



# FRIDAY



ΕΚΔΟΤΗΣ: ΜΙΧΑΗΛΗΣ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΣ / ΕΔΙΠΤ, FAEP, FIPP

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2026+ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ / #08

**ΖΩΗ ΚΩΝΣΤΑΝΤΟΠΟΥΛΟΥ**

## ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΑΝΕΓΕΡΣΗΣ ΤΟΥ ΝΕΟΥ ΔΗΜΑΡΧΙΑΚΟΥ ΜΕΓΑΡΟΥ ΣΤΗΝ ΠΛΑΤΕΙΑ ΑΓ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ



**ΚΑΙ ΕΚΕΙ ΠΟΥ ΕΙΧΑΜΕ ΞΕΧΑΣΕΙ Ή ΘΕΛΑΜΕ ΝΑ ΞΕΧΑΣΟΥΜΕ, ΤΗ ΝΕΑ «ΤΡΥΠΑ» ΣΤΗΝ ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΠΛΑΤΕΙΑ ΤΗΣ ΑΓΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ, ΕΜΦΑΝΙΖΕΤΑΙ Η ΖΩΗ ΚΩΝΣΤΑΝΤΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΣ!**

**Τ**ο έργο της ανέγερσης του νέου Δημαρχιακού Μεγάρου στην πλατεία της Αγίας Παρασκευής δεν χρειαζόταν τη Ζωή Κωνσταντοπούλου και τη μητέρα της για να καθυστερήσει ή και να διακοπεί οριστικά. Ουσιαστικά δεν ξεκίνησε ποτέ για να διακοπεί, άσε που το είχαμε φιλοξεκάσει και όλα καλά. Να όμως που μας το υπενθύμισε τώρα η πρόεδρος που μένει δίπλα ακριβώς από τα χαλάσματα. Ας τα δούμε όμως όλα από την αρχή, ψύχραιμα, αξίζει τον χρόνο σας.

### ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΚΙ ΕΝΑΝ ΚΑΙΡΟ...

Καλύτερα να ξεκινήσουμε από τα μισά της ιστορίας. Για το σημαντικό αυτό έργο είχαν εξασφαλιστεί τα αντίστοιχα κονδύλια, τα αρχιτεκτονικά σχέδια ήταν έτοιμα, ο σχετικός διαγωνισμός είχε ολοκληρωθεί και είχε αποφασιστεί σε ποια κατασκευαστική εταιρία θα γίνει η ανάθεση... Ο εργολάβος -αφού εξασφάλισε το έργο, μειοδοτώντας-

ξεκίνησε τις αρχικές χωματουργικές εργασίες και λίγο μετά απαίτησε επιπλέον ένα 1,4 εκ. ευρώ, λίγα δεν τα λες, διότι χτύπησε... βράχο στο υπέδαφος, ποιος ξέρει τι άλλο φανταζόταν ο άνθρωπος πως θα βρει στους πρόποδες του Υμηττού. Δεν του τα έδωσαν, γιατί αυτό το «απρόβλεπτο» έξοδο θα έπρεπε να το καλύψει ο Δήμος Αγίας Παρασκευής και όχι η Περιφέρεια Αττικής, ο χρηματοδότης του έργου, που είχε ήδη προϋπολογίσει και εξασφαλίσει τα χρήματα βάσει της αρχικής προσφοράς. Ε αυτός παρεξηγήθηκε -ο εργολάβος- έφυγε και μας άφησε μια ακόμη τρύπα στο πιο κεντρικό σημείο της Α. Π. Αυτά το 2022. Να σημειώσουμε ότι η πρώτη οικοδομική άδεια ανέγερσης του τετραώροφου κτιρίου εκδόθηκε πριν από δεκατρία χρόνια (2013) και μέχρι σήμερα δεν έχει μπει ούτε τούβλο.

### Ε ΤΙ ΑΛΛΟ ΘΑ ΜΑΣ ΣΥΜΒΕΙ;

Τότε ήταν που κάποιοι κοίταξαν ψηλά και σκέφτηκαν «ε, τι άλλο θα μας συμβεί;» Μην το ξαναπείτε ποτέ αυτό! Πάντα υπάρχει κάτι



ΓΡΑΦΟΥΝ:

ΝΤΙΑ ΣΙΑΤΟΥ, ΕΛΕΝΗ ΣΤΑΥΡΑΚΗ, ΚΑΡΜΑ



© ΦΩΤΟ: ΑΡΧΕΙΟ ΕΛΕΝΗΣ ΚΟΥΒΟΠΟΥΛΟΥ

**ΣΩΤΗΡΙΟΣ ΚΟΥΒΟΠΟΥΛΟΣ**

**Ο ΠΡΩΤΟΣ ΚΟΙΝΟΤΑΡΧΗΣ  
ΤΗΣ ΑΓ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ**



**Το σταυρόλεξο της  
Αγίας Παρασκευής**

ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΝΤΩΝΗ ΠΑΠΑΙΩΑΝΝΟΥ

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΑΓΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ  
ΟΔΗΓΟΥΝΤΑΙ ΣΕ «ΣΑΦΝΙΚΟ ΘΑΝΑΤΟ»

**ΑΠΟ ΤΑ 1800 ΕΥΡΩ ΕΝΟΙΚΙΟ  
ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΣΤΑ... 4000!**



**ΣΤΑΥΡΟΦΟΡΙΑ ΚΑΤΑ  
ΤΗΣ ΠΙΚΡΟΔΑΦΝΗΣ!**

**ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 02**

# ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΑΝΕΓΕΡΣΗΣ ΤΟΥ ΝΕΟΥ ΔΗΜΑΡΧΙΑΚΟΥ ΜΕΓΑΡΟΥ ΣΤΗΝ ΠΛΑΤΕΙΑ ΑΓ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΑΠΟ ΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 01



Γράφει ο **Μιχάλης Αντωνόπουλος**,  
Μέλος Ενώσεων  
Δημοσιογράφων ΕΔΙΠΤ,  
FAEP, FIPP



ΜΑΘΕΤΕ  
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ  
ΓΙΑ ΕΜΕΝΑ

χειρότερο. Το 2026, φέτος, η πρόεδρος της Πλεύσης Ελευθερίας που έτυχε να βρίσκεται εκεί ψηλά και δεν θέλει να της στερήσουν τη θέα αποφάσισε να κινηθεί νομικά εναντίον του δήμου. Άδειο είναι ακόμη το οικόπεδο, αλλά μαζί της. Λογικά θα πρέπει να απέκτησε πρόσφατα το διαμέρισμα εκεί, αποκλείεται να της ήρθε τώρα τέτοιο Μπλίτζερ. Τι καλά που θα ήταν όμως, αν η πρόεδρος είχε αγοράσει και διαμέρισμα απέναντι από το ξενοδοχείο **COCO MAT στο κέντρο της Αθήνας**. Άλλο να σου κρύβουν την πλατεία της Αγίας Παρασκευής και άλλο την Ακρόπολη. Ακόμη θα έτρεχαν οι **αδελφοί Ευμορφίδη** και καλά θα τους έκανε. Ειδικά αυτόν τον Πωλ...

## ΟΙ «ΤΡΥΠΕΣ»

### ΣΤΗΝ ΑΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Αυτό που αχνοφαίνεται (επιβεβαιώνεται) ως κατάληξη με το «Νέο Δημαρχείο» ξυπνάει μνήμες και συγκρίσεις με το περιβόητο «Κολυμβητήριο» που εδώ και ένα τρίτο του αιώνα μαζεύει νερά όταν βρέχει, κολυμβητήριο είναι θα μου πείτε. Εντάξει, άλλη περίπτωση εκείνη, μεγάλο το φαγοπότι τότε λένε οι κακεντρεχείς της εποχής, και εκεί όμως είχαμε έναν συνάδελφο της προέδρου που έβαζε συνεχώς εμπόδια στο έργο, γιατί δεν ήθελε το κολυμβητήριο στη γειτονιά του. Να θυμίσω και την τρίτη τρύπα, αυτή της Εθνικής Τράπεζας που ήθελε να στήσει γηροκομείο νομίζω. Στην οδό Ειρήνης ψηλά. Από την εποχή που πήγαινα σχολείο θυμάμαι την τεράστια τρύπα που ανοίχτηκε για τα θεμέλια, έκτοτε αφέθηκε έτσι και τώρα έχω συμμαθητές που -αν είχε χτιστεί το γηροκομείο- θα φιλοξενούνταν σήμερα σε αυτό.

## ΜΙΣΟ ΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΟ ΕΥΡΩ

### ΣΕ ΕΝΟΙΚΙΑ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ

Η ανέγερση του νέου δημαρχιακού μεγάρου έχει... είχε ως βασικό σκοπό να συγκεντρώσει τις διάσπαρτες υπηρεσίες του Δήμου σε ένα σημείο, σε ιδιόκτητο

δημοτικό κτίριο με οικονομικό όφελος για τον Δήμο μας μισό εκατομμύριο ευρώ τον χρόνο! Τόσο και παραπάνω είναι το ετήσιο κόστος των ενοικίων που πληρώνει ο Δήμος Αγίας Παρασκευής για να στεγάσει τις υπηρεσίες του. Επίσης το νέο κτίριο, με συγκεντρωμένες όλες τις διευθύνσεις και τα τμήματα του Δήμου σε αυτό, θα παρείχε καλύτερες υπηρεσίες στους πολίτες που ξηλώνονται για τα δημοτικά τέλη, ίσα σχεδόν με εκείνους στον Δήμο Γλυφάδας ενώ, επίσης βασικό, θα προσέφερε βελτιωμένες συνθήκες εργασίας -και parking- σε δημοτικούς υπαλλήλους και επισκέπτες. Να σημειώσουμε βέβαια, βάσει του οικονομικού προϋπολογισμού (2020) της Περιφέρειας Αττικής για το έργο, θα χρειαζόμασταν τουλάχιστον τρεις δεκαετίες για την απόσβεση της κατασκευής του κτιρίου, αφήνω έξω καθυστερήσεις, πέτρες στο υπέδαφος, συντήρηση, αστοχίες, ΕΝΦΙΑ, ασφάλιση κτιρίου, φυσικές καταστροφές κ.λπ. Πολύ πιθανό να ισχυριστεί κάποιος «και τι μας νοιάζει» αυτά «δεν είναι δικά μας λεφτά» του Δήμου Αγίας Παρασκευής δηλαδή, αλλά της Περιφέρειας Αττικής. Μην το αναλύσω αυτό, δεν μπορώ να φωνάξω τον Πάγκαλο να σας εξηγήσει.

## ΤΟ ΝΕΟ ΔΗΜΑΡΧΕΙΟ ΣΤΟ ΚΤΗΜΑ ΣΙΣΤΟΒΑΡΗ

Είχε προταθεί η ιδέα -πολύ πριν τη θεαματική συμμετοχή της προέδρου Ζ.Κ. ως γκεστ σταρ σε αυτό το φασκολικό σήριαλ- να στηθεί το νέο Δημαρχείο λίγο πιο πάνω, επί της οδού Αγ. Ιωάννου, στις εγκαταστάσεις του κτήματος Σιστοβάρη που πρόσφατα περιήλθε στη δημοτική περιουσία, αλλά προφανώς ο χώρος δεν πληροί τις απαιτούμενες προϋποθέσεις. Αφενός είναι περιορισμένος: η έκταση του είναι μόλις 2,3 στρέμματα, ενώ το οικόπεδο της κεντρικής πλατείας -στο οποίο πασχίζουν ανεπιτυχώς τόσο πολλοί και σπουδαίοι άνθρωποι να κτίσουν το νέο Δημαρχιακό Μέγαρο εδώ και τόσα χρόνια- υπερβαίνει σε εμβαδόν τα 3,5 στρέμματα. Αφετέρου, κάτι τέτοιο αντί-

κειται στη χρήση του κληροδοτήματος που με σαφήνεια περιέγραψε πριν από 50 χρόνια στη διαθήκη του ο σπουδαίος δωρητής και μακαρίτης **Αθανάσιος Σιστοβάρης**. Κάποια στιγμή θα του κάνουμε ένα μεγάλο αφιέρωμα, του το οφείλουμε.

## ΚΤΙΡΙΟ ΠΡΩΗΝ ΕΛΤΑ

Η πιο ρεαλιστική πρόταση που έχει πέσει στο τραπέζι όλο αυτό το διάστημα αφορά στη μεταφορά μέρους των υπηρεσιών του Δήμου στο κτίριο των ΕΛΤΑ στη Μεσογείων που ακόμη ψάχνει ενοικιαστή, δεν έχω ιδέα τι ζητάει η ιδιοκτησία. Ωστόσο αυτή η λύση θεωρείται και προτάθηκε ως «μεταβατική». Να συμφωνήσουμε δηλαδή σε αυτήν την επιλογή μέχρι να... ολοκληρωθεί το Δημαρχιακό Μέγαρο στην πλατεία. Προφανώς θα πετυχαίναμε μία μείωση στο ετήσιο κόστος ενοικίων που πληρώνει ο Δήμος -αλλιώς ποιο το νόημα;- συν καλύτερες υπηρεσίες, περισσότερο συγκεντρωμένες. Φυσικά, δεν είναι όλα τόσο απλά, απαιτείται χρόνος μέχρι να φτάσουμε σε αυτήν την οικονομία και ευφυή οργάνωση, ώστε κατά τη διάρκεια της μετάβασης, αλλά και αμέσως μετά να συνεχίσουν να λειτουργούν απρόσκοπτα οι δημοτικές υπηρεσίες. Δύσκολα πράγματα, ποιοι «ώμοι» αντιδημάρχων θα δεχτούν να σηκώσουν τέτοιο βάρος;

## Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΑΙ...

Η πρόσφατη, ολομέτωπη και... απρόκλητη επίθεση της προέδρου στον Δήμο Αγίας Παρασκευής, με επίκληση του Συντάγματος κιόλας (άρθρο 24\*) συν μια αναφορά για «14 πεύκα», θύμισε λίγο την αντίδραση μιας χούφτας ανθρώπων -που μετά το μετάνιωσαν- στην ανέγερση του σταθμού Αττικό Μετρό στην κεντρική πλατεία στα τέλη της δεκαετίας του '90 με τα γνωστά, τραγικά, αποτελέσματα: για να μεταβεί ένας Αγιοπαρασκευιώτης στον σταθμό Μετρό Αγίας Παρασκευής πρέπει να περιμένει δύο λεωφορεία και να πάει στο Χαλάνδρι! Δυστυχώς λίγοι ή και ένας μόνο άνθρωπος

## Αγαπημένο μου ημερολόγιο

Παρουσίαση  
αρχιτεκτονικών σχεδίων  
του Δημαρχιακού Μεγάρου  
από την **archigraph**

2001

ΔΗΜΑΡΧΟΣ:  
Β. ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Πρώτη οικοδομική άδεια  
ανέγερσης του Δημαρχιακού  
Μεγάρου

2013

ΔΗΜΑΡΧΟΣ:  
Β. ΖΟΡΜΠΑΣ

Αμφιθέατρο Δημοκρίτου  
Παρουσίαση με θέμα:  
«Ανέγερση Δημαρχείου  
Αγίας Παρασκευής»

2013

Εγκρίθηκε από το Περιφερειακό  
Συμβούλιο Αττικής η Σύμβαση  
μεταξύ Περιφέρειας και Δήμου  
Αγίας Παρασκευής, για  
«Ανέγερση νέου Δημαρχιακού  
μεγάρου του Δήμου Αγίας  
Παρασκευής», προϋπολογισμού  
21.080.000 ευρώ

2017

ΔΗΜΑΡΧΟΣ:  
Ι. ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΣ

Δημοπράτηση έργου

2018

## ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ

Οικόπεδο επί της οδού Αγίου Ιωάννου 7 - 9, στο οικοδομικό τετράγωνο 22, που προορίζεται αποκλειστικά για την ανέγερση του νέου δημαρχιακού μεγάρου όπως προκύπτει από την τροποποίηση του ρυμοτομικού σχεδίου της Αγίας Παρασκευής, σύμφωνα με το 27.1.1970 Διάταγμα, ΦΕΚ 27Δ της 19.2.1970.  
Εμβαδόν: 3.691,05 τ.μ.



-Εδώ το Δημαρχείο, εκεί το Δημαρχείο, που είναι το Δημαρχείο;  
-Εε, χμ, εδώ!  
-Χάσατε!

μπορεί να καθυστερήσει ένα κοινωφελές έργο επ' αόριστον, ακόμη και να το ακυρώσει. Σκεφτείτε τώρα να έχετε απέναντί σας τη Ζωή Κωνσταντοπούλου, ποιος θα τολμήσει να τα βάλει μαζί της; Ωστόσο, το ερώτημα δεν είναι ρητορικό, ούτε και ίδια η περίπτωση.

### Η ΔΥΝΑΤΗ ΝΟΜΙΚΗ ΕΚΠΡΟΣΩΠΗΣΗ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΑΓΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

Ο Δήμος μας εκπροσωπείται το τελευταίο διάστημα από έναν εξαιρετικά αξιόλογο, ικανό άνθρωπο και επαγγελματία, τον δικηγόρο **Γιώργο Λαζουρά** (βλ. φωτο δεξιά) του οποίου διάβασα το βιογραφικό και είναι πραγματικά αξιοθαύμαστο!

Να αναφέρω μόνο και μεταξύ άλλων πως έχει διατελέσει δήμαρχος (!) Καλαβρύτων, οπότε έχει εμπειρία σε τέτοιες περιπτώσεις, περίπου τέλος πάντων, η συγκεκριμένη φάση είναι κάπως δύσκολη και διαφορετική. **Αλλά γιατί να ασχοληθεί η παρούσα δημοτική αρχή με το θέμα στα σοβαρά και απέναντι στη Ζωή Κωνσταντοπούλου;** Και δικαίως. Η δημιουργία του νέου Δημαρχια-



Γιώργος  
Λαζουράς

κού Μεγάρου είναι ανέφικτη -στην παρούσα φάση έστω- και δεν φέρει καμία ευθύνη ο Μυλωνάκης, ποιος ο λόγος να τη διατηρεί σε εκκρεμότητα, να χρεώνεται πως το έργο δεν προχωράει ούτε και με εκείνον;

Δεν είναι τυχαίο πως στην περιφημη εκδήλωση -για τον απολογισμό των... 2,5 ετών της θητείας του- στο αμφιθέατρο του 1ου Επαγγελματικού Λυκείου, δεν είπε κουβέντα για το εν λόγω «έργο».

Κάποιοι θεωρούν πως η Ζωή Κωνσταντοπούλου, με την κίνησή της αυτή, σαν ο από μηχανής θεός, προσέφερε στον δήμαρχό μας μια πρόσκαιρη ανακούφιση στο αδιέξοδο, μια δικαιολογία να μην ασχοληθεί με το εν λόγω έργο, που ούτε να ακούσει δεν θέλει. **Άλλοι όμως πιστεύουν πως τον φέρνει ενώπιον των ευθυνών του.** Μα τι σημαίνει πως όλο αυτό το μπλέξιμο δημιουργήθηκε από τους προκατόχους του; Ε, ας το λύσει! Μπορεί! Από την εποχή του ΠΑΣΟΚ του Ανδρέα Παπανδρέου έχουμε να δούμε τόση στήριξη σε δήμαρχό μας, όχι μόνο από την Περιφέρεια, αλλά και από την κεντρική κυβέρνηση!

## ΠΡΩΤΟΦΑΝΗΣ Η ΣΥΜΠΟΡΕΥΣΗ ΤΗΣ ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΕΞΟΥΣΙΑΣ ΜΕ ΤΟΝ ΜΥΛΩΝΑΚΗ

**Ας αδράξει την ευκαιρία!** Το ότι αλλάζουμε δημάρχους στην Αγία όπως τα video στο TikTok δεν σημαίνει πως ο εκάστοτε νέος δήμαρχος απαλλάσσεται από την ευθύνη να συνεχίσει και να ολοκληρώσει το καλό έργο ή να διορθώσει τα κακώς κείμενα των προκατόχων του. Όλοι θέλουν να κάνουν κάτι καινούργιο και να συνδέσουν το όνομά τους με αυτό, δεκτό ας πούμε, όπα όμως, επτά κόμμα εννέα τετραγωνικά χλμ. είναι μόνο το εμβαδόν της Αγίας Παρασκευής, δεν ζούμε στο Γέλοουστούν. Δεν υπάρχει χώρος ή και ανάγκη για «νέα έργα». Δεν ολοκληρώσαμε τα παλιά, θέλουμε και καινούργια; Αυτές τις πλατείες μας -για παράδειγμα- τις έχουμε γκρεμίσει και χτίσει εκατό φορές! Πάνω απ' όλα επιθυμούμε σταθερά αξιοπρεπή καθημερινότητα, δημόσια καθαριότητα και οργανωμένο δίκτυο ανακύκλωσης, **ομαλή απομάκρυνση ομβρίων, χωρίς όμως να... πνίγουμε τους πιο κάτω από εμάς**, περισσότερη ασφάλεια για τους ανήλικους στα σχολεία και τις γειτονιές, οικολογικό και ολονύχτιο φωτισμό στις πλατείες, στήριξη και πρωτοβουλίες σε αθλητισμό και πολιτισμό, αξιολόγηση και χρηματοδότηση φιλοζωικών οργανώσεων, περαιτέρω αναβάθμιση και ενίσχυση των ήδη αξιολογών Κοινωνικών Υπηρεσιών, των ΚΕ.ΦΙ. (πρώην ΚΑΠΗ), μέτρα για την τοπική επιχειρηματικότητα που τόσο τα έχει ανάγκη, απρόσκοπτη πρόσβαση ΑΜΕΑ σε δημόσιες υπηρεσίες και δημόσιους χώρους, πιο ανθρωπίνες δημόσιες συγκοινωνίες και μετά; Να συνεχίσουν ή να... ξεκινήσουν τα 5-6 έργα που μας ταλανίζουν τόσα χρόνια. Να τελειώσουν βασικά ή να ανακατευθυνθούν.

Και φυσικά **η ορθή διαχείριση των χρημάτων μας, η διαφάνεια στα οικονομικά του δήμου**, που η αλήθεια είναι πως οι δήμαρχοι που αναδείξαμε τα τελευταία αρκετά χρόνια, συμπεριλαμβανομένου και του σημερινού, δεν έχουν κατηγορηθεί για μαιν ή και καθόλου οικονομικές ατασθαλίες, μόνο, ίσως, για κακοδιαχείριση, απευθείας αναθέσεις, κίνδυνο πτώχευσης το πολύ... Θυμάστε τι γινόταν με τους παλαιότερους και για να είμαστε δίκαιοι, όχι με όλους, μόνο με αυτούς που προέρχονταν από το παλιό, βαθύ ΠΑΣΟΚ.

Μην χαλαρώσετε λοιπόν εκεί στον δήμο και το αφήσετε έτσι το θέμα με το νέο Δημαρχείο, μην μας κληροδοτήσετε μια ακόμη

### Ο Περιφερειάρχης Αττικής

Γ. Πατούλης υπογράφει τη σύμβαση προϋπολογισμού 17. εκ. ευρώ και χρόνο αποπεράτωσης τους 30 μήνες.

2020

### Αγιασμός

Μπήκε ο θεμέλιος λίθος για την κατασκευή του νέου δημαρχιακού μεγάρου Αγίας Παρασκευής

2021

Ο εργολάβος εγκαταλείπει το έργο.

2022

Οριστική ρήξη στις διαπραγματεύσεις μεταξύ Περιφέρειας Αττικής και εργολάβου. Πρόταση για επαναπροκήρυξη διαγωνισμού.

2024

### Περιφερειάρχης Αττικής Ν. Χαρδαλιάς:

“Οι υπεύθυνοι για αυτή την κατάσταση θα λογοδοτήσουν για τους λάθους χειρισμούς, για τις καθυστερήσεις και κυρίως για τα χρήματα του φορολογούμενου Έλληνα πολίτη που δαπανήθηκαν χωρίς τελικό αντίκρυσμα.”

2024

## THIS IS THE END

Η Ζωή Κωνσταντοπούλου «ερματίζει» και επίσημα αυτό το γαϊτανάκι.

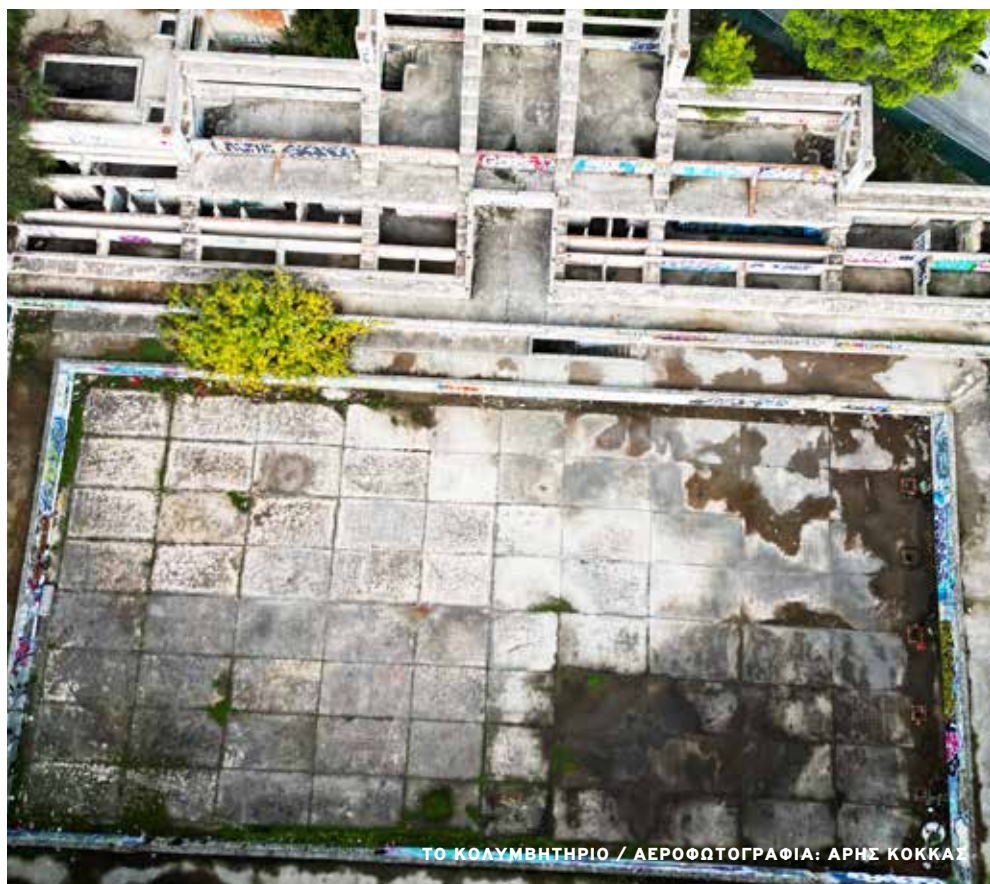
2026

ΔΗΜΑΡΧΟΣ:  
Β. ΖΟΡΜΠΑΣ

ΔΗΜΑΡΧΟΣ:  
Ι. ΜΥΛΩΝΑΚΗΣ



Η ΒΙΛΑ ΙΟΛΑ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟ / ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ: ΑΝΔΡΕΑΣ ΣΜΑΡΑΓΔΗΣ



ΤΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ / ΑΕΡΟΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ: ΑΡΗΣ ΚΟΚΚΑΣ

τρύπα σαν του «Κολυμβητηρίου», Δήμος είμαστε, δεν είμαστε αμερικάνικο μπιλιάρδο. Ξεχάστε το νέο Δημαρχείο εκεί, φτιάξτε το parking, όχι πολύ ψηλό να μπορεί να απολαμβάνει τη θέα και καθιστή. Τώρα όμως, σε αυτή τη θητεία.

#### ΜΙΑ ΜΙΚΡΗ ΠΑΡΕΝΘΕΣΗ

Ούτε στα όνειρά του δεν θα μπορούσε να φανταστεί ο **Βασίλης Ζορμπάς** ανάλογη στήριξη, υλική και επικοινωνιακή, σε εκείνον, όπως αυτή που προσφέρεται τόσο απλόχερα και ανοιχτά από την κεντρική εξουσία στον σημερινό δήμαρχό μας.

Και να αναφέρω πως ο Βασίλης Ζορμπάς δεν είναι ένα απλό στέλεχος της ΝΔ. Μεταξύ άλλων έχει συνυπογράψει (!) την ίδρυση της ΟΝΝΕΔ το 1974, ήταν ιδρυτικό μέλος της ΔΑΠ ΝΔΦΚ στην Ιατρική Σχολή Αθηνών, ενώ συμμετέχει στα κοινά της Αγίας Παρασκευής από το 1986! Και πολλά ακόμη. Δεν χρησιμοποίησε ποτέ τον δημαρχιακό θώκο ως μέσο για το επόμενο πολιτικό ή επιχειρηματικό του βήμα (π.χ. Περιφέρεια Αττικής, Βουλή, ενοικιαζόμενα μπανγκαλόου -πως τα λένε- στις Κυκλάδες κ.λπ.), όπως έκαναν οι περισσότεροι που έχουν περάσει από εμάς. Θεωρώ πως ήταν με ταξύ των πιο αξιοπρεπών δημάρχων στην ιστορία του δήμου, με δύο θετικές θητείες (2011-2014 / 51,53% και 2019-2023 / 55,72%), με κάκιση όμως προσωπική επικοινωνία με συνεργάτες, δημότες και προφανώς με το ίδιο του το κόμμα και τη νέα ηγεσία. Ψηφιακά αναλφάβητος, του γύρισε μπουμέρανγκ η διαχείριση των social media του, επέμενε να τα διαχειρίζεται ο ίδιος. Αποκορύφωμα της ατυχούς διαχείρισης καταστροφών, κάκιστου Crisis Management και κραυγαλέου παραδείγματος προς αποφυγή: **Τα χιόνια του 2022**, που αποτέλεσαν την αρχή της αντίστροφης μέτρησης μέχρι την προδιαγεγραμμένη εκλογική του ήττα. Η τρίτη θέση που έλαβε στις τελευταίες δημοτικές εκλογές ωστόσο, δεν του άξιζε, όχι πως θα κέρδιζε να πω ξανά. Το χαμηλότερο ποσοστό που έλαβε το 2024 (18,75%) αδικεί το έργο του και προς Θεού δεν είναι ανάλογο των ατυχών δημοσίων σχέσεων του ίδιου, οφείλεται περισσότερο σε αυτούς, που από την ίδια του την παράταξη αποφάσισαν να στηρίξουν τον τωρινό δήμαρχο και να «αγνοήσουν» εκείνον. Ανέβαζε και εκείνες τις φωτογραφίες στο προσωπικό του Facebook ως συνδαιτυμόνας του Κώστα Καραμανλή... Λάθος όλα.

#### ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ

As ξεχάσουμε λοιπόν όλα αυτά με τα δημαρχιακά μέγαρα, τις γέφυρες, την υπογειοποίηση της λεωφόρου Μεσογείων και τα φράγματα. As γίνει δίπλα στην κεντρική πλατεία ένας ωραιότατος χώρος στάθμευσης όπως πριν και πιο καλά, με ορίζοντα ανοιχτό για τις πολυκατοικίες πίσω και στο πανηγύρι της Αγίας Παρασκευής τον Ιούλιο να παραχωρούμε ένα τμήμα του στον «Γορίλα» να ταράζει, για λίγο έστω, την κοινή ψυχία της συγκεκριμένης γειτονιάς.

**Το parking στην πλατεία** θα βοηθήσει τους κατοίκους της περιοχής και κυρίως τους

Η ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΜΑΣ

**FRIDAY**  
FREE PRESS  
monocomic.com

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2026 + ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ \*\* #08



Εκδότης:  
**Μιχάλης Αντωνόπουλος**  
Μέλος Δημοσιογραφικών  
Ενώσεων ΕΔΙΠΤ, FAEP, FIPP  
\*\*\* Γραφιστικός σχεδιασμός  
εφημερίδας

monocomic.com/friday

Αντώνης Παπαϊωάννου, Ντρία Σιάτου,  
Συνεργάτες Έλενα Σταυράκη, KARMA, Μιχάλης  
τεύχους #8: Κωνσταντόπουλος, Σταυρούλα  
Θεοδωροπούλου  
Φωτογραφίες: Αρχείο Ελένης Κουμπούλου, Άρης Κόκκας,  
Ανδρέας Σμαραγδής, VICKY RORI SEIMENI,  
Γιούλη Γεωργοπούλου, FRIDAY, UNSPLASH

Εκτύπωση: **ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ**

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Τ +30 6980229480  
e monocomic2@gmail.com  
f @Fridaynewspaper ▶▶▶▶▶



ΔΩΡΕΑΝ ΑΠΟΣΤΟΛΗ

Στείλτε τη διεύθυνσή σας στο email μας για να σας ταχυδρομήσουμε το επόμενο φύλλο (#9) εντελώς δωρεάν μέσω ACS (ισχύει για μία μόνο φορά).

#koinis\_konta\_mou

X A Λ A N Δ P I

Κολοκοτρώνη 22, 15233, Τ: 210 68 35 517

#### ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

Δευτέρα / Τετάρτη / Σάββατο: 09:00 - 17:00

Τρίτη / Πέμπτη / Παρασκευή: 09:00 - 21:00



Γυναικείο ανατομικό  
σαμπό-πλατφόρμα  
**Crocs Classic Crush Clog**  
σε μαύρο χρώμα.



Γυναικεία ανατομικά  
σαμπό-πλατφόρμες  
**Crocs Dylan Platform Clog**  
σε κίτρινο χρώμα.

**crocs**  
NEW COLLECTION



Unisex ανατομικά σαμπό  
**Crocs Classic Clog**  
σε Ροζ χρώμα



Γυναικεία ανατομικά  
σαμπό-πλατφόρμες  
**Crocs Dylan Platform Clog**  
σε μαύρο χρώμα



Γυναικεία Ανατομική Πλατφόρμα  
**Crocs Classic Crush Sandal**  
σε κρεμ-off white απόχρωση



Γυναικείες ανατομικές πλατφόρμες  
**Crocs Crush High Shine Slide Plaster**  
σε απαλό πράσινο χρώμα  
με γυαλιστερό εφέ

Τα ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΑ ΚΟΪΝΗΣ ξεκίνησαν το 1982 και μέχρι σήμερα συνεχίζουν να αναπτύσσονται δυναμικά, παρέχοντας υψηλής ποιότητας προϊόντα και υπηρεσίες στον χώρο της υγείας και της αποκατάστασης.

Εκτός από το **on-line shop** μας, διαθέτουμε και **τέσσερα φυσικά καταστήματα** που μπορείτε να βρείτε όλα μας τα προϊόντα και να εξυπηρετηθείτε από το έμπειρο και εξειδικευμένο μας προσωπικό.

FACEBOOK  
INSTAGRAM  
YOUTUBE  
LINKEDIN

 **KOINIS**  
Healthcare • Wellness • Anatomic

ON-LINE  
SHOP



koinis.gr

BOX  
NOW

επισκέπτες, θα αναβαθμίσει και τα τοπικά Airbnb σας, που ψάχνουμε σπίτι και δεν βρίσκουμε, αχ βρε αχρείοι (ίσως κι εγώ το ίδιο να έκανα, αν είχα 5-6 ιδιοκτησίες, ΟΚ). Επίσης, είναι πιθανό να δώσει και το φιλί της ζωής (της κανονικής ζωής προς Θεού) στην κεντρική αγορά της Αγίας Παρασκευής που δεν τη λες πια ούτε κεντρική, μα ούτε κι αγορά και που τόσο έχει ανάγκη. Αν συμβεί αυτό, που αυτό θα συμβεί, θα είναι η πρώτη φορά που ακροαριστερός πολιτικός βάζει πλάτη -έστω και άθελά του- στη μικρομεσαία επιχειρηματικότητα και μάλιστα σε ψιλοχάι προάστιο. Θα της ρίξουν και το φταίξιμο πως το έργο που δεν ξεκίνησε ποτέ ακυρώθηκε εξαιτίας της.

### ΠΑΝΕ ΤΑ ΛΕΦΤΑ, ΑΠΑΠΑ

Όλοι ευχαριστημένοι θα μείνουν στο τέλος, οι εμπλεκόμενοι δηλαδή, δεν εννοώ εμάς. Θα αποδεσμευτούν και δυο δεκάδες εκατομμύρια ευρώ για τον Χαλάνδρι -που τα φύλαγε για το νέο Δημαρχείο μας ας πούμε- να τα δώσει δίπλα στο Χαλάνδρι, ώστε να μετατρέψει ο Παλαιστίνιος δήμαρχος την οδό Ανδρέα Παπανδρέου σε ποδηλατόδρομο και να μετονομάσει την πλατεία Βασίλειου Δούρου σε Ρένας Δούρου. Γιατί εκεί δεν χρειάζονται χρήματα για νέο, «ιδιόκτητο Δημαρχείο», το έκτισε ήδη ο Σίμος Ρούσσος μέσα στις τρεις θητείες του, αν και πρώην κνίτς, που αυτοί συνήθως γκρεμίζουν, δεν χτίζουν. Α... και με 5.000 τ.μ. υπόγειο πάρκινγκ! Μην λέμε όμως για τους άλλους κακιούλες, επειδή ζηλεύουμε, να κοιτάμε τα δικά μας χάλια. Άλλωστε, στην Αγία Παρασκευή, τα ίδια συμβαίνουν, ή και καθόλου. Τίποτα δεν μας εκπλήσσει, γιατί τίποτα δεν αλλάζει.

## ΟΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑΣ ΜΑΣ

### ΠΡΟΤΑΣΗ I:

#### ΔΗΜΑΡΧΕΙΟ ΑΓΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ / ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΙΩΛΑΣ

Σε αυτή τη ζωή δεν θα χτιστεί στην πλατεία ή αλλού το «νέο Δημαρχείο» δεν υπάρχει ελεύθερος χώρος, εκτός ίσως, από αυτόν της Βίλας Ιόλα που χάρη σε μια σειρά εύστοχων και υπολογισμένων κινήσεων του τότε δημάρχου Γιάννη Σταθόπουλου -να λέμε και τα καλά- ανήκει εδώ και τρία χρόνια στον δήμο μας. Δεν έχει μείνει σχεδόν τίποτα όρθιο εκεί που να θυμίζει το κτίριο του 1987, αν και γίνονται κάποιες σοβαρές προσπάθειες αποκατάστασης, πολλά όμως τα χρόνια λεηλασίας, βανδαλισμών, φυσικής φθοράς, μα κακή και η ενέργεια. Γκρεμίστε το, αφήστε μόνο τους πλακόστρωτους διαδρόμους του Δημήτρη Πικιώνη. Μήπως και αναπαυθεί η ψυχή του πρώην ιδιοκτήτη που «κατακρεουργήθηκε» εν ζωή και μετά θάνατον, στην πατρίδα που γύρισε, για να της προσφέρει. Καλά μην πέσετε να με φάτε με το «Γκρεμίστε το», που λέει ο λόγος το έγγραφο, κανείς δεν είπε «Μυλωνάκη, ρίχ' το», αλλά νομίζω πως



υπάρχει διαθέσιμος χώρος, σχεδόν επτά στρέμματα, αν SONY® και καλά θέλετε να φτιάξετε δικό μας Δημαρχείο. Ονομάστε το «Δημαρχείο Αγίας Παρασκευής / Αλέξανδρος Ιώλας» ή, έστω, δώστε το όνομά του στις αίθουσες πολιτιστικών εκδηλώσεων που θα φιλοξενοούνται εκεί και όλα ΟΚ, ό,τι σας κάνει να νιώσετε καλύτερα. Α και μια ακόμη παράκληση, αν του στήσετε ανδριάντα, δώστε την παραγγελία σε κάποιον αξιόλογο γλύπτη, τον Βαγγέλη Μουσάκα ή τον Πραξιτέλη Τζανουλίνο με το όνομα (-Εγώ πως θα σας λέω; Πραξιτέλη ή Τζανουλίνο; -Το καλύτερο, Στρατηγέ μου, είναι να με λες Σωτήρη), ώστε να αναπαυθεί πραγματικά η ψυχή του Ιόλα, ήξερε και από αυτά ο μακαρίτης μην φρικόρει, στοιχειώσει και αυτό το κτίριο.

### ΠΡΟΤΑΣΗ II:

#### ΠΛΑΤΕΙΑ «ΠΡΩΝΗ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟΥ»

Μα τι το θέλουμε το «Κολυμβητήριο»; Σε βουνό μένουμε. Έχουμε κολλήσει 33 χρόνια με αυτή την ανόητη ιδέα. Να γίνουμε συνέταιροι με την ΕΥΔΑΠ και μάλιστα σε εποχή κλιματικής κρίσης; Γιατί τέτοια εμμονή; Πού θα παρκάρουν οι κολυμβητές; Μια εξαιρετική και οικονομική ιδέα θα ήταν -απλά- να το μπαζώσουμε με καστανόχωμα. Να μετατρέψουμε τον χώρο σε μια ωραιότατη καταπράσινη πλατεία. Θα ζητήσουμε και καμιά εκατοστή -δωρεάν- δέντρα από τον συμμαθητή μου τον Γιάννη Ξυλά\*\*\*, μένει δίπλα νομίζω, οπότε θα τα φροντίζει ο ίδιος. Προτείνω να την ονομάσουμε «Πλατεία Πρώνη Κολυμβητηρίου», γιατί εμείς οι Αγιοπαρασκευιώτες διαθέτουμε χιούμορ, πώς θα αντέχαμε όλα αυτά τα σουρεαλιστικά, αν δεν ήμασταν κάπως καλαμπουρτζήδες; Ε;

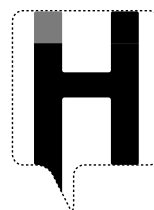
Ας συνωμοτήσουμε συλλογικά με σκοπό να πιστέψουν οι μελλοντικές γενιές -καταστρέφοντας κάθε σχετικό αρχείο ή αναφορά- πως είχαμε στα αλήθεια κολυμβητήριο! Να καμαρώνουν για εμάς, τους αρχαίους προγόνους τους. Να απορούν με θαυμασμό στα μελλοντικά καφενεία και αεροταξί, πώς στα κομμάτια καταφέραμε τότε -με τα μέσα της εποχής- να μεταφέρουμε τόσο πολύ νερό και χλώριο, σε τακτά χρονικά διαστήματα, τόσο μακριά και τόσο ψηλά από τη θάλασσα ή τον Μαραθώνα. Να εξισώσουν τον Χατζηανδρέου, τον Ιθύνοντα νου αυτής της γκροτέσκο ιστορίας, με τον Ανδριανό ή ακόμη καλύτερα με τον Ευπαλίνο, που ήταν και πατριωτάκι μας. Να μνημονεύουν όλους τους Αγιοπαρασκευιώτες ως μαθηματικούς ή μηχανικούς, όπως εμείς όλους τους αρχαίους Σάμιους, άσχετα αν οι τελευταίοι κάλεσαν για το Ευπαλίνειον όρυγμα όχι κάποιον δικό τους, αλλά έναν αρχαίο από τα Μέγαρη. Όχι τα Δημαρχειακά. Από τα Μέγαρη σκέτο. <sup>THE</sup>END



\*\*\* Ο Γιάννης Ξυλάς, Διευθύνων Σύμβουλος της εταιρίας GEOAXIS, με αφορμή τα 20 χρόνια λειτουργίας της προσέφερε πέρυσι στον δήμο Αγίας Παρασκευής 150 δέντρα! Βλ. σχετικό άρθρο FRIDAY #06

## ΟΔΩΝΥΜΙΚΑ

### ΟΔΟΣ ΞΑΝΘΟΥ



Η αρχαία πόλη Ξάνθος βρισκόταν στην περιοχή της σημερινής πόλης Κινίκ, στην τουρκική Επαρχία Αττάλειας, πλησίον του ποταμού στον οποίο βρίσκεται σήμερα η πόλη (νότια Τουρκία). Κατά τις αρχαίες

πηγές το όνομα «Ξάνθος» χρησιμοποιήθηκε ως συνώνυμο της Λυκίας στο σύνολό της. Η Ξάνθος ήταν το πολιτιστικό και εμπορικό κέντρο της Λυκίας και, μετέπειτα, των Περσών, Ελλήνων και Ρωμαίων, που κατά σειρά κατάκτησαν την πόλη και κατέλαβαν τις παρακείμενες περιοχές. Η Ξάνθος αναφέρεται από πληθώρα αρχαίων Ελλήνων και Ρωμαίων συγγραφέων.



Η οδός Ξάνθου είναι κάθετη στην οδό Μακεδονίας, παράλληλη της Ελευθερίου Βενιζέλου.

### ΤΟ ΤΡΑΓΙΚΟ ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΞΑΝΘΟΥ

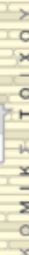
Ο Ηρόδοτος περιγράφει την κατάκτηση της πόλης από τον Άρπαγο για λογαριασμό της Περσικής Αυτοκρατορίας το 540 π.Χ. περίπου. Σύμφωνα με τον Ηρόδοτο, οι Πέρσες αναμετρήθηκαν και νίκησαν τον μικρό Λυκιακό στρατό στην πεδιάδα βόρεια της πόλης. Μετά την αναμέτρηση οι Λύκιοι υποχώρησαν μέσα στην πόλη η οποία πολιορκήθηκε από τον Άρπαγο. Οι Λύκιοι κατέστρεψαν την ακρόπολη τους, σκότωσαν τις γυναίκες, τα παιδιά και τους σκλάβους τους και στη συνέχεια πραγματοποίησαν επίθεση αυτοκτονίας ενάντια στις υπέρτερες περσικές δυνάμεις. Ολόκληρος ο πληθυσμός της Ξάνθου χάθηκε εκτός από 80 οικογένειες που έτυχε να απουσιάζουν κατά τη διάρκεια της πολιορκίας και της τελικής «μάχης». <sup>THE</sup>END

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ: VICKY RORI SEIMENI

# Οι Κωνικοί Άνθρωποι

**ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΕΡΓΕΙΟ  
ΚΟΝΙΚΩΝ ΟΧΗΜΑΤΩΝ**

ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ  
(από το Άγγελο)



ΤΕΛΕΙΩΣΕ.

# BREAKING NEWS

ΚΛΗΡΟΝΟΜΟΙ vs ΛΟΓΙΚΗΣ

**ΑΠΟ ΤΑ 1800 ΕΥΡΩ  
ΕΝΟΙΚΙΟ ΤΩΝ ΜΗΝΑ  
ΣΤΑ 4 - 5.000!**

Γιατί ακούμε, όλο και πιο συχνά, περιπτώσεις ενοικίων στην Αγία Παρασκευή που εκτοξεύονται «εν μια νυκτί» -για παράδειγμα- από τα 1.800 ευρώ στα... 4.000; Αν ο χώρος είναι ανοίκιστος ας ζητήσουν ό,τι θέλουν, αλλά όταν απαιτείται από καταστήματα που ήδη λειτουργούν τότε οι καταστάσεις ξεφεύγουν. Που οφείλονται όμως τόσο παράλογες -και απάνθρωpes- αυξήσεις στα ενοίκια μιας τοπικής αγοράς που -στις περισσότερες των περιπτώσεων- παραπαίει; Και δεν αναφερόμαστε στη γενικότερη αύξηση ενοικίων που -ας πούμε- διαμορφώνεται από τη ζήτηση και την προσφορά. Κληρονόμοι, τρυφηλοί εισοδηματίες βλέπουν το ενοικιαζόμενο κατάστημα -που τους άφησε η οικογένειά τους γεμάτο από πελάτες και θεωρούν πως ο ενοικιαστής τους βγάζει... εκατομμύρια! Πώς ο γέρος



Η περίπτωση του Πλέι - Πλαγ στην Αγ. Ιωάννου που έκλεισε πρόσφατα, αποτελεί χαρακτηριστικό παράδειγμα...

τους ήταν κορόιδο και για αυτό είχε συμφωνήσει τόσο «χαμηλό» ενοίκιο. Γιατί να μην συμμετάσχουν και εκείνοι σε αυτά τα «εκατομμύρια»; Ιδιοκτησία τους άλλωστε είναι το ακίνητο. Οπότε, χωρίς καμία προειδοποίηση, συζήτηση και λογική ανακοινώνουν υπερδιπλάσιο μίσθωμα στον αποσβολωμένο επιχειρηματία. Ένα κατάστημα ρούχων, ίσως είναι πιο εύκολο να αλλάξει διεύθυνση, αλλά σκεφτείτε μια επιχείρηση υγειονομικού ενδιαφέροντος να πρέπει να μεταφέρει την έδρα της μετά από είκοσι και τριάντα χρόνια... Παύει να αποτελεί «στέκι» με ό,τι σημαίνει αυτό για όσους καταλαβαίνουν. Σε αυτή την περίπτωση δύο είναι οι δρόμοι για τον επιχειρηματία ή κλείνει ή δέχεται τον εκβιασμό και κλείνει πιο μετά... **THE END**

ΑΓΝΩΣΤΟΙ vs ΛΟΓΙΚΗΣ

**ΕΓΔΑΡΑΝ ΝΕΡΑΝΤΖΙΕΣ!**



Εκεί που ΝΟΜΙΖΕΙΣ πως τα έχεις δει όλα... Μια Αγιοπαρασκευιώτισσα ζύπνησε το πρωί να πάει στη δουλειά της και είδε στον δρόμο της δύο... γδαρμένες νεραντζιές! ΝΑΙ! Επιμελώς γδαρμένες είναι η αλήθεια. Αυτό συνέβη στην οδό Τρωάδος 15. Λογικά, σε 10-15 μέρες θα έχουν ξεραθεί, αν και δεν έχει καταγραφεί παρόμοιο περιστατικό ώστε να γνωρίζουμε τι και πότε θα συμβεί στα δύο δέντρα. Λυπηρό και κάπως αρρωστημένο όλο αυτό... **THE END**

ΦΩΤΟ: ΓΙΟΥΛΙΑ ΓΕΩΡΓΙΟΥΛΟΥ

ΕΙΣΤΕ ΣΙΓΟΥΡΑ ΑΓΙΟΠΑΡΑΣΚΕΥΙΩΤΗΣ;

# Α ΕΓΩ ΤΟ ΉΞΕΡΑ



ΣΩΤΗΡΙΟΣ ΚΟΥΒΟΠΟΥΛΟΣ

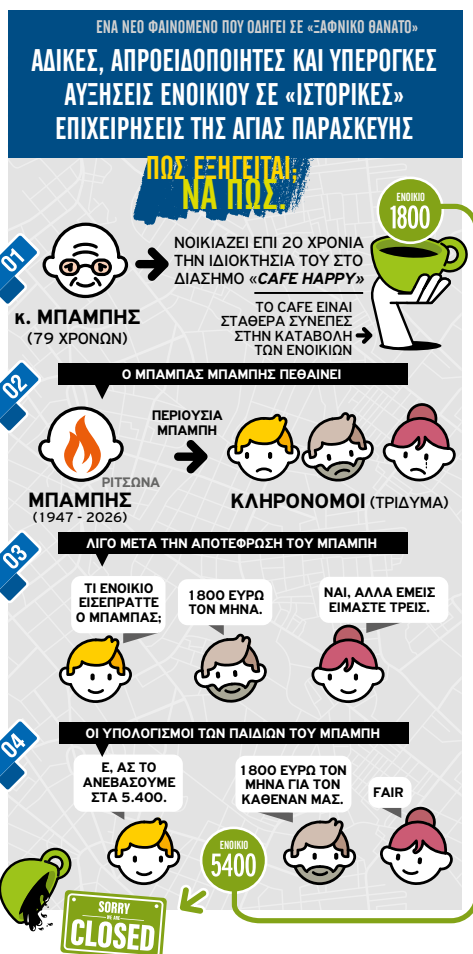
© ΦΩΤΟ: ΑΡΧΕΙΟ ΕΛΕΝΗΣ ΚΟΥΒΟΠΟΥΛΟΥ

- Ο τελευταίος εκλεγμένος Πρόεδρος της Κοινότητας Αγίας Παρασκευής (1954-1960) ήταν ο **Σωτήριος Κουβόπουλος** (βλ. εικόνα επάνω). Στην περίοδο της θητείας του συνδέθηκε η Αγία Παρασκευή με το υδρευτικό δίκτυο της **ΟΥΛΕΝ** (νεράκι), ενώ μεταφέρθηκε από το Ελληνικό εδώ το **Αμερικανικό Κολλέγιο**. Αργότερα υπηρέτησε και ως Νομάρχης Αττικής. Πέθανε το 1987 σε ηλικία 71 ετών και κηδεύτηκε στον ιερό ναό Αγίας Παρασκευής.
- Ο δήμαρχος Αγίας Παρασκευής **Γιάννης Μυλωνάκης** είναι 49 χρονών.
- Η **Αγία Παρασκευή** γεννήθηκε σε προάστιο της Ρώμης επί αυτοκρατορίας Ανδριανού.
- Ο **Λεονάρδος Χατζηανδρέου** διετέλεσε δήμαρχος Αγίας Παρασκευής από το 1983 έως το 1993 όταν εξελέγη βουλευτής Κυκλάδων με το ΠΑΣΟΚ.
- Η σαπουνόπερα του «**Κολυμβητηρίου**» στη Νέα Ζωή έχει αφετηρία το 1989 επί δημαρχίας Λεονάρδου Χατζηανδρέου.
- Ο **Βασίλειος Ζορμπάς** και ο **Ιωάννης Σταθόπουλος** είναι γιατροί, ο πρώτος Πνευμονολόγος και ο δεύτερος Μαιευτήρας - Χειρουργός - Γυναικολόγος.
- Τη δεκαετία 1981 - 1991 ο **πληθυσμός του δήμου εκτοξεύτηκε** κατά 44,25%! Από τους 32.904, φτάσαμε αισίως στους 47.463 κατοίκους.

**LIFO PODCASTS:**



Το διπλό φονικό της Καλοπούλας και ο «Λύκος του Υμηττού».



- 👉 Η Αγία Παρασκευή ανήκε στον Δήμο Αθηναίων έως το 1921.
- 👉 Το θρυλικό μαγαζί Αλλότρια στην οδό Αιγαίου Πελάγους ψηλά, του αγαπημένου μας Γιάννη Σεργκεδάκη άνοιξε το 1984 κι έκλεισε το 1992, σφραγίζοντας μια «ολόκληρη» εποχή, ειδικά για τους τότε μαθητές σε 1ο και 2ο Λύκειο Αγίας Παρασκευής στη Νεαπόλεως.
- 👉 Ο Δήμος μας μείωσε φέτος κατά 50% τα δημοτικά τέλη σε σπίτια και επιχειρήσεις με λαϊκές αγορές. Καλό!
- 👉 «Μεγάλος κήπος με νερόμυλο και δέντρα που σε ηλικία ξεπερνούν τον αιώνα» από περιγραφή του athinorama.gr (2005) για το εμβληματικότερο και πιο όμορφο μαγαζί που είχε ποτέ η Αγία Παρασκευή, το ALBA, Αγ. Ιωάννου και Ασημακοπούλου 3.
- 👉 Ο Θανάσης Βέγγος έμενε στην οδό Ηπείρου. Λίγο πιο κάτω στο ίδιο -ατελείωτο- οικοδομικό τετράγωνο, κατοικεί ο επίσης αγαπημένος μας, Κώστας Τουρνάς. <sup>THE</sup>END

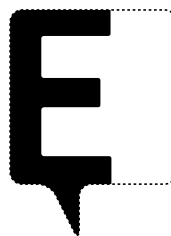
## Η ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ «ΤΟΥ ΜΗΝΑ»



Σαν πίνακας του Edward Hopper,  
Μεσογείων, ύψος Σστάσης Τόμπρα

## BARBER CODE

### ΕΠΤΑ ΧΡΟΝΙΑ... ΚΑΨΟΥΡΑΣ



Επτά χρόνια επιτυχούς λειτουργίας γιόρτασε το BARBER CODE με ένα, πραγματικά, μεγάλο και απόλυτα επιτυχημένο πάρτι! Τα είχε όλα: επαγγελματία Disc Jockey με τα ανάλογα μηχανήματα, τέλεια κοκτέιλ, πυροτεχνήματα, πολύ πολύ κόσμο και

συνέχεια μετά στο Σεμεδάκι. Αξίζει να σημειωθεί πως την εκδήλωση των γενεθλίων της επιχείρησης τίμησε ο δήμαρχος Αγίας Παρασκευής Γιάννης Μυλωνάκης!

Ο ιδρυτής του BARBER CODE, Μάριος Σιδερωμένος (φωτό) κάποια στιγμή έπιασε το μικρόφωνο -δυστυχώς δεν τραγούδησε- μας ανακοίνωσε όμως πως προγραμματίζει δεύτερο κατάστημα με υπεύθυνους, τον δίδυμο αδελφό του, τον υπεραγαπημένο μας Αλέξη (Sir Alexio) και τον αγαπητό μας Άγγελο (Gelo). Αναμένουμε τις λεπτομέρειες για να σας τις ανακοινώσουμε. Τους ευχόμαστε να τα εκατοστήσουν (και τα χρόνια και τα καταστήματα)! <sup>THE</sup>END

**BARBER CODE:**  
Αγίας Τριάδος 16, Κοντόπευκο,  
Αγία Παρασκευή  
Κρατήσεις: 21 1116 1603



## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΣΧΕΔΙΟΥ ΚΑΙ ΖΩΓΡΑΦΙΚΗΣ

### Τ Μ Η Μ Α Τ Α

#### Προετοιμασία για Πανελλαδικές Εξετάσεις:

- Αρχιτεκτονικό σχέδιο
- Γραμμικό σχέδιο
- Ελεύθερο σχέδιο
- Ιστορία Τέχνης
- Οικοδομική

#### Προετοιμασία για σχολές καλών τεχνών

#### Προετοιμασία για Πανεπιστήμια εξωτερικού

#### Προετοιμασία για Καλλιτεχνικά σχολεία

#### Ζωγραφική για παιδιά Δημοτικού

#### Ζωγραφική για εφήβους

#### Ζωγραφική για ενήλικες

#### Μαθήματα κόμικς



★★★★★  
4,8 / 5 Google

## περί τέχνης

Λεωφ. Μεσογείων 406, Αγία Παρασκευή, 15342  
info@peri-texnis.gr  
Τ: 210-6014087, 210-6085658

**Ωράριο Λειτουργίας Γραμματείας**  
Καθημερινές: 13:00 - 21:00  
Σάββατο: 09:00 - 17:00



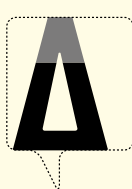
peri-texnis.gr



## «Να πεθάνει η κατσίκα του γείτονα, αλλά με οικολογική συνείδηση»

Κείμενο: ΚΑΡΜΑ 2026

Στο χωριό μας, που ήταν ένα απολύτως σύγχρονο χωριό δηλαδή είχε τρεις καφετέριες, δύο φούρνους, πέντε κάμερες ασφαλείας και κανέναν άνθρωπο ασφαλής ζούσε ο κυρ-Μήτσος. Ο κυρ-Μήτσος δεν ήταν κακός άνθρωπος. Ήταν απλώς από εκείνους τους καλούς ανθρώπους που χαιρόντουσαν πολύ όταν οι άλλοι πάθαιναν κάτι κακό. Όχι από κακία. Από δικαιοσύνη.



εν είναι σωστό», έλεγε, «να έχει ο άλλος δύο κατσίκες κι εγώ μία. Δεν λέω να μου δώσει τη μία. Αλλά να ψοφήσει η μία του, ώστε να αποκατασταθεί η ισορροπία».

Ο κυρ-Μήτσος πίστευε πολύ στην ισότητα. Με την έννοια ότι όλοι έπρεπε να έχουν λιγότερα από αυτόν. Η γειτονιά είχε καταλάβει την κοσμοθεωρία του και τη σεβόταν. Όχι επειδή τη συμμεριζόταν, αλλά επειδή ο κυρ-Μήτσος είχε δυνατή φωνή, πολύ ελεύθερο χρόνο και μια καρέκλα στο μπαλκόνι που λειτουργούσε ως παρατηρητήριο κοινωνικής αδικίας.

Από εκεί έβλεπε τα πάντα.

- Έβλεπε τον γείτονα που πήρε καινούργιο αυτοκίνητο.  
«Δεν μας τα λείει καλά αυτός», σχολίαζε. «Κάπου τα βρήκε. Εγώ τόσα χρόνια δουλεύω και δεν πήρα τέτοιο. Άρα κάτι ύποπτο συμβαίνει».
- Έβλεπε την απέναντι που έβαλε ηλιακό θερμοσίφωνα.  
«Αυτή κάνει οικονομία και μετά θα μας το παίξει οικολόγος. Να δω τι θα κάνει όταν έχει συννεφιά. Εκεί να τη δω».
- Έβλεπε τον νεαρό που γύρισε από το εξωτερικό με πτυχία.  
«Πτυχία, πτυχία... Και τι κατάλαβε; Εγώ χωρίς πτυχίο ξέρω περισσότερα. Δηλαδή δεν τα ξέρω, αλλά έχω άποψη».

Η άποψη, στο χωριό μας, ήταν ιερό πράγμα. Δεν χρειαζόταν γνώση. Μάλιστα, όσο λιγότερη γνώση είχε κανείς, τόσο πιο ελεύθερη ήταν η άποψή του.

### Η ΗΜΕΡΑ ΠΟΥ ΕΓΙΝΕ ΚΑΤΙ ΦΟΒΕΡΟ

Ο γείτονας του κυρ-Μήτσου, ο κυρ-Λάμπρος, αγόρασε κατσίκα. Όχι μία απλή κατσίκα. Μια κατσίκα καλοταϊσμένη, γυαλιστερή, με βλέμμα ήρεμο, σχεδόν φιλοσοφικό. Μια κατσίκα που έμοιαζε να έχει λύσει μέσα της τα υπαρξιακά



Το ίδιο βράδυ η κατσίκα βρέθηκε. Και όχι μόνο βρέθηκε, αλλά γύρισε μαζί με άλλη μία κατσίκα!

ζητήματα που βασάνιζαν την ανθρωπότητα. Ο κυρ-Μήτσος την είδε και πάγωσε. «Τι είναι αυτό;» ρώτησε τη γυναίκα του. «Κατσίκα», του είπε εκείνη. «Το βλέπω ότι είναι κατσίκα. Το ερώτημα είναι γιατί είναι του γείτονα».

Από εκείνη τη στιγμή, η κατσίκα έγινε το κέντρο της ζωής του. Δεν τον ενοχλούσε που βέλαζε. Δεν τον ενοχλούσε που μύριζε. Δεν τον ενοχλούσε καν που έτρωγε τα φύλλα από τη μουριά. Τον ενοχλούσε που υπήρχε. Και κυρίως τον ενοχλούσε που υπήρχε αλλού. «Δεν γίνεται», έλεγε στο καφενείο. «Άλλοι να έχουν κατσίκα κι άλλοι να μην έχουν. Αυτό είναι κοινωνική πρόκληση». «Πάρε κι εσύ μία», του είπε ο καφετζής. Ο κυρ-Μήτσος τον κοίταξε απογοητευμένος. «Δεν κατάλαβες τίποτα. Το θέμα δεν είναι να έχω εγώ κατσίκα. Το θέμα είναι να μην έχει αυτός».

### ΤΟ ΚΑΤΣΙΚΙΚΟ ΖΗΤΗΜΑ

Έτσι άρχισε η μεγάλη φιλοσοφική περίοδος του χωριού, γνωστή αργότερα ως «Το Κατσιακικό Ζήτημα».

### Στο καφενείο χωρίστηκαν σε παρατάξεις.

- Οι προοδευτικοί έλεγαν ότι κάθε άνθρωπος έχει δικαίωμα στην κατσίκα.
- Οι συντηρητικοί έλεγαν ότι παλιά οι κατσίκες ήταν καλύτερες.
- Οι πρακτικοί ρωτούσαν αν βγάξει γάλα.
- Οι πονηροί ρωτούσαν αν δηλώνεται στην εφορία.
- Οι φιλόζωοι ανησυχούσαν για την ευημερία της.
- Και οι περισσότεροι, όπως συμβαίνει συνήθως, δεν είχαν κανένα πρόβλημα με την κατσίκα, αρκεί να μην περνούσε καλύτερα από αυτούς. Σύντομα το θέμα ξέφυγε. Ο κυρ-Μήτσος

ανακάλυψε ότι η κατσίκά δεν ήταν μόνο κατσίκά. Ήταν σύμβολο.

- Σύμβολο ανισότητας.
- Σύμβολο προνομίων.
- Σύμβολο καταπίεσης.
- Σύμβολο της παρακμής των πθών.
- Σύμβολο του ότι ο άλλος έχει κάτι που δεν έχουμε εμείς και άρα πρέπει να αισθανθούμε προσβεβλημένοι.

«Σήμερα έχει κατσίκά», έλεγε. «Αύριο θα έχει αγελάδα. Μεθαύριο θα θέλει και στάβλο. Και μετά θα μας πει ότι είναι διαφορετικός από εμάς. Εκεί αρχίζουν όλα». Κάπως έτσι, από την κατσίκά περάσαμε στον ρατσισμό. Διότι ο κυρ-Μήτσος δεν είχε πρόβλημα μόνο με τις κατσίκες.

**Είχε πρόβλημα γενικώς με οτιδήποτε δεν του έμοιαζε.**

- Δεν του άρεσαν οι ξένοι, γιατί «δεν είναι σαν εμάς».
- Δεν του άρεσαν οι νέοι, γιατί «δεν σέβονται».

μασσία. Σημασία έχει να είμαστε έτοιμοι». Έπειτα αγόρασε ειδικές μπότες στάβλου, χωρίς στάβλο. Μετά αγόρασε καμπάνα κατσίκας, χωρίς κατσίκά. Μετά αγόρασε βιβλίο με τίτλο «Η Κατσίκά του Μέλλοντος». Δεν το διάβασε, αλλά το έβαλε στο τραπεζάκι για να φαίνεται. Κάπου εκεί κατάλαβε ότι η ζήλια είχε μετατραπεί σε οικονομικό πρόγραμμα.

**Το χωριό άρχισε να τον μιμείται.**

- Ο ένας αγόραζε κάτι επειδή το είχε ο άλλος. Ο άλλος αγόραζε κάτι καλύτερο επειδή ο πρώτος αγόρασε κάτι απλό.
- Ο τρίτος αγόραζε κάτι που δεν χρειαζόταν, επειδή φοβόταν μήπως φανεί ότι δεν μπορούσε να το αγοράσει.
- Σε λίγες εβδομάδες, στο χωριό υπήρχαν περισσότερες ταϊστρες από κατσίκες, περισσότερες μπότες από πόδια και περισσότερες απόψεις από σκέψεις.

ανθρώπους, αλλά δεν θέλουν να τους προσβάλουν.

- Την πρώτη μέρα τού έφαγε τα λουλούδια.
- Τη δεύτερη μέρα τού έριξε την απλώστρα.
- Την τρίτη μέρα μπήκε στο σαλόνι και μασούλησε το βιβλίο «Η Κατσίκά του Μέλλοντος».

«Αχάριστο ζώο», φώναξε ο κυρ-Μήτσος. Η κατσίκά τον αγνόησε με αξιοπρέπεια.

### **ΚΑΙ ΤΟΤΕ ΕΓΙΝΕ ΚΑΤΙ ΠΑΡΑΞΕΝΟ**

Ο κυρ-Μήτσος, που τόσα χρόνια ήθελε να πεθάνει η κατσίκά του γείτονα, άρχισε να φοβάται μη χάσει τη δική του. Της έβαζε τροφή, της μιλούσε, της έφτιαξε σκιά, της αγόρασε βιταμίνες, της πήρε ακόμα και ειδικό σαμπουάν «για απαιτητικό τρίχωμα και κοινωνική ανύψωση». Η γυναίκα του τον παρακολουθούσε σιωπηλή «Τελικά την αγαπάς;» τον ρώτησε. «Δεν είναι αυτό», είπε εκείνος.

Αγόρασε ειδικές μπότες στάβλου, χωρίς στάβλο. Μετά αγόρασε καμπάνα κατσίκας, χωρίς κατσίκά. Μετά αγόρασε βιβλίο με τίτλο «Η Κατσίκά του Μέλλοντος». Δεν το διάβασε, αλλά το έβαλε στο τραπεζάκι για να φαίνεται.

- Δεν του άρεσαν οι ηλικιωμένοι, γιατί «γκρινιάζουν».
- Δεν του άρεσαν οι γυναίκες που είχαν άποψη, γιατί «παραπύρε αέρα η εποχή».
- Δεν του άρεσαν οι άνδρες που δεν φώναζαν, γιατί «δεν είναι άνδρες όπως παλιά».
- Δεν του άρεσαν οι πλούσιοι, εκτός αν γινόταν ο ίδιος πλούσιος.
- Δεν του άρεσαν οι φτωχοί, γιατί «όλο παραπονιούνται».
- Δεν του άρεσαν οι μορφωμένοι, γιατί «τα βιβλία τούς χάλασαν».
- Δεν του άρεσαν οι αμόρφωτοι, γιατί «δεν μπορείς να συνεννοηθείς».

### **Η ΤΑΪΣΤΡΑ ΚΑΙ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ «Η ΚΑΤΣΙΚΑ ΤΟΥ ΜΕΛΛΟΝΤΟΣ»**

Γενικώς ο κυρ-Μήτσος αγαπούσε την ανθρωπότητα, αλλά είχε σοβαρές επιφυλάξεις για τους ανθρώπους. Και σαν να μην έφταναν όλα αυτά, ήρθε και ο υπερκαταναλωτισμός. Διότι ο κυρ-Λάμπρος, εκτός από κατσίκά, αγόρασε καινούργια ταϊστρα. Αυτό ήταν το τελειωτικό χτύπημα. Η ταϊστρα ήταν μεταλλική, γυαλιστερή, με αυτόματο μηχανισμό. Ένα πράγμα ανέμεσα σε αγροτικό εξοπλισμό και διασπληνική τεχνολογία. Ο κυρ-Μήτσος την είδε και ένιωσε να του ανεβαίνει η πίεση. «Αυτό δεν είναι ταϊστρα», είπε. «Αυτό είναι πρόκληση κατά της λαϊκής τάξης». Το ίδιο απόγευμα πήγε στην πόλη και αγόρασε τρεις ταϊστρες. Δεν είχε κατσίκά, αλλά αυτό ήταν λεπτομέρεια. «Γιατί τις πήρες;» τον ρώτησε η γυναίκα του. «Για να μην υστερούμε». «Μα δεν έχουμε ζώο». «Θα πάρουμε. Ή δεν θα πάρουμε. Δεν έχει ση-

### **ΩΣΠΟΥ ΕΝΑ ΠΡΩΙ, ΕΓΙΝΕ ΤΟ ΘΑΥΜΑ**

Η κατσίκά του κυρ-Λάμπρου χάθηκε. Ο κυρ-Μήτσος, μόλις το έμαθε, προσπάθησε να δείξει λύπη. Έβαλε το σοβαρό του πρόσωπο, αυτό που φορούσε σε κηδείες, δημοτικά συμβούλια και όταν του ζητούσαν να πληρώσει κοινόχρηστα. «Κρίμα», είπε. «Μεγάλο κρίμα». Αλλά μέσα του είχε ανάψει πανηγύρι. Όχι απλό πανηγύρι. Πανηγύρι με κλαρίνα, σουβλάκια και απαλλαγή από τον ΦΠΑ της μνησικακίας. «Είδες;» είπε στη γυναίκα του. «Υπάρχει Θεός». «Μα δεν πέθανε. Χάθηκε». «Ε, ας μην είμαστε και απαιτητικοί». Όμως η χαρά του κράτησε λίγο. Διότι το ίδιο βράδυ η κατσίκά βρέθηκε. Και όχι μόνο βρέθηκε, αλλά γύρισε μαζί με άλλη μία κατσίκά. Φαίνεται ότι στην περιπλάνησή της γνώρισε παρέα. Ο κυρ-Λάμπρος τώρα είχε δύο κατσίκες. Ο κυρ-Μήτσος ένιωσε το σύμπαν να τον εμπαίζει προσωπικά. «Αυτό δεν είναι ζωή», είπε. «Αυτό είναι οργανωμένη αδικία». Την επόμενη μέρα, αποφάσισε να αγοράσει κι εκείνος κατσίκά. Όχι επειδή την ήθελε. Όχι επειδή τη χρειαζόταν. Όχι επειδή είχε χώρο. Αλλά επειδή δεν άντεχε να είναι ο άλλος πιο κατσικοποιημένος από αυτόν. Πήγε λοιπόν στην αγορά και πήρε την πιο μεγάλη, πιο εντυπωσιακή, πιο ακριβή κατσίκά που βρήκε. Τη φόρτωσε στο αγροτικό και γύρισε θριαμβευτής. Το χωριό μαζεύτηκε να τη δει. Η κατσίκά του κυρ-Μήτσου ήταν πράγματι εντυπωσιακή. Μόνο που είχε ένα μικρό ελάττωμα: δεν ήθελε τον κυρ-Μήτσο. Τον κοιτούσε με εκείνο το βλέμμα που έχουν τα ζώα όταν καταλαβαίνουν περισσότερα από τους

«Απλώς τώρα καταλαβαίνω ότι η κατσίκά είναι ευθύνη». «Του γείτονα δεν ήταν;» Ο κυρ-Μήτσος σώπασε.

**Για πρώτη φορά στη ζωή του, μια σκέψη πέρασε από το μυαλό του χωρίς να σκοντάψει πάνω στον εγωισμό του.**

- Ίσως το πρόβλημα να μην ήταν η κατσίκά του γείτονα.
- Ίσως το πρόβλημα να ήταν ότι δεν άντεχε να χαιρέται ο γείτονας.
- Ίσως ο φθόνος να είναι σαν την κατσίκά: αν δεν τον ταΐζεις, ψυχάζει. Αν τον ταΐζεις κάθε μέρα, στο τέλος σου τρώει το σαλόνι.

Την άλλη μέρα ο κυρ-Μήτσος πήγε στον κυρ-Λάμπρο. «Ωραίες οι κατσίκες σου», του είπε. Ο κυρ-Λάμπρος τον κοίταξε καχύποπτα. «Είσαι καλά;» «Όχι απολύτως. Αλλά κάνω πρόοδο». Κάθισαν οι δυο τους και ήπιαν καφέ. Οι κατσίκες έβοσκαν δίπλα τους, αδιαφορώντας πλήρως για τον ανθρώπινο πολιτισμό, τις κοινωνικές διακρίσεις, τον καταναλωτισμό, τις προκαταλήψεις και τις μικρότητες. Και ο κυρ-Μήτσος, κοιτώντας τες, είπε τη μεγάλη κουβέντα: «Ξέρεις κάτι, Λάμπρο; Τελικά δεν χρειάζεται να πεθάνει η κατσίκά του γείτονα». Ο Λάμπρος χαμογέλασε. «Μπράβο, Μήτσο». Ο κυρ-Μήτσος συνέχισε: «Αρκεί να κάνει λίγη δίαιτα. Γιατί πολύ την έχεις καλομάθει». Διότι η αυτογνωσία είναι μεγάλη υπόθεση. Αλλά και η κατσίκά του γείτονα, όσο να πεις, πάντα θα φαίνεται λίγο πιο παχιά. Καλό καλοκαίρι καλοί μου άνθρωποι, και μην ξεχνάτε, «τις κατσίκες και τα μάτια σας». THE END



Γράφει η Έλενα Σταυράκη  
Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας

## «Πόσο κοστίζει να είμαι αυθόρμητη;»

Συνδέσου μαζί μου:

@elena.stavraki  
elena.stavarakis@gmail.com

Σε χαιρετώ, είμαι επιστήμονας Φαρμακοποιός Mgr. Msc. με φιλοσοφικές ανησυχίες που βασίζονται στη Συμβουλευτική Ψυχικής Υγείας και στην Ψυχοθεραπεία, είμαι η Έλενα Σταυράκη.



Για αρχή, τι σημαίνει για σένα το να είσαι αυθόρμητη; Αυτή τη στιγμή, μη λογαριάζεις τις συνέπειες και πάρε πρωτοβουλία. Δώσε ένα λεπτό, κλείσε τα μάτια και νιώσε ξανά παιδί, ξανά αυθόρμητη. Σκέψου κάτι που θες πολύ! Νιώσε την ορμή να κατακλύζει όλο σου το σώμα και τώρα οραματίσου ότι μπαίνεις σε δράση και το ζητάς. Πώς είναι; Εγώ νιώθω να γεμίζει ενέργεια όλο μου το σώμα και απευθείας να κατευθύνεται εμπρός.

### ΕΙΜΑΙ ΑΥΘΟΡΜΗΤΗ, ΓΙΑ ΕΜΕΝΑ, ΣΗΜΑΙΝΕΙ:

- Είμαι ελεύθερη να είμαι ολόκληρη μέσα σε μια σχέση φιλική/ερωτική;
- Να πω το αστείο μου χωρίς να το περάσω από πέντε φίλτρα για να αποφύγω το political correctness.
- Να αγκαλιάσω έναν φίλο μου μό-

λις τον δω χωρίς να ενδώσω στην ντροπή.

- Να ζητήσω αυτόματα αυτό που έχω ανάγκη όταν παραβιάζονται τα όρια μου χωρίς να φοβηθώ.
- Να θίξω ένα ζήτημα που δυσκολεύει την παρέα γιατί είναι το επόμενο βήμα της συζήτησης.

### ΠΟΤΕ ΘΥΜΑΣΑΙ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΑΥΘΟΡΜΗΤΗ;

Με την ερώτηση ξαφνικά πάγωσα. Καμία εικόνα δεν μου ήρθε. Ένιωσα μια συρρίκνωση στο σώμα μου και θυμήθηκα μια περίοδο με αλληπάλληλα ψυχικά χαστούκια. Έτσι έχω συνδέσει τον αυθορμητισμό με το σώμα μου; Μάλλον ναι. Και γιατί ένιωσα αυτή τη συρρίκνωση;

### ΤΟ ΑΣΥΝΕΙΔΗΤΟ ΚΑΤΟΙΚΕΙ ΣΤΟ ΣΩΜΑ

Και τι είναι το ασυνείδητο με απλά λόγια; Όλες οι πληροφορίες που έχουμε ζήσει,

όλες οι συνδέσεις που έχουν γίνει για να προστατευτούμε, για να επιβιώσουμε ως οργανισμός. Όλα τα θέλω. Όλα τα μη. Όλες οι εντολές. Όλες οι απολαύσεις. Όλες οι χαρές και οι κρυφοί χοροί σε αθόρυβο και σε θορυβώδες. Όλες τα κλαμάτα και τα «στεγνώματα».

Και θα σου πω ένα μυστικό: όλες αυτές οι πληροφορίες εμφανίζονται κάθε δευτερόλεπτο στο σώμα σου, και τις νιώθεις, αλλά δεν έχεις καταλάβει πως συνδέονται! Ταν ταν ταν ταν (ήχος θριλερ με καρχαρία στο βάθος να έρχεται προς εσένα).

Θα είσαι καλό παιδί αν στο αποκαλύψω ή θα ξεκινήσεις τους αυθορμητισμούς; Ε λοιπόν, αυτό που νιώθεις συνέχεια στο σώμα σου είναι οι αισθήσεις! Η φαγούρα, το μυρμήγκιασμα, ο πόνος, η ευφορία, η ζέστη, το κρύο, ο παλμός, το μούδιασμα, ο ηλεκτρισμός κ.ά. Και πώς συνδέονται οι αισθήσεις με τον αυθορμητισμό; Πολύ απλά: «Πέρασα την πόρτα του γραφείου του και μόλις τον είδα μου κόπηκαν τα πόδια». Τι έγινε εκεί και δεν ζήτησες αυτό που ήθελες και είχες ανάγκη από τον εργοδότη σου; Ίσως κάτι από τα παλιά ξύπνησε, φοβήθηκες ή κάπως αντέδρασες εσωτερικά αυτόματα χωρίς συνείδηση της τόσο γρήγορης επεξεργασίας, και είπες «όχι, δεν με παίρνει να το κάνω, θα πάθω αυτό που έπαθα παλιά». Και έτσι πάει και ο αυθορμητισμός και η άδεια που ήθελες. Και τι μένει; Μια παλιά κασέτα που παίζεται ξανά και ξανά γύρω σου, μέσα σου.

Μπορείς να ξαναγίνεις αυθόρμητη και αυθόρμητος με τη σοφία που έχεις αποκτήσει; Ναι, έτσι πιστεύω. Μπορώ να σου δώσω υποσχέσεις; Όχι και δεν θέλω. Σου γράφω ότι έχω δει από εμένα και τους θεραπευόμενούς μου. Μπες στο καλοκαίρι σου αυθόρμητα, παιχνιδιάρικα και ξεκίνα να παρατηρείς το σώμα σου, τις αισθήσεις σου! Φιλιά πολλά! <sup>THE</sup>END

Το ασυνείδητο κατοικεί στο σώμα. Και τι είναι το ασυνείδητο με απλά λόγια; Όλες οι πληροφορίες που έχουμε ζήσει, όλες οι συνδέσεις που έχουν γίνει για να προστατευτούμε, για να επιβιώσουμε ως οργανισμός.



SILVER **STATHOPOULOS** WORKSHOP est 1963



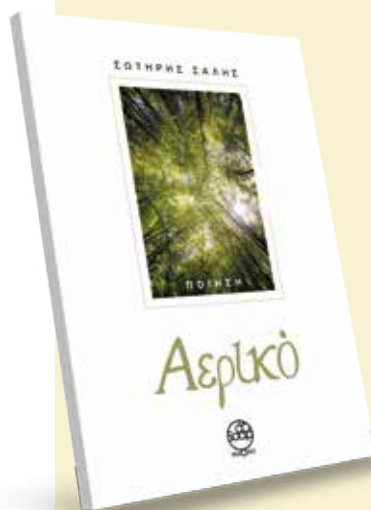
silverstathopoulos.gr



ΑΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

T: 210 6016430

ΝΕΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ



**ΑΕΡΙΚΟ**  
ΣΩΤΗΡΗΣ ΣΑΛΗΣ

**ΤΟ ΚΑΦΕ  
ΣΤΗΝ ΟΔΟ ΚΑΡΛ  
ΛΙΜΠΚΝΕΧΤ**  
ΣΠΥΡΟΣ ΒΟΥΔΟΥΡΗΣ



Εκδόσεις **SOAP** Π. Παπαγεωργόπουλος  
Αρχαία Νεμέα Κορινθίας, 6948832348

Δημιουργός:  
Μιχάλης Αντωνόπουλος

**Πώληση Πορτρέτων / Ψηφιακά Μωσαϊκά**

Πληροφορίες: antonopoulosmic@yahoo.gr / 6980 229 480



## Αριστοτέλης

Ψηφίδα: Γράμμα «Α»  
Τεχνική: Γραφομηχανής

Εκτός  
Αρίθμησης

Διάσταση πόστερ: 50x70 cm  
Χαρτί: Fine Art  
Τιμή\*\* (χωρίς κορνίζα): 60€  
Τιμή\*\* (με κορνίζα\*): 150€



Επιλέξτε  
χρώμα φόντου!

## Κάλλας

Εκτός  
Αρίθμησης

Ψηφίδα: Εξώφυλλα μουσικών CD

Διάσταση πόστερ: 50x70 cm  
70x100 cm

Χαρτί: Fine Art

Τιμή\*\* (χωρίς κορνίζα): 80€ / 90€  
Τιμή\*\* (με κορνίζα\*): 170€ / 200€

Αντικατάσταση μιας ψηφίδας, από  
τις 1500, με δική σας φωτογραφία!



Επιλέξτε  
χρώμα φόντου!

## Καζαντζάκης

Ψηφίδα: Γράμμα «Κ»  
Τεχνική: Γραφομηχανής

1/30

Διάσταση πόστερ: 50x70 cm  
Χαρτί: Fine Art  
Τιμή\*\* (χωρίς κορνίζα): 60€  
Τιμή\*\* (με κορνίζα\*): 150€

\* Με ξύλινη κορνίζα και ειδικό, εκθεσιακό τζάμι ματ για την αποφυγή των αντανακλάσεων υπό γωνία.

Με ολογραφικό φιλμ πιστοποίησης αυθεντικότητας και χειρόγραφη υπογραφή του δημιουργού. \*\* Στις τιμές συμπεριλαμβάνεται η αποστολή (Αθήνα).

# ΤΟΣΗ ΠΙΚΡΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΙΚΡΟΔΑΦΝΗ;

Πριν λίγους μήνες η πικροδάφνη κινδύνεψε με... ολικό αφανισμό μετά από μία κάπως ανόητη δημοσίευση στα social και την αμέσως μετά -σουρεαλιστική- σύμπραξη του Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ) και των Εθελοντών Φιλόζωνων Εκάλης.

**Α**φορμή για να κινδυνέψει το φυτό με... ολική εξαφάνιση ήταν η τυχαία συνάντηση ενός αμέριμνου πολίτη της Εκάλης με δημοτικούς υπαλλήλους που προετοίμαζαν το έδαφος ώστε να φυτέψουν πικροδάφνες! Για κάποιον λόγο, ο άνθρωπος φρίκαρε στο θέαμα, το φωτογράφησε και ξεσήκωσε όλο τον κόσμο μέσω της **σελίδας Facebook του Συλλόγου Εθελοντών Φιλόζωνων Εκάλης** (βλ. εικόνα κάτω δεξιά). Κι εκεί είναι Εκάλη, ο αυτόπτης μάρτυρας δεν ήταν, προφανώς, ένας τυχαίος πολίτης. Αυτό στα σίγουρα. **Κινητοποιήσε μέχρι και τον ΕΟΔΥ** που χωρίς καμία μελέτη ή έστω δεύτερη σκέψη εξέδωσε εγκύκλιο να εκριζωθούν όλες οι πικροδάφνες από δημόσιους χώρους! Και εκτός Εκάλης εννοώ. Αυτή η κάπως παρορμητική αντίδραση του ΕΟΔΥ, ίσως δικαιολογείται από το φρεσκοδιορισμένο, άπειρο **Επιστημονικό Συμβούλιό** του που είχε συσταθεί, μόλις έναν μήνα πριν τη δημοσίευση...

## ΕΠΙΚΡΑΤΗΣΕ Η ΛΟΓΙΚΗ

Ευτυχώς -για την πικροδάφνη, αλλά και τη λογική- λίγο μετά, ο οργανισμός έριξε κάπως τους τόνους προτείνοντας να αφαιρεθεί το φυτό -έστω- από τα σχολεία, αν θέλουμε όμως. Πιθανώς να έπαιξε ρόλο σε αυτή τη δεύτερη και πιο ήπια αντίδραση το άμεσο κράξιμο από περιβαλλοντικές οργανώσεις, **επιστήμονες**, κυρίως, της **Ελληνικής Βοτανικής Εταιρίας** και της **Πανελληνίας Ένωσης Επαγγελματιών Γεωτεχνικών**. Λίγο αργότερα έκλεισε ολοκληρωτικά το «θέμα». Θα τους πήρε τηλέφωνο η **Αγαπιδάκη** φαντάζομαι, τ'άκουσαν και λούφαξαν. Οπότε όλα καλά (spoiler alert), αν βγείτε έξω θα δείτε πως υπάρχουν ακόμα πικροδάφνες. Ωστόσο, ακόμη και αν δεν πιστεύετε στα μάτια σας, μην τις αγγίζετε να δείτε αν είναι αληθινές!

## ΜΙΑ ΠΛΑΤΕΙΑ ΜΕ ΠΙΚΡΟΔΑΦΝΕΣ

Πριν από πολλά, πολλά χρόνια στην πλατεία του Αγίου Ανδρέα στα Κάτω Πατήσια που παίζαμε 7, 8 ετών είχε **μόνο μουριές και πικροδάφνες**. Μια φορά άγγιξα τα φύλλα της, δεν ήταν και δύσκολο αφού κρυβόμασταν πίσω από αυτές ή τρέχαμε ανάμεσά τους. Λίγο μετά έκανα το λάθος -μία φορά μόνο- κι έβαλα τα χέρια μου στο στόμα, καλύτερα να τα έβαζα στα ματάκια μου και να τα 'βγαζα. Φρίκαρα πραγματικά και είναι ένα από τα ελάχιστα που θυμάμαι από αυτή την πικρή ηλικία. Δεν έπαθα τίποτα σοβαρό, αν και τριάντα χρόνια μετά έχασα τα μαλλιά μου, χμ.



## ΚΑΤΑΠΟΣΗ ΦΥΛΛΟΥ

Η περίπτωση κατάποσης φύλλου είναι σχεδόν αδύνατη, ακόμη και από παιδιά, θα σας πω τι εννοώ. Με το που πλησιάσεις το πάνπικρο φύλλο στα χείλη σου το πετάς σαν κατσαρίδα που βολτάρει στο πέδιλό σου. Θα τρέξεις να βρεις νερό, είτε να πεις μήπως και αραιώσεις την ανείπωτη πίκρα, είτε να πνιγείς να τελειώσει το

βάσανο. Άσε που το φύλλο της σε «προειδοποιεί» -κάποιες φορές- ακόμη και με την απλή δερματική επαφή, προκαλώντας φουσκάλες στα χέρια. Η οικογένεια δραστικών ουσιών του φυτού είναι μεν τοξική, πολύ τοξική είναι η αλήθεια, αλλά το φυτό «φωνάζει» *μη μ'αγγίζεις είμαι σύρμα από ρεύμα κομμένο*. Δεν είναι ύπουλο, άγευστο ή ακόμη χειρότερα γευστικό, ακόμη και η



| ΤΑ ΕΠΙΣΗΜΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ |                                                                                        |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1 ΦΥΛΛΟ</b>      | Για να πεθάνει ένα παιδάκι λόγω επαφής με το φυτό πρέπει να φάει ένα ολόκληρο φύλλο.   |
| <b>5-6+ ΦΥΛΛΑ</b>   | Για να πεθάνει ένας ενήλικας πρέπει να φάει περισσότερα από 5-6 φύλλα.                 |
| <b>100 ΓΡΑΜ.</b>    | Για να πεθάνει ένα... άλογο πρέπει να φάει μια ποσότητα φύλλων, βάρους 100 γραμμαρίων. |

- ➔ Κάθε χρόνο καταγράφονται στην Ελλάδα **22** χιλιάδες (!) δηλητηριάσεις παιδιών 0-14 ετών (στοιχεία: Κέντρο Δηλητηριάσεων).
- ➔ Από τα 22 χιλιάδες περιστατικά, μόλις τα **78** έχουν προκληθεί από μανιτάρια και φυτά.
- ➔ Από τα **78**, τα **71** έχουν συμβεί εντός σπιτιού.
- ➔ Μόνο **4** περιστατικά έχουν αποδοθεί στην πικροδάφνη! Δείτε στο πίνακάκι κάτω πόσο σοβαρά ήταν αυτά τα περιστατικά...

Από το 2020 που καταγράφονται στοιχεία/έτος και μέχρι σήμερα σχετικά με δηλητηριάσεις από πικροδάφνη, δεν έχει προκληθεί κανένας θάνατος, δεν χρειάστηκε ούτε μία εισαγωγή σε νοσοκομείο, ενώ σε καμία περίπτωση δεν υπήρξε ανάγκη για χορήγηση αντιδότου.



Όλα «φούντωσαν» στις 24 Μαρτίου από αυτό το post στο FB Page των Φιλόζωνων Εθελοντών Εκάλης. Χαρακτηριστική, η αναφορά για τις πικροδάφνες ως «ένα από τα πιο τοξικά φυτά της Μεσογείου»!

αφή των φύλλων του σε απωθεί να τα αγγίξεις πόσω περισσότερο να τα μασήσεις σαν κολομβιανός βοσκός. Ίσως δεν συμβαίνει το ίδιο με τα άνθη της, όσον αφορά στην αποτρεπτική επαφή, οι μέλισσες ας πούμε αν τρυγήσουν το άνθος -συνήθως το αποφεύγουν- λίγο μετά πεθαίνουν και «ευτυχώς» τουλάχιστον, ελαχιστοποιείται η περίπτωση να μεταφέρουν το δηλητήριο στο μέλι. Όλα τα μέρη της πικροδάφνης είναι τοξικά. Αν κάψετε, για παράδειγμα, μερικά από τα κλαδιά της στο τζάκι σας είναι αρκετά πιθανό την επόμενη ημέρα να κάψουν εσάς στη Ριτσώνα. Ωστόσο, οι τοξίνες του φυτού αποτελούν απλά την άμυνά του σε vegar ζωάκια. Ε δεν θέλει να το τρώνε ζωντανό, δικαίωμά του δεν είναι;

#### ΠΙΚΡΟΔΑΦΝΗ ΚΑΙ ΑΕΙΛΑΝΘΟΣ

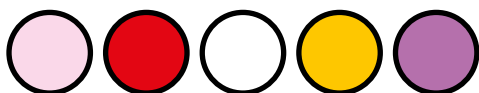
Ας δούμε πώς θα λύσουμε το πραγματικό πρόβλημα με τον αείλανθο (βρωμοκαρυδιά) που μας τον φόρτωσαν οι... βασιλιάδες μας πριν από ενάμισι αιώνα από την Κίνα και τον φύτεψαν στον τότε Βασιλικό Κήπο χωρίς καμία επιστημονική μελέτη. Ο αείλανθος αποτελεί το μεγαλύτερο και πιο επιθετικό ζιζάνιο έβερ, καταστρέφει οποιοδήποτε είδος χλωρίδας συναντήσει στο πέρασμά του και να που τα βάλαμε τώρα με την όμορφη, ανθεκτική, πολύχρωμη, αυτοφυή -εδώ και χιλιάδες χρόνια- πικροδάφνη. Τα πλεονεκτήματά της είναι τόσο πολλά και σημαντικά που δεν θα έπρεπε καν να τεθεί δημοσίως ένα τόσο ανούσιο, ανόητο και σουρεαλιστικό θέμα λες και δεν είχαμε τότε τη Eurovision να ασχοληθούμε. Παραλίγο να ανακοινώσει ο ΕΟΔΥ

και δημοψήφισμα, αν θέλουμε ή δεν θέλουμε την πικροδάφνη στην Ελλάδα. Και φανταστείτε πως αυτό ξεκίνησε από ένα post μιας σελίδας Fb ενός φιλοζωικού συλλόγου (καμία σχέση δηλαδή με φυτά και λουλουδάκια) κι έγινε viral εξαιτίας της απερισκεπτης συμμετοχής του ΕΟΔΥ στη θεοπάλαβη διένεξη, που πήρε στα σοβαρά το όλο θέμα, κάπως ρεζίλι. Και όχι μόνο αυτός, αλλά και ο Σύλλογος Φιλόζων Εθελοντών Εκάλης, του οποίου οι διαχειριστές της σελίδας δεν σεβάστηκαν, δεν προστάτευσαν τους 9,8 Κ Ακόλουθους. Εκτέθηκαν, δημοσιοποίησαν χωρίς κανέναν έλεγχο ένα θέμα που στο κάτω κάτω της γραφής, δεν άπτεται στους... ΚΑΔ τους, συν μηδέν crisis management όταν αυτό έγινε viral.

#### ΕΝ ΚΑΤΑΚΛΕΙΔΙ

Αφήστε τις πικροδάφνες ήσυχες, ανέγγιχτες, φυτέψτε κι άλλες, όπου χρειάζεται. Κανείς δεν κινδυνεύει από αυτές, πιο πολλές είναι οι πιθανότητες να προσγειωθεί ένα κλαδί ευκάλυπτου στο κεφάλι σας, παρά να δηλητηριαστείτε από τα φύλλα της πικροδάφνης. Είμαστε πολύ τυχεροί που φυτρώνουν παντού στην Ελλάδα μας και τόσο εύκολα, είναι πανέμορφες, δεν είναι εισαγόμενες, αναφέρονται σε αρχαία ελληνικά κείμενα του 4ου αιώνα π.Χ. όχι για την τοξικότητα και την αποφυγή, αλλά για τις φαρμακευτικές ιδιότητές τους! Δυόμισι χιλιετηρίδες μετά και πόσο διαφορετική η αντιμετώπιση από μία μειοψηφία μεν, τόσο ισχυρή δε. Οι πικροδάφνες ανθίζουν σχεδόν εννέα μήνες τον χρόνο, χρειάζονται ελάχιστα για να επιβιώσουν, ανθεκτικές, σκληροτράχηλες, ο... Προφήτης Ηλίας ή ο Άγιος Αντώνιος των φυτών, ιδανικές να μας προφυλάξουν κάπως από το ακόμη πιο ζεστό, άνυδρο και δυστοπικό, κλιματικό μέλλον.

Α και κάτι τελευταίο σχετικά με τη φωτογραφία της ανάρτησης αριστερά: σε περιβάλλον με πεύκα, μόνο οι πικροδάφνες μπορούν να αναπτυχθούν εκεί ανάμεσα ή και κάτω από αυτά. Κάτι περισσότερο θα ξέρουν στον Δήμο Κηφισιάς που εδώ και 130 χρόνια, από το 1896, έχουν διοργανώσει 72 Ανθοκομικές Εκθέσεις... THE END



Η ΠΙΚΡΟΔΑΦΝΗ ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ ΣΕ ΠΕΝΤΕ ΧΡΩΜΑΤΑ

Σεβασμός στη φύση και στους ανθρώπους



φύσις  
γλυκό με φυσική υπεροχή

ΑΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ



Μενού:  
fysis.gr

Λεωφ. Μεσογείων 450, Αγ. Παρασκευή 153 42  
Τηλέφωνο: 21 0609 0740

## ΑΓΟΡΕΣ / ΕΚΤΙΜΗΣΕΙΣ

Φωτογραφικών και Κινηματογραφικών  
Μηχανών, Αξεσουάρ



Εκτιμήσεις  
Συλλογών

Γιώργος Τσίμηλας

Επικοινωνία/ραντεβού:

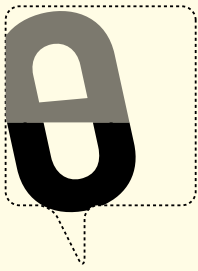
➡ 697 618 6198

geormilas@hotmail.com

## Η βαρύτητα της μη ύπαρξης



Γράφει  
η Ντία Σιάτου



υμάμαι τη φωνή της να με φωνάζει, δεκάχρονο κορίτσι εγώ, μετά από ατέλειωτες ώρες παιχνιδιού στη γειτονιά, να γυρίσω σπίτι για το μεσημεριανό. Τηγαντές πατάτες να μοσχοβολούν

από την κουζίνα, η παιδική μου φίλη πάντα δίπλα μου και η αδελφή μου μωρό δυο χρονών να τριγυρνά στη κουζίνα γκρινιάζοντας που δεν την αφήναμε να βοηθήσει στο στρώσιμο του τραπεζιού, ενώ ο πατέρας είχε μόλις γυρίσει κουρασμένος από το μεροκάματο. **Όλα έμοιαζαν απλά τότε, σχεδόν αυτονόητα**, σαν η μέρα να μην μπορούσε να είναι τίποτα άλλο πέρα από αυτό το μικρό σύμπαν θαλπωρής και φωνών που μπλέκονταν μεταξύ τους.

**Ήταν ευτυχία!**

Μεγαλώνοντας, καταλαβαίνω πόσο βαθιά χαραγμένες είναι αυτές οι στιγμές μέσα μου. Η έννοια της οικογένειας δεν ήταν ποτέ μια λέξη -ήταν εκείνες οι μυρωδιές, τα πρόσωπα, η αίσθηση ότι ανήκεις κάπου χωρίς να χρειάζεται να το διεκδικήσεις. Και όσο περνά ο καιρός, τόσο πιο καθαρά βλέπω πόσο τυχερή ήμουν που το έζησα αυτό, σαν ένα φως που συνεχίζει να με ακολουθεί ακόμα κι όταν όλα γύρω έχουν αλλάξει.

**Τώρα που η μαμά μου δεν υπάρχει πια, δεν έχει καθεί μόνο εκείνη.** Έχει καθεί και εκείνη η αίσθηση ότι κάπου πάντα υπάρχει ένα «επιστρέφω» η ένα «ανήκω». Η απώλεια της μητέρας δεν έρχεται σαν γεγονός μόνο. Έρχεται σαν αργή μετατόπιση της γης κάτω από τα πόδια σου. Στην αρχή νομίζεις ότι μπορείς να σταθείς. Μετά συνειδητοποιείς πως κάτι θεμελιώδες έχει αλλάξει μέσα σου και τίποτα δεν επιστρέφει στην παλιά του θέση.

### Η ΜΗΤΕΡΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΜΟΝΟ ΠΡΟΣΩΠΟ

Είναι ρυθμός, είναι πρώτος κόσμος, είναι το σημείο από το οποίο ξεκινά η αίσθηση της ασφάλειας και της ύπαρξης. Όταν η μητέρα φεύγει από τη ζωή, δεν χάνεται μόνο ένα πρόσωπο. Διαρρηγνύεται ένα εσωτερικό σύστημα αναφοράς. Η ενήλικη κόρη βρίσκεται συχνά αντιμέτωπη με μια



παράδοση συνθήκη: ενώ έχει ήδη ενηλικιωθεί, νιώθει σαν να της αφαιρείται το τελευταίο σημείο παιδικής γείωσης. Η ανεξαρτησία της αποκτά βάρος διαφορετικό -όχι ως ελευθερία, αλλά ως μοναχική ευθύνη.

Και όμως, μέσα σε αυτή τη ρήξη, αναδύεται κάτι βαθιά υπόγειο: η συνέχιση του δεσμού. Η μητέρα δεν παύει να υπάρχει μόνο επειδή δεν υπάρχει σωματικά. Επιβιώνει στις χειρονομίες που επαναλαμβάνουμε χωρίς να το συνειδητοποιούμε, στον τρόπο που αντιδρούμε στη φροντίδα ή στην έλλειψή της, στις εσωτερικές φωνές που μας καθησυχάζουν ή μας κρίνουν.

### Η ΣΧΕΣΗ ΔΕΝ ΤΕΛΕΙΩΝΕΙ· ΜΕΤΑΣΧΗΜΑΤΙΖΕΤΑΙ

**Η σχέση μητέρας - κόρης είναι ένας δεσμός που δεν μοιάζει με κανέναν άλλον.** Είναι αγάπη, αλλά και καθρέφτης. Είναι φροντίδα, αλλά και σύγκρουση. Είναι όλα όσα δεν ειπώθηκαν εγκαίρως και όλα όσα ειπώθηκαν λάθος. Και όμως, ακόμη κι εκεί μέσα, υπάρχει κάτι αδιαπραγμάτευτο: μια βαθιά ρίζα που δεν κόβεται, ακόμη κι όταν το δέντρο έχει πια μείνει μόνο του. Υπάρχουν στιγμές που τη «βρίσκεις» σε μικρές κινήσεις σου. Στον τρόπο που ακουμπάς το μέτωπό σου όταν

κουράζεσαι. Στον φόβο που νιώθεις όταν κάτι καλό συμβαίνει, σαν να περιμένεις να χαθεί. Ή στην ανάγκη σου να σταθείς δυνατή, ακόμη κι όταν δεν χρειάζεται πια να αποδείξεις τίποτα σε κανέναν. Σε κάθε «ωχ μάνα μου» που λες όταν όλα σου φαίνονται βουνό, χωρίς μονοπάτι, χωρίς ακτίνα φωτός.

Όταν η μητέρα φεύγει, η κόρη παύει να είναι κόρη, παύει να είναι το παιδί κάποιου. Μεγαλώνει απότομα μέσα σε μια εσωτερική μοναξιά που δεν ζήτησε. Μαθαίνει να συνεχίζει χωρίς να έχει πια εκείνο το βλέμμα που κάποτε της έλεγε «*Παιδί μου την ευχή μου να έχεις*» ή «*Τι συμβαίνει; Γιατί είσαι σκυθρωπή; Μη σε νοιάζει τίποτα όσο ζω εγώ.. μαζί θα το ξεπεράσουμε*». Και τότε αρχίζει μια παράξενη συνομιλία: αυτή που δεν γίνεται πια με τη φωνή, αλλά με τη μνήμη.

Για πολλές γυναίκες, η μητέρα γίνεται εσωτερικό σημείο αναφοράς. Άλλοτε ως παρηγοριά, άλλοτε ως αυστηρότητα, άλλοτε ως επιθυμία επανόρθωσης όσων δεν ειπώθηκαν ή δεν πρόλαβαν να συμβούν. Στην ενήλικη ζωή, αυτός ο εσωτερικός διάλογος επηρεάζει βαθιά τις σχέσεις, την αυτοεκτίμηση, ακόμη και τον τρόπο που βιώνεται η αγάπη: ως ασφάλεια ή ως απώλεια, ως εγγύτητα ή ως φόβος αποχωρισμού.

### Η ΑΠΩΛΕΙΑ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΔΕΝ «ΚΛΕΙΝΕΙ» ΠΟΤΕ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ.

Αυτό που αλλάζει είναι η θέση της μέσα μας. Από εξωτερική παρουσία γίνεται εσωτερική παρουσία. Από σώμα γίνεται μνήμη. Από φωνή γίνεται σιωπή που όμως συνεχίζει να μιλά και να σε προσέχει με όποια θετική μορφή ενέργειας έρχεται στο δρόμο σου. Ίσως η πιο βαριά αλήθεια είναι ότι η μητέρα δεν «φεύγει» ποτέ ολοκληρωτικά. Μένει μέσα σου σαν τρόπος να αγαπάς, σαν τρόπος να φοβάσαι, σαν τρόπος να αντέχεις.

**Και ίσως εκεί βρίσκεται η πιο βαριά αλλά και πιο ανθρώπινη αλήθεια:** ότι η μη ύπαρξη δεν είναι απόλυτη. Είναι ένας άλλος τρόπος ύπαρξης, πιο ήσυχος, πιο αόρατος, αλλά βαθιά καθοριστικός. Γιατί η μητέρα, ακόμη και όταν δεν υπάρχει, συνεχίζει να διαμορφώνει τον τρόπο που υπάρχουμε εμείς. THE END

Η ΠΙΟ  
ΕΝΗΜΕΡΩΜΕΝΗ

**ΚΑΒΑ ΠΟΤΩΝ**  
ΤΗΣ ΑΓ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

**CAVA  
CASA**

Αγίου Ιωάννου, 23b, Αγ. Παρασκευή

Τηλέφωνο: 21 0608 0852

**καφέληξη**

ΜΑΥΡΙΚΟΥ  
ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ

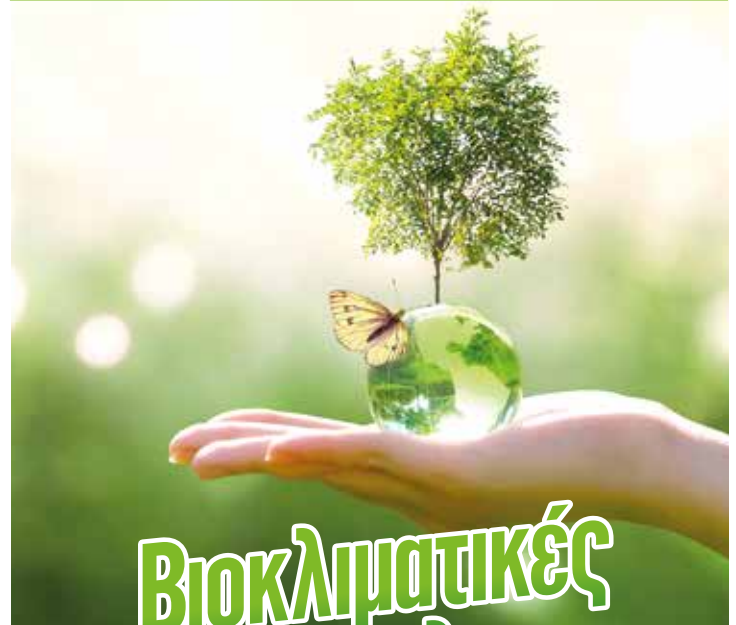
coffee  
snacks  
AND A LOT MORE

**TAKE AWAY**

Καραϊσκάκη 72, Αγία Παρασκευή, ΤΚ15341

**T: 2 1111 8474**

Ψάχνεις μια λύση για σκίαση  
του σπιτιού ή της επιχείρησής σου;



## Βιοκλιματικές Πέργκολες

- ▶ Η βιοκλιματική πέργκολα είναι μια κατασκευή αλουμινίου που **μπορεί να καλύψει οποιονδήποτε εξωτερικό χώρο.**
- ▶ Οι περιστρεφόμενες περσίδες επιτρέπουν την **δημιουργία ιδανικού μικροκλίματος** χάρη στην φυσική ροή του αέρα. Οι περσίδες περιστρέφονται από 0°- 90° χειροκίνητα ή ηλεκτρικά.
- ▶ Η κατασκευή είναι **πιστοποιημένη σύμφωνα με το πρότυπο EN13561** σε ότι αφορά την στατικότητα, στεγανότητα και ανεμοπίεση.

ΕΠΙΣΗΜΟΣ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΣ **markilux**

### ΤΕΝΤΕΣ - ΠΕΡΓΚΟΛΕΣ - ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΣΚΙΑΣΗΣ



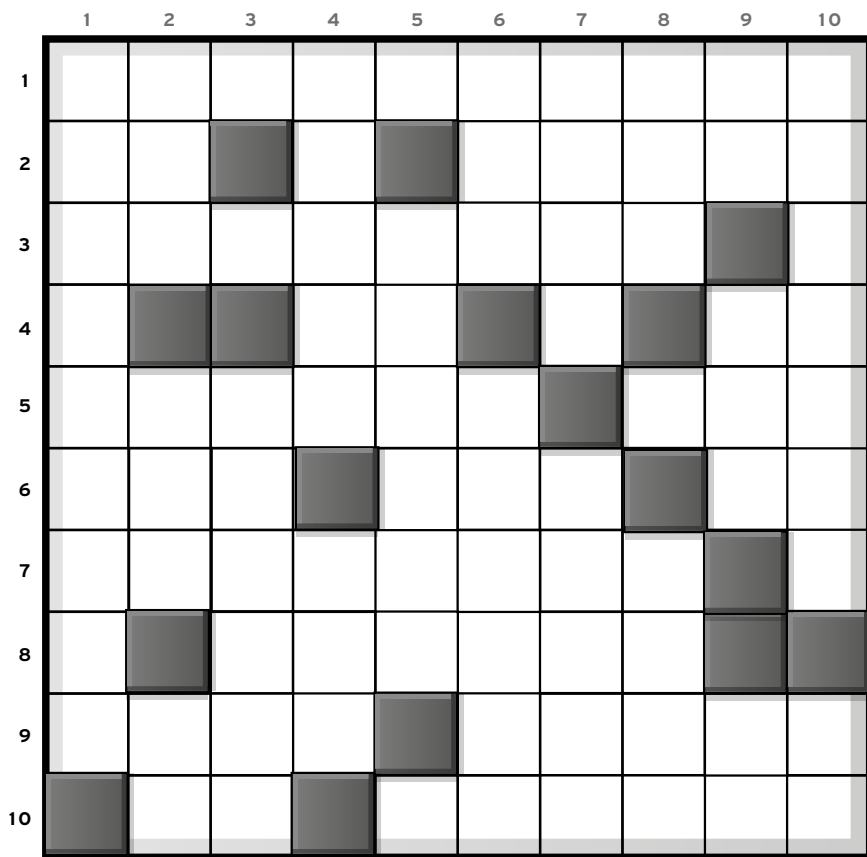
ΜΑΘΕΤΕ ΓΙΑ ΕΜΑΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ:  
<https://tentagon.gr/>

ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΜΑΣ



Αισχύλου 4, Γέρακας 153 44,  
T: 210 66 19558, [info@tentagon.gr](mailto:info@tentagon.gr)

## Το σταυρόλεξο του Αγιοπαρασκευιώτη του Αντώνη Παπαϊωάννου



### Οριζόντια

- 1 Το επάγγελμα του πρώην Δήμαρχου Γιάννη Σταθόπουλου
- 2 Έτσι αρχίζουν οι ύμνοι • Φιλάρεσκο ρήμα
- 3 Το μικρό όνομα του πρώην Δήμαρχου Χατζηανδρέου (στην αιτιατική)
- 4 Ενώνει τον Πατσίνο και τον Καπόνε • Ομόηχα φωνήεντα
- 5 Αρχαίος Αθηναίος πολιτικός και στρατηγός • Άκρη δίκως... άκρη
- 6 Η κάτω και η... πλατεία • Κείτ... Αγγλίδα μοντέλο και επιχειρηματίας • Μπροστά από αγίους
- 7 Ο πρώτος δήμαρχος της Αγίας Παρασκευής το 1964
- 8 Εκδότης και πρώην Δήμαρχος στον Δήμο μας (στην αιτιατική)
- 9 Άρθρο στην αιτιατική. • Το καϊδευτικό όνομα του πρώην υποψήφιου Δήμαρχου Χάρχαρου
- 10 Προτρέπει • Το μικρό όνομα του πρώην υποψήφιου Δήμαρχου Γριβέα (στην αιτιατική)

### Κάθετα

- 1 Ο σημερινός μας Δήμαρχος
- 2 Αντιπεριφερειάρχης Μεταφορών Επικοινωνίας, ο τίτλος του Βασίλη Γιαννακόπουλου • Κλωστήσα • άρθρο (πληθ.)
- 3 Αείμνηστος Δήμαρχός μας
- 4 Ρήμα ύπαρξης • Γαλλική πόλη (αντίστρ.)
- 5 Θηλυκό μοσχάρι (αντίστρ.)
- 6 Διπλό γίνεται ωμό ακριβό έδεσμα • Αρχαίος πόθος (αντίστρ.)
- 7 Έντονη, ισχυρή (αντίστρ.) • Ευφρόσυνο συναίσθημα (γενική αντίστρ.)
- 8 Παλιό στρατιωτικό όχημα • Ανδρικό υποκοριστικό (αντίστρ.)
- 9 Ότι και το 10α οριζόντια • Σε αυτή την υπηρεσία του Δήμου μας εργάστηκε ως ιατρός ο πρώην Δήμαχος Βασίλης Ζορμπάς. • Έτσι ξεπροβάλλει ο ήλιος
- 10 Το μικρό όνομα του πρώτου Δήμαρχου της Αγίας Παρασκευής • Αρχή σήματος

**Σημείωση σύνταξης:** αγαπητοί αναγνώστες, αν θέλετε, σας στέλνουμε τις λύσεις στο email σας. Αλλά προσπαθήστε πριν! Μόνοι σας. Ειδάλως επικοινωνήστε μαζί μας στο [antonopoulosmic@yahoo.gr](mailto:antonopoulosmic@yahoo.gr)

## Θέλω να δημοσιεύσω καταχώρηση στο επόμενο φύλλο της FRIDAY!

### Εξαιρετική απόφαση και να γιατί:

- ➔ Η εφημερίδα μας **ΔΙΑΒΑΖΕΤΑΙ**.
- ➔ Σας σχεδιάζουμε **δωρεάν** και **επαγγελματικά**, το δημιουργικό της καταχώρησής σας.
- ➔ Οι τιμές είναι **προσιτές** σε όλους.
- ➔ Κάνουμε **διανομή** πόρτα - πόρτα.
- ➔ Μετά τη διανομή «ανεβάζουμε» ολόκληρη την ύλη της εφημερίδας συν τις καταχωρήσεις στα social media.

**ΜΗΝ ΔΙΣΤΑΣΕΤΕ ΝΑ  
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΕΤΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ**

**ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ:**  
Μιχάλης Αντωνόπουλος, 6980229480  
[antonopoulosmic@yahoo.gr](mailto:antonopoulosmic@yahoo.gr)



### Χ Ρ Η Σ Ι Μ Α



Το site του Δήμου  
Αγίας Παρασκευής



Διανυκτερεύοντα  
Φαρμακεία  
Αγίας Παρασκευής



12κ  
ακόλουθοι



Σύλλογος Ζωοφίλων  
Αγίας Παρασκευής



Δημοτικά Εργαστήρια  
Τέχνης για παιδιά  
και Ενήλικες



Γραφείο Δημάρχου:  
**213 200 4589**

Διεύθυνση Καθαριότητας και Ανακύκλωσης:  
**213 200 4533 / 213 200 4536**

Δημοτολόγιο και Ληξιαρχείο:  
**213 200 4589** ► Δημοτολόγιο  
**213 200 4508** ► Τμήμα Δημοτικής  
Κατάστασης

## Οι ειδικοί στις κορνίζες

ΑΠΟ ΤΟ 1958

ΓΙΑ ΑΦΙΣΣΕΣ  
ΓΙΑ ΚΑΘΡΕΠΤΕΣ  
ΓΙΑ ΚΕΝΤΗΜΑΤΑ  
ΓΙΑ ΠΑΖΛ  
ΓΙΑ ΠΑΠΥΡΟΥΣ  
ΓΙΑ ΠΙΝΑΚΕΣ ΖΩΓΡΑΦΙΚΗΣ  
ΓΙΑ ΠΤΥΧΙΑ  
ΓΙΑ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ

ΠΙΝΑΚΕΣ  
ΖΩΓΡΑΦΙΚΗΣ

Ζορζοβίλης Χρήστος

Πίνακες Ζωγραφικής - Κορνίζες

Ελβετίας 17, Αγ. Παρασκευή, Τ.Κ. 153 42

Τηλεφωνικές παραγγελίες:

210 60 18 500

4,9 / 5 Google (694)



kornizes.com

ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ

# ΑΥΤΟ ΕΚΔΟΣΕΙΣ

ΟΛΑ ΤΑ ΒΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΟΛΟΚΛΗΡΩΝΟΥΝ ΤΗΝ ΕΚΔΟΣΗ,  
ΤΑ ΚΟΣΤΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΡΩΘΗΣΗ ΕΝΟΣ ΕΝΤΥΠΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ  
ΕΚΤΟΣ ΕΚΔΟΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ: ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ  
ΚΕΙΜΕΝΟΥ, ΤΟΝ ΓΡΑΦΙΣΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ ΚΑΙ ΤΟ ISBN,  
ΕΩΣ ΤΗΝ ΕΚΤΥΠΩΣΗ, ΤΗΝ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΠΡΩΤΗΣ  
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΡΩΘΗΣΗ ΤΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ ΣΤΟ ΚΟΙΝΟ.

## ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΒΑΣΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ

- ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΣ ΠΡΟΫΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ ΜΕ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ: ΚΟΣΤΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΑΠΟ ΓΡΑΦΙΣΤΑ, ΚΟΣΤΟΣ ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗΣ, ΕΚΤΥΠΩΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ: ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΒΙΒΛΙΟΥ, ΧΑΡΤΙ, ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ κ.λπ. ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΙΡΑΖ, ΚΟΣΤΟΣ ΠΡΩΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΩΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ.
- ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΚΔΟΣΗΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ, ΕΚΔΟΤΙΚΟ ΚΑΝΑΛΙ.
- Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΩΝ SOCIAL MEDIA ΚΑΙ Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ PERSONAL BRANDING ΤΟΥ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ.
- ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΠΡΩΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ ΣΑΣ: ΕΠΙΛΟΓΗ ΧΩΡΟΥ, ΚΟΣΤΗ, ΟΜΙΛΗΤΕΣ, ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ ΚΑΙ ΕΠΙΤΥΧΗΣ ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ ΚΟΙΝΟΥ, ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ Λ.Τ. ΒΙΒΛΙΟΥ.

ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ

ΜΙΧΑΛΗΣ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΣ

SENIOR ART DIRECTOR (NürnbergMesse GmbH), ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΟΣ (ΕΔΙΠΤ, FAEP, FIPP) ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΟΣ SOCIAL MEDIA MANAGER PRO (ISP/USA)

ΟΜΙΛΗΤΕΣ

ΑΝΤΩΝΗΣ ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ, ΕΚΔΟΤΗΣ

ΣΤΕΛΙΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗΣ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΕΜΒΡΥΟ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ  
ΕΦΗ ΚΩΣΤΙΔΟΥ / CLEVER NET

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ: ΠΕΝΤΕ (5) ΩΡΕΣ

ΩΡΕΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ: 11:00 - 16:00

ΗΜΕΡΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ: ΚΥΡΙΑΚΗ

ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΜΑΘΗΤΩΝ: ΕΞΙ (6)

ΚΑΦΕΣ, ΜΠΟΥΦΕ, ΒΕΒΑΙΩΣΗ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ / ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ



clever net

ΑΙΓΑΛΕΩ

ΙΕΡΑ ΟΔΟΣ 286 - 288

ΕΜΠΟΡΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΣΙΝΤΡΙΒΑΝΙ

300 μ. ΑΠΟ ΤΗ ΣΤΑΣΗ ΜΕΤΡΟ

«ΑΙΓΑΛΕΩ» (ΜΠΛΕ ΓΡΑΜΜΗ)



www.cln.gr

ΖΗΤΗΣΤΕ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:  
info@cln.gr / 6980 229 480

ΜΕΓΑΛΟΣ  
ΧΟΡΗΓΟΣ



ΧΟΡΗΓΟΙ



ilgr  
INTERNATIONAL  
GREEK RESTAURANTS



monocomic.com



protithesi  
TO TAXIDI ΠΟΥ ΜΑΣ ΑΠΕΞΙ

ΣΤΗΡΙΞΤΕ  
ΤΗΝ ΑΓΑΠΗΜΕΝΗ ΣΑΣ  
ΤΟΠΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ

ΕΞΙ ΤΕΥΧΗ → 24 ΕΥΡΩ  
ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΣΑΣ \*

ΣΤΟ ΠΟΣΟ ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ  
ΕΞΟΔΑ ΦΑΚΕΛΟΥ + ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ (ΜΕ ACS COURIER)

ΣΥΝΔΡΟΜΗ



ΕΓΓΥΗΣΗ ΠΑΡΑΛΑΒΗΣ

\* ΠΑΡΑΛΑΜΒΑΝΕΤΕ ΤΗΝ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ,  
ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙ Η ΔΙΑΝΟΜΗ

ΣΤΕΙΛΤΕ ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΑΣ  
(ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ, ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ,  
Τ.Κ. και ΤΗΛΕΦΩΝΟ) στο e-mail:  
antonopoulosmic@yahoo.gr

**Επαγγελματικές κάρτες σε velvet χαρτί**  
στα 350 γραμμάρια με ματ πλαστικοποίηση

ΣΧΕΔΙΑΣΤΕ  
ΜΕ ΦΑΝΤΑΣΙΑ  
ΚΑΙ ΕΜΕΙΣ  
ΥΛΟΠΟΙΟΥΜΕ  
ΚΑΘΕ ΣΑΣ  
**ΙΔΕΑ**

ΜΑΘΕ  
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ



ΤΥΠΩΝΟΥΜΕ

 **kartomania.gr**  
THE PRINTING COMPANY

Σταυράκη 27B,  
Άγιος Ιωάννης Ρέντης, 18233

Καλέστε μας για πληροφορίες:  
2109401235

**ΓΕΩΡΓΙΟΣ Δ. ΚΑΡΑΤΖΑΣ**  
ΠΟΛΙΤΙΚΟΣ ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ Ε.Μ.Π.  
ΜΕΛΕΤΗ • ΕΠΙΒΛΕΨΗ • ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ

Κουντουριώτου 9 και Μαρκόνι 11  
Παλλήνη Τ.Κ. 153 51  
g.karatzas9@gmail.com

ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ  
**210 60 33 007**  
**6944 5555 567**