

ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ

Η επιστήμη,  
η πίστη  
και η αποστολή

Συνέντευξη σελ. 10-11



ΕΛΕΝΗ ΓΛΥΚΑΤΖΗ ΑΡΒΕΛΕΡ

Παιδικές  
αναμνήσεις  
στη Βουλιαγμένη

σελ. 23



ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΕΛΛΟΣ

Οι Δήμοι  
αγαπούν  
την ευθύνη

σελ. 20



Εφημερίδα έρευνας και άποψης

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ



# Δημοσιογράφος

ΒΑΡΗ | ΒΟΥΛΑ | ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗ

Φεβρουάριος 2026 | Φύλλο 95

ΜΕΓΑΛΑ ΑΝΤΙΔΙΑΒΡΩΤΙΚΑ ΕΡΓΑ

## Ώρα ανοικοδόμησης μετά τη θεομηνία

Στην ταχεία θωράκιση των υποδομών του προχωρά ο Δήμος Βάρης Βάρης Βουλιαγμένης δρομολογώντας έργα που εντάσσονται στο καθεστώς έκτακτης ανάγκης

σελ. 16-17



ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΤΕΛΗ

Μεσαίου  
επιπέδου και  
σταθερές για  
11 χρόνια οι  
χρεώσεις στα 3B

σελ. 7

ΒΑΡΗ

Ένα νέο  
μουσείο  
της θάλασσας

σελ. 14



ΜΕΛΕΤΗ

Σχέδιο προσαρμογής  
στην κλιματική αλλαγή

σελ. 12-13

ΒΟΥΛΑ

Μετακινούνται  
τα περίπτερα  
στη νέα  
πλατεία Ιμίων

σελ. 8

ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗ

Αντίστροφη  
μέτρηση  
για το ορεινό  
τρίαθλο Xterra

σελ. 25

ΔΙΑΣΧΟΛΙΚΟ

Σε 9 αθλήματα  
διαγωνίζονται  
Δημοτικά  
και Γυμνάσια

σελ. 24

## The Talk of the Town

Η θέση ότι αποτελεί «πλάνη» η κλιματική αλλαγή ακούστηκε στο Δημοτικό Συμβούλιο των 3B, με την έννοια ότι κανένα μέτρο πλην της ριζικής αλλαγής κοινωνικού και οικονομικού συστήματος δεν σώζει το κλίμα. Ένα εύσχημο άλλοθι για την αδράνεια και την απόρριψη κάθε θετικής αλλαγής, όπως η μείωση των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου και ο περιορισμός της κατανάλωσης ενέργειας.

σελ. 3

## 2 Έγραψαν στα social media για τα 3B

@MetNektarios 



#vouliagmeni

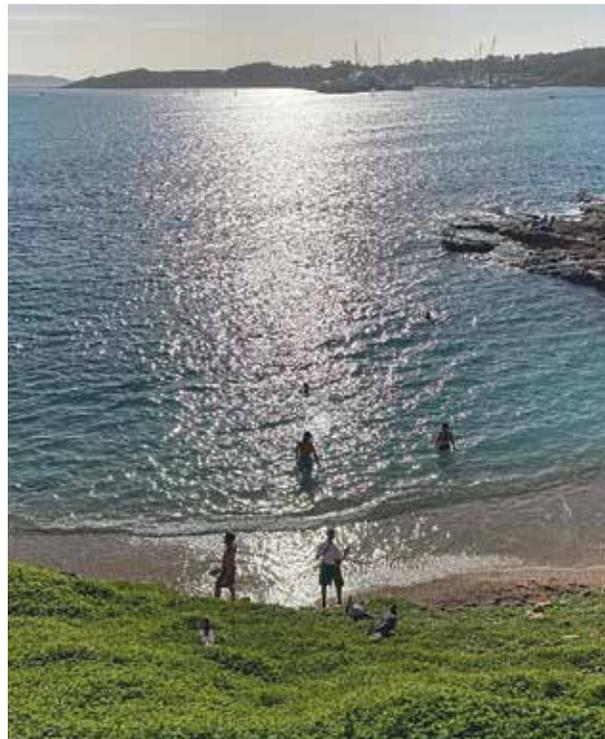
@DotoressaTsan 

Κάθε φορά που περνάω από τη Βάρη θυμάμαι την Κουντουράτου που έδινε ένα δείπνο για δύο στα Βλάχικα η Ωραία Βάρη.

@ax\_koula 

Έχει κλείσει χρόνος που είμαι σε λίστα αναμονής για χειρουργείο. Με πήραν αρχές του μήνα απ το ΕΚΑΠΥ να μου πουν ότι έχει εκδοθεί voucher αν θέλω να πάω σε ιδιωτικό. Ωραία επιλογή για όποιον δεν θέλει να περιμένει, αλλά προσωπικά προτιμώ το Ασκληπιείο Βούλας. Είναι το καλύτερο.

@umaykarabay 



#vouliagmeni

@nikosarantakos 

Οι κάτοικοι του Λεκανοπεδίου, από τον Γέρακα ως τη Βάρη, είμαστε τυχεροί που έχουμε δίπλα μας τον Υμηττό, ένα βουνό προσιτό και φιλικό.

@samersinno 



#Voula

@LaganaMairi 

Αμαλία Φλέμινγκ: Πέθανε στις 26 Φεβρουαρίου του 1986, χωρίς να προλάβει να δει τη δημιουργία του Ιδρύματος Έρευνας Αλέξανδρος Φλέμινγκ, το οποίο ιδρύθηκε χρόνια αργότερα στη Βάρη και σήμερα θεωρείται ως ένα από τα πληρέστερα του είδους του στον κόσμο.

@nothing\_muchio3 

Εγώ πάντως όταν γυρνάω από Λονδίνο στη Βούλα είμαι πάρα πολύ χαρούμενος. Δεν αγνωώ προφανώς τα προβλήματα της πόλης αλλά μην τα ισοπεδώνουμε όλα.

@amdSxEh6BTx3dc2 

Τι σας κάνει να πιστεύετε ότι δεν κινδυνεύετε να σας πατήσουν όταν κάνετε ποδήλατο ή τζόγκιν στην παραλιακή από Βουλιαγμένη έως Αγία Μαρίνα;

@panostraveller\_ 



#Varkiza

@axilleas\_gerk 



#Varkiza

@\_jamiedevries 



#Varkiza

athensgently 



#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 Μαριγώνη (Δημοκρατίας 4, Βούλα)
13. Mini Market (Αθανασίου Διάκου 2, Βάρη)
14. Φούρνος Δρόσος (Λ.Αναγυρούνητος 26, Βάρη)
15. Αρτοποιήματα (Αφροδίτης 1, Βουλιαγμένη)
16. Καφέ Πλατείας Άλσους (Πανόραμα Βούλας)
17. Mini Market (Κρήνης & Δημητρακοπούλου, Βούλα)
18. Εν Πλώ (Λεωφ. Ποσειδώνος 4, Βουλιαγμένη)
19. Riviera coast (Λεωφ. Κωνσταντίνου Καραμανλή 18)
20. Notos café (Λεωφ. Κωνσταντίνου Καραμανλή 12)
21. Asteras café (Δημοτικό Στάδιο Βάρης)

# Πλάνες, άλλοθι και κλιματική αλλαγή



τήσουν. Στις ΗΠΑ η πολιτική αυτή σήμερα εφαρμόζεται με το σύνθημα «εξόρυξε, μωρό μου, εξόρυξε» («drill, baby, drill») που σηματοδοτεί την επάνοδο στα ορυκτά καύσιμα, στην Ελλάδα εκφράζεται με την εχθρική στάση απέναντι στην απολιγνιτοποίηση, την ηλεκτροκίνηση κ.λπ. πρωτοβουλίες που καταδικάζονται συλλήβδην ως νέες κερδοσκοπικές δραστηριότητες.

Είναι μια αδιαμφισβήτητη πραγματικότητα ότι οι εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου και η κλιματική κρίση έχουν τη ρίζα τους στο μοντέλο παραγωγής και καταναλώσεως προϊόντων που επικράτησε τους τελευταίους αιώνες σε όλο τον κόσμο και που αντιμετώπισε τους φυσικούς πόρους του πλανήτη με μια ακόρεστη δίψα για την αύξηση της παραγωγικότητας και την αποκόμιση κερδών. Είναι επίσης προφανές ότι στη ζυγαριά των ευθυνών για το κλίμα, το βάρος πέφτει στη μεγάλη βιομηχανία που καθόρισε τους όρους της παραγωγής και καθιέρωσε μέσω του μάρκετινγκ έναν συγκεκριμένο τρόπο ζωής. Όμως ποια είναι η λύση στο σημερινό αδιέξοδο; Η πλατφόρμα που εκπροσωπεί η Λαϊκή Συσπείρωση προτείνει μια συνολική κοινωνική και πολιτική ανατροπή του παγκόσμιου συστήματος που λέγεται καπιταλισμός. Φταίει το σύστημα, άρα πρέπει να αλλάξει το σύστημα. Μέχρι τότε, υποστηρίζει η θέση αυτή, δεν υπάρχουν και πολλά να γίνουν. Και σε αυτό το σημείο είναι που επικοινωνεί ο αντικαπιταλιστικός σκεπτικισμός για την κλιματική αλλαγή με την παθητική ατομική αδιαφορία για τις περιβαλλοντικές εξελίξεις. Η αδράνεια αποκτά άλλοθι και η πράσινη μετάβαση ενοχοποιείται ως κομμάτι του αμαρτωλού συστήματος.

Μπορούμε πράγματι να προσδοκούμε μια δικαιότερη οργάνωση της κοινωνίας και της οικονομίας σε παγκόσμιο επίπεδο. Αλλά μέχρι τότε η ατομική στάση μπορεί να αλλάξει κάποια δεδομένα. Η δραστική μείωση της κατανάλωσης ενέργειας στις δημόσιες και δημοτικές υποδομές και στα νοικοκυριά με την αξιοποίηση της νέας τεχνολογίας δεν ρίχνει τον καπιταλισμό – ίσως πράγματι τον ενισχύει. Αλλά η στάση αυτή στην κλίμακα μιας πόλης, μιας χώρας ή μιας ηπείρου μπορεί να γίνει ένα υπολογίσιμο μέγεθος με σοβαρό αντίκτυπο. Η απεξάρτηση από τα ορυκτά καύσιμα και η αξιοποίηση των ανανεώσιμων πηγών ενέργειας δεν θα αλλάξει το πολιτικό σύστημα διακυβέρνησης, όμως μπορεί να μειώσει τις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου. Μπορεί να καταστήσει κάποιους πλουσιότερους, αλλά επίσης μπορεί να καθυστερήσει την κλιματική αλλαγή. Δεν θα κάνει σε πλανητικό επίπεδο μια οικογένεια, χίλια νοικοκυριά ή ένας Δήμος τη διαφορά, αλλά αυτή δεν είναι μια επαρκής δικαιολογία άρνησης κάθε μέτρου. Πόσω μάλλον όταν παγκόσμια παρατηρείται μια τάση ευαισθητοποίησης και υιοθέτησης ενός διαφορετικού μοντέλου, δεκτικού σε καθημερινές αλλαγές.

του Γιώργου Λαουτάρη



## Η αδράνεια ενώνει τον αντικαπιταλιστικό σκεπτικισμό για την κλιματική αλλαγή με την παθητική ατομική αδιαφορία για τις περιβαλλοντικές εξελίξεις

**Κ**αμιά φορά οι συζητήσεις στο Δημοτικό Συμβούλιο αποκαλύπτουν πόσο άρρηκτα δεμένα είναι τα μικρά λεγόμενα ζητήματα με τα μεγάλα. Πόσο η τοπική πραγματικότητα στην ουσία διαπλέκεται με τα παγκόσμια τεκταινόμενα. Στις 9 Φεβρουαρίου, η δημοτική αρχή Βάρης Βούλας Βουλαιαγμένης έφερε σε συζήτηση ένα σχέδιο προσαρμογής του Δήμου στην κλιματική αλλαγή.

Μια μελέτη για την εκτίμηση των μεταβολών που φέρνει η άνοδος της θερμοκρασίας και η τακτική πλέον εμφάνιση έντονων καιρικών φαινομένων και για τα μέτρα που πρέπει να ληφθούν ώστε οι επιπτώσεις από αυτά να αντιμετωπιστούν πιο αποτελεσματικά. Υπήρξαν λοιπόν και δύο ψήφοι «κατά» του σχεδίου αυτού. Η απόρριψη προήλθε από την παράταξη της Λαϊκής Συσπείρωσης και το σκεπτικό της αξίζει να αναλυθεί, διότι παρόλο που αντιπροσωπεύει μια μειοψηφική λογική, στις απολήξεις του αυτό το σκεπτικό επικοινωνεί με μια γενικευμένη στάση ζωής: Την αποστροφή του βλέμματος από την πραγματικότητα της κλιματικής αλλαγής και την ηχηρή ή σιωπηρή αμφισβήτησή της.

Ο επικεφαλής της Λαϊκής Συσπείρωσης έλαβε το λόγο και μίλησε για την «πλάνη» της κλιματικής αλλαγής (χρησιμοποίησε μάλιστα τον όρο στα αγγλικά, «fallacy»). Δεν αρνήθηκε την ύπαρξη του φαινομένου ευθέως, αλλά θέλησε να θέσει μια εντελώς διαφορετική οπτική. Είπε ότι δεν πρόκειται για κάποιο φυσικό φαινόμενο, αλλά για μια καθαρά ανθρωπογενή παρέμβαση και πιο συγκεκριμένα για μια ευθύνη του μεγάλου κεφαλαίου. Έπειτα παρομοίασε την πράσινη ανάπτυξη με τα

παιδικά παυσίπονα που έχουν «γεύση φράουλα», υπονοώντας ότι τα μέτρα κατά της κλιματικής αλλαγής που εφαρμόζονται σήμερα έχουν μια ευχάριστη και θετική όψη αλλά στην πραγματικότητα δεν θεραπεύουν τίποτα. Αντίθετα, γίνεται μια έντεχνη μεταφορά της ευθύνης στους εργαζόμενους για την υιοθέτηση των μέτρων και στην πραγματικότητα οι μεγάλες επιχειρήσεις δημιουργούν μεγάλες δουλειές («big business», όπως είπε). «Δεν έγινε η πρόσφατη πλημμύρα λόγω της κλιματικής αλλαγής», κατέληξε με έναν αξιωματικό λόγο που περιφρονεί συγκεκριμένα στοιχεία και επιχειρήματα.

Δεν εισέπραξε λοιπόν αδικαιολόγητα ο επικεφαλής της Λαϊκής Συσπείρωσης το σχόλιο του Γρηγόρη Κωνσταντέλλου «βλέπω ότι προσχωρήσατε στις θέσεις του Τραμπ». Διότι τόσο οι αντιδραστικοί αρνητές της κλιματικής κρίσης όσο και οι αντικαπιταλιστές αρνητές της οικολογίας συμπίπτουν στο βασικό συμπέρασμα: Πιστεύουν ότι τα μέτρα μείωσης των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου στην ατμόσφαιρα πρέπει να σταμα-

## Καταιγίδα 21ης Ιανουαρίου

### Αποζημιώσεις στους πλημμυροπαθείς

#### Ξεκίνησαν οι καταβολές των οικονομικών ενισχύσεων

Η διαδικασία χορήγησης οικονομικής ενίσχυσης προς τους πληγέντες από την έντονη βροχόπτωση και τα πλημμυρικά φαινόμενα της 21ης Ιανουαρίου ξεκίνησε από τον Δήμο Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης. Η ενίσχυση αφορά κατοικίες που υπέστησαν ζημιές από τα ακραία καιρικά φαινόμενα και για όσες περιπτώσεις έχουν εγκριθεί έως το τέλος Φεβρουαρίου, κυμαίνεται από 1.050 έως 4.440 ευρώ, ανάλογα με τον βαθμό της ζημιάς που έχει καταγραφεί. Τα ποσά διαμορφώνονται με βάση την έκταση των φθορών στο εσωτερικό της κατοικίας, την καταστροφή οικιακής, ηλεκτρικών συσκευών και βασικού εξοπλισμού. Όσο μεγαλύτερη είναι η ζημιά που έχει διαπιστωθεί από τα αρμόδια συνεργεία, τόσο υψηλότερη είναι και η αποζημίωση. Με την έναρξη της διαδικασίας πληρωμών, ο Δήμος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης προχωρά στην υλοποίηση των δεσμεύσεων του απέναντι στους κατοίκους που επλήγησαν από την κακοκαιρία. Υπενθυμίζεται ότι η συγκεκριμένη οικονομική ενίσχυση αφορά αποκλειστικά ζημιές σε κατοικίες εντός των ορίων του Δήμου 3B που συνδέονται με το συγκεκριμένο πλημμυρικό συμβάν.

Παράλληλα, η καταιγίδα της 21ης Ιανουαρίου προκάλεσε σημαντικές φθορές και στο οδικό δίκτυο της πόλης. Σε πολλά σημεία έχουν δημιουργηθεί λακκούβες και εκτεταμένες ζημιές στο οδόστρωμα, οι οποίες δυσχεραίνουν την καθημερινή μετακίνηση οδηγών και πεζών. Αρκετοί κάτοικοι της πόλης διερωτώνται γιατί δεν έχουν ακόμη ξεκινήσει οι εργασίες αποκατάστασης και το κλείσιμο των λακκουβών. Η βασική προϋπόθεση για την ουσιαστική αποκατάσταση του οδοστρώματος και το κλείσιμο των λακκουβών είναι η ύπαρξη στεγνού εδάφους και κατάλληλων καιρικών συνθηκών. Η ασφαλτόστρωση δεν μπορεί να γίνει αποτελεσματικά όταν έχει προηγηθεί βροχή ή όταν το οδόστρωμα παραμένει υγρό. Όπως επισημαίνουν τα αρμόδια στελέχη της δημοτικής αρχής, η ασφάλτος δεν «κολλάει» σωστά σε βρεγμένη επιφάνεια. Αν υπάρχει υγρασία, αυτή εγκλωβίζεται κάτω από το νέο υλικό, με αποτέλεσμα να μειώνεται η πρόσφυση και η αντοχή της επισκευής. Έτσι, αντί για μια μόνιμη αποκατάσταση, δημιουργούνται προϋποθέσεις για γρήγορη φθορά και επανεμφάνιση των ίδιων προβλημάτων. Επιπλέον, όταν το υπόστρωμα δεν είναι εντελώς στεγνό, το ασφαλιστικό



υλικό δεν «δένει» όπως πρέπει, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε αποκόλληση και στη δημιουργία νέων λακκουβών μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα. Με άλλα λόγια, μια βιαστική παρέμβαση υπό ακατάλληλες καιρικές συνθήκες θα είχε προσωρινό χαρακτήρα και θα σήμαινε διπλό κόστος και ταλαιπωρία.

Ο φετινός Φεβρουάριος ήταν ένας ιδιαίτερα βροχερός μήνας, γεγονός που δεν επέτρεψε την άμεση έναρξη των παρεμβάσεων. Με τη σταθεροποίηση του καιρού και την εξασφάλιση στεγνού οδοστρώματος, αναμένεται να ξεκινήσουν σταδιακά οι εργασίες αποκατάστασης, ώστε οι παρεμβάσεις να είναι ουσιαστικές και με διάρκεια στον χρόνο.

## Βάρκιζα

### Στρατιωτική γέφυρα στην εκβολή του ρέματος Κόρμπι



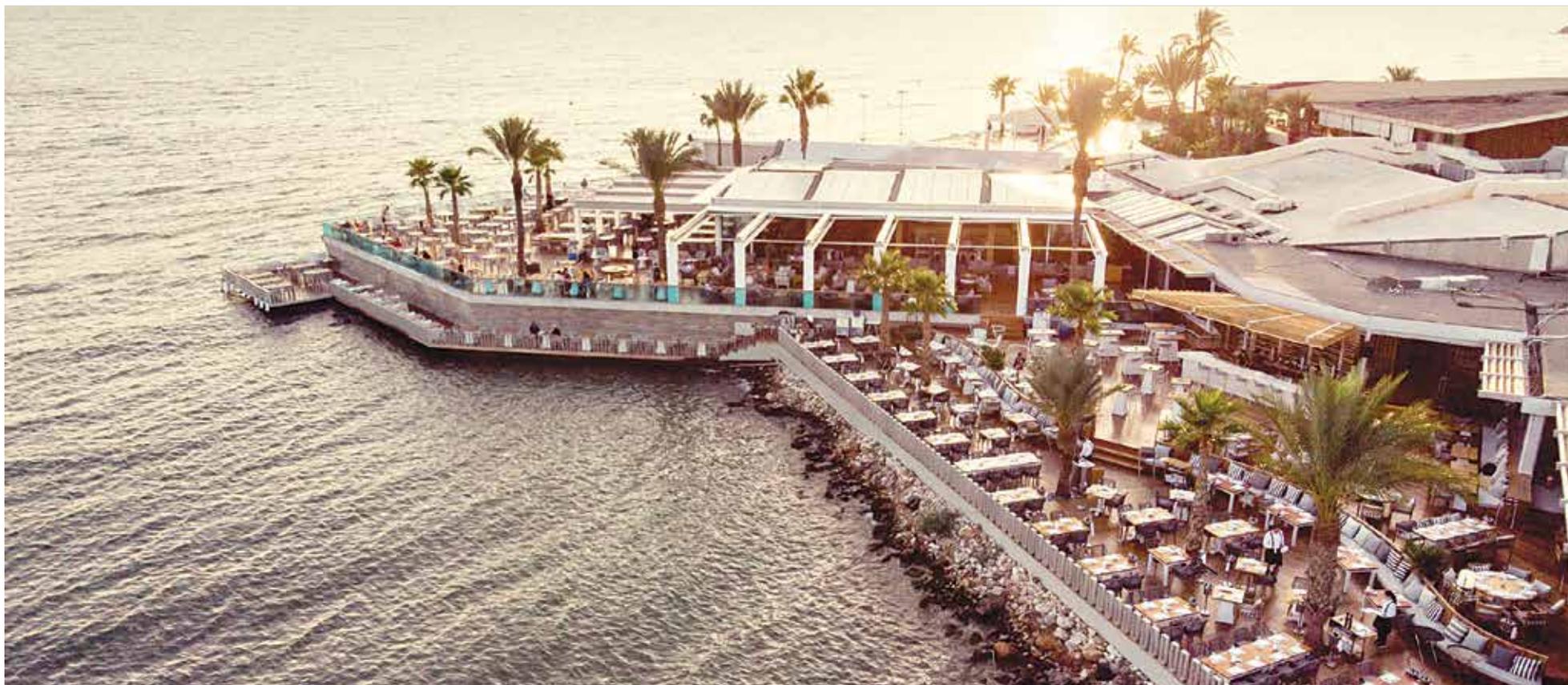
Η αντίστροφη μέτρηση για μια σημαντική παρέμβαση στην ανατολική παραλία της Βάρκιζας έχει ξεκινήσει, καθώς ο Δήμος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης προχωρά στην τοποθέτηση προσωρινής στρατιωτικής γέφυρας τύπου Μπέλεϊ στην εκβολή του ρέματος Κόρμπι. Η απόφαση ελήφθη μετά την πρόσφατη ισχυρή πλημμύρα της 21ης Ιανουαρίου, όταν ο χείμαρρος φούσκωσε

επικίνδυνα, δοκιμάζοντας τα όρια της υφιστάμενης γέφυρας στο συγκεκριμένο σημείο. Αν και η υπάρχουσα κατασκευή άντεξε την πίεση των ορμητικών υδάτων και δεν υπέστη κατάρρευση, κρίθηκε ότι απαιτείται ριζική λύση, με γνώμονα την ασφάλεια πεζών και οχημάτων, αλλά και την απρόσκοπτη πρόσβαση στην παραλία.

Σύμφωνα με τον σχεδιασμό, η σημερινή γέφυρα θα κατεδαφιστεί και στη θέση της θα τοποθετηθεί προσωρινά, για διάστημα 12 έως 18 μηνών, στρατιωτική γέφυρα τύπου Μπέλεϊ. Η εγκατάσταση θα πραγματοποιηθεί σε συνεργασία με τη Στρατιωτική Σχολή Ευελπίδων, η οποία διαθέτει την τεχνογνωσία και τον εξοπλισμό για την ταχεία ανάπτυξη τέτοιων κατασκευών. Οι γέφυρες Μπέλεϊ φέρουν το όνομα του δημιουργού τους, του Βρετανού μηχανικού Ντόναλντ Μπέλεϊ. Ξεκινώντας από το χόμπι του, την κατασκευή μοντέλων γεφυρών, κατάφερε να σχεδιάσει ένα σύστη-

μα μεταλλικής, προκατασκευασμένης γέφυρας που συναρμολογείται γρήγορα, χωρίς βαριά θεμελίωση, και παρουσιάζει υψηλή αντοχή. Η καινοτομία του υιοθετήθηκε ευρέως από τον βρετανικό και τον αμερικανικό στρατό, καθώς μπορούσε να στηθεί σε σύντομο χρόνο και να αντέξει το βάρος ακόμη και αρμάτων μάχης.

Σήμερα, σε ολόκληρη τη χώρα υπολογίζεται ότι υπάρχουν περίπου 100 γέφυρες Μπέλεϊ, κυρίως σε περιοχές που έχουν πληγεί από φυσικές καταστροφές ή όπου απαιτείται άμεση αποκατάσταση της κυκλοφορίας. Εξακολουθούν να αποτελούν μια άμεση, αξιόπιστη και δοκιμασμένη λύση σε περιπτώσεις πλημμυρών, κατολισθήσεων ή καταστροφής υποδομών. Για την ανατολική Βάρκιζα, η τοποθέτηση της γέφυρας Μπέλεϊ έρχεται ως προληπτικό μέτρο, με στόχο να διασφαλιστεί ότι ακόμη και σε περίπτωση νέας έντονης βροχόπτωσης, η σύνδεση των δύο πλευρών του ρέματος θα παραμείνει λειτουργική και ασφαλής.



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

## Μεγάλη αναδάσωση σε Καβούρι και Βάρκιζα 3.000 νέα δέντρα ενισχύουν το φυτικό κεφάλαιο της πόλης

Με ουσιαστικό περιβαλλοντικό αποτύπωμα και ιδιαίτερα αυξημένη συμμετοχή πολιτών ολοκληρώθηκαν οι δύο μεγάλες δράσεις δενδροφύτευσης που πραγματοποιήθηκαν τον Φεβρουάριο στον λόφο Εθνικής Ενότητας (ΛΟΚ) στο Καβούρι και στη Βάρκιζα, στο πλαίσιο του ευρύτερου προγράμματος αναδασώσεων του Δήμου Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης. Η πρώτη δράση πραγματοποιήθηκε την Κυριακή 8 Φεβρουαρίου στον λόφο ΛΟΚ στο Καβούρι στη Βουλιαγμένη. Από τις πρωινές ώρες, ο λόφος μετατράπηκε σε σημείο συνάντησης δεκάδων οικογενειών, μαθητών και εθελοντών. Παιδιά, πρόσκοποι και κάτοικοι κάθε ηλικίας φόρεσαν γάντια, πήραν φτυάρια και συμμετείχαν ενεργά στη φύτευση περίπου 1.000 νέων δέντρων. Η εικόνα του λόφου, γεμάτου κόσμο και δεντράκια έτοιμα να ριζώσουν, έστειλε ένα σαφές μήνυμα συλλογικής ευθύνης και περιβαλλοντικής ευαισθησίας. Η δενδροφύτευση υλοποιήθηκε από τον Δήμο Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης σε συνεργασία με τον ΣΠΑΥ και την πρωτοβουλία «Όλοι Μαζί Μπορούμε». Στόχος και αυτής της παρέμβασης ήταν η ενίσχυση του φυσικού τοπίου, η αποκατάσταση τμημάτων του λόφου και η δημιουργία προϋποθέσεων για τη μακροχρόνια προστασία του.

Σε δήλωσή του, ο Δήμαρχος Γρηγόρης Κωνσταντέλλος υπογράμμισε ότι η παρουσία των παιδιών και των μαθητών δίνει ξεχωριστό νόημα σε τέτοιες πρωτοβουλίες, καθώς καλλιεργεί από νωρίς την περιβαλλοντική συνείδηση. Όπως επεσήμανε, η φύτευση αποτελεί μόνο

το πρώτο βήμα, ενώ εξίσου σημαντική είναι η φροντίδα, η παρακολούθηση και η σωστή συντήρηση των νέων δέντρων, ώστε να αναπτυχθούν και να ενσωματωθούν πλήρως στο τοπικό οικοσύστημα.

Η δεύτερη δράση πραγματοποιήθηκε μια εβδομάδα αργότερα, την Κυριακή 15 Φεβρουαρίου, με διπλή αναδάσωση σε Καβούρι και Βάρκιζα και συγκεκριμένα στην οδό Βορεάδων. Η ανταπόκριση του κόσμου ήταν εξίσου δυναμική. Εκατοντάδες πολίτες συμμετείχαν, αποδεικνύοντας ότι η προστασία του φυσικού περιβάλλοντος δεν αποτελεί απλώς θεσμική υποχρέωση, αλλά υπόθεση και ενός μεγάλου κομματιού της τοπικής κοινωνίας. Στο πλαίσιο της δράσης φυτεύθηκαν περίπου 2.000 επιπλέον δέντρα, ενισχύοντας σημαντικά τον δασικό πλούτο των δύο περιοχών. Ιδιαίτερη σημασία δόθηκε στην επιλογή των ειδών που φυτεύθηκαν. Σχίνι, κουτσουπιές, βελανιδιές και κυπαρίσσια επιλέχθηκαν ως είδη απολύτως προσαρμοσμένα στις κλιματικές και εδαφικές συνθήκες της περιοχής. Πρόκειται για φυτά ανθεκτικά, που συμβάλλουν στη βιοποικιλότητα, προστατεύουν το έδαφος από τη διάβρωση και δημιουργούν τις βάσεις για ένα πιο ανθεκτικό και ισορροπημένο φυσικό περιβάλλον. Οι δύο δράσεις εντάσσονται σε ένα ευρύτερο και



### Μαζική ανταπόκριση στα τρία ραντεβού δενδροφυτεύσεων του Φεβρουαρίου

μακροπρόθεσμο σχέδιο αναδασώσεων που υλοποιεί η δημοτική αρχή, με στόχο τη διαφύλαξη και αναβάθμιση του φυσικού πλούτου της πόλης.

## Δράσεις στήριξης για τα ζώα της πόλης Νέο σπίτι βρήκαν πέντε αδέσποτες γάτες



Ο Φεβρουάριος αποτέλεσε έναν ιδιαίτερα δραστήριο μήνα για τον Δήμο Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης στον τομέα της προστασίας των αδέσποτων ζώων, με στοχευμένες παρεμβάσεις που συνδύασαν την ευαισθητοποίηση των πολιτών με την ουσιαστική φροντίδα των γατών της περιοχής. Κεντρική δράση του μήνα ήταν η εκδήλωση υιοθεσίας γάτας που πραγματοποιήθηκε την Κυριακή 15 Φεβρουαρίου, στην Πνευματική Εστία Βούλας.

Σε έναν ζεστό και φιλόξενο χώρο, οι αδέσποτες γάτες που φιλοξενούνται και φροντίζονται από εθελοντές και τον Δήμο περίμεναν να γνωρίσουν τις οικογένειες που θα τους προσφέρουν ένα σταθερό και ασφαλές περιβάλλον. Η ανταπόκριση των πολιτών ήταν ουσιαστική, καθώς πέντε γάτες βρήκαν το νέο τους σπίτι μέσα από τη συγκεκριμένη δράση. Στην εκδήλωση συμμετείχε η Φιλοζωική Ομάδα Βούλας, μαζί με εθελοντές της πόλης, οι οποίοι ενημέρωσαν το κοινό τόσο για τη διαδικασία υιοθεσίας όσο και για το πρόγραμμα φιλοξενίας ζώων. Παράλληλα, δόθηκαν πληροφορίες για τρόπους εθελοντικής προσφοράς, δίνοντας τη δυνατότητα σε όσους δεν είναι ακόμη έτοιμοι να υιοθετήσουν να στηρίξουν έμπρακτα την προσπάθεια. Την ίδια περίοδο, ο Δήμος προχώρησε και σε μια ακόμη ουσιαστική παρέμβαση για τη στήριξη των αδέσποτων γατών στη Βουλιαγμένη, τοποθετώντας τρία νέα σπιτάκια με ταΐστρες και ποτίστρες σε σημεία όπου παρατηρείται αυξημένη συγκέντρωση ζώων. Τα σημεία εγκατάστασης είναι ο χώρος στάθμευσης του Ναυτικού Ομίλου Βουλιαγμένης, η συμβολή των οδών Ιάσωνος και Ορφέως και η οδός Θησέως, στην είσοδο του πάρκου. Τα σπιτάκια αποτελούν δωρεά δύο φιλόζωνων συνδημοτών, της κυρίας Ντορίνα Μπανουτοί και του κυρίου Λεωνίδα Τοπιντζή.

Η επιλογή της κατασκευής και των σημείων έγινε από τις αρμόδιες υπηρεσίες, βάσει των αναγκών της περιοχής, ενώ ο έλεγχος και ο ανεφοδιασμός θα πραγματοποιείται από το Τμήμα Αδέσποτων Ζώων του Δήμου. Η προσπάθεια συνεχίζεται, καθώς ήδη προγραμματίζεται νέα δράση υιοθεσίας, αυτή τη φορά για σκύλους, το πρώτο δεκαπενθήμερο του Μαρτίου.

## Δημοτικά τέλη

# Μεσαίες οι χρεώσεις στον δήμο Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης

## Σταθερότητα σε ένα περιβάλλον διαρκών ανατιμήσεων

Τα δημοτικά τέλη αποτελούν διαχρονικά ένα από τα πιο ευαίσθητα ζητήματα για κάθε νοικοκυριό. Στον δημόσιο διάλογο των τελευταίων ετών έχει παγιωθεί η αντίληψη ότι ο Δήμος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης συγκαταλέγεται στους ακριβότερους δήμους της χώρας. Ωστόσο, τα επίσημα συγκριτικά στοιχεία για το 2026 δείχνουν μια διαφορετική εικόνα, που αξίζει να παρουσιαστεί με αριθμούς.

Σύμφωνα με συγκεντρωτική ανάλυση που δημοσιοποίησε ο τοπογράφος μηχανικός και στατιστολόγος Νίκος Καρδούλας, βασισμένη σε αποφάσεις που αναρτήθηκαν στη «Διαύγεια» και δημοσιεύθηκαν και από το airetos.gr, καταγράφονται σημαντικές διαφοροποιήσεις στους συντελεστές των ανταποδοτικών τελών για καθαριότητα και ηλεκτροφωτισμό για το 2026 σε 332 Δήμους της χώρας. Από αυτούς, 34 Δήμοι προχώρησαν σε αυξήσεις. Οι μεγαλύτερες καταγράφηκαν στον Δήμο Κρωπίας (49,4%), στη Φολέγανδρο (42%), στην Τήλο (39%), στην Ηράκλεια (34,3%) και στον Δήμο Πύλου Νέστορος (34%). Στον αντίποδα, έξι Δήμοι προχώρησαν σε μειώσεις, μεταξύ των οποίων η Αιγιαλεία, η Αργιθέα και ο Ευρώτας. Σε επίπεδο χρέωσης ανά τετραγωνικό μέτρο για κατοικίες, ο υψηλότερος συντελεστής καταγράφεται στον Δήμο Ύδρας με 3,28 ευρώ/τ.μ. Ακολουθούν ο Δήμος Άργους Μυκηνών με 2,95 ευρώ/τ.μ. και ο Δήμος Νέας Προποντίδας με 2,85 ευρώ/τ.μ. Αντίθετα, ο χαμηλότερος συντελεστής εντοπίζεται στον Δήμο Τανάγρας με 0,48 ευρώ/τ.μ., ενώ πολύ χαμηλές χρεώσεις εμφανίζουν και νησιωτικοί Δήμοι όπως η Ανάφη και η Χάλκη. Τα στοιχεία αυτά αποδεικνύουν ότι το εύρος των χρεώσεων πανελλαδικά είναι μεγάλο και οι διαφορές σημαντικές.

## Οι κάτοικοι των 3B πληρώνουν λιγότερα σε σχέση με την Αγία Βαρβάρα ή τη Δραπετσώνα

### 33η θέση στους 66 δήμους της Αττικής

Στην Περιφερειακή Ενότητα Ανατολικής Αττικής, μεταξύ 13 Δήμων, ο Δήμος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης κατατάσσεται 9ος ως προς το ύψος των τελών. Ακριβότερος εμφανίζεται ο Δήμος Μαραθώνος, ενώ υψηλότερα τέλη από τους κατοίκους των 3B πληρώνουν και οι κάτοικοι του Δήμου Αχαρνών. Σε επίπεδο Περιφέρειας Αττικής, ανάμεσα σε 66 Δήμους, ο Δήμος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης βρίσκεται στην 33η θέση. Πρόκειται ουσιαστικά για μια μεσαία κατάταξη, που δεν συνάδει με τον χαρακτηρισμό «από τους ακριβότερους». Επιπλέον, οι κάτοικοι της Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης πληρώνουν χαμηλότερα τέλη από τους κατοίκους του Δήμου Αγίας Βαρβάρας και του Δήμου Κερατσινίου Δραπετσώνας, γεγονός που αποδεικνύει ότι οι δημοτικές χρεώσεις δεν έχουν κάποια σχέση με την αξία της γης ή τις φορολογικές τιμές ζώνης. Σε πανελλαδικό επίπεδο, μεταξύ των 49 μεγάλων Δήμων με πληθυσμό από 50.000 έως 100.000 κατοίκους, ο Δήμος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης κατατάσσεται στην 29η θέση. Και αυτή η κατάταξη επιβεβαιώνει ότι πρόκειται για Δήμο που βρίσκεται στη μεσαία κατηγορία ως προς το ύψος των τελών.

### Έντεκα συνεχόμενα χρόνια χωρίς αύξηση

Ιδιαίτερη σημασία έχει και ένα ακόμη στοιχείο. Για το 2026 τα δημοτικά τέλη στον Δήμο Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης παραμένουν αμετάβλητα για ενδέκατη συνεχόμενη χρονιά. Η σχετική απόφαση εγκρίθηκε από τον περασμένο Νοέμβριο με τη διοίκηση Κωνσταντέλλου να επιλέγει να μην προχωρήσει σε αυξήσεις, παρά το αυξημένο λειτουργικό κόστος που αντιμετωπίζουν όλοι οι δήμοι της χώρας. Για τις κατοικίες και στις τρεις δημοτικές ενότητες του Δήμου ο συντελεστής παραμένει στα 1,52 ευρώ ανά τετραγωνικό μέτρο. Για επαγγελματικούς χώρους έως 1.000 τ.μ. και για καταστήματα και στεγασμένους χώρους γενικής χρήσης έως 6.000 τ.μ., οι τιμές διαμορφώνονται σε 4,63 ευρώ/τ.μ. για τη Βάρη, 3,81 ευρώ/τ.μ. για τη Βούλα και 5,87 ευρώ/τ.μ. για τη Βουλιαγμένη. Για επιφάνειες άνω των 6.000 τ.μ., τα επιπλέον τετραγωνικά χρεώνονται με το μισό του αντίστοιχου συντελεστή. Πρέπει να διευκρινιστεί ότι τα δημοτικά τέλη καθαριότητας και ηλεκτροφωτισμού είναι ανταποδοτικά. Τα έσοδα που εισπράττει

Δήμος	Συντελεστής δημοτικών τελών
Μαραθώνος	2,02
Μαρκόπουλου Μεσογαίας	1,99
Σπάτων Αρτέμιδος	1,95
Ωρωπού	1,72
Αχαρνών	1,69
Ραφήνας Πικερμίου	1,63
Λαυρεωτικής	1,60
Παλλήνης	1,57
<b>Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης</b>	<b>1,52</b>
Παιανίας	1,49
Σαρωνικού	1,47
Κρωπίας	1,30
Διονύσου	1,05

Περιφερειακή Ενότητα Ανατολικής Αττικής

ο Δήμος κατευθύνονται αποκλειστικά στις υπηρεσίες καθαριότητας και στον ηλεκτροφωτισμό και δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν για άλλες δαπάνες. Με τα χρήματα αυτά καλύπτονται η αποκομιδή απορριμμάτων, η ανακύκλωση, η λειτουργία και συντήρηση του στόλου, η προμήθεια καυσίμων, η μισθοδοσία προσωπικού των υπηρεσιών καθαριότητας, καθώς και η κατανάλωση και συντήρηση του δημοτικού φωτισμού. Παράλληλα, διατηρούνται οι πλήρεις απαλλαγές για κοινωνικά ευάλωτες ομάδες. Άποροι με ετήσιο εισόδημα έως 6.500 ευρώ, οικογένειες με δύο παιδιά και εισόδημα έως 13.671 ευρώ, άτομα με αναπηρία άνω του 67%, πολύτεκνες οικογένειες με εισόδημα κάτω των 30.000 ευρώ, τρίτεκνες οικογένειες με εισόδημα έως 25.000 ευρώ, μονογονεϊκές οικογένειες και μακροχρόνια άνεργοι απαλλάσσονται από τα δημοτικά τέλη. Η συνολική εικόνα, με βάση τα επίσημα στοιχεία, δεν αφήνει περιθώρια παρερμηνειών.

Ο Δήμος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης δεν συγκαταλέγεται στους ακριβότερους Δήμους της χώρας. Αντιθέτως, βρίσκεται στη μεσαία κατηγορία, με σταθερούς συντελεστές επί έντεκα χρόνια και με διατήρηση κοινωνικών απαλλαγών. Σε κάθε περίπτωση, ο «μύθος» ότι οι κάτοικοι του Δήμου 3B πληρώνουν τα ακριβότερα δημοτικά τέλη δεν επιβεβαιώνεται από τους αριθμούς.

Δήμος	Συντελεστής δημοτικών τελών
Ύδρας	3,28
Σπετσών	2,52
Κορυδαλλού	2,39
Σαλαμίνος	2,37
Πόρου	2,10
Μαραθώνος	2,02
Περιστερίου	2,01
Αγκιστρίου	2,00

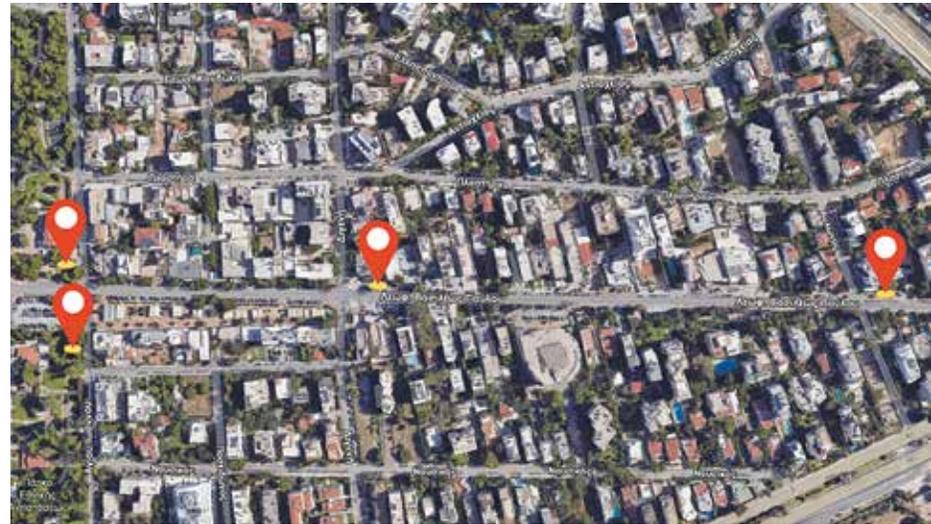
Περιφέρεια Αττικής

## Πλατεία Ιμίων

### Σε νέες θέσεις τα περίπτερα στο κέντρο της Βούλας

Με απόφαση που έλαβε το Δημοτικό Συμβούλιο στις 9 Φεβρουαρίου, ο Δήμος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης προχωρά στη μετακίνηση και των τεσσάρων περιπτέρων που λειτουργούν περιμετρικά της πλατείας Ιμίων στη Βούλα, στο πλαίσιο της ευρύτερης ανάπλασης της περιοχής. Η ανάπλαση που βρίσκεται σε εξέλιξη αφορά τόσο την πλατεία όσο και τη λεωφόρο Βασιλέως Παύλου, με παρεμβάσεις στο οδόστρωμα, στα πεζοδρόμια, στους χώρους πρασίνου κ.λπ.. Στόχος της δημοτικής αρχής είναι η δημιουργία ενός πιο λειτουργικού και ασφαλούς δημόσιου χώρου, με έμφαση στην προσβασιμότητα και στην αύξηση του ελεύθερου κοινόχρηστου χώρου για τους πεζούς. Στο πλαίσιο αυτής της συνολικής αναμόρφωσης, κρίθηκε αναγκαία η μετατόπιση των τεσσάρων περιπτέρων που λειτουργούν σήμερα στην πλατεία. Πρόκειται για σημεία με έντονη καθημερινή δραστηριότητα, τα οποία ωστόσο με τη νέα αρχιτεκτονική διαμόρφωση δεν θα μπορούσαν να παραμείνουν στις ίδιες ακριβώς θέσεις χωρίς να δημιουργούνται λειτουργικά προβλήματα. Υπενθυμίζεται ότι τα περίπτερα βρίσκονται σε κοινόχρηστο δημοτικό χώρο και, ως εκ τούτου, ανήκουν στους Δήμους. Η άδεια εκμετάλλευσής τους παραχωρείται από τον Δήμο, ο οποίος έχει και την αρμοδιότητα χωροθέτησης, μετακίνησης ή αναπροσαρμογής της θέσης τους, σύμφωνα με τις ανάγκες του δημόσιου χώρου και τη σύμφωνη γνώμη της τροχαίας.

Σύμφωνα λοιπόν με τις αποφάσεις που ελήφθησαν, το περίπτερο που βρίσκεται στον πεζόδρομο, στη Βασιλέως Παύλου 61-63, μεταφέρεται στην οδό Αγίου Ιωάννου, σε απόσταση περίπου δέκα μέτρων από τη Βασιλέως Παύλου, στον περιβάλλοντα χώρο του Ιερού Ναού Αγίου Ιωάννη (απέναντι από το κατάστημα ποδηλάτων). Το περίπτερο που βρίσκεται μπροστά από το συντριβάνι μετακινείται στη συμβολή Βασιλέως Παύλου 69 και Διγενή, στον κοινόχρηστο χώρο μπροστά από την Άλφα μπανκ. Το περίπτερο που βρίσκεται στον πρώτο χώρο στάθμευσης της πλατείας, στη συμβολή Βασιλέως Παύλου και Αγίου Ιωάννου, δεν αλλάζει οδό, αλλά μετατοπίζεται κατά



περίπου τρία μέτρα προς το πάρκο, ώστε να προσαρμοστεί στη νέα διαμόρφωση. Τέλος, το περίπτερο μπροστά από το σούπερ μάρκετ Σκλαβενίτης μεταφέρεται στη συμβολή Βασιλέως Παύλου και Αυλώνος, μπροστά από το ακίνητο επί της Βασιλέως Παύλου 125, σε απόσταση περίπου δέκα μέτρων από τη γωνία της Αυλώνος. Αξίζει να σημειωθεί, πως οι διαχειριστές των περιπτέρων έχουν ήδη ενημερωθεί για τις νέες θέσεις και τη διαδικασία μετακίνησης. Η δημοτική αρχή, όπως τόνισε ο Δήμαρχος στο Δημοτικό Συμβούλιο, επιδιώκει η μετάβαση να γίνει με τρόπο οργανωμένο, με σκοπό οι επαγγελματίες που δραστηριοποιούνται στα περίπτερα να μη χάσουν ούτε μια μέρα από τη δουλειά τους.

## Πολιτική Προστασία

### Καθαρισμός και αποκατάσταση αγωγού στη Βάρκιζα



Σε μια αντιπλημμυρική παρέμβαση προχώρησε ο Δήμος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης το πρώτο δεκαήμερο του Φεβρουαρίου, πραγματοποιώντας εργασίες καθαρισμού και αποκατάστασης στον ανοιχτό συλλεκτήριο αγωγό ομβρίων στην ανατολική παραλία

της Βάρκιζας, πίσω από το χωμάτινο γήπεδο ποδοσφαίρου. Οι εργασίες ολοκληρώθηκαν, με στόχο την ομαλή λειτουργία του αγωγού και την ενίσχυση της αντιπλημμυρικής προστασίας της περιοχής. Ο συγκεκριμένος αγωγός είναι ένα ανοιχτό κανάλι απορροής που συγκεντρώνει τα νερά της βροχής από την ευρύτερη περιοχή και τα οδηγεί στη θάλασσα. Εκτείνεται παράλληλα με την Λεωφόρο Αθηνών - Σουνίου και την οδό Βυζαντίου, ξεκινώντας από την κάθετη οδό Δικάστρου και καταλήγοντας στο αδιέξοδο της Βασιλέως Κωνσταντίνου. Πρόκειται για ένα παλιό έργο υποδομής, που εξυπηρετεί την αποστράγγιση μεγάλου τμήματος της συνοικίας Ασυρμάτου. Μετά την έντονη καταιγίδα της 21ης Ιανουαρίου, παρατηρήθηκε αυξημένη συσσώρευση φερτών υλικών, ενώ ιδιαίτερα επιβαρύνθηκε το τελικό τμήμα του αγωγού. Κατά μήκος του υπάρχουν δύο ενδιάμεσες έξοδοι ομβρίων που απαιτούν τακτικό καθαρισμό, καθώς και δύο μικρά γεφυράκια στο επίπεδο του.

Ιδιαίτερη προσοχή δόθηκε στο τελείωμα του αγωγού, λόγω της κλίσης του, συγκεντρώνονται όλα τα νερά που δεν φεύγουν από τις ενδιάμεσες εξόδους, μαζί με τα νερά που φτάνουν από δύο μεγάλους και έναν μικρότερο σωλήνα. Στο σημείο αυτό είχαν μεγαλώσει δέντρα και είχαν μαζευτεί πολλά φερτά υλικά, που δυσκόλευαν τη ροή των νερών. Η μόνη έξοδος προς τη θάλασσα είναι ένας σωλήνας ίδιου μεγέθους με τον μεγάλο συλλεκτήριο, γι' αυτό ήταν πολύ σημαντικό να καθαριστεί και να μείνει ελεύθερη η διαδρομή για τα νερά. Οι παρεμβάσεις περιλάμβαναν καθαρισμό των εξόδων, απομάκρυνση βλάστησης και φερτών υλικών, καθώς και πλήρη αποκατάσταση της ομαλής ροής των ομβρίων. Με την ολοκλήρωση των εργασιών, ο αγωγός λειτουργεί πλέον κανονικά, μειώνοντας τον κίνδυνο πλημμυρικών φαινομένων σε επόμενες έντονες βροχοπτώσεις.



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



# Γεώργιος Σωτηρόπουλος καθηγητής ιατρικής σχολής ΕΚΠΑ

## Τρόπος ζωής η πίστη και η αποστολή της ίασης

Συνέντευξη στον Γιώργο Λαουτάρη

Είναι Κυριακή της συγχωρήσεως και ο ιερός ναός του Αγίου Νεκταρίου στο Πανόραμα έχει γεμίσει από πιστούς. Ένα κάλεσμα που συγκεντρώνει σημαντικό κομμάτι της τοπικής κοινωνίας της Βούλας. Στη θέση του δεξιού ιεροψάλτη, του πρωτοψάλτη όπως έχει καθιερωθεί να λέγεται από την παράδοση, μια επιμελημένη αλλά όχι επιβλητική φωνή δίνει υπόσταση στα μέλη που ψάλλονται. Πρόκειται για τον καθηγητή γενικής χειρουργικής και μεταμοσχεύσεων στην Ιατρική Σχολή της Αθήνας, Γεώργιο Σωτηρόπουλο, ο οποίος αφιερώνει τις Κυριακές όχι απλώς στη λατρεία, αλλά και στη διακονία της τοπικής Εκκλησίας, ξεδιπλώνοντας την αγάπη του και τις σπουδές στη βυζαντινή μουσική. Μόλις πριν ένα μήνα, το Πατριαρχείο της Κωνσταντινούπολης του απένειμε μια ιδιαίτερη τιμή, χειροθετώντας τον «άρχοντα ακτουάριο» του οικουμενικού πατριαρχείου. Είναι αμφίβολο αν οι εκκλησιαζόμενοι του Πανοράματος γνωρίζουν το εντυπωσιακό βιογραφικό του ανθρώπου που λέει το «Κύριε ελέησον» κάθε Κυριακή. Προσιτός και μετριοφρων, με ήπια και χαμηλή φωνή στις συνομιλίες του, ο Γεώργιος Σωτηρόπουλος αφήνει το έργο του να μιλά για εκείνον, έχοντας καταγράψει τη σπάνια διάκριση να είναι ο πρώτος χειρουργός που έκανε μεταμόσχευση ήπατος από ζώντα δότη στην Ελλάδα. Στη συζήτηση που έκανε με τον «Δημοσιογράφο» μίλησε για την κατάσταση του ΕΣΥ σε σχέση με την ευρωπαϊκή πραγματικότητα, υπογραμμίζοντας ότι παρά τα προβλήματα, οι παροχές των Ελλήνων ασθενών είναι σημαντικές και εξήρε το μεταμοσχευτικό πρόγραμμα του Λαϊκού Νοσοκομείου, όπου χειρουργεί, καθώς δεκάδες άνθρωποι πλέον έχουν μια δεύτερη ευκαιρία στη ζωή. Ο συνομιλητής μας δεν απέφυγε το ερώτημα για το αν αισθάνεται «μικρός θεός», μιλώντας και για το ρόλο του θρησκευτικού αισθήματος στη ζωή του.

**Πριν από δύο χρόνια ανοίξατε ένα μεγάλο δρόμο στην ιατρική στη χώρα μας. Σήμερα πώς προχωρά η μεταμόσχευση ήπατος από ζώντα δότη;**

Ο δρόμος είναι ανοιχτός. Έχουν μπει εννέα ζευγάρια δότη - λήπτη σε αυτή τη διαδικασία, που είναι πατέρας - κόρη, μητέρα - κόρη, αδερφός - αδερφή, σύζυγος - σύζυγος, σε διάφορες συγγενικές σχέσεις. Έχουν πραγματοποιηθεί μέχρι σήμερα τρεις. Υπάρχουν δυστυχώς περιπτώσεις όπου βρέθηκαν προβλήματα στους δότες. Και τα στοιχεία από το εξωτερικό μας λένε ότι ένα 30% των υποψήφιων δοτών ολοκληρώνει τη δωρεά, διότι ανακαλύπτουν προβλήματα υγείας που έχουν αλλά δεν τα γνώριζαν. Επτά στους δέκα κόβονται. Βρήκαμε όγκο νεφρού, βρήκαμε πρόβλημα με την καρδιά κ.ο.κ. Βέβαια να πούμε ότι η μεταμόσχευση ήπατος από ζώντα δότη έγινε σε ένα πλαίσιο άνθισης του μεταμοσχευτικού προγράμματος του Λαϊκού Νοσοκομείου, που βασίζεται κυρίως σε μεταμοσχεύσεις από αποβιώσαντες δότες. Σε αυτά τα δύο χρόνια έχουν γίνει συνολικά 65 μεταμοσχεύσεις ήπατος.

Αυτό για τα δεδομένα της Αθήνας είναι πρωτοφανές. Προχωράμε το πρόγραμμα με τις τμηματικές μεταμοσχεύσεις από ζώντα δότη. Το επόμενο μεγάλο σχέδιο που έχουμε και ελπίζουμε να υλοποιήσουμε μέσα στο τρέχον ημερολογιακό έτος είναι να ξεκινήσουμε την παιδιατρική μεταμόσχευση ήπατος. Είναι κάτι που προγραμματίζουμε με το Ωνάσειο νοσοκομείο, σε συνεργασία με τις παιδιατρικές κλινικές.



**Όταν καθημερινά δίνεις έναν αγώνα έναντι του θανάτου, το να πιστεύεις είναι κάτι που σε στηρίζει πολύ**

**Από τους ασθενείς σας που υποβλήθηκαν σε αυτή τη μεταμόσχευση ποιες περιπτώσεις ξεχωρίζετε;**

Η πρώτη περίπτωση ήταν πολύ συγκινητική. Η Ελένη Αϊλαμάκη ήταν μια νέα ασθενής με πρωτοπαθή νεανικό καρκίνο στο συκώτι, την οποία είχα χειρουργήσει στο παρελθόν και έκανε υποτροπή. Τρέχαμε με τον χρόνο, δεν μπορούσαμε να κάνουμε δεύτερο χειρουργείο και δεν υπήρχε συστηματική χημειοθεραπεία. Αυτή ήταν μια πολύ συγκινητική ιστορία. Όμως με είχε συγκινήσει και η περίπτωση ενός νέου ανθρώπου ο οποίος είχε υποστεί μεταμόσχευση μυελού των οστών, έχοντας ένα σοβαρό αιματολογικό πρόβλημα. Ο αδερφός του ήταν δότης. Από ένα σημείο και μετά όμως έκανε τη λεγόμενη νόσο του ξενιστή και είχε μεγάλο πρόβλημα με υπατική δυσλειτουργία. Εκεί ξεκινήσαμε την εκτίμηση του αδερφού που είχε δώσει μυελό των οστών για να πάρουμε και το ήπαρ. Δυστυχώς, δεν προλάβουμε. Έφυγε από τη ζωή πριν καταφέρουμε να ολοκληρώσουμε. Θα έλεγα ότι όλες οι περιπτώσεις έχουν τα ανθρώπινα δεδομένα τους και τις επεκτάσεις. Το ίδιο ισχύει για όλες τις μεταμοσχεύσεις. Άνθρωποι που ένα χρόνο νωρίτερα βρίσκονταν σε πλήρη δραστηριότητα, ξαφνικά με την κίρρωση έγινε θέμα εβδομάδων αν δεν μεταμοσχευθούν να χάσουν τη ζωή τους. Είμαστε πολύ χαρούμενοι που έχουμε καταφέρει και έχουμε αυξήσει τόσο τη μεταμοσχευτική δραστηριότητα για να εξυπηρετούμε όλο και περισσότερους ασθενείς.

**Είναι ουτοπία να σκεφτούμε ότι η βιοτεχνολογία θα παραγάγει στο μέλλον όλα τα ανθρώπινα όργανα;**

Είναι μια πολύ καλή ερώτηση, αν και δεν μπορούμε να προβλέψουμε το μέλλον. Δεν μπορώ να το αποκλείσω. Νομίζω όμως ότι απέχουμε ακόμα από αυτό. Προχτές συμπτωματικά σκεφτόμουν τι ιστορίες έχει γράψει ο Ιούλιος Βερν, πριν από 150 χρόνια και πόσα από αυτά έχουν πραγματοποιηθεί ενώ τότε ήταν επιστημονική φαντασία. Γίνονται μεγάλα βήματα. Στη μεταμόσχευση συμπαγών οργάνων έχει γίνει προσπάθεια και για «ξενομεταμόσχευση» από άλλα θηλαστικά. Έχει γίνει προσπάθεια και με αρχέγονα κύτταρα, μήπως γίνει έγχυση και αναχαιτιστεί η εξέλιξη της ηπατικής ανεπάρκειας. Δεν έχουμε φτάσει ακόμα στο επιθυμητό επίπεδο και νομίζω ότι έχουμε ακόμα καιρό για να το δούμε.

**Το ΕΣΥ βρίσκεται μονίμως στο στόχαστρο ως αντικείμενο πολιτικής αντιπαράθεσης. Θεωρείτε ότι έχουμε ένα επαρκές δημόσιο**





Το επόμενο επιστημονικό στοίχημα για την ομάδα του Γεωργίου Σωτηρόπουλου είναι οι μεταμοσχεύσεις ήπατος για παιδιά, έχοντας ήδη στο Λαϊκό Νοσοκομείο πραγματοποιήσει πολλές δεκάδες ανάλογες απαιτητικές εγχειρήσεις που χαρίζουν στους ασθενείς μια πολύτιμη δεύτερη ευκαιρία στη ζωή

### σύστημα υγείας;

Υπάρχουν σίγουρα πολλοί τομείς που πρέπει να βελτιωθούν. Όμως έχω μάθει να βλέπω το ποτήρι μισογεμάτο. Και έχοντας εργαστεί επί 12 χρόνια στη Γερμανία, έχοντας επίσης περάσει από τα συστήματα υγείας της Γαλλίας και της Αγγλίας, οφείλω να σας πω ότι ο Έλληνας ασθενής είναι προνομιούχος και δεν το ξέρει όμως του αρέσει να διαμαρτύρεται. Να σας φέρω ένα παράδειγμα. Διαγιγνώσκεται ένας άνθρωπος σήμερα με ένα πρόβλημα υγείας. Θα πάρει τηλέφωνο τον οικογενειακό του γιατρό, θα του γράψει με ηλεκτρονική συνταγογράφηση εξετάσεις διαγνωστικές. Θα πάει σε συμβεβλημένα εργαστήρια να κάνει υπέρηχους, αξονική, μαγνητική και μέσα σε τρεις τέσσερις ημέρες μπορεί να τα έχει ολοκληρώσει. Στην Αγγλία ο καρκινοπαθής περιμένει έξι μήνες για να μπορέσει να κάνει μια αξονική. Τώρα προσπαθεί η κυβέρνηση και έχει θέσει ως στόχο να γίνεται η προεκτίμηση των καρκινοπαθών εντός 90 ημερών. Στη Γερμανία οι καρκινοπαθείς κάνουν έξι μήνες να φτάσουν στα κέντρα αναφοράς. Οι Έλληνες έχουν παροχές που δεν τις αξιολογούν. Προβλήματα υπάρχουν, αλλά ας δούμε τι έχουμε που οι άλλοι δεν έχουν.

«Εύχομαι να μπορέσω να αντεπεξέλθω στις προσδοκίες αυτού του τίτλου», λέει με σεμνότητα ο νέος Άρχων ακτουάριος του Πατριαρχείου Κωνσταντινουπόλεως, μια διάκριση που δεν αναγνωρίζει απλώς την προσφορά του στην Εκκλησία και την κοινωνία, αλλά τον ενέταξε επίσης στους πρεσβευτές της ορθοδοξίας (φωτογραφία από τη χειροθέτησή του στις 10 Ιανουαρίου)



## Ο Έλληνας ασθενής είναι προνομιούχος και δεν το ξέρει, όμως του αρέσει να διαμαρτύρεται

### Ποια είναι η θέση της θρησκευτικής πίστης στη ζωή σας;

Είναι πολύ σημαντική. Είναι μια παιδεία το να πιστεύεις σε μια υπέρτατη δύναμη. Ειδικά όταν καθημερινά δίνεις έναν αγώνα έναντι του θανάτου, είναι κάτι που σε στηρίζει πολύ. Βοηθά εμένα, βοηθά και τους ασθενείς μου, πιστεύοντας ή όχι. Για μένα είναι τρόπος ζωής.

### Πώς αντιδράτε όταν σας χαρακτηρίζουν «μικρό Θεό»;

Πολλοί το κάνουν... Οι Έλληνες το λένε αυτό, «μετά τον Θεό ο γιατρός». Είναι ασέβεια πιστεύω. Ο καθένας εφ' ω ετάχθη, κάνει αυτό που έχει μάθει να κάνει και προσφέρει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, είτε είναι γιατρός, είτε είναι δάσκαλος, είτε επαγγελματίας σε οποιονδήποτε τομέα. Απλώς η δραστηριότητά μας έχει αυτή την αποστολή, το να μπορέσεις να αποκαταστήσεις το πρόβλημα υγείας κάποιου, να μπορέσεις να του προσθέσεις χρόνια ζωής ή να τον οδηγήσεις και στην ίαση. Αυτό είναι κάτι ιερό. Και κάπου ο κόσμος ίσως μας αποδίδει έναν παραπάνω ρόλο από αυτόν που έχουμε.

### Φέρετε πλέον έναν τιμητικό τίτλο από το Πατριαρχείο με μεγάλη ιστορία. Τι σημαίνει στο σήμερα Άρχων ακτουάριος;

Είναι ένα τίτλος ο οποίος δινόταν σε έγκριτους ιατρούς του Βυζαντίου. Ήταν ένας τιμητικός τίτλος τότε. Στην εποχή μας αποδίδεται πάλι σε ιατρούς. Είναι μια αναγνώριση του έργου που προσφέρει κάποιος στην επιστήμη του και μια ευρύτερη αναγνώριση ίσως και της στάσης ζωής ή της παιδείας που φέρει. Για εμένα είναι μια πολύ τιμητική διάκριση και εύχομαι να μπορέσω να αντεπεξέλθω στις προσδοκίες αυτού του τίτλου. Έχει την αποστολή της υπεράσπισης της ορθόδοξης πίστης και της στήριξης του θεσμού του Πατριαρχείου.

### Πώς αντιμετωπίζετε ως πανεπιστημιακός την ίδρυση ιδιωτικών σχολών ιατρικής;

Το Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, όπως γνωρίζετε, λειτουργεί ήδη αγγλόφωνο τμήμα και πλέον ξεκίνησε να λειτουργεί τμήμα ιατρικής και στην Κύπρο. Προσωπικά δεν είμαι αντίθετος σε αυτή την προοπτική. Ξέρουμε ότι ένας υποψήφιος για την ιατρική μπορεί να είναι άριστος στα μαθήματα της φυσικής, χημείας και βιολογίας και να έχει θέμα με την έκθεση. Κάποιος λοιπόν που δεν κατάφερε να περάσει στο πανεπιστήμιο στην Ελλάδα, γιατί να φύγει στο εξωτερικό να σπουδάσει και να μη μείνει στη χώρα;

Πιστεύω ότι πρέπει να υπάρχει πρόσβαση στη γνώση με συγκεκριμένους όρους και διασφάλιση της ποιότητας φυσικά. Μην ξεχνάμε ότι έχει προηγηθεί μια αναβάθμιση των παλιών τεχνολογικών ιδρυμάτων σε πανεπιστήμια, χωρίς να είναι έτοιμα. Αν πολεμάμε μία κατάσταση μόνο με αρνητισμό, δεν προάγουμε τα πράγματα. Εγώ είμαι φύσει αισιόδοξος άνθρωπος. Να κοιτάμε πώς θα βελτιώσουμε καταστάσεις. Αστοχίες υπάρχουν και στο εξωτερικό.

### Στα παιδιά που σήμερα διαβάζουν για τις σχολές των επιστημών υγείας και αύριο ίσως έχετε φοιτητές, τι θα θέλατε να πείτε;

Θα έλεγα ότι η ιατρική και γενικότερα οι σχολές υγείας έχουν να κάνουν με την προσφορά στον άνθρωπο. Προϋπόθεση όμως για να κάνεις κάτι καλά, να επιτύχεις και να προσφέρεις είναι να σου αρέσει και να το αγαπήσεις. Δεν πρέπει να αποτελεί κριτήριο επιλογής επαγγέλματος το πού θα εξελιχθείς γρήγορα και πόσα χρήματα θα βγάλεις. Αυτά όλα είναι εφήμερα, μέχρι να τελειώσει κανείς μια σχολή μπορεί να έχει κορεστεί ένα επάγγελμα. Οδηγός πρέπει να είναι το τι θέλουν τα παιδιά και να το αγαπήσουν. Οι επιστήμες υγείας έχουν την αναγνώριση και την αγάπη του κόσμου και είναι επίσης κάτι που σπουδάζοντάς το, έχει κανείς τη δυνατότητα να το εξασκήσει παντού στον κόσμο, είναι ένα διεθνές πτυχίο.

# Σε ετοιμότητα για την κλιματική αλλαγή

Εκτιμήσεις και μέτρα του δημοτικού μηχανισμού με ειδικό Σχέδιο Προσαρμογής στα νέα δεδομένα



Μια νέα πραγματικότητα, αυτή της αδιαμφισβήτητης αύξησης των αερίων του θερμοκηπίου στην ατμόσφαιρα της Γης που προκαλεί ποικίλες αλλαγές στο κλίμα καλείται να διαχειριστεί και ο Δήμος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης. Μια σύγχρονη διοίκηση πόλης που έχει στην ευθύνη της κρίσιμες υποδομές και καλείται να αντιμετωπίσει έκτακτα φαινόμενα, οφείλει να μην κλείνει τα μάτια σε μια περιβαλλοντική εξέλιξη της οποίας τα φαινόμενα μαρτυρούνται διαρκώς. Με αυτή τη φιλοσοφία, η δημοτική αρχή των 3B ανέθεσε στα έμπειρα στελέχη της νεοσυσταθείσας Διεύθυνσης Κλιματικής Αλλαγής (τους Μιλτιάδη Καβράκο, Ιωάννη Κίτση και Μαρία Τσαρμποπούλου) τη σύνταξη ενός αναλυτικού σχεδίου που θα καταγράφει την υφιστάμενη κατάσταση, θα εκτιμά τους κινδύνους και θα προτείνει τα κατάλληλα μέτρα. Το σχέδιο αυτό, έκτασης 150 σελίδων, παρουσιάστηκε και έλαβε την έγκριση του Δημοτικού Συμβουλίου στις 9 Φεβρουαρίου.

«Η κλιματική αλλαγή αναφέρεται στις σημαντικές και μακροχρόνιες αλλαγές στο κλίμα του πλανήτη μας, οι οποίες προκαλούνται τόσο από φυσικές διεργασίες όσο και από ανθρωπίνες δραστηριότητες, όπως η καύση ορυκτών καυσίμων και η αποψίλωση των δασών. Αυτές οι αλλαγές επιφέρουν επιπτώσεις στην καθημερινή ζωή, τα μέσα διαβίωσης, την υγεία και την ευημερία, τα οικοσυστήματα και τα είδη, τα οικονομικά, κοινωνικά και πολιτιστικά περιουσιακά στοιχεία, τις υπηρεσίες (συμπεριλαμβανομένων των οικοσυστημικών υπηρεσιών) και τις υποδομές», αναφέρεται εισαγωγικά για τον ορισμό του πεδίου μελέτης.

## Οι κλιματικοί κίνδυνοι

Το πρώτο μέρος της μελέτης εντοπίζει τους κλιματικούς κινδύνους που ο Δήμος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης είναι πιθανό να αντιμετωπίσει στο μέλλον. Οι υψηλές θερμοκρασίες περιβάλλοντος και οι καύσωνες, οι χαμηλές θερμοκρασίες και τα κύματα παγετού, οι πυρκαγιές, οι ισχυρές βροχοπτώσεις με τις πλημμύρες, η ξηρασία, η άνοδος της στάθμης της θάλασσας και το κυματικό κλίμα απομονώνονται ως τα φαινόμενα που απειλούν την περιοχή. Ως στρατηγικό όραμα της δημοτικής αρχής, όπως αυτό έχει αποτυπωθεί σε πλήθος αποφάσεων, είναι «η μετάβαση προς ένα πιο αειφόρο, βιώσιμο και ανθεκτικό μέλλον, με έμφαση στη βελτίωση της ενεργειακής απόδοσης και στην εξοικονόμηση ενέργειας, τη μείωση της κατανάλωσης ορυκτών καυσίμων για θέρμανση και ψύξη, την προώθηση του ηλεκτρισμού και της αντικατάστασης ενεργοβόρων συστημάτων, κυρίως όσον αφορά τα κτίρια του Δήμου». Σταθμός σε αυτή την κατεύθυνση είναι η σταθερή επιδίωξη για μείωση των εκπομπών των αερίων του θερμοκηπίου.

Η μελέτη εν συνεχεία αναλύει τις μελλοντικές τάσεις των κλιματικών μεταβλητών με βάση διαφορετικά κλιματικά σενάρια, προκειμένου να εξεταστεί πώς μπορεί να εξελιχθούν οι κίνδυνοι στο μέλλον. Συγκεκριμένα, με βάση τη σχετική επι-

στημονική μεθοδολογία, εξετάζονται το δυσμενές σενάριο με πολύ υψηλές εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου, το ενδιάμεσο σενάριο μετριασμού των εκπομπών και το αισιόδοξο σενάριο με φιλόδοξες μειώσεις εκπομπών. Σύμφωνα με το δυσμενές σενάριο, κατά το οποίο δεν πρόκειται να εφαρμοστούν σε παγκόσμιο επίπεδο πολιτικές για το κλίμα, και η ανάπτυξη θα συνεχίσει να βασίζεται στα ορυκτά καύσιμα, εκτιμάται ότι η θέρμανση του πλανήτη θα κυμανθεί από 3,3 έως 5,7 βαθμούς Κελσίου έως το 2081-2100.

## Ευάλωτα σημεία

Το σχέδιο της Διεύθυνσης Κλιματικής Αλλαγής εξετάζοντας τον κίνδυνο από δασικές πυρκαγιές ξεχωρίζει περιοχές του Δήμου με υψηλή ευφλεκτικότητα: Πρόκειται για τις απολήξεις του Υμηττού, τις δασικές εκτάσεις, τις θαμνώδεις περιοχές και τις χορτολοιβαδικές εκτάσεις. Για τις οικιστικές περιοχές επισημαίνεται ότι «αν και έχουν χαμηλότερη ευφλεκτότητα, η εγγύτητά τους με δασικές εκτάσεις αυξάνει τον κίνδυνο διάδοσης της φωτιάς, καθώς οι φλόγες μπορούν να μεταδοθούν γρήγορα από τις κοντινές δασικές περιοχές στις κατοικημένες ζώνες όπως η περιοχή του Πανοράματος Βούλας». Στη μελέτη αναλύεται επίσης η τεχνική ικανότητα του Δήμου να αντιμετωπίσει έμπρακτα τις συγκεκριμένες απειλές. Αναφέρεται μεταξύ άλλων το σύστημα 24ωρης επίτηρησης και ανίχνευσης πυρκαγιάς με drones, οι αντιπυρικές ζώνες και οι καθαρισμοί της ξερής βιομάζας και των υπολειμμάτων βλάστησης σε δασικές και περιαστικές περιοχές αλλά και το ενισχυμένο δίκτυο πυρασφάλειας. Επισημαίνεται τέλος ότι για το αυτοτελές τμήμα Πολιτικής Προστασίας και τη Διεύθυνση Κλιματικής Αλλαγής προβλέπονται ετήσιες δαπάνες σημαντικού ύψους.

Η μελέτη ακόμη σχολιάζει την άνοδο της στάθμης της θάλασσας ως έναν «από τους πιο κρίσιμους κλιματικούς κινδύνους, με σοβαρές επιπτώσεις στα παράκτια οικοσυστήματα, τις υποδομές και τις ανθρωπίνες δραστηριότητες». Ως ευάλωτο σημείο για τη συγκεκριμένη απειλή εντοπίζεται η Λίμνη Βουλιαγμένης η οποία «ως υδροτοπική περιοχή προτεραιότητας, βρίσκεται σε άμεσο κίνδυνο λόγω πιθανής εισροής θαλασσινού νερού από ανύψωση του θαλάσσιου επιπέδου».

Η μελέτη τέλος αξιολόγησε την ευαισθησία του Δήμου στις πλημμύρες μελετώντας τις δυνητικές επιπτώσεις των πλημμυρών σε συγκεκριμένους δέκτες. Η τρωτότητα εντοπίζεται στα δύο κύρια ρέματα του Δήμου, το Λυκόρεμα και το Κόρμπι που εμφανίζουν υψηλή ευαισθησία. Η μελέτη μνημονεύει το σχέδιο πολιτικής προστασίας του Δήμου με το κωδικό όνομα «Δάρδανος 2» με το οποίο «επιδιώκεται η άμεση και συντονισμένη απόκριση όλων των εμπλεκόμενων φορέων με σκοπό την υλοποίηση προπαρασκευαστικών μέτρων και δράσεων που συμβάλλουν στην αντιμετώπιση των πλημμυρών ώστε να περιορισθούν οι καταστροφικές συνέπειες σε ανθρώπινα θύματα και υλικές ζημιές».



Η 150 σελίδων μελέτη που παρουσιάστηκε στο Δημοτικό Συμβούλιο της 9ης Φεβρουαρίου περιέχει περιγραφή της υφιστάμενης κατάστασης, αξιολόγηση των πιθανών επιπτώσεων της κλιματικής αλλαγής στον Δήμο Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης ενώ προσδιορίζει τα απαιτούμενα μέτρα προσαρμογής στο νέο περιβάλλον



Απόσπασμα από τον Χάρτη πλημμυρικής τρωτότητας της Αττικής με εστίαση στον Δήμο Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης. Με κόκκινο χρώμα σημειώνεται η πολύ υψηλή πιθανή επίπτωση από πλημμύρα.

(Πηγή: Υπουργείο Περιβάλλοντος και Ενέργειας, Ειδική Γραμματεία Υδάτων)

## Τομείς για εξέταση

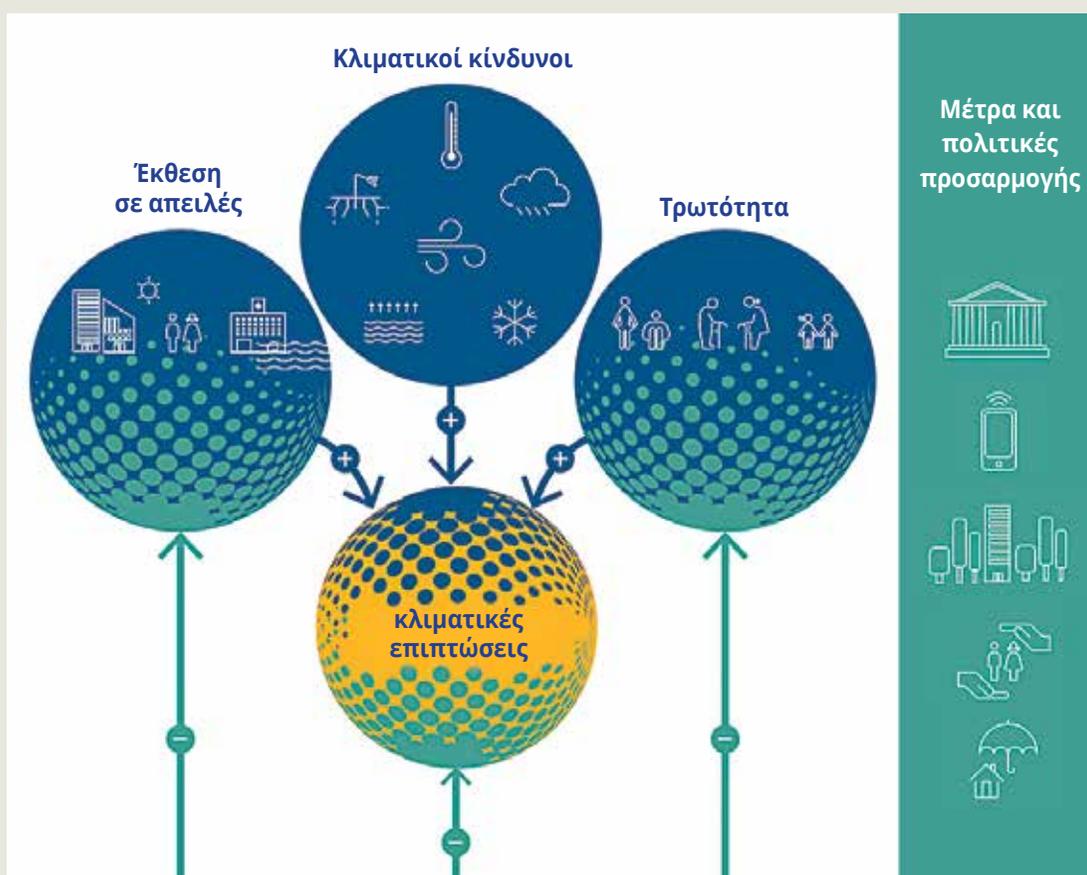
- Περιβάλλον & βιοποικιλότητα
- Δομημένο περιβάλλον & ενέργεια
- Υδατικοί πόροι / ύδατα
- Παράκτιες ζώνες
- Υγεία
- Τουρισμός / Πολιτιστική κληρονομιά & πολιτισμικές υπηρεσίες

## Κλιματικοί Κίνδυνοι

- Υψηλές θερμοκρασίες, καύσωνες
- Χαμηλές θερμοκρασίες, παγετός
- Πυρκαγιές
- Ισχυρή βροχόπτωση, πλημμύρες
- Ξηρασία
- Άνοδος στάθμης θάλασσας
- Κυματικό κλίμα

### Αξιολόγηση της επικινδυνότητας & της τρωτότητας στο Δήμο 3B

ΤΟΜΕΑΣ	ΕΠΙΠΤΩΣΗ
Περιβάλλον & βιοποικιλότητα	- Δασικές πυρκαγιές - Διατήρηση & εξάπλωση δασικών οικοτόπων - Αλλαγές στην πρωτογενή παραγωγικότητα - Παράκτια εξέλιξη υγροτόπων
Δομημένο περιβάλλον & ενέργεια	- Αύξηση ζήτησης ενέργειας για θέρμανση & ψύξη
Υδατα	- Πλημμύρες - Μειωμένη διαθεσιμότητα υδάτων
Υγεία	- Θνησιμότητα λόγω υψηλών θερμοκρασιών
Τουρισμός και Πολιτισμική κληρονομιά	- Μείωση τουριστικής άνεσης - Ακτές κολύμβησης που διατρέχουν κίνδυνο από θαλάσσια πλημμύρα
Παράκτιες ζώνες	- Παράκτια διάβρωση - Ζημιές σε λιμενικές υποδομές



## Μέτρα προσαρμογής

Ένα από τα σημαντικότερα κεφάλαια της μελέτης παρουσιάζει τις διαθέσιμες επιλογές προσαρμογής στην κλιματική αλλαγή για την αντιμετώπιση των δυσμενών επιπτώσεων. Συγκεκριμένα, ξεχωρίζει τα υλοποιούμενα ήδη σήμερα μέτρα αντιμετώπισης της κλιματικής αλλαγής που εφαρμόζονται στο Δήμο Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης και προτείνει ένα σύνολο νέων επιλογών προσαρμογής «με κριτήρια τη μείωση της ευαισθησίας σε κινδύνους που σχετίζονται με το κλίμα και τη βελτίωση της προσαρμοστικής ικανότητας».

Στα έργα που έχουν υλοποιηθεί και στοχεύουν στη διαφύλαξη του περιβάλλοντος και της βιοποικιλότητας από τις κλιματικές μεταβολές περιλαμβάνονται: Η προμήθεια και εγκατάσταση συστήματος έγκαιρης πυρανίχνευσης, η ετήσια υλοποίηση στοχευμένων επεμβάσεων για τον περιορισμό και την απομάκρυνση της εύφλεκτης βιομάζας μέσω αποψίλωσης κοινόχρηστων χώρων και οικοπέδων, η μόνιμη εναέρια επιτήρηση ασφάλειας με τη χρήση συστήματος μη επανδρωμένων αεροσκαφών (drones), η εκτέλεση εργασιών συντήρησης του δασικού οδικού δικτύου εντός των διοικητικών ορίων του Δήμου, το σχέδιο αντιμετώπισης εκτάκτων αναγκών εξαιτίας δασικών πυρκαγιών «Ιόλαος 2» και η ενίσχυση υποδομών για τη βελτίωση της πυροπροστασίας των δασών, κατοικημένων περιοχών πλησίον ή εντός δασών και δασικών εκτάσεων του Δήμου (διαχείριση της καύσιμης ύλης και δημιουργία αντιπυρικών ζωνών).

Για τη διαχείριση των πλημμυρών εκτελούνται δύο πολύ σημαντικά υδραυλικά έργα. Το πρώτο είναι φυσικά η διάνοιξη, οριοθέτηση και διευθέτηση του ρέματος Κόρμπι που υλοποιείται ήδη και ολοκληρώνεται εντός λίγων μηνών. Και αναλόγως η διευθέτηση του ρέματος Χερώματος Μηλαδέζας για το οποίο υπάρχει ώριμη μελέτη και αναμένεται να ξεκινήσει εντός των επόμενων μηνών. Συνολικά για τα δύο ρέματα απαιτούνται πόροι που αγγίζουν τα 47 εκατομμύρια ευρώ. Τέλος, για τους κινδύνους που αφορούν στην παράκτια ζώνη ο Δήμος ήδη υλοποιεί τη συνολική αναβάθμιση του αλιευτικού καταφυγίου της Βάρκιζας, ένα έργο που περιλαμβάνει παρεμβάσεις τόσο στο χερσαίο όσο και στο λιμενικό τμήμα.

## Παρεμβάσεις για το μέλλον

Με ανασκόπηση της σχετικής βιβλιογραφίας, η μελέτη κατήρτισε έναν κατάλογο παρεμβάσεων που μπορούν να μειώσουν την ευαισθησία σε κινδύνους που σχετίζονται με το κλίμα και ακραία γεγονότα και να βελτιώσουν την προσαρμοστική ικανότητα του Δήμου. «Ιδιαίτερη προσοχή δόθηκε στις λύσεις που βασίζονται στη φύση», επισημαίνεται σχετικά με απώτερο στόχο τη «μείωση της έκθεσης των ευάλωτων πολιτών στους κλιματικούς κινδύνους και στα ακραία καιρικά φαινόμενα».

Μεταξύ άλλων προτείνεται: Η διαχείριση του εδάφους για προστασία μετά τις πυρκαγιές, η αύξηση του αστικού πρασίνου, η εγκατάσταση συστήματος έγκαιρης διάγνωσης επιδημιών από επιβλαβείς οργανισμούς, η εγκατάσταση πράσινων στεγών και ψυχρών στεγών σε κτήρια του δήμου και η χρήση πράσινων στάσεων λεωφορείων. Για τη διαχείριση των υδάτινων πόρων προτείνεται η χρήση συσκευών εξοικονόμησης νερού σε δημοτικά κτίρια, η ενίσχυση της συχνότητας καθαρισμού και συντήρησης των αποχετευτικών συστημάτων, η δημιουργία τεχνητών καναλιών και μικρών υδατορευμάτων καθώς και η καθιέρωση ρηχών τάφρων διήθησης με πέτρες ή χαλίκια. Για την προστασία της παράκτιας ζώνης οι μελετητές προκρίνουν την ανύψωση των παράκτιων οδικών δικτύων, την αποκατάσταση και ενίσχυση των αμμοθινών, την εγκατάσταση ήπιων τεχνητών υφάλων και την οικολογική αναβάθμιση των υφιστάμενων λιμενικών κατασκευών. Τέλος, το σχέδιο αναφέρει την εκπόνηση σχεδίων δράσης για την υγεία βάσει των ακραίων καιρικών φαινομένων, τη βελτίωση της επισκεψιμότητας και θερμικής άνεσης σε χώρους πολιτιστικής κληρονομιάς, αλλά και την εκτέλεση προγραμμάτων ευαισθητοποίησης της τοπικής κοινότητας.

## Ένα μουσείο της θάλασσας στη Βάρη

### Η Συλλογή Μοσχάκη δωρήθηκε στον Δήμο Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης

Μια σπάνια και πολύ πλούσια συλλογή κοχυλιών και θαλάσσιων απολιθωμάτων ήρθε στην κατοχή του Δήμου Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης και σύντομα θα γίνει προσβάσιμη σε όλους. Το Δημοτικό Συμβούλιο στις 27 Ιανουαρίου ενέκρινε τη δωρεά που πρόσφεραν ο Εμμανουήλ και η Άννα Προμπονά και αποφάσισε να στεγάσει προσωρινά τα εκθέματα σε χώρο του κλειστού γυμναστηρίου του 1ου Δημοτικού Σχολείου Βάρης, τον οποίο μπορούν να επισκεφτούν δωρεάν κάτοικοι και κάθε ενδιαφερόμενος. Καταμέτρηση του 1987 έδειξε ότι η συλλογή περιλαμβάνει 138.000 κοχύλια (καλύπτοντας τη μεγάλη πλειοψηφία των καταγεγραμμένων ειδών), 11.000 μαλάκια, 500 διαφορετικά είδη οργανισμών και άλλα εκθέματα. Το τεράστιο αυτό υλικό προ ετών στεγαζόταν στο σπίτι των δημιουργών της συλλογής, του Παναγιώτη Μοσχάκη και της Ανθούλας Λεκάκη Μοσχάκη, στο Μοσχάτο. Ο θάνατός τους και η αδιαφορία της πολιτείας για το υλικό αυτό κινητοποίησε ιδιώτες και έτσι το ζεύγος Προμπονά απέκτησε τη συλλογή και αναζήτησε τρόπους αξιοποίησης των αντικειμένων.

Μια αξιόλογη έρευνα για τη συλλογή έχει κάνει το ηλεκτρονικό περιοδικό *Πειραιόγραμμα* (pireorama.gr) και ο ερευνητής Στέφανος Μίλεσης που είχε επισκεφτεί και

το μουσείο στην πρώτη του λειτουργία. Όπως αναφέρει το ρεπορτάζ αυτό, η πρώτη έκθεση της συλλογής έγινε το 1960 στο πλαίσιο εορτασμού της ναυτικής εβδομάδας. Δημιουργός της ήταν ο υπαξιωματικός του Λιμενικού Σώματος Παναγιώτης Μοσχάκης, ο οποίος ξεκίνησε να συγκεντρώνει αντικείμενα του βυθού από το 1946. Τότε, όταν υπηρετούσε στη Νάξο, ένας σφουγγαράς του χάρισε δύο όστρακα από την Κούβα. Σύντομα ο εμπλουτισμός της συλλογής αυτής έγινε πάθος για τον ίδιο και τη γυναίκα του. Τη δεκαετία του 1970 τα εκθέματα ήταν τόσα που ο συλλέκτης ονόμασε τα αποκτήματά του «Μοσχάκειο Διεθνές Μουσείο Θαλασσίων Ερευνών» το οποίο και άνοιξε σε επισκέπτες, δεχόμενος πολλά σχολεία. Αναφέρεται ότι το 1977 το ανδρόγυνο βραβεύτηκε από την Ακαδημία Αθηνών για αυτή του την προσφορά.

Η συλλογή πέρασε στην αφάνεια για αρκετά χρόνια, μέχρι που την ανέκτησαν ο Εμμανουήλ και η Άννα Προμπονά οι οποίοι ζήτησαν ως μόνο αντάλλαγμα την ανα-



φορά του ονόματός τους στον νέο χώρο της έκθεσης. Σύμφωνα με όσα ανέφερε ο Δήμαρχος Γρηγόρης Κωνσταντέλλος, η συλλογή θα εκτίθεται προσωρινά μόνο στο βοηθητικό χώρο του 1ου Δημοτικού Βάρης. Ο Δήμος έχει δρομολογήσει τη δημιουργία ενός μεγάλου εκθεσιακού χώρου, όπου τα εκθέματα του Παναγιώτη Μοσχάκη θα αποκτήσουν τη μόνιμη θέση προβολής τους στον δήμο και σε όλο τον κόσμο.



**PUBLIC  
SOFT.**  
CUSTOM MADE SOLUTIONS

PUBLIC  
PRO

PUBLIC  
LEGAL

PUBLIC  
TRUTH



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

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

**ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΕΣ ΛΥΣΕΙΣ**  
**ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΔΗΜΟΣΙΟΥΣ ΦΟΡΕΙΣ**



[www.publicsoft.gr](http://www.publicsoft.gr) | Τηλ.: 211 18 25567 | [info@publicsoft.gr](mailto:info@publicsoft.gr)

# *The Ultimate Fine Dining Experience*



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

ΑΠΟΛΛΩΝΟΣ 28, ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗ  
RSV: 2108963747



# Ώρα ανοικοδόμησης μετά τη θεομηνία

## Μεγάλα αντιδιαβρωτικά έργα και θωράκιση υποδομών δρομολογεί ο Δήμος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης

Στη φάση των παρεμβάσεων και της ουσιαστικής αποκατάστασης των ζημιών που καταγράφηκαν σε κρίσιμες υποδομές μετά την πλημμύρα της 21ης Ιανουαρίου περνά πλέον οργανωμένα ο Δήμος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης. Μετά την κήρυξη της περιοχής σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης, ενεργοποιήθηκε μια μεγάλη πρωτοβουλία για να επιταχυνθούν εκείνα τα έργα που θα ενισχύσουν την ασφάλεια των πολιτών, τη σταθερότητα του οδικού δικτύου και την προστασία σχολικών και αθλητικών εγκαταστάσεων. Για το σκοπό αυτό η δημοτική αρχή συγκρότησε μια επιτροπή από πολιτικούς μηχανικούς του Δήμου που πραγματοποίησαν αυτοψίες και ενέκρινε μια μεγάλη λίστα προτεινόμενων έργων για την αντιμετώπιση των έκτακτων και απρόβλεπτων αναγκών στις υποδομές της πόλης. Στην πραγματικότητα πρόκειται για μια λίστα απαραίτητων έργων, μερικά από τα οποία χρονίζαν ως «ξεχασμένες» από το κράτος εκκρεμότητες (όπως η αντιστήριξη της παραλιακής λεωφόρου στη Βάρκιζα, στα «Κανάρια») και πλέον ήρθε η στιγμή να υλοποιηθούν με τις κατεπείγουσες διαδικασίες που προβλέπει το καθεστώς της έκτακτης ανάγκης. Η πρόταση χρηματοδότησης υποβλήθηκε στο ειδικό πρόγραμμα φυσικών καταστροφών του Υπουργείου Εσωτερικών, μια διαδικασία που προβλέπει γρήγορη έγκριση και υλοποίηση των έργων.

### Τα σημεία υψηλής επικινδυνότητας

Στο Πανόραμα Βούλας εντοπίστηκαν τα σοβαρότερα προβλήματα. Στην οδό Δερβενακίων, η έντονη ροή των υδάτων προκάλεσε εκτεταμένη αποσταθεροποίηση του εδάφους δίπλα στο ρέμα, με αποτέλεσμα ο δρόμος να εμφανίζει σοβαρό κίνδυνο υποχώρησης. Το σημείο θεωρείται από τα πλέον κρίσιμα, καθώς η φθορά επηρεάζει άμεσα την ασφάλεια των διερχόμενων οχημάτων. Ανάλογη εικόνα καταγράφηκε στην οδό Αγαμέμνωνος, όπου καταστράφηκαν τμήματα των υφιστάμενων λιθοδομών και το έδαφος κάτω από τον δρόμο έχει αποδυναμωθεί. Η επιτροπή επισημαίνει ότι απαιτείται άμεση ενίσχυση για να αποτραπεί περαιτέρω επιδείνωση. Ιδιαίτερη αναφορά γίνεται και στην ιρλανδική διάβαση στη συμβολή των οδών Έκτορος και Τροίας, όπου διαπιστώθηκε ανάγκη άμεσης ενίσχυσης και νέας σήμανσης. Στην οδό Πειραιώς καταστράφηκαν θέσεις στάθμευσης και τμήματα του οδοστρώματος, καθιστώντας επιτακτική την πλήρη αποκατάσταση της βατότητας. Στην περιοχή Δαρδανελλίων, στον Κρεμαστό Λαγό, σημειώθηκαν έντονες κατολισθήσεις βράχων, με αποτέλεσμα ο δρόμος να καταστεί σε σημεία απροσπέλαστος. Η αποκατάσταση εκεί

κρίνεται άμεσης προτεραιότητας. Στο 3ο Δημοτικό Βούλας, πλημμύρισε το αμφιθέατρο επιφάνειας περίπου 300 τετραγωνικών μέτρων, με ολοσχερή καταστροφή του δαπέδου, γεγονός που επιβάλλει πλήρη αντικατάσταση. Στη Βάρκιζα καταγράφηκαν ζημιές στις οδούς Βορρέου και Βορρέαδων, όπου απαιτούνται επείγουσες εργασίες αποκατάστασης και σταθεροποίησης. Στη Βουλιαγμένη, ιδιαίτερη μέριμνα δίνεται στην κατασκευή τοιχίου προστασίας στο Δημοτικό Αθλητικό Κέντρο, με στόχο την αποτροπή νέων κατολισθήσεων. Παράλληλα, προβλέπονται εργασίες αντιστήριξης σε τμήματα του παραλιακού μετώπου, όπου διαπιστώθηκε αποδυνάμωση του εδάφους.

### Πώς θα σωθεί η παραλία «Κανάρια» Βάρκιζας

Ξεχωριστό κεφάλαιο στις παρεμβάσεις που προγραμματίζει ο Δήμος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης αποτελεί η περιοχή των Αλκυονίδων και ειδικότερα ο χώρος στα «Κανάρια» Βάρκιζας, όπου τις τελευταίες ημέρες καταγράφηκε υποχώρηση εδάφους. Το σημείο έχει ήδη αποκλειστεί και τοποθετήθηκε προστατευτική περίφραξη, μετά τη διαπίστωση εκτεταμένης αστάθειας του πρανούς, που αποδίδεται στον μεγάλο όγκο νερού από τις πρόσφατες έντονες βροχοπτώσεις σε συνδυασμό με τη διαρκή διάβρωση από τη θάλασσα. Στο σημείο μετέβησαν μηχανικοί των τεχνικών υπηρεσιών του Δήμου, οι οποίοι προχώρησαν σε αυτοψία προκειμένου να εκτιμήσουν το εύρος του προβλήματος και να καθορίσουν τα αναγκαία μέτρα αποκατάστασης και θωράκισης. Η υποχώρηση εντοπίζεται σε παραθαλάσσιο τμήμα, όπου έχουν αποκολληθεί σημαντικές ποσότητες χώματος και βραχωδών υλικών που κατέληξαν στην ακτή, μεταβάλλοντας τη μορφολογία του σημείου και αυξάνοντας τον κίνδυνο περαιτέρω κατολισθητικών φαινομένων. Για λόγους πρόληψης και ασφάλειας πολιτών και διερχομένων, ο χώρος έκλεισε άμεσα, ενώ οι πρώτες εκτιμήσεις κάνουν λόγο για ασταθές έδαφος που απαιτεί στοχευμένες τεχνικές παρεμβάσεις.

Ανάλογα με τα ευρήματα των γεωτεχνικών ελέγχων, δεν αποκλείεται να απαιτηθούν εκτεταμένα έργα αντιστήριξης και σταθεροποίησης του πρανούς, ώστε να διασφαλιστεί η μακροπρόθεσμη προστασία της περιοχής. Υπενθυμίζεται ότι η παραλία που βρίσκεται στο ίδιο σημείο παραμένει κλειστή για το κοινό εδώ και αρκετά χρόνια, γεγονός που αναδεικνύει τη διαχρονική ευαισθησία της συγκεκριμένης ακτογραμμής και την ανάγκη οριστικής τεχνικής αντιμετώπισης του προβλήματος.

**1.** Στην Οδό Δερβενακίων στο Πανόραμα Βούλας η πλημμυρική απορροή και η έντονη μεταφορά φερτών υλών δημιούργησε τεράστια υποσκαφή στα πλευρικά τοιχώματα του Λυκορέματος, με αποτέλεσμα την αποσταθεροποίηση της οδού Δερβενακίων

**2.** Ο χώρος στα Κανάρια Βάρκιζας έχει κλείσει και έχει τοποθετηθεί περίφραξη, μετά την υποχώρηση του εδάφους που σημειώθηκε λόγω των έντονων βροχοπτώσεων

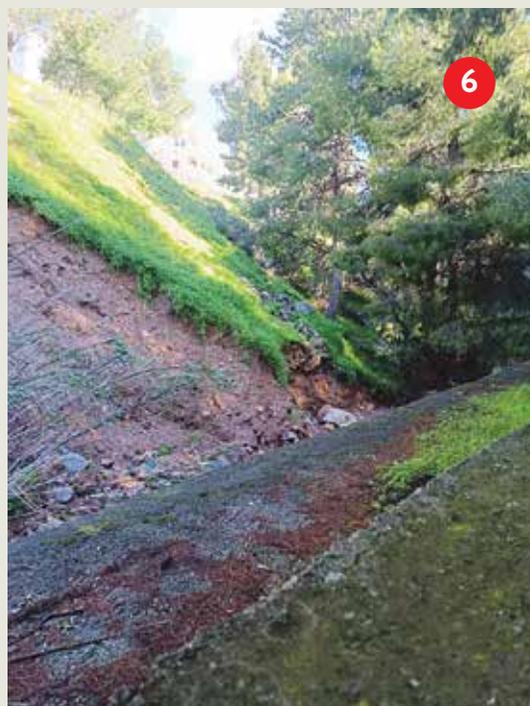
**3.** Κατολισθήσεις καταγράφηκαν σε πολλά σημεία της πόλης, με τα πιο επικίνδυνα να εντοπίζονται στην οδό Βορρέαδων στη Βάρκιζα και στον Κρεμαστό Λαγό στο Πανόραμα Βούλας, προκαλώντας σημαντική αποσταθεροποίηση του εδάφους

**4.** Η αποκατάσταση των κατεστραμμένων λιθοδομών κατά μήκος της οδού Αγαμέμνωνος εξασφαλίζει τη σταθερότητα του πρανούς και την ασφαλή διέλευση των οχημάτων

**5.** Στην οδό Πειραιώς στα Δικηγορικά Βούλας καταστράφηκαν οι θέσεις στάθμευσης και τμήματα του ασφαλτικού σκυροδέματος και απαιτείται άμεση αποκατάσταση όλων των βλαβών για την άρση της επικινδυνότητας

**6.** Ο Δήμος προτείνει την εκπόνηση μελέτης δασοτεχνικής διευθέτησης των ρεμάτων της περιοχής, με ήπιες αλλά στοχευμένες παρεμβάσεις για μείωση του πλημμυρικού κινδύνου και αντιμετώπιση της διάβρωσης





### Οι εργασίες που δρομολογούνται

Το πρόγραμμα που έχει ήδη δρομολογηθεί από τον Δήμος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης απλώνεται σε όλη την έκταση του Δήμου και αποτυπώνει με σαφήνεια τα σημεία όπου θα γίνουν συγκεκριμένες, στοχευμένες παρεμβάσεις.

Στο Πανόραμα Βούλας προχωρούν έργα αντιδιαβρωτικής προστασίας για τη σταθεροποίηση των πρανών και την αποκατάσταση οδών, καθώς και ειδικές παρεμβάσεις στην περιοχή «Κρεμαστός Λαγός», όπου έχουν εντοπιστεί φαινόμενα κατολίθησης. Στην ίδια περιοχή προβλέπεται σήμανση και αποκατάσταση της ιρλανδικής διάβασης στη συμβολή των οδών Έκτορος και Τροίας, ώστε να διασφαλιστεί η ασφαλής διέλευση οχημάτων σε περιόδους έντονων βροχοπτώσεων. Στη Βούλα, οι εργασίες περιλαμβάνουν την πλήρη αποκατάσταση της οδού Πειραιώς, με παρεμβάσεις σε θέσεις στάθμευσης και σε επικίνδυνα τμήματα οδοστρώματος, αλλά και αποκατάσταση κατεστραμμένων λιθοδομών κατά μήκος της οδού Αγαμέμνωνος. Παράλληλα, υλοποιούνται έργα αντιστήριξης πρανών στο παραλιακό μέτωπο (Νότος), καθώς και έργα σταθεροποίησης στην είσοδο και την έξοδο τεχνικών έργων απορροής, όπου έχουν διαπιστωθεί φθορές. Στο 3ο Δημοτικό Βούλας προβλέπεται αντικατάσταση πατώματος στο αμφιθέατρο, στο πλαίσιο της συνολικής αποκατάστασης ζημιών σε σχολικές υποδομές.

Στη Βάρκιζα, δρομολογούνται άμεσες εργασίες αντιμετώπισης κατολίθησης στην οδό Βορρεάδων, αποκατάσταση πρανού στην περιοχή Αλκυονίδες, καθώς και ανακατασκευή της πεζογέφυρας που υπέστη σοβαρές ζημιές μετά τα ακραία καιρικά φαινόμενα της 21ης Ιανουαρίου 2026. Επιπλέον, προβλέπονται παρεμβάσεις αποκατάστασης ζημιών στην οδό Βορρέου και επείγουσες εργασίες για τη βατότητα της οδού Ράλλη. Στη Βουλιαγμένη, προχωρά η κατασκευή τοιχίου στο ΔΑΚ Βουλιαγμένης για την αποτροπή κατολίθησης, καθώς και έργα αντιστήριξης πρανών στο παραλιακό μέτωπο στην περιοχή «Λάμπρος». Παράλληλα, σε επίπεδο ευρύτερης αντιπλημμυρικής και περιβαλλοντικής θωράκισης, προβλέπονται εργασίες για την αντιμετώπιση στερεομεταφοράς σε επικίνδυνα ρέματα της πόλης, αλλά και εκπόνηση μελέτης δασοτεχνικής διευθέτησης ρεμάτων σε όλη την έκταση του Δήμου. Το εύρος των σημείων δείχνει ότι δεν πρόκειται για αποσπασματικές κινήσεις. Οι παρεμβάσεις καλύπτουν δρόμους, σχολεία, αθλητικές εγκαταστάσεις, παραλιακά μέτωπα και ρέματα, με στόχο μια συνολική και μόνιμη σταθεροποίηση των περιοχών που επλήγησαν και την ουσιαστική ενίσχυση της ασφάλειας των κατοίκων.

### Έργα θωράκισης σε κάθε δημοτική ενότητα

Αξίζει να υπενθυμίσουμε πως τα τελευταία χρόνια ο Δήμος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης έχει υλοποιήσει και δρομολογήσει έργα αντιπλημμυρικής και αντιδιαβρωτικής θωράκισης που ξεπερνούν συνολικά τα 53 εκατομμύρια ευρώ, συγκροτώντας ένα από τα μεγαλύτερα προγράμματα υδραυλικών παρεμβάσεων στη νότια Αττική. Στη Δημοτική Ενότητα Βάρης αναπτύχθηκαν εκτεταμένα δίκτυα αποχέτευσης ομβρίων, ενώ ολοκληρώθηκε το μεγάλο έργο στη Βουλιαγμένη και στην οδό Βασιλέως Κωνσταντίνου, προϋπολογισμού 12 εκατ. ευρώ. Παράλληλα, στο ρέμα Κόρμπι προχώρησε, μετά από πολυετείς καθυστερήσεις, ένα από τα σημαντικότερα αντιπλημμυρικά έργα της ανατολικής Αττικής, ύψους περίπου 28 εκατ. ευρώ. Στη Βούλα και στο Πανόραμα υλοποιήθηκαν νέοι συλλεκτές και αγωγοί σε δεκάδες δρόμους, καθώς και παρεμβάσεις σε κρίσιμα σημεία, όπως η Δερβενάκιων. Στη Βουλιαγμένη και στο Καβούρι ενισχύθηκαν τα δίκτυα ομβρίων και αποκαταστάθηκαν χρόνια προβληματικοί αγωγοί. Ιδιαίτερη σημασία είχε και η αντιπλημμυρική θωράκιση των ρεμάτων Λυκόρεμα και Χλόης μετά την πυρκαγιά του 2022, με έργα που χρηματοδοτήθηκαν από ίδιους πόρους. Όπως επισημαίνεται, πολλά από τα έργα αυτά χρειάστηκαν χρόνια ωρίμανσης, μελέτες που εκπονήθηκαν με ευθύνη του Δήμου και συνεχείς παρεμβάσεις για την εξασφάλιση χρηματοδότησης και εγκρίσεων. Παράλληλα, παραμένουν ανοιχτά ζητήματα οριοθετήσεων και θεσμικών καθυστερήσεων, με χαρακτηριστικό παράδειγμα το ρέμα Μηλαδέζας, αναδεικνύοντας τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει η Τοπική Αυτοδιοίκηση στην προώθηση μεγάλων υδραυλικών έργων.

## 1<sup>ο</sup> Γυμνάσιο Βάρης, 1<sup>ο</sup> Γυμνάσιο Βούλας Γερμανικός κινηματογράφος για τη συμπερίληψη

Στις 22 και 23 Ιανουαρίου πραγματοποιήθηκε το πρώτο μέρος του Φεστιβάλ Γερμανόφωνου Κινηματογράφου, μιας πρωτοποριακής εκπαιδευτικής δράσης που ολοκληρώθηκε με την προβολή της ταινίας *Zu weit weg* για την Στ' Δημοτικού και την Α' Γυμνασίου των σχολείων Βάρης και Βούλας, στην αίθουσα «Ιωνία» του Δήμου Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης. Μετά το πέρας της ταινίας, οι μαθητές και οι μαθήτριες είχαν την ευκαιρία να συζητήσουν με τον σύμβουλο ειδικής αγωγής, Γεώργιο Παπαναστασίου και την ψυχολόγο των σχολείων, Χριστίνα Παπαστεφανάτου. Στο επίκεντρο του διαλόγου βρέθηκαν οι ποικίλες πτυχές της μετάβασης από το Δημοτικό στο Γυμνάσιο, καθώς και η θεματική της συμπερίληψης, η οποία αποτελεί τον πυρήνα και το κύριο μήνυμα της διοργάνωσης. Η υλοποίηση αυτής της σημαντικής πρωτοβουλίας είναι αποτέλεσμα της γόνιμης σύμπραξης του 1ου Γυμνασίου Βούλας και του 1ου Γυμνασίου Βάρης, με την πολύτιμη στήριξη του «Δικτύου ΣΥΝ: Λειτουργώ-Ενεργώ-Δημιουργώ» της Διεύθυνσης Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Ανατολικής Αττικής. Καθοριστική υπήρξε η συμβολή του Ινστιτούτου Γκαίτε, το οποίο διέθεσε τις ταινίες και το εκπαιδευτικό υλικό για τις αίθουσες των συμμετεχόντων σχολείων, καθώς και του Δήμου Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης, ο οποίος παραχώρησε την αίθουσα «Ιωνία» και μερίμνησε για την ασφαλή μεταφορά των μαθητών και μαθητριών.

Για τη συνέχεια της δράσης προβλέπεται η προβολή των ταινιών *Amelie rennt* για τη Β' και Γ' Γυμνασίου και *Systemsprenger* για την Α' και Β' Λυκείου, όπου οι εκπαιδευτικοί θα αξιοποιήσουν ειδικά σχεδιασμένο παιδαγωγικό υλικό, αναδεικνύοντας τη συμπερίληψη όχι μόνο ως εκπαιδευτικό στόχο, αλλά ως θεμελιώδες κοινωνικό και



συλλογικό ζητούμενο. «Ευελπιστούμε ότι η κινηματογραφική αυτή εμπειρία θα αποτελέσει το έναυσμα για έναν διαρκή διάλογο γύρω από τον σεβασμό στη διαφορετικότητα, καλλιεργώντας στους μαθητές και στις μαθήτριές μας το όραμα για έναν κόσμο χωρίς αποκλεισμούς, όπου η αποδοχή του Άλλου αποτελεί την κοινή μας αφετηρία», τόνισαν σε σχετικό τους σημείωμα οι υπεύθυνες καθηγήτριες γερμανικής γλώσσας του φεστιβάλ, Αιμιλία Γκλιιάτη Αποστολοπούλου και Περσεφόνη Λαμπροπούλου. Στη δράση συμμετείχαν ακόμη μαθητές και μαθήτριες από τα σχολεία 1ο Δημοτικό Βούλας, 3ο Δημοτικό Βούλας, 2ο Γυμνάσιο Βούλας, 1ο Δημοτικό Βάρης, Δημοτικό Διλόφου, Δημοτικό Βάρκιζας, καθώς και το Διαδραστικό Ευρωπαϊκό Σχολείο.

## Δημοτικά - Γυμνάσια Γνωριμία με το τρίαθλο



Κολύμπι, ποδήλατο και τρέξιμο: Τα συστατικά αγωνίσματα του τρίαθλου είναι οι πιο δημοφιλείς διαχρονικά παιδικές δραστηριότητες και με αυτό το πνεύμα η ανάπτυξη του αθλήματος στις μικρές ηλικίες

είναι ζήτημα ενημέρωσης και γνωριμίας. Με το σκεπτικό αυτό ο υπεύθυνος της Xterra Greece, Κωστής Μητρόπαπας, επισκέπτεται αυτές τις ημέρες όλα τα Δημοτικά και τα Γυμνάσια του Δήμου Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης, παρουσιάζοντας σε μαθητές και μαθήτριες τις ομορφιές και τις συγκινήσεις αυτού του μοναδικού αθλήματος. Το παιδικό Xterra φέτος θα διοργανωθεί την Παρασκευή 24 Απριλίου αποκλειστικά εντός της Ακτής Βουλιαγμένης και περιλαμβάνει 100 μ. κολύμβηση στη θάλασσα, 1 χλμ. ποδήλατο και 400 μ. τρέξιμο.

Ο Κωστής Μητρόπαπας τονίζει στις παρουσιάσεις του ότι σημασία στο τρίαθλο δεν έχει μόνο η φυσική κατάσταση, αλλά επίσης η επιμονή, η αυτοπειθαρχία και η αγάπη για την προσπάθεια. Άλλωστε, και η βούληση των διοργανωτών του αγώνα αποτυπώνεται στην απόφαση να βραβευτούν όλοι οι συμμετέχοντες για τη συμμετοχή τους.

## Δημοτικό Βουλιαγμένης Ώρα συγκομιδής από τον λαχανόκηπο



Με το κόψιμο των φρέσκων λαχανικών ολοκληρώθηκε προ ημερών η πρωτοβουλία για τον σχολικό λαχανόκηπο της Ε' τάξης στο Δημοτικό Σχολείο Βουλιαγμένης. «Από τους πρώτους σπόρους που φυτέψαμε με ενθουσιασμό, μέχρι τη στιγμή που κρατήσαμε στα χέρια μας τα πρώτα μας λαχανικά, το ταξίδι ήταν γεμάτο δημιουργικότητα, υπομονή και χαμόγελα. Μαζί καλλιεργήσαμε μπρόκολα, κουνουπίδια, μαρούλια, λάχανα και κρεμμύδια τα οποία αναπτύχθηκαν με τη φροντίδα και την αγάπη των μαθητών μας», έγραψαν στην ιστοσελίδα του σχολείου οι εκπαιδευτικοί Αθανασία Μπίτζιου και Στέφανος Καμπάς, υπογραμμίζοντας ότι ο κήπος δεν ήταν ένα απλό πεδίο καλλιέργειας φυτών αλλά ένας χώρος μάθησης για την ανάπτυξη

δεξιοτήτων και τη δημιουργία όμορφων αναμνήσεων. «Τα παιδιά ένιωσαν τη χαρά της προσπάθειας που ανταμείβεται, έμαθαν τη σημασία της υπευθυνότητας και κατανόησαν τη σύνδεση του ανθρώπου με το περιβάλλον και την υγιεινή διατροφή. Κάθε λαχανικό που μαζέψαμε δεν ήταν απλώς ένα προϊόν της γης, αλλά ένα αποτέλεσμα συνεργασίας, επιμονής και ομαδικού πνεύματος», σημείωσαν οι δάσκαλοι.



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

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



Λεωφόρος Ποσειδώνος 4, Τηλ.: 2109671770

Γρηγόρης Κωνσταντέλλος

## «Δεν κρυβόμαστε πίσω από αρμοδιότητες, αγαπάμε την ευθύνη»

Μια εφ' όλης της αυτοδιοικητικής ύλης συνέντευξη στον Σκάι

Την ευκαιρία να διαλύσει μια σειρά από μύθους και στρεβλές απόψεις για τους Δήμους είχε ο Δήμαρχος Βάρης Βούλας Βουλαγαμένης και Α' αντιπρόεδρος της ΚΕΔΕ, Γρηγόρης Κωνσταντέλλος, στις 25 Φεβρουαρίου, ως προσκεκλημένος της δημοφιλούς μεσημεριανής εκπομπής των Βασίλη Χιώτη και Νότη Παπαδόπουλου στο ραδιόφωνο του Σκάι. Όλη η εκπομπή αφιερώθηκε στα ερωτήματα των δημοσιογράφων και των ακροατών προς τον Δήμαρχο και ο Γρηγόρης Κωνσταντέλλος μίλησε από το στούντιο διεξοδικά για τα ζητήματα πολιτικής προστασίας, για τα οικονομικά της αυτοδιοίκησης και τις σχέσεις της με την κυβέρνηση, για το κόστος της ενέργειας, τη διαχείριση απορριμμάτων αλλά και την αφαίρεση των πολεοδομιών από τις υπηρεσίες των δήμων.

### Πολιτική προστασία

Οι δημοσιογράφοι έθεσαν σκληρά ερωτήματα, επαναλαμβάνοντας διαδεδομένες απόψεις για τις «λοβιτούρες των δήμων» ή για το γεγονός ότι οι δήμαρχοι αποκρούουν τις αρμοδιότητες. Η συζήτηση περιστράφηκε αρχικά στην πολιτική προστασία και στο καθήκον των αποψιλώσεων που σύντομα θα κληθούν να διεκπεραιώσουν οι δήμοι. Ο Γρηγόρης Κωνσταντέλλος απάντησε χωρίς περιστροφές για το ποιος έχει την ευθύνη: «Έχουμε την ευθύνη για την αποψίλωση των αστικών μη δομημένων οικοπέδων και των κοινόχρηστων χώρων. Αλλά θα σας πω το εξής: Δεν έχω δει ποτέ φωτιές να ξεκινούν από τα κέντρα των πόλεων και να κατευθύνονται στα δάση. Ισχύει το ανάποδο, από τα δάση ξεκινούν και απειλούν τις πόλεις. Και εκεί τίθεται το ερώτημα στους Δήμους: Δεν είχαν αποψιλώσει; Όμως δεν έχει ο Δήμαρχος τη δυνατότητα να αποψιλώσει ένα ολόκληρο βουνό. Δεν θα κρυφτούμε πίσω από τις αρμοδιότητες, εμείς ως αυτοδιοικητικοί αγαπάμε την ευθύνη και την θέλουμε».

Ο Δήμαρχος συνέχισε τονίζοντας ότι «όταν γίνει η ζημιά, ο εγγύτερος θα εισπράξει τα βέλη, ο Δήμαρχος». Και έφερε το παράδειγμα του Δήμου Βάρης Βούλας Βουλαγαμένης για να αναπτύξει το πραγματικό κόστος της πυροπροστασίας και αντιπαραβάλλοντας το ποσό αυτό με την κρατική ενίσχυση: «Στον δικό μας Δήμο έχουμε παρυφές ορεινών όγκων. Εμείς δαπανούμε 1,2 εκατομμύρια ευρώ τον χρόνο, για αποψιλώσεις, προσωπικό, τεχνολογία, οχήματα, καύσιμα. Λαμβάνουμε ως επιχορήγηση από το κράτος περίπου 110.000 ευρώ». Οι δημοσιογράφοι εντυπωσιασμένοι από την απόσταση του κόστους με το μέγεθος της κρατικής αρωγής, ρώτησαν αν μπορούν όλοι οι δήμοι να δαπανήσουν τέτοια ποσά: «Προφανώς όχι», απάντησε ο Γρηγόρης Κωνσταντέλλος. Έπειτα ρώτησαν κατά πόσο ο Δήμος επιβάλλει πρόστιμα στους αδιάφορους ιδιοκτήτες οικοπέδων που δεν αποψιλώνουν ως οφείλουν τα ξερά: «Επιβάλαμε πέρσι 450 πρόστιμα», απάντησε με ετοιμότητα. Και συμπλήρωσε ότι οι δήμοι ζητούν μόνιμο προσωπικό ώστε να εκπαιδευτεί στην πολιτική προστασία, αλλά η ανταπόκριση του κράτους είναι κάτω από τα αναμενόμενα.

### Οικονομικά

Δίνοντας στον αέρα τρία νούμερα, ο Γρηγόρης Κωνσταντέλλος ξεκαθάρισε το ζήτημα των πόρων της αυτοδιοίκησης, απαντώντας στο πιεστικό ερώτημα των δημοσιογράφων οι οποίοι έθεσαν στη συζήτηση μια διαρκή κυβερνητική επωδό, ότι δηλαδή οι Δήμοι λαμβάνουν όλο και περισσότερα χρήματα. «Το 2009, προ της κρίσης, τα έσοδα

**«Δαπανούμε 1,2 εκατομμύρια ευρώ τον χρόνο για αποψιλώσεις, προσωπικό, τεχνολογία, οχήματα, καύσιμα και λαμβάνουμε ως επιχορήγηση από το κράτος περίπου 110.000 ευρώ»**



«Δεν ζητάμε χρήματα για να κάνουμε εμπόριο, αλλά για να κάνουμε πιο λειτουργικές τις πόλεις μας», τόνισε ο Δήμαρχος Γρηγόρης Κωνσταντέλλος περιγράφοντας πώς από τα 4,1 δισ. ευρώ της κρατικής επιχορήγησης το 2009, σήμερα η αυτοδιοίκηση λαμβάνει μόλις 2,7 δισ. παρότι η κρίση πέρασε και τα φορολογικά έσοδα απογειώθηκαν

της αυτοδιοίκησης ήταν συνολικά 4,1 δισ. Το 2019, μετά την κρίση, το ποσό αυτό είχε πέσει στο 1,78 δισ. Μια μείωση κοντά στο 60%, την ίδια στιγμή που είχαν αυξηθεί τα έσοδα του κράτους. Και μην ξεχνάμε ότι όχι απλώς έμειναν όρθιοι οι Δήμοι, αλλά στήριξαν την κοινωνία. Το 2025 η χρηματοδότηση έφτασε απλώς τα 2,7 δισ. Δηλαδή συνεχίζουμε να βρισκόμαστε σχεδόν στο 50% του 2009 και ενώ τα φορολογικά έσοδα πάλι αυξήθηκαν. Οι φοροεισπρακτικοί μηχανισμοί λειτουργούν, αλλά η απώλεια για τους δήμους συνεχίζεται. Κύριε Χιώτη και κύριε Παπαδόπουλε, αυτοί είναι πόροι που πηγαινούν στην καθημερινότητα των πολιτών. Δεν ζητάμε χρήματα για να κάνουμε εμπόριο, αλλά για να κάνουμε πιο λειτουργικές τις πόλεις μας», ήταν η απάντηση του Γρηγόρη Κωνσταντέλλου. Ο οποίος συμπλήρωσε ότι σε πολλές περιπτώσεις η αυτοδιοίκηση υποκαθιστά το κεντρικό κράτος. Αυτή ήταν η περίπτωση του Δήμου 3B ο οποίος μελέτησε και χρηματοδότησε την κατασκευή λιθοδομών και φραγμάτων στον Υμηττό, ώστε να συγκρατηθούν τα φερτά υλικά σε περίπτωση πλημμύρας μετά από μια μεγάλη πυρκαγιά. «Το κράτος και οι υπηρεσίες του υπουργείου Περιβάλλοντος αρνήθηκαν το έργο αυτό», σημείωσε ο Δήμαρχος.

Ο Δήμαρχος έθιξε επιπλέον το κόστος της ενέργειας για τους δήμους, οι οποίοι φωτίζουν τους δρόμους. Όπως υπογράμμισε, οι δήμοι όχι μόνο δεν αντιμετωπίζονται ως «μεγάλοι καταναλωτές», παρότι αντικειμενικά είναι και δεν επωφελούνται από τις σχετικές εκπτώσεις που προβλέπονται για επιχειρήσεις, αλλά χρεώνονται με μεγαλύτερα κόστη ακόμα και σε σχέση με τα νοικοκυριά. Σχολιάζοντας την πολιτική διαχείριση αποβλήτων, είπε ότι απουσιάζει «ένας αξιόπιστος κεντρικός σχεδιασμός», γεγονός που οδηγεί στα φαινόμενα «not in my backyard» (την αντίληψη δηλ. «μακριά από την δική μου αυλή») και τάχθηκε υπέρ ενός μοντέλου μικρής κλίμακας, τοπικής διαχείρισης. Τέλος, κληθείς να σχολιάσει την απόφαση να υπαχθούν οι πολεοδομίες στο κεντρικό κράτος, επανέλαβε τη θέση του ότι είναι λάθος και επρόκειτο για πολιτική τιμωρία των δήμων που χρησιμοποίησαν τις υπηρεσίες δόμησης ως εργαλείο προστασίας από τον αντισυνταγματικό Νέο Οικοδομικό Κανονισμό.

## ΕΥΔΑΠ

## Αύξηση 32% στο δημοτικό νερό

## Αντιδράσεις των δημάρχων

Κύμα αντιδράσεων έχει προκαλέσει στους δημάρχους της Αττικής, στην τοπική αυτοδιοίκηση και στους αιρετούς της περιφέρειας η απόφαση για αναπροσαρμογή των τιμολογίων ύδρευσης της ΕΥΔΑΠ προς τους Δήμους, με αυξήσεις που φτάνουν περίπου το 32%. Οι νέοι λογαριασμοί δεν έχουν ακόμη αποσταλεί, ωστόσο η πρόβλεψη της αύξησης έχει ήδη σημάνει συναγερμό στους δήμους της χώρας. Η Κεντρική Ένωση Δήμων Ελλάδας κάνει λόγο για αιφνίδια και μονομερή απόφαση, η οποία ελήφθη χωρίς προηγούμενη ενημέρωση ή διαβούλευση με την τοπική αυτοδιοίκηση. Με απλά λόγια, οι δήμοι καλούνται να πληρώνουν ακριβότερα το νερό που χρησιμοποιούν για βασικές λειτουργίες, όπως το πότισμα κοινόχρηστων χώρων, το νερό στα σχολεία, στις αθλητικές εγκαταστάσεις και στις λοιπές δημοτικές υποδομές.

Το πρόβλημα, όπως επισημαίνεται, είναι ότι οι δημοτικοί προϋπολογισμοί για το 2026 έχουν ήδη καταρτιστεί και εγκριθεί, γεγονός που καθιστά εξαιρετικά δύσκολη την απορρόφηση μιας τόσο μεγάλης επιβάρυνσης. Στην ανακοίνωσή της, η ΚΕΔΕ χαρακτηρίζει την αύξηση «καταχρηστική και τιμωρητική», τονίζοντας ότι οι δήμοι δεν ευθύνονται για διαχρονικές αδυναμίες ή ελλείψεις στα δίκτυα ύδρευσης, τα οποία αποτελούν αντικείμενο κεντρικού σχεδιασμού. Παράλληλα, υπογραμμίζει ότι η απόφαση λαμβάνεται σε περίοδο κατά την οποία η χώρα έχει εξέλθει από καθεστώς λειψυδρίας, μετά τις πρόσφατες βροχοπτώσεις. Η Κεντρική Ένωση Δήμων Ελλάδας προειδοποιεί ότι οι δημοτικοί προϋπολογισμοί βρίσκονται ήδη υπό ασφυκτική πίεση λόγω του τέλους ταφής απορριμμάτων και της αύξησης του ενεργειακού κόστους και ότι τέτοιες επιβαρύνσεις ενδέχεται να μετακυλιστούν τελικά στους πολίτες.

Ο Α' Αντιπρόεδρος της ΚΕΔΕ και Δήμαρχος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης, Γρηγόρης Κωνσταντέλλος, δήλωσε ότι θα εξεταστεί ακόμη και η δυνατότητα προσφυγής κατά της απόφασης. Έθεσε ζήτημα καταχρηστικού χαρακτήρα, επισημαίνοντας ότι η αύξηση αφορά αποκλειστικά τους δήμους και όχι άλλες κατηγορίες καταναλωτών. Παράλληλα,



Για καταχρηστική απόφαση έκανε λόγο ο Γρηγόρης Κωνσταντέλλος σχολιάζοντας ότι αφορά αποκλειστικά τους ΟΤΑ και όχι άλλες κατηγορίες καταναλωτών

ανέφερε ότι «οι δήμοι πληρώνουν 35% ακριβότερο ρεύμα συγκριτικά με τα νοικοκυριά και 65% σε σχέση με τους μεγάλους καταναλωτές. Επίσης, οι δήμοι πληρώνουν τέλος ταφής για τις ευθύνες που έχουν άλλες οργανωτικές δομές στη διαχείριση απορριμμάτων. Την έλλειψη υποδομών την πληρώνουν πάντα οι δήμοι. Και τώρα η ΕΥΔΑΠ έρχεται να βάλει το τελευταίο καρφί στην κάσα». Η ΚΕΔΕ αναμένεται να αποστείλει επίσημη ένσταση προς το υπουργείο Περιβάλλοντος και Ενέργειας και προς τη διοίκηση της ΕΥΔΑΠ, ενώ θα διερευνηθεί και η δυνατότητα νομικής προσβολής της απόφασης ως άμεσα εκτελεστής διοικητικής πράξης. Το επόμενο διάστημα θεωρείται κρίσιμο, καθώς οι δήμοι αναμένουν πλέον και τυπικά τους νέους λογαριασμούς που θα αποτυπώνουν τις αυξήσεις.

## Βούλα

## Δωρεάν σεμινάριο θαλάσσιας επιβίωσης

Ένα εξειδικευμένο σεμινάριο θαλάσσιας επιβίωσης με τίτλο «Στη θάλασσα δεν αυτοσχεδιάζεις» διοργανώνεται το Σάββατο 7 Μαρτίου, από τις 09:30 έως τις 15:00, στην Πνευματική Εστία Βούλας (Ζεφύρου 2), με ελεύθερη συμμετοχή για το κοινό. Η πρωτοβουλία ανήκει στον Δήμο Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης και υλοποιείται σε συνδιοργάνωση με την ομάδα Level Zero - Safety Sea Kayak Team, με στόχο την ουσιαστική ενίσχυση της πρόληψης και της ετοιμότητας των πολιτών απέναντι σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης στη θάλασσα, αλλά και σε πλημμυρικά φαινόμενα σε αστικό περιβάλλον. Μέσα από πρακτικές οδηγίες και ρεαλιστικά σενάρια, οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς να διαχειρίζονται το σώμα και το μυαλό τους σε συνθήκες στρες, πώς να αντιμετωπίζουν τους κινδύνους από την έκθεση στο κρύο και πώς να αυξάνουν τις πιθανότητες επιβίωσης και έγκαιρου εντοπισμού. Το σεμινάριο δεν έχει θεωρητικό χαρακτήρα. Εστιάζει σε δεξιότητες που μπορεί να χρειαστούν ακόμη και μία μόνο φορά στη ζωή ενός ανθρώπου, αλλά τότε μπορούν να κάνουν τη διαφορά. Ιδιαίτερα σε μια παράκτια πόλη, όπου η επαφή με τη θάλασσα αποτελεί καθημερινότητα για πολλούς, η προσωπική και συλλογική ετοιμότητα είναι ζήτημα ευθύνης. Εκπαιδευτής του σεμιναρίου θα είναι ο Σπύρος Τρωιάννος, με εξειδίκευση στη θαλάσσια επιβίωση και

την ασφάλεια στο υδάτινο περιβάλλον. Η δράση απευθύνεται σε κολυμβητές ανοιχτής θάλασσας, σε χειριστές ταχυπλόων και πληρώματα σκαφών αναψυχής, σε επαγγελματίες και σώματα ασφαλείας που δραστηριοποιούνται στη θάλασσα αλλά και σε κάθε ενεργό πολίτη που επιθυμεί να είναι σε θέση να προστατεύσει τον εαυτό του και τους συνανθρώπους του. Η συμμετοχή είναι δωρεάν, ωστόσο οι θέσεις είναι περιορισμένες. Το σεμινάριο παρέχεται χωρίς κόστος ως ένδειξη ευθύνης της ομάδας Level Zero και του Δήμου Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης απέναντι στους πολίτες, ιδιαίτερα μετά τις πρόσφατες τραγικές πλημμύρες που έπληξαν τα νότια προάστια. Για δήλωση συμμετοχής, οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επικοινωνήσουν στο [edrizi@vnn.gov.gr](mailto:edrizi@vnn.gov.gr).

Σκανάροντας τον κωδικό QR οδηγείτε στην ηλεκτρονική φόρμα δήλωσης συμμετοχής στην εκδήλωση



**Στη θάλασσα δεν αυτοσχεδιάζεις.**

**ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΘΑΛΑΣΣΙΑΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ**  
 ΣΑΒΒΑΤΟ 7 ΜΑΡΤΙΟΥ 2024 / ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΕΣΤΙΑ ΒΟΥΛΑΣ / 09:30-15:00

Όταν κάτι πάει στραβά στη θάλασσα, ο χρόνος μετράνεται και οι επιλογές λιγοστεύουν.

Η γνώση είναι που σε σώζει. Σε μάθαμε πώς να διαχειρίζεσαι το σώμα και το μυαλό σου στο νερό, πώς να μετάνοις τους κινδύνους από την έκθεση στο κρύο και πώς να αυξάνεις τις πιθανότητες επιβίωσης και εντοπισμού. Δεν πρόκειται για θεωρία. Πρόκειται για δεξιότητες που μπορεί να χρειαστείς μια μόνο φορά, αλλά τότε θα κάνουν όλη τη διαφορά.

**Προετοιμάσου πριν το χρειαστείς.**  
 // Θάλασσα & πλημμυρικά φαινόμενα σε αστικό περιβάλλον //

ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΕΣ ΘΕΣΕΙΣ. ΔΩΡΕΑΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ.  
 ΓΙΑ ΑΝΑΛΥΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ & ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: [edrizi@vnn.gov.gr](mailto:edrizi@vnn.gov.gr) | SCAN QR

Δήμος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης | ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ | LEVEL ZERO

Γρηγόρης Κωνσταντέλλος

## Σχεδιασμός και πρόληψη, όχι απλή διαχείριση της κρίσης

### Παρέμβαση στο συνέδριο της ΚΕΔΕ για την κλιματική αλλαγή

Θεματικό συνέδριο για την κλιματική κρίση και την πολιτική προστασία με τίτλο «Ενδυναμώνοντας τους Δήμους με Εκπαίδευση και Νέες Τεχνολογίες» διοργάνωσε στις 27 και 28 Φεβρουαρίου η Κεντρική Ένωση Δήμων Ελλάδας στο ΜΕΚ Παιανίας. Τη διημερίδα άνοιξε και συντόνισε ως Α' αντιπρόεδρος της ΚΕΔΕ ο Γρηγόρης Κωνσταντέλλος. Στην παρέμβασή του ανέπτυξε καίριες θέσεις, που δεν στόχευαν στην κολακεία της κυβέρνησης ή στην συνηθισμένη έκφραση αλληλοθαυμασμού μεταξύ αυτοδιοικητικών, αλλά αντίθετα στην κινητοποίηση και τη βελτίωση των πραγμάτων. «Η συζήτηση δεν μπορεί να περιορίζεται στη διαχείριση της εκάστοτε κρίσης. Η πραγματική πρόκληση βρίσκεται στον σχεδιασμό» υπογράμμισε και ζήτησε «ορθολογικές, τεκμηριωμένες και εφαρμόσιμες δημόσιες πολιτικές, με σαφή προσανατολισμό στην πρόληψη και στην ανθεκτικότητα. Και αυτές οι πολιτικές οφείλουν να έχουν ως αφετηρία τους την Τοπική Αυτοδιοίκηση», σημείωσε με νόημα. Περιγράφοντας τον ρόλο της κεντρικής διοίκησης ο Γρηγόρης Κωνσταντέλλος τόνισε ότι είναι κρίσιμος και καθοριστικός «ιδίως σε ό,τι αφορά τη χρηματοδότηση και την υλοποίηση μεγάλων έργων υποδομής, όπως αντιπλημμυρικά έργα, εκσυγχρονισμός δικτύων ομβρίων, ενίσχυση ενεργειακών και μεταφορικών υποδομών, συστήματα πρόληψης και έγκαιρης προειδοποίησης απαιτούν πόρους και εθνικό σχεδιασμό».

Παρουσιάζοντας την περίπτωση του Δήμου Βάρης Βουλιαγμένης, σημείωσε ότι «έχει επενδύσει σε υποδομές και έργα δαπανώντας πάνω από 54 εκατομμύρια σε αντιπλημμυρικά και άλλα μεγάλα έργα υποδομής και έχει επιχειρήσει να αναπτύξει ένα συνεκτικό μοντέλο Πολιτικής Προστασίας». Το μοντέλο αυτό, είπε,



ενσωματώνει επενδύσεις «σε εξοπλισμό, σε πολυμορφικά οχήματα, σε υποδομές και, κυρίως, σε ανθρώπινο δυναμικό με ετήσιο ποσό άνω του 1.200.000 ευρώ». Και συμπλήρωσε: «Το Αυτοτελές Τμήμα Πολιτικής Προστασίας στελεχώθηκε με μόνιμο προσωπικό, ενώ κατά τη θερινή περίοδο ενισχύεται σημαντικά, ώστε να ανταποκρίνεται στις αυξημένες απαιτήσεις».

Σε μια πολύ ενδιαφέρουσα ανάλυση μίλησε για το ρόλο των τεχνολογιών στην Πολιτική Προστασία. Όπως είπε

**«Η Πολιτική Προστασία δεν είναι ένα έργο που ολοκληρώνεται, αλλά μια συνεχής διαδικασία βελτίωσης»**

«Η τεχνολογία δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται ως επίδειξη καινοτομίας, αλλά ως εργαλείο μετρήσιμης επιχειρησιακής αξίας», σημείωσε στην ανακοίνωσή του ο Α' αντιπρόεδρος της ΚΕΔΕ και Δήμαρχος Βάρης Βουλιαγμένης

πολύ παραστατικά, «δεν μπορείς να αγοράζεις Φεράρι για αγροτική δουλειά όταν αυτό που χρειάζεσαι είναι ένα τρακτέρ για να οργώσεις το χωράφι». Και πρόσθεσε ότι «η τεχνολογία δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται ως επίδειξη καινοτομίας, αλλά ως εργαλείο μετρήσιμης επιχειρησιακής αξίας». Περιγράφοντας τα συστήματα που χρησιμοποιεί ο Δήμος Βάρης Βουλιαγμένης είπε ότι «η άμεση μετάδοση εικόνας σε πραγματικό χρόνο, η δυνατότητα εντοπισμού εστιών, η στοχευμένη κινητοποίηση δυνάμεων, η αποφυγή άσκοπων μετακινήσεων μέσων, συνέβαλαν στη βελτίωση της αποτελεσματικότητας και στη διασφάλιση πόρων. Παράλληλα, το σύστημα ενσωματώθηκε σε ένα ευρύτερο πλαίσιο που περιλαμβάνει χαρτογραφικά δεδομένα, παρακολούθηση δεξαμενών, στόλου οχημάτων και μετεωρολογικών στοιχείων, δημιουργώντας μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα διαχείρισης κινδύνου». Και πρόσθεσε: «Το σημαντικό όμως δεν είναι το ίδιο το σύστημα. Είναι η φιλοσοφία που το συνοδεύει. Είναι η συνειδητοποίηση ότι η Πολιτική Προστασία δεν είναι ένα έργο που ολοκληρώνεται, αλλά μια συνεχής διαδικασία βελτίωσης. Ο στόχος δεν είναι η προβολή. Ο στόχος είναι η ανθεκτικότητα της πόλης. Είναι η μείωση του χρόνου απόκρισης. Είναι η ενίσχυση του αισθήματος ασφάλειας των πολιτών. Είναι η συνεργασία με όλους τους εμπλεκόμενους φορείς σε πνεύμα διακλαδικότητας και αλληλοσυμπλήρωσης».

## Οι προκλήσεις στη ζωή των εφήβων

### Εκδήλωση του Δήμου για τις σχέσεις σχολείου και οικογένειας

Εκδήλωση με τίτλο «Σχολείο και οικογένεια στη σύγχρονη πραγματικότητα» συνδιοργανώνουν ο Δήμος Βάρης Βουλιαγμένης και η εκπαιδευτική ιστοσελίδα [alfavita.gr](http://alfavita.gr), την Τρίτη 3 Μαρτίου 2026 και ώρα 18:30, στην αίθουσα Ιωνία (λεωφόρος Κ. Καραμανλή 18, Βούλα, παραπλεύρως Δημαρχείου). Στόχος της εκδήλωσης είναι η επιστημονική ενημέρωση και η ενδυνάμωση γονέων και εκπαιδευτικών γύρω από τις σύγχρονες ανάγκες παιδιών και εφήβων.

Στο επίκεντρο της συζήτησης θα τεθούν κρίσιμες προκλήσεις που επηρεάζουν τη σχολική, κοινωνική και ψηφιακή ζωή των παιδιών και των εφήβων, όπως ο ψηφιακός εθισμός, ο σχολικός εκφοβισμός, η σχολική απομάκρυνση, οι βλαπτικές συμπεριφορές, καθώς και οι συναισθηματικές δυσκολίες της εφηβικής ηλικίας.

Παρεμβάσεις θα κάνουν πανεπιστημιακοί, ο Δήμαρχος και η υπουργός Παιδείας Σοφία Ζαχαράκη

Η εκδήλωση θα προσεγγίσει τα παραπάνω ζητήματα με έμφαση στην πρόληψη, την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και τη συνεργασία σχολείου και οικογένειας ως βασικών πυλώνων στήριξης των παιδιών. Κεντρικός στόχος είναι η ανάδειξη πρακτικών κατευθύνσεων και η ενίσχυση της ενεργού συμμετοχής των γονέων στη μαθησιακή και ψυχοκοινωνική πορεία των παιδιών τους. Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί σε μορφή θεματικού panel συζήτησης. Εναρκτήριοις τοποθετήσεις θα πραγματοποιήσουν ο Γρηγόρης Κωνσταντέλλος, Δήμαρχος Βάρης Βουλιαγμένης, και η υπουργός Παιδείας Σοφία Ζαχαράκη. Στο επιστημονικό πάνελ θα συμμετέχουν οι: Χρυσή Χατζηχρήστου, καθηγήτρια scho-



λικής ψυχολογίας στο ΕΚΠΑ, Πέτρος Ρούσσος, καθηγήτης γνωστικής ψυχολογίας και κυβερνοψυχολογίας στο ΕΚΠΑ και Άγγελος Τσιγκρής, δικηγόρος και διδάκτωρ εγκληματολογίας. Τη συζήτηση θα συντονίσει δημοσιογράφος και θα ακολουθήσει διάλογος με το κοινό.

## Αναμνήσεις ζωής Η Βουλευαγμένη της Ελένης Γλύκατζη Αρβελέρ



Στην αυτοβιογραφική της αφήγηση που κυκλοφόρησε το 2017 από τις εκδόσεις Μεταίχμιο και επανακυκλοφόρησε της 22 Φεβρουαρίου η εφημερίδα Καθημερινή, η Ελένη Γλύκατζη Αρβελέρ αναφέρεται διεξοδικά στις παιδικές της αναμνήσεις από τα καλοκαίρια που πέρασε στη Βουλευαγμένη

Τον Μάρτιο του 2019 η αναγνωρισμένη πανεπιστημιακός έγινε επίτιμη δημότης Βάρης Βούλας Βουλευαγμένης σε μια ζεστή τελετή στο Δημαρχείο

Στα 99 της χρόνια και έχοντας χορτάσει εμπειρίες και αναγνώριση έφυγε από τη ζωή η Ελένη Γλύκατζη Αρβελέρ. Η τοπική κοινωνία γνώρισε από κοντά τη μεγάλη Ελληνίδα στη μεγάλη τελετή αναγόρευσής της σε επίτιμη δημότη Βάρης Βούλας Βουλευαγμένης τον Μάρτιο του 2019 (είχε προηγηθεί το 2015 μια μεγάλη εκδήλωση του συλλόγου «Απολλωνία» όπου μίλησε με τηλεδιάσκεψη). Αυτό που προκύπτει από τις αναμνήσεις της πάντως, όπως τις διηγήθηκε το 2017, είναι πως η Ελένη Γλύκατζη Αρβελέρ έχει πολύ στενούς δεσμούς με την πόλη. Στο βιβλίο που εκδόθηκε το 2017 (και επανακυκλοφόρησε με την εφημερίδα Καθημερινή στις 22 Φεβρουαρίου) με τίτλο *Μια ζωή χωρίς άλλοθι*, είναι χαρακτηριστικό ότι τα μόνα ελληνικά τοπωνύμια που επανέρχονται στην αφήγησή της προς τον Γιάννη Μπασκόζο που επιμελήθηκε το κείμενο, είναι ο Βύρωνας, η πόλη της γέννησής της, και η Βουλευαγμένη, ο τόπος των διακοπών.

### Διακοπές σε αντίσκηνο

Η Βουλευαγμένη και πιο συγκεκριμένα οι Φλέβες είναι ο τόπος μιας μικρής οικογενειακής καταστροφής, καθώς εκεί βούλιαξαν οι δύο βάρκες του πατέρα της, με τις οποίες λίγα χρόνια νωρίτερα είχε φτάσει η προσφυγική οικογένεια από τον Μαρμαρά στην Ελλάδα. Ήταν μια σημαδιακή ημέρα αυτή του ναυαγίου, 29 Αυγούστου 1926, η ημέρα γέννησης της μικρής Ελένης. Η ίδια θυμάται ότι στα 10 της χρόνια, το 1936, και συγκεκριμένα στις 4 Αυγούστου μετά την επιβολή της δικτατορίας Μεταξά, βρισκόταν στη Βουλευαγμένη «σε αντίσκηνο για ξεκαλοκαίριασμα». Και αφηγείται: «Ήμασταν οικογενειακά όλοι δημοκρατικοί, έρχεται ο πατέρας μου από τον Πειραιά όπου δούλευε και μας κάνει με το χέρι στο στόμα σου! Δεν καταλάβαινα πολύ καλά τι συνέβαινε. Μας εξήγησε ότι δεν πρέπει να μιλάμε πια για τον Βενιζέλο».

Στις θερινές αναμνήσεις της Βουλευαγμένης έχει τοποθετήσει η Ελένη Γλύκατζη Αρβελέρ την πρώτη της αγάπη για τις ξένες γλώσσες: «Τα καλοκαίρια πηγαίναμε στη Βουλευαγμένη, μέναμε σε αντίσκηνο. Ο πατέρας μου είχε δέσει σχοινιά από το κλαδί ενός δέντρου και είχε φτιάξει

μια κούνια για μένα. Μια μέρα μού έφερε ο πατέρας ένα βιβλίο –μόλις είχα αρχίσει να διαβάζω– το οποίο ήταν γαλλικό, με τον εύγλωττο τίτλο *Πώς να μάθεις γαλλικά*. Το εξώφυλλό του το έχω ακόμη μπροστά στα μάτια μου. Από εκεί άρχισα να διαβάζω τα γαλλικούλια μου για πρώτη φορά. Μόνη μου δηλαδή». Στους λόφους της Βουλευαγμένης η παραθεριστρια περπατούσε και συγκέντρωνε τα φυσιίγνια που άφηναν στο έδαφος τα όπλα των κυνηγών. «Η Βουλευαγμένη ήταν τόπος κυνηγιού, έρχονταν οι κυνηγοί για τρυγόνια, μπεκάτσες και άλλα πτηνά» αναφέρει στις αναμνήσεις της. Εκείνη έκανε συλλογή από τα πολύχρωμα φυσιίγνια, τις «σκοτώστρες» όπως τις αναφέρει που τα μετέτρεπε σε μικρά βάζα βάζοντας λουλούδια.

Μια τρυφερή ανάμνηση από τα χρόνια εκείνα αποκαλύπτει πόσο απομονωμένη ήταν η περιοχή τότε. «Λάτρευα τον πατέρα μου», αφηγείται και συνεχίζει: «Όταν παραθερίζαμε στη Βουλευαγμένη αυτός ερχόταν για το Σαββατοκύριακο με το λεωφορείο της γραμμής. Έπαιρνα λοιπόν ένα σκαμνάκι και πήγαινε μία ώρα πριν, τουλάχιστον, και περίμενα στη στάση να έρθει το λεωφορείο που θα τον έφερνε. Για να περάσει η ώρα είχα μάθει να μετρώ τα αυτοκίνητα. Θυμάμαι ακόμη ότι σε μία ώρα, επτά με οκτώ το απόγευμα, είχαν περάσει μόνο 67 αυτοκίνητα». Θυμόταν επίσης ακριβώς το σημείο όπου σηνόταν η σκηνή τους «κάτω από κάτι δέντρα, ήταν λίγο μετά την είσοδο στη Βουλευαγμένη». Καμιά φορά όμως η σκηνή τοποθετούνταν στο «απέναντι» σημείο για να είναι πιο κοντά στη Βάρκιζα: «Η παρέα των αδερφών μου ήταν μεγάλη και σε αυτήν υπήρχαν και Βαρκιζιώτες – θυμάμαι ανέβαιναν απ' το βουνό και πέφτανε από την άλλη μεριά, να τους βρουν στην Βάρκιζα». Και όταν τα οικονομικά της οικογένειας βελτιώθηκαν, τότε νοίκιαζαν «μια παράγκα πάνω από τον Άγιο Παντελεήμονα». Εκεί θα την βρει άλλη μία σημαντική στιγμή της ελληνικής ιστορίας: Ο τορπιλισμός της «Ελλης» και τα σύννεφα του πολέμου. Ήταν 15 Αυγούστου 1940.

### Ο αποχαιρετισμός του Δημάρχου

Για μια «ξεχωριστή σχέση βαθιάς εκτίμησης και ουσιαστικής συνεργασίας» έκανε λόγο ο Γρηγόρης Κωνσταντέλλος στο αποχαιρετιστήριο σημείωμα που δημοσίευσε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, μετά την είδηση του θανάτου της Ελένης Γλύκατζη Αρβελέρ, δηλώνοντας ότι ήταν τιμή του που την γνώρισε. Και συνέχισε: «Είχα την τιμή να συνεργαστώ πολλές φορές μαζί της και κάθε συνάντηση αποτελούσε πηγή γνώσης, έμπνευσης και προβληματισμού. Το 2019, με ομόφωνη απόφαση του Δημοτικού Συμβουλίου, την ανακηρύξαμε επίτιμη δημότη του Δήμου Βάρης Βούλας Βουλευαγμένης. Ήταν το ελάχιστο που μπορούσαμε να κάνουμε για μια κορυφαία Ελληνίδα, που τίμησε την πατρίδα μας διεθνώς με το έργο, το ήθος και τη διαδρομή της. Η σκέψη της ήταν οξυδερκής, ο λόγος της καθαρός και θαρραλέος, η παρουσία της επιβλητική αλλά ταυτόχρονα ζεστή και ανθρώπινη. Υπηρέτησε την επιστήμη, τον πολιτισμό και την Ελλάδα με αφοσίωση και αξιοπρέπεια. Η παρακαταθήκη της θα παραμείνει ζωντανή και για εμάς θα αποτελεί πάντα σημείο αναφοράς και ευθύνης».



## Διασχολικό πρωτάθλημα

# Η αθλητική πλευρά του δήμου Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης



## Πάνω από 3.500 μαθητές Δημοτικού και Γυμνασίου διαγωνίζονται σε 9 αθλήματα

Μια πρωτοβουλία που ξεκίνησε δευιά πριν από μερικά χρόνια έχει πλέον εξελιχθεί σε έναν καταξιωμένο θεσμό για τα σχολεία του Δήμου Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης. Το Διασχολικό Πρωτάθλημα, μια ιδέα του Δήμου 3Β που γεννήθηκε το 2014 ως πιλοτικό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου, έχει μετατραπεί σήμερα σε μια μεγάλη αθλητική και εκπαιδευτική διοργάνωση με ιδιαίτερη απήχηση στους μαθητές. Χιλιάδες παιδιά από δημόσια και ιδιωτικά σχολεία της περιοχής συμμετέχουν κάθε χρόνο, αναδεικνύοντας το ταλέντο τους, το αθλητικό πνεύμα και τη συνεργασία μεταξύ των σχολικών κοινοτήτων.

Το τουρνουά ξεκίνησε τον Νοέμβριο και θα ολοκληρωθεί τον Μάιο στα αθλήματα: Ποδόσφαιρο, μπάσκετ, βόλεϊ, τένις, πινγκ πονγκ, στίβος, κολύμβηση, σκάκι και ζίου ζίτσου

Με ενθουσιασμό και μεγάλη συμμετοχή ξεκίνησε το 10ο Διασχολικό Πρωτάθλημα, που διοργανώνει ο Δήμος. Η φετινή διοργάνωση αναμένεται να προσελκύσει περισσότερα από 3.500 παιδιά, καλύπτοντας όλες τις βαθμίδες της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Στους μαθητές των τάξεων Γ' και Δ', Ε' και ΣΤ' Δημοτικού, καθώς και σε όλους τους μαθητές του Γυμνασίου, δίνεται η ευκαιρία να διαγωνιστούν σε ποικίλα αθλήματα, όπως ποδόσφαιρο, μπάσκετ, βόλεϊ, τένις, πινγκ πονγκ, στίβο, κολύμβηση, σκάκι και ζίου ζίτσου.

Το τουρνουά ξεκίνησε τον περασμένο Νοέμβριο και θα ολοκληρωθεί τον Μάιο, προσφέροντας στα σχολεία της περιοχής μια μοναδική ευκαιρία να αναδείξουν το ταλέντο και την αθλητική κουλτούρα των μαθητών τους. Ήδη, τα πρώτα αποτελέσματα ορισμένων αθλημάτων έχουν καταγράψει τους πρώτους νικητές. Στο μπάσκετ των Δημοτικών, για τις τάξεις Γ' και Δ', πρώτευαν τα Εκπαιδευτήρια Γείτονας, με δεύτερο το 3ο Δημοτικό Βούλας και τρίτα τα Εκπαιδευτήρια Παλλάδιο και ΔΕΣ. Στην κατηγορία Ε' και ΣΤ' Δημοτικού, την πρώτη θέση κατέλαβε ο Καίσαρης, δεύτερο το 3ο Βούλας και τρίτα τα Παλλάδιο και Γείτονας. Στα Γυμνάσια, στα αγόρια, την πρώτη θέση στο μπάσκετ πήρε ο Γείτονας, δεύτερος ο Καίσαρης και τρίτο το 2ο Βούλας, ενώ στα κορίτσια πρώτευσε το 1ο Βούλας με δεύτερο το 1ο Βάρης.

Στο ποδόσφαιρο των Γυμνασίων, πρώτο ήταν το 1ο Βάρης, δεύτερος ο Γείτονας και τρίτοι η Βουλιαγμένη και ο Καίσαρης. Στο βόλεϊ, στα αγόρια πρώτευσε το Παλλάδιο, δεύτερο το 2ο Βούλας και τρίτο η Βουλιαγμένη, ενώ στα κορίτσια η σειρά ήταν, Γείτονας, 2ο Βάρης και Βουλιαγμένη μαζί με Καίσαρης στην τρίτη θέση. Το Διασχολικό Πρωτάθλημα υπόσχεται μια συναρπαστική συνέχεια, με τα υπόλοιπα αθλήματα σε εξέλιξη και τα σχολεία να διεκδικούν νέες διακρίσεις μέχρι τον Μάιο.

## Παραλιακός πεζόδρομος

# Ασφαλής πλέον η διάβαση στο «Σμαράγδι»

Σε πλήρη εξέλιξη βρίσκονται αυτή την περίοδο οι εργασίες στο παραλιακό μέτωπο της Βούλας, ακριβώς μπροστά από το εγκαταλελειμμένο σήμερα κτήριο που στέγαζε το κέντρο «Σμαράγδι», σε ένα από τα πιο στενά και απαιτητικά σημεία της διαδρομής του νέου παραλιακού πεζόδρομου - ποδηλατόδρομου. Το συγκεκριμένο σημείο αποτελούσε διαχρονικά ένα σοβαρό πρόβλημα, καθώς δεν υπήρχε παρά ελάχιστο περιθώριο για τη δημιουργία πεζοδρομίου. Σήμερα, όποιος επιχειρεί να κινηθεί πεζός αναγκάζεται για περίπου δύο μέτρα να βαδίζει ουσιαστικά πάνω στην παραλιακή λεωφόρο, με προφανείς κινδύνους για την ασφάλεια.

Για την αντιμετώπιση του προβλήματος επιλέχθηκε η μέθοδος της πασσαλόμπτυξης, ώστε να δημιουργηθεί ο απαραίτητος χώρος πίσω από το κτίριο και προς την παραλία. Η πασσαλόμπτυξη είναι μια τεχνική που χρησιμοποιείται όταν μια κατασκευή πρέπει να στηριχθεί σε έδαφος που δεν προσφέρει επαρκή σταθερότητα ή όταν βρίσκεται πολύ κοντά στη θάλασσα. Με απλά λόγια, τοποθετούνται βαθιά μέσα στο έδαφος μεγάλοι, ανθεκτικοί πάσσαλοι, συνήθως μεταλλικοί ή από οπλισμένο σκυρόδεμα, οι οποίοι λειτουργούν ως θεμέλια. Πάνω σε αυτούς στηρίζεται η νέα κατασκευή. Στην προκειμένη περίπτωση, οι πάσσαλοι θα στηρίξουν ένα μικρό αλλά κρίσιμο τμήμα του πεζόδρομου και του ποδηλατόδρομου, επιτρέποντας στη διαδρομή να συνεχίζεται με ασφάλεια, χωρίς οι πεζοί και οι ποδηλάτες να αναγκάζονται να κινούνται στο οδόστρωμα.

Η παρέμβαση στο Σμαράγδι αποτελεί ένα από τα τελευταία ανοιχτά τμήματα του έργου στον Δήμο Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης. Εφόσον οι εργασίες εξελιχθούν ομαλά, μέχρι



Πάσσαλοι θα στηρίξουν ένα τμήμα του πεζόδρομου και ποδηλατόδρομου ώστε η διαδρομή να γίνεται με ασφάλεια

τις αρχές του καλοκαιριού αναμένεται να έχει ολοκληρωθεί η διαδρομή της Βούλας από το Δημαρχείο έως το ΠΙΚΠΑ Βούλας. Ουσιαστικά, απομένει το κομμάτι μπροστά από το Σμαράγδι και το τμήμα από την αφετηρία του τραμ έως το ΠΙΚΠΑ, καθώς στο μεγαλύτερο μήκος του ποδηλατόδρομου έχουν ήδη τοποθετηθεί σημάσεις και διαγραμμίσεις και σημαντικό μέρος του έχει παραδοθεί προς χρήση.

## Xterra

# Στη Βουλιαγμένη χτυπά η καρδιά του ορεινού τριάθλου



Τη δέκατη διοργάνωση (και 13η συνολικά στην Ελλάδα) του εκτός δρόμου τριάθλου στη Βουλιαγμένη ανακοίνωσε η Xterra και ο Δήμος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης με μια πολύ ενδιαφέρουσα συνέντευξη Τύπου στις 19 Φεβρουαρίου. Όπως τόνισαν οι διοργανωτές, το αθλητικό αυτό ραντεβού με τις μοναδικές διαδρομές και τις σπάνιες συγκινήσεις, ανοίγει το κάλεσμά του σε όλη την τοπική και όχι μόνο κοινότητα, σηματοδοτώντας μια νέα αρχή. Στο πλαίσιο του φετινού Xterra την Παρασκευή 24 Απριλίου με τη δύση του ηλίου στις 7 μ.μ. θα πραγματοποιηθεί ένας αγώνας τρεξίματος βουνού (trail run) απόστασης 6 χιλιομέτρων σχεδιασμένος για όλους. Στον αγώνα αυτό, οι δημότες Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης μπορούν να συμμετάσχουν δωρεάν (χρησιμοποιώντας με τον κωδικό X.T.R.VV26 στην ηλεκτρονική τους εγγραφή). Όπως σημείωσε ο επικεφαλής της διοργάνωσης Κωστής Μητρόπαπας, πρόκειται για υπέροχη και εύκολη διαδρομή που προσφέρεται για κάθε δυναμικότητας αθλούμενους, ακόμη και περιπατητές, που έχει στόχο να φέρει το Xterra κοντά στην πόλη και να εισάγει ακόμη περισσότερους ανθρώπους στον κόσμο και τις

ομορφιές του εκτός δρόμου τριάθλου. Η κύρια διοργάνωση ασφαλώς παραμένει ένα απαιτητικό τριπλό αγώνισμα που περιλαμβάνει 1500 μέτρα κολύμβηση στην πλαζ της Βουλιαγμένης, 30 χλμ. ποδήλατο στους λόφους Πευκωτό και Φασκομηλιά (υψομετρική διαφορά 800 μ.) και τέλος 11 χιλιόμετρα τρέξιμο στη Φασκομηλιά (υψομετρική διαφορά 360 μ.) και θα πραγματοποιηθεί το Σάββατο 25 Απριλίου 2026. Πρόκειται για ένα αθλητικό ραντεβού που προσελκύει δεκάδες ελίτ αθλητές από όλο τον κόσμο, καθώς ο «σταθμός» της Βουλιαγμένης εντάσσεται στο διεθνές τουρνουά της Xterra που περιλαμβάνει άλλους 6 προορισμούς στις 5 ηπείρους της Γης και ολοκληρώνεται στην Κίνα τον Νοέμβριο. Επίσης, στη Βουλιαγμένη δίνουν ραντεβού και οι κορυφαίοι Έλληνες αθλητές του αγώνισματος καθώς το Xterra αποτελεί το πανελλήνιο πρωτάθλημα εκτός δρόμου τριάθλου. Όλη η διοργάνωση έχει τη συνδρομή της Τριαθλητικής Ομοσπονδίας Ελλάδας, ο πρόεδρος της οποίας, Χρήστος Γείτονας, βρέθηκε στη συνέντευξη Τύπου και απηύθυνε έναν θερμό χαιρετισμό.

### Ένας αγώνας για όλους

Όμως κοντά στην αφρόκρεμα του αθλήματος αναπτύσσεται γρήγορα μια κοινότητα αθλούμενων που χωρίς να κυνηγάει τις επιδόσεις, συγκεντρώνει αξέχαστες εμπειρίες σε ένα μοναδικό τερέν. Για όλους αυτούς το Xterra της Βουλιαγμένης προσφέρει πολλές εναλλακτικές. Ο αγώνας μπορεί να μοιραστεί με «σκυταλοδρομία» δύο ή τριών αθλητών, ενώ προσφέρεται και ο σπριντ αγώνας με τις μισές αποστάσεις (750 μ. κολύμβηση, 15 χλμ. ποδήλατο και 6 χλμ. τρέξιμο). Παράλληλα, για όσους δεν συμμετέχουν με ποδήλατο, διεξάγεται το άκουαθλο

με δύο αγώνισμα σε δύο αποστάσεις (1500 μ. κολύμπι και 10 χλμ. τρέξιμο ή 750 μ. κολύμπι και 5 χλμ. τρέξιμο). Τέλος, η Κυριακή 26 Απριλίου είναι αφιερωμένη στα παιδιά και στην ανάπτυξη του αθλήματος. Το παιδικό τρίαθλο είναι μια πολύ διασκεδαστική αλλά και σημαντική εμπειρία για μαθητές Δημοτικού και Γυμνασίου με μικρές αποστάσεις (100 μ. κολύμπι, 1 χλμ. ποδήλατο και 400 μ. τρέξιμο) και τα αγώνισμα να λαμβάνουν χώρα εντός της Ακτής Βουλιαγμένης. Μια επιπλέον καινοτομία του φετινού Xterra είναι ότι η Ακτή Βουλιαγμένης θα γίνει χώρος ενός αθλητικού φεστιβάλ στην πραγματικότητα, «με πλήθος ψυχαγωγικών πολιτιστικών και διασκεδαστικών εκδηλώσεων για κάθε επισκέπτη της παραλίας, πέραν του καθαρά αθλητικού», όπως ανακοινώθηκε.

Στο δέσιμο της διοργάνωσης με την τοπική κοινωνία αναφέρθηκε και ο Δήμαρχος Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης, Γρηγόρης Κωνσταντέλλος κατά τον χαιρετισμό του: «Το Xterra Vouliagmeni είναι κάτι περισσότερο από ένας αγώνας. Είναι μια γιορτή αθλητισμού, ένα μήνυμα σεβασμού στο φυσικό περιβάλλον, μια πηγή έμπνευσης για τη νέα γενιά και ένα ζωντανό παράδειγμα του πώς ο αθλητισμός μπορεί να συνδέεται αρμονικά με την τοπική κοινωνία. Είμαι απόλυτα πεπεισμένος ότι και φέτος η διοργάνωση θα σταθεί στο ύψος της ιστορίας της και, όπως έχει αποδείξει επανειλημμένα, θα ανταποκριθεί και θα υπερβεί τις προσδοκίες όλων», είπε.

**Με έναν αγώνα trail run στη Φασκομηλιά δωρεάν για τους δημότες η διοργάνωση συστήνεται στην τοπική κοινωνία**

## Race for Autism

# Τρέχουμε για τον αυτισμό στο Καβούρι

Άνοιξαν οι εγγραφές για τον 5ο δρομικό αγώνα της ΑμΚΕ Race for Autism Gr, έναν θεσμό που αγκαλιάζει χιλιάδες δρομείς κάθε χρόνο στέλνοντας ένα δυνατό μήνυμα συμπερίληψης και ευαισθητοποίησης για τον αυτισμό. Ο αγώνας που θα πραγματοποιηθεί την Κυριακή 5 Απριλίου, αποτελεί συνδιοργάνωση με τον Δήμο Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης, ενώ το οργανωτικό κομμάτι υπογράφει με την εμπειρία της η My Race. Πρόκειται για μια υπέροχη διαδρομή 5 χιλιομέτρων στο Καβούρι της Βουλιαγμένης, με εκκίνηση και τερματισμό στην παραλία του Μεγάλου Καβουρίου (στην «Τρύπια Βάρκα») και μια κυκλική παραλιακή διαδρομή πολύ βαθιά με πολύ περιορισμένες ανηφόρες. Άλλωστε, η φιλοσοφία του αγώνα είναι η συμπερίληψη και έτσι καλούνται δρομείς κάθε δυναμικότητας να λάβουν μέρος, είτε τρέχουν, είτε περπατούν, είτε χρησιμοποιούν αμαξίδιο.

Με την εγγραφή, που κοστίζει 17 ευρώ, κάθε συμμετέχων παίρνει αναμνηστικό μπλουζάκι και εξασφαλίζει επίσης φωτογραφική κάλυψη των αγώνων του. Η περίοδος εγγραφών θα ολοκληρωθεί στις 30 Μαρτίου ή και νωρίτερα αν φτάσουν οι συμμετοχές το όριο των 1.700 δρομέων (κάτι που είναι πολύ πιθανό να συμβεί, όπως πέρσι). Όλα τα έσοδα διατίθενται για τους σκοπούς της ΑμΚΕ Race for Autism Gr, μια οργάνωση που προωθεί την ευαισθητοποίηση για τον αυτισμό και βοηθά έμπρακτα αθλητές με νευροδιαφορετικότητα. Οι εγγραφές γίνονται ηλεκτρονικά στην ιστοσελίδα της My Race.



## Ορμονοθεραπεία και εμμηνόπαυση: Τι πρέπει να γνωρίζουμε

Γράφει ο **Αθανάσιος Μανώλης**

Σε αυτό το άρθρο αποφασίσαμε να ασχοληθούμε με τις γυναίκες και να απαντήσουμε σε ένα θέμα που σίγουρα απασχολεί ή θα τις απασχολήσει στο μέλλον, την εμμηνόπαυση και το ρόλο της ορμονοθεραπείας. Ως εμμηνόπαυση ορίζουμε τη διακοπή της εμμήνου ρύσεως για 1 χρόνο μετά την ηλικία των 45 ετών. Διαφορετικά, μια γυναίκα, αν τυχόν αδιαθετεί έστω και ακανόνιστα, βρίσκεται στη φάση της περιεμμηνόπαυσης, δηλαδή στη φάση μετάβασης από τις φυσιολογικές περιόδους στην εμμηνόπαυση. Η ορμονοθεραπεία θα βοηθήσει στην άμβλυνση των συμπτωμάτων της εμμηνόπαυσης, όπως η ξηρότητα του κόλπου και οι εξάψεις.

Η ορμονοθεραπεία βασικά θα βοηθήσει τις γυναίκες που βρίσκονται στην εμμηνόπαυση. Καθώς οι γυναίκες πάνε προς την εμμηνόπαυση, οι ωθήκες σταματούν να παράγουν υψηλά επίπεδα οιστρογόνων. Αυτό μπορεί να προκαλέσει συμπτώματα όπως εξάψεις, νυχτερινό ιδρώτες, ξηρότητα κόλπου και πόνο στην ερωτική επαφή, κατάθλιψη, νευρική κατάσταση, αυπνία. Η ορμονοθεραπεία αντικαθιστά τα επίπεδα των ορμονών και αυτό θα βοηθήσει στην άμβλυνση των συμπτωμάτων, αλλά και στην οστεοπόρωση και οστεοπενία. Το αν θα λάβετε ή όχι θεραπεία, αυτό είναι θέμα που θα συζητήσετε με τον θεράποντα ιατρό σας, με τον οποίο θα συζητήσετε και τα οφέλη αλλά και τους κινδύνους της ορμονοθεραπείας. Η θεραπεία περιλαμβάνει τη λήψη οιστρογόνων ή τον συνδυασμό οιστρογόνων και προγεστερόνης. Εάν προϋπάρχει υστερεκτομή, τότε προτιμάται η λήψη οιστρογόνων λόγω χαμηλότερου κινδύνου από τη λήψη συνδυασμένης θεραπείας. Γενικά οι περισσότερες γυναίκες λαμβάνουν την ορμονοθεραπεία για περίπου 5 χρόνια ή λιγότερα. Δεν υπάρχει διάρκεια για την οποία κάποια γυναίκα πρέπει να λάβει ορμονοθεραπεία. Αυτό εξαρτάται από τη σοβαρότητα των συμπτωμάτων, τον τύπο της θεραπείας και τη συζήτηση με τον θεράποντα ιατρό, ο οποίος θα αξιολογήσει τα οφέλη και τους κινδύνους.

### Το αν θα λάβετε ή όχι θεραπεία, αυτό είναι θέμα που θα συζητήσετε με τον θεράποντα ιατρό σας, με τον οποίο θα συζητήσετε και τα οφέλη αλλά και τους κινδύνους της ορμονοθεραπείας

Ποια είναι τα οφέλη και οι κίνδυνοι από τη λήψη της ορμονοθεραπείας; Τα κύρια οφέλη αφορούν τη βελτίωση των συμπτωμάτων που αναφέρθηκαν πριν, τα οποία θα βελτιώσουν την ποιότητα ζωής και η γυναίκα θα επανέλθει στις καθημερινές της δραστηριότητες. Στους πιθανούς κινδύνους περιλαμβάνονται ο αυξημένος κίνδυνος καρκίνου μήτρας (αν υπάρχει και δεν ληφθεί συνδυασμός οιστρογόνων και προγεστερόνης), αυξημένος κίνδυνος καρδιακών παθήσεων (αν η θεραπεία ή ορμονοθεραπεία ξεκινήσει περίπου 10 χρόνια μετά την εμμηνόπαυση), αυξημένος κίνδυνος δημιουργίας θρόμβων και εγκεφαλικών επεισοδίων, αυξημένος κίνδυνος νόσων της χοληδόχου κύστης και αυξημένος κίνδυνος καρκίνου μαστού σε ορισμένες περιπτώσεις μακράς χρήσης. Οι κίνδυνοι αυτοί έχουν να κάνουν με τη συνολική υγεία της γυναίκας και το οικογενειακό ιστορικό. Οι κίνδυνοι αυτοί είναι χαμηλότεροι όταν η θεραπεία αρχίζει πριν την ηλικία των 60 ετών ή αρχίζει εντός 10 ετών από την εμμηνόπαυση ή λαμβάνει προγεστερόνη αν ακόμη υπάρχει μήτρα.

Θα πρέπει πάντα να μιλάτε με το γιατρό σας για να σας προτείνει την καταλληλότερη θεραπεία για εσάς και αυτή με τον μικρότερο κίνδυνο. Θα πρέπει να επισκέπτεσθε συχνά τον γυναικολόγο σας για εξέταση και εξέταση μαστού. Εναλλακτικά αν η ορμονοθεραπεία δεν αποδίδει ή ο γιατρός σας κρίνει ότι δεν θα ωφεληθείτε από την ορμονοθεραπεία, τότε θα μπορείτε να λάβετε κρέμες κόλπου, και αντικαταθλιπτικά.



Οι επιστήμονες ακόμα προσπαθούν να κατανοήσουν πλήρως τις δράσεις αυτών των ορμονών στην καρδιά και τα αγγεία

Ποιος δεν θα πρέπει να λάβει ορμονοθεραπεία; Ο θεράπων ιατρός θα αποφασίσει αν δεν χρειάζεται η ορμονοθεραπεία σε περιπτώσεις ύπαρξης καρκίνου μαστού, μήτρας ή ωοθηκών, αιμορραγιών, υψηλού κινδύνου δημιουργίας θρόμβων, ιστορικού αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου, στεφανιαίας νόσου, εγκυμοσύνης, ή νόσων χολής ή ήπατος. Οι πιο κοινές ανεπιθύμητες ενέργειες περιλαμβάνουν τις αιμορραγίες κόλπου, κακή διάθεση και κατάθλιψη, ενώ σπανιότερα μετεωρισμό, κεφαλαλγίες, αλλαγή χρώματος δέρματος. Τυπικά οι ανεπιθύμητες ενέργειες βελτιώνονται με την πάροδο του χρόνου, στις περισσότερες όμως περιπτώσεις είναι ήπιες και δεν χρειάζεται διακοπή της θεραπείας. Ανεξάρτητα από τα ανωτέρω, η συνταγογράφηση της ορμονοθεραπείας πρέπει να γίνεται πάντα από γιατρό και δεν θα πρέπει να γίνεται οποιαδήποτε αλλαγή δοσολογίας χωρίς την ενημέρωση του θεράποντος ιατρού.

Τελικά η ορμονοθεραπεία αυξάνει τον κίνδυνο του καρκίνου του μαστού και τα καρδιαγγειακά νοσήματα; Η λήψη συνδυασμένης θεραπείας αυξάνει τον κίνδυνο του καρκίνου του μαστού, αλλά οι μελέτες έχουν δείξει ότι ο κίνδυνος είναι μικρός (λιγότερο από 1 ανά 1.000 άτομα). Ο κίνδυνος αυξάνει μετά από 5 χρόνια λήψης, αλλά αυτό οφείλεται και σε άλλους παράγοντες. Οι επιστήμονες ακόμα προσπαθούν να κατανοήσουν πλήρως τις δράσεις αυτών των ορμονών στην καρδιά και τα αγγεία. Μελέτες δείχνουν ότι ο κίνδυνος είναι μικρότερος όταν η θεραπεία ξεκινά πιο κοντά στην εμμηνόπαυση (περίπου στα 50 έτη), ως προς την έναρξη μετά τα 60 έτη. Αν η εμμηνόπαυση γίνει πολύ νωρίτερα, γύρω στα 40 έτη, ο κίνδυνος για τα καρδιαγγειακά νοσήματα αυξάνει. Δεν θα πρέπει όμως να ξεχνάμε ότι υπάρχουν και πολλοί άλλοι παράγοντες που ευθύνονται για τα καρδιαγγειακά νοσήματα, όπως ο διαβήτης, η υπέρταση, το κάπνισμα κ.λπ.

Ο Αθανάσιος Μανώλης είναι Διευθυντής Β' Καρδιολογικής Κλινικής Νοσοκομείου Μετροπόλιταν, καθηγητής υπέρτασης Πανεπιστημίου Βοστώνης και τ. Διευθυντής Καρδιολογικής Κλινικής Ασκληπιείου Βούλας



Γράφει ο  
**Βύρων Τομάζος**

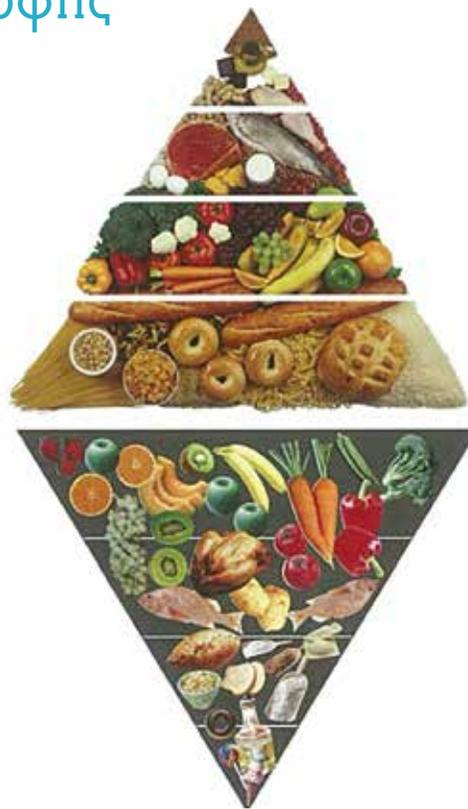
Μηχανολόγος.  
Email:  
btomazos@gmail.com

## Τα δύο τρίγωνα διατροφής

**Σ**το θέμα της διατροφής έχω αφιερώσει περισσότερα από δέκα άρθρα μου και κάθε φορά που καταπιανόμουν με αυτό το θέμα, είχα την ίδια αίσθηση: ότι προσπαθούσα να φωτογραφίσω έναν άνθρωπο που κινείται. Μια φωτογραφία που μέχρι να τη βγάλεις, έχει ήδη αλλάξει. Παλαιότερα, είχαμε τη «διατροφική πυραμίδα» – μια απλή, ευκολονόητη, σχεδόν σχολική εικόνα. Αργότερα, ήρθε το πιάτο (MyPlate), πιο μοντέρνο και πιο «πρακτικό». Έπειτα εμφανίστηκαν οι νέες τάσεις, τα κύματα, οι «επαναστάσεις»: Χαμηλοί υδατάνθρακες, κετογονική, μεσογειακή ως αντίβαρο, «clean eating», «superfoods» και τα τελευταία χρόνια η διαλειμματική διαίτα, η οποία παρουσιάστηκε από πολλούς ως το κλειδί για τη μεταβολική υγεία – και τώρα, ξαφνικά, αρχίζει να αμφισβητείται ή να μπαίνει σε πιο αυστηρό πλαίσιο. Και σαν να μην έφταναν όλα αυτά, μία πρόσφατη ανακοίνωση του επικεφαλής του αμερικανικού υπουργείου Υγείας, Ρόμπερτ Φ. Κένεντι τζούνιορ, επανέφερε την πυραμίδα, αυτό το παρωχημένο σχήμα, που οι περισσότεροι θεωρούσαμε ότι είχε κλείσει τον κύκλο του. Μόνο που αυτή τη φορά δεν είναι απλώς μια «ανανεωμένη» πυραμίδα. Είναι μια πυραμίδα... ανεστραμμένη. Και κάπου εδώ, όπως είναι φυσικό, αναρωτιόμαστε: Μα πάλι από την αρχή; Όχι ακριβώς. Αλλά σίγουρα έχουμε μπροστά μας άλλη μία μεγάλη αλλαγή.

Το «παλιό τρίγωνο» (η κλασική διατροφική πυραμίδα) είχε μια σαφή λογική: Στη βάση έβαζε τα δημητριακά και τα αμυλούχα – ψωμί, ρύζι, μακαρόνια, δημητριακά πρωινού. Ήταν η εποχή που η ενέργεια ταυτιζόταν με τους υδατάνθρακες και το λίπος αντιμετωπιζόταν σχεδόν σαν εχθρός. Πιο πάνω βρίσκονταν τα φρούτα και τα λαχανικά, μετά οι πρωτεΐνες και τα γαλακτοκομικά και στην κορυφή τα λίπη και τα γλυκά, σαν μια μικρή προειδοποίηση, «λίγο και σπάνια». Αυτό το μοντέλο είχε δύο μεγάλα πλεονεκτήματα: Ήταν εύκολο να το θυμάσαι και εύκολο να το διδάξεις. Το μειονέκτημά του, όμως, ήταν εξίσου μεγάλο: Ο κόσμος δεν έτρωγε δημητριακά ως «ιδέα» αλλά ως προϊόν. Και το προϊόν, συχνά, δεν ήταν ολικής άλεσης και απλό. Ήταν επεξεργασμένο, φορτωμένο με ζάχαρη, αλάτι, λιπαρά, πρόσθετα. Έτσι, η πυραμίδα άρχισε να στηρίζεται σε κάτι πολύ διαφορετικό από αυτό που φανταζόταν ο αρχικός σχεδιασμός.

Η νέα αμερικανική προσέγγιση, που συνδέεται με τη «στροφή» της ομοσπονδιακής πολιτικής διατροφής, παρουσιάζεται ως μια επιστροφή στο «real food»: λιγότερα υπερ-επεξεργασμένα τρόφιμα, περισσότερη έμφαση σε «πραγματικές» τροφές και πιο έντονη



παρουσία της πρωτεΐνης. Η εικόνα που κυκλοφόρησε και σχολιάστηκε πολύ είναι το «ανεστραμμένο τρίγωνο». Δηλαδή, εκεί που παλιά η βάση ήταν τα δημητριακά, τώρα η βάση (δηλαδή το λιγότερο προτεινόμενο τμήμα) μετακινείται προς τα κάτω και στενεύει. Και στην κορυφή, στο πιο «φαρδύ» και προβεβλημένο σημείο, ανεβαίνουν: οι πρωτεΐνες υψηλής ποιότητας, τα γαλακτοκομικά, ακόμη και με πλήρη λιπαρά, τα λιπαρά ως φυσικό στοιχείο της διατροφής, τα λαχανικά και τα φρούτα ως σταθερός πυλώνας. Οι υδατάνθρακες, ειδικά οι επεξεργασμένοι, μοιάζουν να χάνουν το προνομιακό τους βάθος· δεν είναι ότι απαγορεύονται, απλώς δεν είναι πια το κέντρο του πιάτου. Αν υπάρχει ένα σημείο που συνοψίζει τη νέα τάση, είναι η πρωτεΐνη. Για χρόνια, η «κλασική» σύσταση για ενήλικες ήταν περίπου 0,8 γραμμάρια πρωτεΐνης ανά κιλό σωματικού βάρους την ημέρα. Τώρα ακούγεται, όλο και πιο δυνατά, το εύρος 1,2-1,6 γραμμάρια ανά κιλό. Για να το κάνουμε απλό: Ένας άνθρωπος 70 κιλών θα πάει από τα 56 γραμμάρια πρωτεΐνης την ημέρα, στα 84-112 γραμμάρια. Δεν είναι μικρή διαφορά. Είναι αλλαγή καθημερινής πρακτικής. Σημαίνει ότι η πρωτεΐνη δεν είναι κάτι που «το θυμάμαι στο βραδινό». Είναι κάτι που πρέπει να υπάρχει σε κάθε γεύμα.

Και εδώ γεννιέται ένα ερώτημα που, προσωπικά, το θεωρώ κρίσιμο: Ποια πρωτεΐνη; Από πού; Και με τι κόστος για την υγεία; Και, επίσης, φτάνουμε στο σημείο που με προβληματίσει περισσότερο. Από τη νέα πυραμίδα απουσιάζει, σχεδόν εντελώς, η αναφορά σε φυτικές πηγές πρωτεΐνης, όπως τα όσπρια, παρότι είναι μια από τις πιο τεκμηριωμένες ομάδες τροφίμων για: φυτικές ίνες (που λεί-

Από τη νέα πυραμίδα απουσιάζει, σχεδόν εντελώς, η αναφορά σε φυτικές πηγές πρωτεΐνης, όπως τα όσπρια, παρότι είναι μια τροφή που ταιριάζει στη λογική της μεταβολικής υγείας

πουν δραματικά από τη σύγχρονη διατροφή), καλύτερο γλυκαιμικό έλεγχο, κορεσμό, καρδιαγγειακή προστασία, βελτίωση λιπιδίων αίματος σε πολλούς πληθυσμούς, υποστήριξη μικροβιώματος. Με άλλα λόγια, αν υπάρχει μια τροφή που ταιριάζει στη λογική της «μεταβολικής υγείας», είναι τα όσπρια. Και όμως, στην «εικόνα» του νέου τριγώνου φαίνονται σαν να μπαίνουν σε δεύτερη μοίρα.

Όσο περισσότερο ασχολούμαι με αυτά τα θέματα, τόσο καταλήγω στο ότι δεν υπάρχει μία διατροφή για όλους. Υπάρχουν άνθρωποι που λειτουργούν καλύτερα με περισσότερους υδατάνθρακες (ιδίως αν είναι δραστήριοι), άλλοι που χρειάζονται πιο υψηλή πρωτεΐνη για να μην χάνουν μυϊκή μάζα, άλλοι που δεν ανέχονται καλά τα πολλά λιπαρά, άλλοι που έχουν θέμα με το έντερο και τα όσπρια θέλουν προσοχή στην ποσότητα και στον τρόπο μαγειρέματος. Και κάπου εδώ, καθώς η νέα πυραμίδα δείχνει να «κλείνει το μάτι» στις ζωικές πρωτεΐνες, σκέφτομαι τους δύο φίλους μου: ο ένας vegan, ο άλλος vegetarian. Αν τους δείξω το ανεστραμμένο τρίγωνο, ο πρώτος θα μου πει ότι είναι ανάποδο όχι μόνο στη βάση, αλλά και στη λογική... και ο δεύτερος θα με ρωτήσει αν υπάρχει εκδοχή «pyramid light».

Τελικά, ίσως αυτή είναι η πιο ανθρώπινη πλευρά της διατροφής: Άλλος τρώει φακές με ελαιόλαδο, άλλος αυγά, άλλος σολομό – αλλά όλοι ψάχνουμε την ίδια ισορροπία. Το νέο ανεστραμμένο τρίγωνο μας υπενθυμίζει κάτι χρήσιμο: Να ξαναδοούμε την αξία της πρωτεΐνης, της ποιότητας, του «λιγότερο επεξεργασμένου». Το παλιό τρίγωνο μας υπενθυμίζει κάτι επίσης χρήσιμο: ότι η ισορροπία και η ποικιλία δεν είναι ποτέ λάθος. Η αλήθεια είναι πως καμία πυραμίδα, όσο σωστά κι αν σχεδιαστεί, δεν μπορεί να χωρέσει όλη τη ζωή μας σε ένα σχήμα. Εντέλει, το ζητούμενο είναι ένα μοντέλο ζωής, όπου η διατροφή –βασισμένη σε ποιοτική πρωτεΐνη και καλές πηγές λίπους, φυτικές ίνες, ελάχιστα επεξεργασμένα δημητριακά, φρούτα, λαχανικά και άφθονο νερό– συνυπάρχει με την κίνηση, την καλή ποιότητα ύπνου και κυρίως με τη συντροφικότητα και το καλό κλίμα γύρω από ένα τραπέζι· όπως λέω συχνά το πιο νόστιμο φαγητό είναι το φαγητό με καλή παρέα.

Πηγές: Μπαρμπα-Google, Καθημερινή, [www.btomazos.gr](http://www.btomazos.gr)

**Δεν υπάρχει μία διατροφή για όλους. Υπάρχουν άνθρωποι που λειτουργούν καλύτερα με περισσότερους υδατάνθρακες, άλλοι που χρειάζονται πιο υψηλή πρωτεΐνη, άλλοι που δεν ανέχονται καλά τα πολλά λιπαρά**

**Ποδόσφαιρο****Σταθεροί στους στόχους τους Άρης Βούλας και ΑΟ Βουλιαγμένης**

Με τη συμπλήρωση των δύο τρίτων του πρωταθλήματος της Α' κατηγορίας της ΕΠΣΑ-ΝΑ, οι δύο ομάδες της πόλης συνεχίζουν με συνέπεια και σταθερότητα την πορεία τους, επιβεβαιώνοντας σε μεγάλο βαθμό τους στόχους που είχαν θέσει από το ξεκίνημα της σεζόν. Ο Άρης Βούλας βρίσκεται στη 2η θέση της βαθμολογίας, περίπου δέκα βαθμούς πίσω από τον πρωτοπόρο Αχαρναϊκό. Από την αρχή της χρονιάς ο μεγάλος στόχος ήταν η άνοδος. Η ομάδα ξεκίνησε δυναμικά, έδειξε ποιότητα και βάθος στο ρόστερ, όμως η διαφορά από την κορυφή δύσκολα μπορεί πλέον να καλυφθεί. Ρεαλιστικά, οι πιθανότητες να «ψαλιδιστεί» η απόσταση είναι ελάχιστες. Αυτό όμως δεν μειώνει την επιτυχία της φετινής πορείας. Όπως όλα δείχνουν, ο Άρης Βούλας θα τερματίσει στη 2η θέση, που αναμένεται να είναι η καλύτερη στη σύγχρονη ιστορία του συλλόγου. Η σταθερή παρουσία στις υψηλές θέσεις δεν είναι αποτέλεσμα συγκυρίας. Τα τελευταία χρόνια έχουν μπει γερές βάσεις σε οργανωτικό και αγωνιστικό επίπεδο, με καθοριστική συμβολή του προέδρου Στέλιου Τσαλδάρη, ο οποίος έχει επενδύσει στη σωστή δομή και στη συνέπεια. Αν ο αρχικός στόχος της ανόδου δεν επιτευχθεί φέτος, η ομάδα δείχνει έτοιμη να τον διεκδικήσει ξανά με ακόμη καλύτερες προϋποθέσεις.

Από την άλλη πλευρά, ο ΑΟ Βουλιαγμένης έχει θέσει από την αρχή έναν ξεκάθαρο και ρεαλιστικό στόχο ο οποίος είναι η παραμονή στην κατηγορία. Αγωνιζόμενος για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά στην Α' κατηγορία, ο σύλλογος ήθελε πάνω απ' όλα σταθερότητα και αποφυγή περιπετειών. Μέχρι στιγμής, βρίσκεται στην 6η θέση, έχοντας δημιουργήσει ένα σημαντικό «μαξιλάρι» ασφαλείας από τη ζώνη του υποβιβασμού. Τίποτα δεν έχει κριθεί οριστικά, όμως η εικόνα της ομάδας είναι θετική. Οι παίκτες του ΑΟΒ, υπό τις οδηγίες του προπονητή Σωτήρη Κατράνα, παρουσιάζονται ανταγωνιστικοί και σοβαροί σε κάθε παιχνίδι. Αν διατηρήσουν τον ίδιο ρυθμό, ο βασικός στόχος της παραμονής θα επιτευχθεί χωρίς ιδιαίτερο άγχος. Συμπερασματικά, με τα δύο τρίτα της διαδρομής να έχουν ήδη διανυθεί, οι δύο ομάδες της πόλης μπορούν να



Στα δύο τρίτα του πρωταθλήματος, η Βούλα βρίσκεται στη 2η θέση του βαθμολογικού πίνακα και η Βουλιαγμένη έχει απόσταση ασφαλείας από τη ζώνη υποβιβασμού

αισθάνονται ικανοποίηση. Ο Άρης Βούλας διεκδικεί την καλύτερη θέση της ιστορίας του και η Βουλιαγμένη βαδίζει με ασφάλεια προς την παραμονή, επιβεβαιώνοντας ότι ο σωστός σχεδιασμός φέρνει σταθερά αποτελέσματα. Αξίζει να σημειωθεί πως οι φίλαθλοι του Άρη Βούλας και του ΑΟ Βουλιαγμένης στηρίζουν τις ομάδες, δίνοντας το παρών στις εξέδρες κάθε φορά που αγωνίζονται εντός έδρας.

**Παραμένουν όπως όλα δείχνουν στην Α' κατηγορία της ΕΠΣΑΝΑ οι δύο ομάδες της πόλης**

**Πρωτέας Βούλας****Μάχη κατάταξης και ...Κύπελλο ενόψει**

Η γυναικεία ομάδα μπάσκετ του Πρωτέας Βούλας ολοκλήρωσε την κανονική διάρκεια της φετινής Α1 Γυναικών αφήνοντας θετικό πρόσημο στη συνολική της παρουσία. Με απολογισμό 9 νίκες και 11 ήττες, η ομάδα της Βούλας κατέλαβε την 6η θέση της βαθμολογίας, εξασφαλίζοντας την παρουσία της στη δεύτερη φάση του πρωταθλήματος και τη συμμετοχή της στους αγώνες κατάταξης για τις θέσεις 5-8. Η σεζόν χαρακτηρίστηκε από ανταγωνιστικότητα, ένταση και αρκετές απαιτητικές αναμετρήσεις απέναντι σε παραδοσιακές δυνάμεις του ελληνικού γυναικείου μπάσκετ. Ο Πρωτέας Βούλας παρουσίασε σταθερότητα στην απόδοσή του, έδειξε χαρακτήρα σε κρίσιμα

θετικό πρόσημο από την πρώτη φάση του πρωταθλήματος στην Α1 κατηγορία για το μπάσκετ γυναικών

παιχνίδια και κατάφερε να διατηρηθεί σε τροχιά στόχων μέχρι το φινάλε της κανονικής διάρκειας. Στη δεύτερη φάση του πρωταθλήματος, ο Πρωτέας θα διεκδικήσει την καλύτερη δυνατή κατάταξη, αντιμετωπίζοντας τον Παναθηναϊκό, τον ΠΑΣ Γιάννινα και τον ΠΑΟΚ. Στόχος του συλλόγου είναι να κλείσει τη χρονιά όσο το δυνατόν ψηλότερα, επιβεβαιώνοντας την αγωνιστική του πρόοδο.

Παράλληλα, η ομάδα της Βούλας έχει μπροστά της μία ακόμη μεγάλη πρόκληση. Στις 27 Μαρτίου θα συμμετάσχει στον ημιτελικό του Κυπέλλου Ελλάδας, όπου θα αντιμετωπίσει τον Παναθηναϊκό. Η συμμετοχή στα ημιτελικά της διοργάνωσης αποτελεί από μόνη της σημαντική επιτυχία, ενώ ταυτόχρονα δίνει στον Πρωτέα την ευκαιρία να διεκδικήσει την πρόκριση σε έναν ακόμη τελικό. Η ιστορία, άλλωστε, αποδεικνύει πως ο σύλλογος γνωρίζει τον δρόμο των επιτυχιών στο θεσμό. Το 2013 κατέκτησε το Κύπελλο Ελλάδας, αγωνιζόμενος τότε στην Α2, σε μία από τις πιο ξεχωριστές στιγμές της διαδρομής του και σε μία επιτυχία που παραμένει σημείο αναφοράς για το ελληνικό γυναικείο μπάσκετ. Η φετινή χρονιά επιβεβαιώνει ότι ο Πρωτέας Βούλας παραμένει μια σταθερή και υπολογίσιμη δύναμη στην Α1 Γυναικών.

**Στις 27 Μαρτίου οι γυναίκες της Βούλας αγωνίζονται εναντίον του Παναθηναϊκού στον ημιτελικό του Κυπέλλου**

## Ζίου Ζίτσου

# Θρίαμβος για τον Λεύκαρο στα πανελλήνια 2026



Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκαν τα πανελλήνια πρωταθλήματα Ju Jitsu 2026 στο Κλειστό ΔΑΪΣ των Εκπαιδευτηρίων Δούκα στο Μαρούσι. Το Α' μέρος διεξήχθη στις 30 και 31 Ιανουαρίου και την 1η Φεβρουαρίου, με συμμετοχή 79 συλλόγων και 867 αθλητών στις κατηγορίες -18, -21, Adults και Masters. Το Β' μέρος ακολούθησε στις 6, 7 και 8 Φεβρουαρίου, με 77 συλλόγους και 975 συμμετοχές, καλύπτοντας τις κατηγορίες Duo Classic, Duo Show και τις ηλικίες -14 και -16 στα Fighting και Ne Waza. Στο Α' μέρος πραγματοποιήθηκε και η ετήσια κοπή της βασιλόπιτας της ΕΦΕΟΖΖ, καθώς και οι βραβεύσεις για τις διεθνείς επιτυχίες του 2025.

Ο ΑΣ Λεύκαρος Βάρης Βουλιαγμένης είχε εντυπωσιακή παρουσία με συνολικά 51 συμμετοχές και 24 μετάλλια. Στο Α' μέρος κατέγραψε 15 συμμετοχές και κατέκτησε 4 χρυσά, 3 αργυρά και 1 χάλκινο μετάλλιο. Στο Β' μέρος συμμετείχε με 36 αθλητές και αθλήτριες και κατέκτησε 8 χρυσά, 3 αργυρά και 5 χάλκινα μετάλλια. Συνολικά ο απολογισμός ήταν 12 χρυσά, 6 αργυρά και 6 χάλκινα, επιβεβαιώνοντας τη σταθερή ανοδική πορεία του συλλόγου. Στο Duo Classic ξεχώρισαν τα ζευγάρια Γρυπιάος - Κοντομέρκος, Ντοβίνου - Μουδará, Ντοβίνος - Ντοβίνου, Μπόικου - Σκουτέρη, Ράμφος - Σκουτέρη

Σε μια πολύ μεγάλη διοργάνωση με περίπου 1.000 συμμετέχοντες, οι αθλητές του Λεύκαρου εξασφάλισαν τη συμμετοχή του στην εθνική ομάδα και στις διεθνείς διοργανώσεις της χρονιάς

και Καστάνης - Πάσσας με χρυσά μετάλλια, ενώ σημαντικές ήταν και οι διακρίσεις σε αργυρά, χάλκινα και θέσεις κατάταξης. Στο Fighting System στις ηλικίες -14 και -16 χρυσά κατέκτησαν οι Δ. Σκουτέρη και Χ. Παπαθάνος, ενώ διακρίσεις σημειώθηκαν και στις μεγαλύτερες κατηγορίες με πρωταγωνιστές τους Κ. Μυλωνά, Β. Μπαλιούση, Α. Κυρίδη και Μ. Δανίλη. Στο Ne Waza και NoGi ο Π. Περικλέους κατέκτησε αργυρό και χάλκινο μετάλλιο. Οι αθλητές που διακρίθηκαν θα στελεχώσουν την εθνική ομάδα για τις μεγάλες διεθνείς διοργανώσεις του 2026, όπως το πανευρωπαϊκό στο Ηράκλειο Κρήτης, το μεσογειακό, τα παγκόσμια πρωταθλήματα σε Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα και Ρώμη, καθώς και το βαλκανικό στη Βοσνία. Ο σύλλογος έδωσε συγχαρητήρια σε όλους τους αθλητές και τις αθλήτριες, στους γονείς τους και στους προπονητές και συνεργάτες του «που στηρίζουν καθημερινά αυτή την προσπάθεια», όπως ανέφερε.

Παράλληλα, με ιδιαίτερη χαρά ο Λεύκαρος την Τετάρτη 18 Φεβρουαρίου διοργάνωσε την καθιερωμένη ετήσια εκδήλωση του, έναν θεσμό που εδώ και 33 χρόνια αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της ιστορίας του. Μέσα σε κλίμα συγκίνησης και υπερηφάνειας, έγινε αναδρομή στις σημαντικές στιγμές και επιτυχίες της χρονιάς που πέρασε, ενώ παράλληλα τέθηκαν οι βάσεις για τη συνέχεια, με νέους στόχους, όνειρα και προγραμματισμό για την επόμενη αγωνιστική περίοδο.

**12 χρυσά, 6 αργυρά και 6 χάλκινα μετάλλια για την ομάδα των 3B που συμμετείχε στο τουρνουά με 51 αθλητές του**

## Υδατοσφαίριση

# Στους «8» του Champions League η Βουλιαγμένη

Η γυναικεία ομάδα υδατοσφαίρισης της Βουλιαγμένης συνεχίζει να γράφει τη δική της ξεχωριστή πορεία σε Ελλάδα και Ευρώπη, επιβεβαιώνοντας πως ανήκει σταθερά στην ελίτ του αθλήματος. Οι πρωταθλήτριες Ελλάδας εξασφάλισαν και μαθηματικά την πρόκριση στα προημιτελικά του LEN Women's Champions League, μετά την ολοκλήρωση της 5ης αγωνιστικής του Γ' ομίλου. Η Βουλιαγμένη επικράτησε με εντυπωσιακό τρόπο στο Βερολίνο της Spandau 04 με 19-6, πραγματοποιώντας μία από τις πιο πειστικές φετινές της εμφανίσεις στην Ευρώπη. Παράλληλα, η νίκη της Φερεντσβάρους επί της Ράπαλο στη Βουδαπέστη διαμόρφωσε οριστικά την κατάσταση στον όμιλο, «σφραγίζοντας» για τον NOB τη δεύτερη προνομιούχο θέση που οδηγεί στα προημιτελικά της διοργάνωσης. Η ομάδα της Βουλιαγμένης θα ολοκληρώσει τις υποχρεώσεις της στη φάση των ομίλων στις 21 Μαρτίου, όταν θα υποδεχθεί τη Ράπαλο, σε ένα παιχνίδι με διαδικαστικό χαρακτήρα ως προς την πρόκριση. Στη συνέχεια, θα περιμένει την κλήρωση της προημιτελικής φάσης, όπου θα διεκδικήσει την πρόκριση στο Final-4 της Μάλτας, έχοντας ως μεγάλο στόχο μια ακόμη ευρωπαϊκή διάκριση.

Σε ό,τι αφορά τις εγχώριες διοργανώσεις, η Βουλιαγμένη παραμένει σταθερά στη 2η θέση της βαθμολογίας του πρωταθλήματος και όλα δείχνουν πως οδεύει προς μια ακόμη σειρά τελικών απέναντι στον Ολυμπιακό, σε μία κλασική «μονομαχία» του ελληνικού γυναικείου πόλο. Ο NOB φιλοδοξεί να υπερασπιστεί τον τίτλο του και να επιβεβαιώσει την κυριαρχία του εντός συνόρων. Παράλληλα, η ομάδα έχει εξασφαλίσει τη συμμετοχή της στο Final-4 του Κυπέλλου Ελλάδας, το οποίο θα διεξαχθεί στη Λάρισα στις 3 και 4 Απριλίου 2026. Έτσι, η Βουλιαγμένη βρίσκεται μπροστά σε ένα ιδιαίτερα απαιτητικό αλλά και γεμάτο προοπτικές φινάλε της χρονιάς, διεκδικώντας διακρίσεις σε τρία μέτωπα.



Τα κορίτσια του NOB βρίσκονται στη 2η θέση του πρωταθλήματος Ελλάδας που θα κορυφωθεί με τελικούς αγώνες απέναντι στον Ολυμπιακό

**Επιβλητική νίκη στο Βερολίνο με 19-6 και στο βάθος το Final-4 της Μάλτας**

## Η ψυχοθεραπεία του Αναγνωστάκη

### Η ιατρική συναντά τη φιλολογία



Το βιβλίο του ομότιμου καθηγητή νευρολογίας στο ΕΚΠΑ, Ιωάννη Ευδοκίμиду, αποτελεί μια πολύ πρωτότυπη ανάγνωση στο έργο του ποιητή Μανόλη Αναγνωστάκη, που μιλά στον σημερινό άνθρωπο

Με ένα ποίημα ως κλειδί, ξεκινώντας με μόλις 18 στίχους, ένας νευρολόγος ανοίγει σε 220 σελίδες έναν δυσπρόσιτο για τους πολλούς κόσμο: Πώς ο εγκέφαλος επεξεργάζεται τα δεδομένα της πραγματικότητας και λαμβάνει κάθε φορά αποφάσεις; Έχει μεγάλο ενδιαφέρον το έργο του Ιωάννη Ευδοκίμиду *Γιατί κρατάει τον τρελό;* που κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Τόπος. Ακροβατώντας επιδέξια μεταξύ λογοτεχνίας και νευροβιολογίας, κλινικών παρατηρήσεων και καθημερινών παραδειγμάτων, επιστημονικών δεδομένων και πολιτικών σχολίων, το βιβλίο αυτό ξαφνιάζει για την δεξιότητα του συγγραφέα να γεφυρώνει τον κόσμο της έρευνας στο πεδίο της νευρολογίας και της φυσιολογίας του εγκεφάλου, με τον κόσμο των καθημερινών ευαισθησιών που σχολιάζει η λογοτεχνία.

Η ποίηση του Μανόλη Αναγνωστάκη είναι πολιτική. Ο ποιητής υπήρξε μια προσωπικότητα που ταυτίστηκε με την Αριστερά αλλά κινήθηκε στον αντίποδα της στρατευμένης λεγόμενης λογοτεχνίας και άφησε ένα βαθιά εσωτερικό έργο. Χαρακτηρίστηκε «ποιητής της ήττας» και όχι επειδή η Αριστερά έχασε στον εμφύλιο, αλλά επειδή οι άνθρωποι της Αριστεράς βίωσαν πολλαπλές μταιώσεις, προσω-

πικές και συλλογικές. Αυτό το ευάλωτο σημείο εντοπίζει ο συγγραφέας, αναπτύσσοντας τις σκέψεις του για το πώς ανταποκρίνονται οι προσωπικότητες σε έναν κόσμο γεμάτο αντιφάσεις και προκλήσεις. Ο Ιωάννης Ευδοκίμιδης δεν γράφει ένα πολιτικό δοκίμιο, αλλά έναν οδηγό αυτοπαρατήρησης για τον καθημερινό άνθρωπο του σήμερα, που βρίσκεται μπροστά σε διλήμματα μεγάλα ή μικρά. «Δεν έχω τη δυνατότητα να διερευνήσω με αμιγώς πραγματολογική διάθεση τα κοινωνικά, προσωπικά και κομματικά συμβάντα, αλλά ούτε και να καταφύγω σε ψυχογραφήματα. Αυτό που επιχειρώ εδώ είναι να μεταφράσω, να αντιστοιχίσω τα αφηγόμενα σε νοητικές διαδικασίες οι οποίες κατά τη γνώμη μου υποτείνουν τα αναφερόμενα και τελικά γενικεύουν τα προσωπικά βιώματα», αναφέρει στην εισαγωγή του. Έχοντας μελετήσει τις λειτουργίες του εγκεφάλου, περιγράφει με λεπτομέρειες τις διεργασίες των νευρώνων που συντελούνται κάθε φορά που φτάνουμε σε μια απόφαση. Οι υποσημειώσεις και τα γραφήματα παρέχουν εξαντλητικά στοιχεία για όσους αναζητούν την πλήρη τεκμηρίωση των λεγομένων, αλλά η κύρια αφήγηση κινείται αντισυμβατικά ως προς το γνωστό ακαδημαϊκό πρότυπο, με έναν όχι ακριβώς εκλαϊκευμένο, αλλά πάντως

στρωτό ύφος για κάθε αναγνώστη.

Ο συγγραφέας υπήρξε νευρολόγος στο Αιγινήτειο Νοσοκομείο από το 1978 και ακολούθησε παράλληλη πανεπιστημιακή καριέρα, λαμβάνοντας το 2018 τον τίτλο του ομότιμου καθηγητή νευρολογίας από το Πανεπιστήμιο της Αθήνας. «Κύρια ερευνητικά ενδιαφέροντά του είναι η νευροφυσιολογία και η νευροψυχολογία της οφθαλμοκίνησης», αναγράφεται στο λιτό βιογραφικό σημείωμα. Στην ίδια σειρά των εκδόσεων Τόπος κυκλοφορούν ανάλογες αναγνώσεις του συγγραφέα στην ποίηση του Γιώργου Σεφέρη και του Κωνσταντίνου Καβάφη.

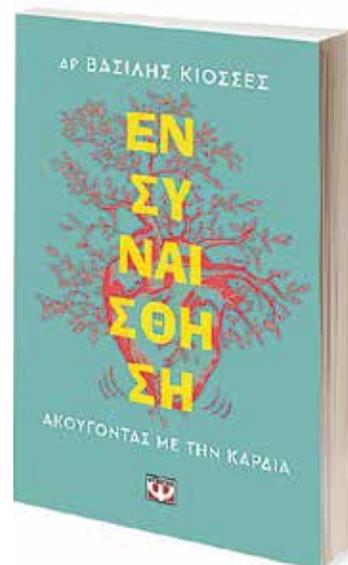
**Ο συγγραφέας γεφυρώνει τον κόσμο της έρευνας στο πεδίο της νευρολογίας και της φυσιολογίας του εγκεφάλου με τον κόσμο των καθημερινών ευαισθησιών που σχολιάζει η λογοτεχνία**

## Τι είναι και τι δεν είναι ενσυναίσθηση

### Η μεταμορφωτική δύναμη μιας δεξιότητας

Ποτέ στην ιστορία του ανθρώπου δε σταμάτησε κάποιος να αγχώνεται επειδή κάποιος άλλος του είπε «μη αγχώνεσαι». Κι όμως, φαίνεται ότι εξακολουθεί να μας είναι δύσκολο να μη σπεύσουμε να δώσουμε μία συμβουλή, όταν κάποιος μοιράζεται μαζί μας μία σκέψη, μια εμπειρία, ένα δυσκόλεμα. Η έννοια της ενσυναίσθησης υπερχρησιμοποιείται. Και παρά τη γενική χρήση της λείπει ένας κοινά συμφωνημένος ορισμός του τι στην πραγματικότητα είναι. Πολύς κόσμος τη μπερδεύει με τη συμπόνια ή τη συμπάθεια, αναρωτιέται πώς θα αποφύγει να ταυτιστεί ή εάν οφείλει να συμφωνεί με τον άλλον για να δείξει ενσυναίσθηση. Δεν ξέρει αν η ενσυναίσθηση έχει να κάνει με τον πόνο του άλλου ή με οποιοδήποτε συναίσθημα νιώθει ο άλλος, και δεν μπορεί να απαντήσει στην ερώτηση «Γιατί δείχνουμε ενσυναίσθηση πιο εύκολα προς μια πληγωμένη γάτα και πιο δύσκολα σε

θύματα πολέμου ή ενός ναυαγίου στο Αιγαίο». Ακόμα και οι ειδικοί μεταξύ τους δεν έχουν έναν κοινά συμφωνημένο ορισμό. Ο δρ Βασίλης Κιοσσές, με το νέο του



βιβλίο που έχει τον τίτλο *Ενσυναίσθηση* και κυκλοφορεί από τις εκδόσεις *Ψυχογός*, μέσα από παραδείγματα και περιστατικά, ρίχνει φως στην έννοια της ενσυναίσθησης, στο πλαίσιο της ανάγκης που έχουμε όλοι μας να βρισκόμαστε σε σχέσεις και να αλληλεπιδρούμε με ανθρώπους που μας καταλαβαίνουν, μας σέβονται και μπορούν να μας ακούσουν χωρίς προϋποθέσεις.

«Ο στόχος για αυτό το βιβλίο», αναφέρει ο συγγραφέας στην εισαγωγή του, «είναι να περιγράψω τι είναι και τι δεν είναι ενσυναίσθηση, πόσα είδη ενσυναίσθη-

σης υπάρχουν, ποια είναι η προέλευσή της, πώς μπορούμε να την ενσωματώσουμε στις σχέσεις, αλλά και ποιες είναι εκείνες οι στιγμές στις οποίες η ενσυναίσθηση μπορεί να μας δυσκολέψει. Και δεν είμαι εδώ για να ρομαντικοποιήσω την ενσυναίσθηση, ούτε για να πω πόσο καλοί είμαστε όλοι οι άνθρωποι που προσπαθούμε να σχετιζόμαστε μέσω αυτής της δεξιότητας, αλλά είμαι εδώ για να μεταφέρω λίγη από την εμπειρία μου και ίσως λίγη από την πίστη μου στη μεταμορφωτική της δύναμη».

Το βιβλίο είναι μια ολοκληρωμένη μονογραφία, με επιστημονική βιβλιογραφική τεκμηρίωση και ταυτόχρονα με στρωτή αφήγηση που απευθύνεται στον ευαισθητοποιημένο αναγνώστη ο οποίος δεν αρκείται στις κοινοτοπίες αυτού του μεγάλου χώρου της αυτοβελτίωσης, αλλά έχει μεγαλύτερες απαιτήσεις.

Το βιβλίο του Βασίλη Κιοσσέ είναι μια ολοκληρωμένη μονογραφία, με επιστημονική βιβλιογραφική τεκμηρίωση και ταυτόχρονα με στρωτή αφήγηση που απευθύνεται στον ευαισθητοποιημένο αναγνώστη

## Τα νότια προάστια σε κυκλοφοριακή ασφυξία

του Ρόμπερτ Κιουτσουκαλιντζιόγλου

Το κυκλοφοριακό πρόβλημα στα νότια προάστια και φυσικά και στον Δήμο Βάρης Βούλας Βουλιαγμένης είναι πλέον καθημερινό φαινόμενο που πολλές φορές δοκιμάζει τα όρια των οδηγών και επιβατών. Δρόμοι όπως η λεωφόρος Ευελπίδων και η λεωφόρος Καλύμνου από νωρίς το πρωί μέχρι και το μεσημέρι είναι σχεδόν απροσπέλαστοι. Οι οδηγοί μένουν κολλημένοι, τα νεύρα τεντώνονται και ο χρόνος χάνεται. Ο λόγος που συμβαίνει είναι απλός. Ο πληθυσμός στα νότια προάστια έχει αυξηθεί πολύ τα τελευταία χρόνια. Περισσότερα σπίτια, περισσότερες οικογένειες, περισσότερα αυτοκίνητα. Όμως οι δρόμοι είναι οι ίδιοι καθώς δεν σχεδιάστηκαν για τόσο μεγάλο αριθμό οχημάτων. Σύμφωνα με στοιχεία που έχει παρουσιάσει ο συγκοινωνιολόγος Σταύρος Κωνσταντινίδης, στην ευρύτερη περιοχή της Αθήνας κυκλοφορούν περίπου 5 εκατομμύρια οχήματα. Επιπλέον, 7 στους 10 Έλληνες έχουν αυτοκίνητο. Η Ελλάδα έχει σχεδόν τον ίδιο δείκτη ιδιοκτησίας αυτοκινήτων με τη Γερμανία. Η

**Όταν φρακάρουν τα πάντα, τότε θα σημάνει πραγματικός συναγερμός, τότε θα καταλάβουμε ότι το πρόβλημα δεν πάει άλλο**

διαφορά είναι ότι η Γερμανία διαθέτει τεράστιες υποδομές και ισχυρό δίκτυο μεταφορών. Προφανώς εμείς στην Ελλάδα δεν έχουμε.

Γιατί όμως έχουμε τόσα αυτοκίνητα; Μετά την οικονομική κρίση, αρκετοί πολίτες μπόρεσαν ξανά να αγοράσουν όχημα. Ταυτόχρονα, οι δημόσιες συγκοινωνίες δεν έχουν αναπτυχθεί όσο θα έπρεπε. Ίσα ίσα που έχουν μείνει στάσιμες και σε κάποιες περιπτώσεις υπολειπονται. Το πρόβλημα όμως θα γίνει ακόμη μεγαλύτερο. Η μεγάλη επένδυση στο Ελληνικό θα φέρει χιλιάδες νέους κατοίκους, εργαζόμενους και επισκέπτες στα νότια προάστια. Αν σήμερα δυσκολευόμαστε να κινηθούμε, τι θα συμβεί όταν ολοκληρωθεί το έργο; Ο Δήμαρχος Γρηγόρης Κωνσταντέλλος έχει προειδοποιήσει ξεκάθαρα: «Χωρίς νέες κυκλοφοριακές και κοινωνιακές υποδομές, τα νότια

προάστια κινδυνεύουν να καταστούν απροσπέλαστα». Δεν πρόκειται για υπερβολή. Είναι μια πραγματικότητα που ήδη ζούμε. «Η ουσιαστική λύση δεν μπορεί να είναι μόνο περισσότεροι δρόμοι. Χρειάζονται καλύτερες δημόσιες συγκοινωνίες και επέκταση του μετρό σε όλη την Αθήνα, από την Κηφισιά μέχρι τη Γλυφάδα. Μέχρι να γίνουν αυτά τα έργα, όμως, ίσως περάσουμε μια δύσκολη δεκαετία», σημειώνουν οι συγκοινωνιολόγοι. Όταν φρακάρουν τα πάντα, τότε θα σημάνει πραγματικός συναγερμός. Τότε θα καταλάβουμε ότι το πρόβλημα δεν πάει άλλο. Δυστυχώς, συνήθως περιμένουμε να φτάσει η κατάσταση στο χειρότερο σημείο για να αντιδράσουμε. Πρέπει δηλαδή να έρθει η μέρα που δεν θα κινείται κανένα αυτοκίνητο. Να κάνουμε μία ώρα για μια μικρή απόσταση. Να αργούμε στις δουλιές μας, τα παιδιά στα σχολεία, τα ραντεβού να χάνονται και τα νεύρα όλων να είναι τεντωμένα. Μόνο όταν η καθημερινότητα γίνει πραγματικά αφόρητη θα πούμε «ως εδώ». Μόνο τότε θα καταλάβουμε ότι δεν αρκούν μικρές λύσεις της τελευταίας στιγμής. Το θέμα είναι: πρέπει πρώτα να παραλύσουν τα πάντα για να πάρουμε μέτρα ή μπορούμε να δράσουμε πριν να είναι αργά;

### bullets

● ● ● Είναι η απουσία από το Δημοτικό Συμβούλιο κάποια πολιτική δήλωση; ● Κάτι συμβαίνει με τις απουσίες στις συνεδριάσεις ● Από το τελευταίο Δημοτικό Συμβούλιο απουσίασε σύσσωμη η παράταξη Δαβάκη, και τα τρία της μέλη ● Συντονισμένη ενέργεια; ● Έτυχε οι σύμβουλοι να συμπέσουν στην αδιαφορία και την απαξίωση; ● Έχει παρατηρηθεί βέβαια ότι όποτε συζητείται κάτι που να αφορά την ανάπλαση της Βασιλέως Παύλου το «Κύμα» του Δαβάκη απαξιώνει να εμφανιστεί ● Και αυτή τη φορά ήταν προς συζήτηση η μετακίνηση των περιπτέρων της πλατείας Ιμίων ● Σε ποιον άραγε στέλνουν μήνυμα οι δημοτικοί σύμβουλοι; ● Στον πρόεδρο Νίκο Ψαλλίδα που ελέγχει τις απουσίες; ● Σε εμάς που γράφουμε παραπολιτικά σχόλια; ● Και τι ακριβώς θέλουν να μας πουν; ● Αναπάντητα μάλλον θα μείνουν τα ερωτήματα ● Ο Δαβάκης ιδιωτεύει σε ασυνήθιστο βαθμό ● Πλήρης απουσία από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, απόλυτη σιωπή της παράταξης σε επίπεδο ανακοινώσεων ● Πώς

αντιμετωπίζουν άραγε τους ανθρώπους που τους υποστήριξαν πριν δύο χρόνια για να διοικήσουν τον Δήμο; ● Είναι αυτό που ειπώθηκε για άλλη περίπτωση «Ευτυχώς, ηττηθήκαμε»...

● ● ● Η άλλη αξιοπρόσεκτη περίπτωση είναι αυτή της Λαϊκής Συσπείρωσης ● Ο επικεφαλής της παράταξης απουσίαζε στη συνεδρίαση της 27ης Ιανουαρίου ● Ο άνθρωπος ήταν άρρωστος όπως έγινε γνωστό ● Τότε, ενώ είχαν περάσει λίγα 24ωρα μετά την καταστροφική πλημμύρα, το Δημοτικό Συμβούλιο συζήτησε διεξοδικά το θέμα ● Ο Δήμαρχος με μια μακροσκελή ενημέρωση περιέγραψε την κατάσταση και ανέλυσε όλες τις ενέργειες που έχει δρομολογήσει ● Η αντιπολίτευση τοποθετήθηκε, έθεσε ερωτήματα ● Μίλησαν και κάτοικοι, ως εκπρόσωποι φορέων και κατέγραψαν τις δικές τους θέσεις ● Έχασε όμως την «ευκαιρία» ο επικεφαλής της Λαϊκής Συσπείρωσης ● Και από τότε ζητάει έκτακτη σύγκληση του Δημοτικού Συμβουλίου για να συζητηθεί το θέμα των πλημμυρών.

● ● ● Την πάτησε υπερδραστήριος βουλευτής της περιοχής ● Πίστεψε ότι το να εμφανίζεται στις τοπικές κοινωνικές εκδηλώσεις ήταν κάποιο κατόρθωμα ● Τόσο που ανήρτησε σε βίντεο ένα ποτ πουρί των εκδηλώσεων στις οποίες πήγε, κομπάζοντας ότι έχει κόψει πάνω από 100 βασιλόπιτες ● Και έγινε θέμα στο «Ράδιο Αρβύλα» που δεν χρειάστηκε να κάνει πολλά σχόλια ● Απλώς έπαιξαν τη δήλωση ως απολογισμό ενός ανθρώπου που εξελέγη στο κοινοβούλιο...

Π. Ούλιτζερ



# ΤΟΓΡΙΔΗΣ

ΤΕΛΕΤΕΣ

Πλαστήρα 8, Βούλα

Τηλ.: 210 8992777

Κιν.: 6944 310580

Υποκαταστήματα

Γλυφάδα

Αγ. Κων/νου 10

Άνω Γλυφάδα

Γούναρη 11

Κωνσταντίνος Τογρίδης

mail: konstantinos.togridis@togridis.gr

www.togridis.gr

24ωρη εξυπηρέτηση 210 4252000

# 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](http://www.lowrance.gr) • E: [lowrance@technava.gr](mailto:lowrance@technava.gr)

**TECHNAVA**

*Boat Market Leader*