, 18863 Πειραιάς, Ελλάδα
T: 210.40.15.790 • W: www.lowrance.gr • E: lowrance@technava.gr

TECHNAVA

Boat Market Leader