

Η Φωνή του Γέρακα

ΜΗΝΙΑΙΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ «Η ΠΗΓΗ»

ΕΒΡΟΥ 25, ΓΕΡΑΚΑΣ, Τ.Κ.: 153 44

www.pigigeraka.gr

ifonitougeraka@gmail.com

Τεύχος 36

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ-ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ
2025

PIZZA EXPRESS
SONIC

ΔΩΡΕΑΝ ΔΙΑΝΟΜΗ
ΚΑΤ'ΟΙΚΟΝ



ΤΗΛ. 210 66.11.821
ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΟΥΣ & ΔΙΑΓΟΡΑ
ΓΕΡΑΚΑΣ

UNICK

ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΑ
Κοσμήματα - Ρολόγια

Ευρυτανίας 45 - 47 Γέρακας ☎ 2130992089

ΤΙΜΕΣ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ

ΕΠΙΣΚΕΥΕΣ
Κοσμημάτων & Ρολογιών

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΕΡΑΚΑ
“Η ΠΗΓΗ”

Η ΦΩΝΗ του Γέρακα

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΓΕΡΑΚΑ “Η ΠΗΓΗ” - ΥΠ. ΕΚΔΟΣΗΣ: ΤΟ Δ.Σ. ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ: 1974 - Τηλ. 210 6610069 - Fax: 210 6047185 - Web Site: www.gerakas.org.gr - E-mail: home@gerakas.org.gr



ΜΙΣΟΣ ΑΙΩΝΑΣ
« ΠΗΓΗ »

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ
ΓΕΡΑΚΑ-12 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

Σελ. 14-16

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

1975 50 2025
ΧΡΟΝΙΑ
ΣΥΛΛΟΓΟΣ “ΠΗΓΗ”

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΑΡΘΡΑ ΚΑΙ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Παρακαλούμε τους αγαπητούς μας αναγνώστες όπως τα άρθρα και οι ανακοινώσεις φορέων προς δημοσίευση στη “ΦΩΝΗ του Γέρακα” να στέλνονται αποκλειστικά και μόνο στο email του περιοδικού στην ηλεκτρονική διεύθυνση:

ifonitougeraka@gmail.com

(Υπόψη κ. Κώστα Παπαγεωργίου)

το αργότερο έως τις 20 κάθε μήνα.

Τα προς δημοσίευση κείμενα να μην ξεπερνούν τις 400 λέξεις και τυχόν φωτογραφικό υλικό να είναι σε μορφή JPG και με ανάλυση τουλάχιστον 300 dpi. ΕΠΙΒΑΛΛΕΤΑΙ η αναφορά των πηγών που χρησιμοποιούνται για τα κείμενα. ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ η πλήρης αντιγραφή κειμένων.

Το Δ.Σ.

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΕΝΤΥΠΟΥ

Εκδότης: Γεωργία Διακολουκά

Διευθυντής: Παπαγεωργίου Κων/νος

Τελική Επιμέλεια: Χριστόφορος Πολυδώρου

Τυπογραφείο: Αρβανιτίδης Α.Β.Ε.Ε. 2161005100

ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ: Κων/νος Παπαγεωργίου 6936848905

Email: ifonitougeraka@gmail.com

- Απαγορεύεται οποιαδήποτε αντιγραφή του περιεχομένου του περιοδικού, είτε έντυπη, είτε ηλεκτρονικής μορφής, χωρίς την άδεια του εκδότη.
- Τα ενυπόγραφα κείμενα εκφράζουν τις απόψεις του υπογράφοντος ενώ τα ανυπόγραφα εκφράζουν τις απόψεις του Δ.Σ του Συλλόγου.
- Η αποστολή κειμένων, φωτογραφιών ή άλλου υλικού, ΔΕΝ συνεπάγεται και υποχρέωση δημοσίευσής τους.
- Για οποιαδήποτε δημοσίευση αποκλειστικά υπεύθυνα είναι τα μέλη του Δ.Σ του Συλλόγου «ΠΗΓΗ».

**Ο Σύλλογος δέχεται οικονομικές ενισχύσεις στο λογαριασμό της Τράπεζας ALPHA BANK
IBAN GR4201403400340002002009435**

**Τα γραφεία του Συλλόγου είναι ανοιχτά
κάθε Τετάρτη 19:00 – 22:00**

Έβρου25, Γέρακας Αττικής ΤΚ: 15344 Τηλ. 2106610069

EDITORIAL

Αύγουστος-Σεπτέμβριος 2025



Γράφει ο Διευθυντής της “Φωνής” Κ. Παπαγεωργίου

Δημογραφική βόμβα: Γιατί η Ελλάδα αδειάζει

Η «δημογραφική βόμβα» μετρά αντίστροφα. Λιγότερα παιδιά γεννιούνται κάθε χρόνο, τα σχολεία αδειάζουν και η νέα γενιά συρρικνώνεται επικίνδυνα.

Στην Ελλάδα σήμερα, ο δείκτης γονιμότητας έχει πέσει στο 1,3 παιδί ανά γυναίκα. Η εικόνα είναι ορατή παντού: σχολικές αίθουσες μισοάδειες, τάξεις συγχωνεύονται ή κλείνουν σχολεία σε μικρές πόλεις και χωριά. Οι αριθμοί δεν είναι απλώς στατιστική· αντικατοπτρίζουν μια κοινωνία που χάνει τα παιδιά της και βλέπει τον μαθητικό πληθυσμό να συρρικνώνεται με ραγδαίο ρυθμό.

Οι επιπτώσεις είναι πολλαπλές. Πέρα από τη μείωση των μαθητών, η υπογεννητικότητα επηρεάζει τη διαμόρφωση σχολικών υποδομών, τον αριθμό δασκάλων και εκπαιδευτικών προγραμμάτων, αλλά και την κοινωνική δυναμική των μικρών κοινοτήτων. Σε ορισμένες περιοχές, η σχολική ζωή περιορίζεται σε μερικές τάξεις, με λιγότερες δραστηριότητες και περιορισμένη κοινωνικοποίηση για τα παιδιά.

Η πολιτεία προσπαθεί να στηρίξει την οικογένεια με επιδόματα και φορολογικές ελαφρύνσεις, όμως τα μέτρα δεν επαρκούν για να αντιστρέψουν την τάση. Τα προβλήματα δεν είναι μόνο οικονομικά: η ανασφάλεια εργασίας, το υψηλό κόστος στέγασης και η καθυστέρηση στην τεκνοποίηση καθιστούν τη δημιουργία οικογένειας δύσκολη επιλογή για πολλούς νέους.

Χωρίς παιδιά, η κοινωνία αδειάζει και η εκπαίδευση κινδυνεύει να υποβαθμιστεί. Η υπογεννητικότητα δεν είναι απλά αριθμοί, είναι πρόκληση για το μέλλον της χώρας, της οικονομίας και της ίδιας της εκπαιδευτικής κοινότητας. Η Ελλάδα χρειάζεται επειγόντως γενναίες πολιτικές και μέτρα που θα κάνουν την οικογένεια και τη σχολική ζωή βιώσιμες για όλους.

Το μέλλον των παιδιών μας δεν μπορεί να περιμένει.

Υ.Γ.Ο γράφων θυμάται την προηγούμενη δεκαετία στον Δήμο μας, δεν έφταναν οι σχολικές αίθουσες για τους μαθητές και υπήρχε αγώνας των συλλόγων και της Ένωσης Γονέων για νέες αίθουσες και σχολεία. Πολύ φοβόμαστε ότι στο πολύ άμεσο μέλλον θα υπάρχει αγώνας για να μην κλείσουν σχολεία.



Γράφει η κ. Δέσποινα Βακάλη-Δαλιάνη

Από την εκδρομή στην Αρχαία Ολυμπία

Μια φωτογραφία που κοιτάζοντας την, μας δημιουργεί ανάμεικτα συναισθήματα. Άνθρωποι του Συλλόγου ΠΗΓΗ σε μια εκδρομή στην Αρχαία Ολυμπία. Ποια χρονολογία ακριβώς δεν γνωρίζουμε, αλλά θα πρέπει να ήταν πριν το 1980. Αρκεί να προσέξουμε τα παλαιού τύπου πούλμαν πίσω τους και ένα ακόμα ιδιωτικό αυτοκίνητο.

Κοιτάζοντας τα γνώριμα πρόσωπα του κάδρου, έρχονται μπροστά μας σε στιγμές από γιορτές του Συλλόγου ΠΗΓΗ, βόλτες στην πλατεία, τη γειτονιά, τυχαίες συναντήσεις σε κάποιο από τα μαγαζιά του Γέρακα και διαπιστώνουμε πόσο λίγοι έχουμε μείνει, όταν κυκλοφορούμε στην πόλη μας και δεν γνωρίζουμε κανέναν. Μερικές φορές όταν παρατηρούμε μια φωτογραφία δεν ξέρουμε τι να γράψουμε. Για τα πρόσωπα, για την εποχή ή για τον τόπο και το γεγονός που σηματοδοτεί.

Οι δημοσιογράφοι αναφέρονται στα τρία βασικά "Π" κι ένα "Γ". Ποιος, που, πότε, γιατί. Για μας που μεγαλώσαμε στο Γέρακα, οι μνήμες και οι αναφορές μας, ήταν πάντοτε ανθρωποκεντρικές. Οι μεγαλύτεροι από μας και οι γονείς των φίλων μας, ήταν πρόσωπα οικεία και εκτός από τα ονόματά τους, τους συνδέαμε και με άλλες πληροφορίες, που γνωρίζαμε. Όπως το επάγγελμα, το σπίτι που έμεναν, ακόμα και κάποιο ιδιαίτερο χαρακτηριστικό που μπορεί να είχαν.

Για τη συγκεκριμένη φωτογραφία λοιπόν και ξεκινώντας από αριστερά θα λέγαμε. Ο κυρ Μήτσος είναι ο μπαμπάς της Αγγελικής και του Βασίλη και τον θυμόμαστε να κυκλοφορεί πάντα με το ποδήλατο. Η κυρά Όλγα με το ανοιχτόχρωμο εμπριμέ φόρεμα, είναι η μαμά της Δανάης και της Άννας. Η κυρά Αγγελική με το σκούρο φόρεμα είναι η μαμά της Ντίνας και είχαν ένα σπίτι με κήπο και λουλούδια κοντά στην πλατεία. Η κυρά Τούλα με το μπλε λουλουδάτο φόρεμα και ο κυρ Ηλίας δίπλα της, που συνήθως μας φαινόταν σκονισμένος, επειδή η δουλειά του είχε σχέση με το αλεύρι, ήταν οι γονείς

της Στέλλας και του Γιώργου. Είχαν το σπίτι τους ακριβώς στην πλατεία και περνούσαν από κει οι γραμμές του τρένου. Ακριβώς πότε έφυγε ο κάθε ένας ξεχωριστά δεν θυμόμαστε, εκτός από τον κυρ Μήτσο που έφυγε πριν δύο μήνες περίπου. Μόλις που προλάβαμε να τον επισκεφτούμε με το Δημήτρη για να μας πει όσα θυμόταν για την δημιουργία του



Εκδρομή στην Αρχαία Ολυμπία με το Σύλλογο "ΠΗΓΗ"

405

Συλλόγου, που μαζί με τον κυρ Ηλία υπήρξαν ενεργά μέλη του για πολλά χρόνια και μέλη του Δ.Σ. Ήταν και οι δύο από αυτούς που δημιούργησαν το Σύλλογο ΠΗΓΗ και άλλαξαν την ιστορία του Γέρακα. Αείμνηστοι πλέον, έζησαν μαζί μας πολλά χρόνια, αφήνοντας το αποτύπωμά τους στην πόλη μας και τις φωτογραφίες ως "εμπόδιον λήθης" όπως γράφαμε κάποτε πίσω από τις καρτ ποστάλ. Όταν οι άνθρωποι φεύγουν από τη ζωή αναφέρονται μόνο με το όνομά τους. Το κύριος και το κυρία ούτε προηγείται ούτε ακολουθεί. Αν και αείμνηστοι όμως, εμείς θα τους θυμόμαστε σαν να μην έφυγαν ποτέ.

Τα ονόματά τους αρχίζοντας από αριστερά: Δημήτρης Δημητριάδης, Όλγα Αθανασοπούλου, Αγγελική Καποθανάση, Τούλα και Ηλίας Καποθανάσης

ΟΙΚΟΔΟΜΙΚΑ ΥΛΙΚΑ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΠΥΡΓΙΩΤΗΣ

- *ΤΟΥΒΛΑ
- *ΚΕΡΑΜΙΔΙΑ ΠΟΙΟΤΗΤΟΣ
- *ΜΟΝΩΤΙΚΑ ΥΛΙΚΑ
- *ΑΔΡΑΝΗ ΥΛΙΚΑ

ΟΙ ΜΕΤΑΦΟΡΕΣ ΜΕ ΔΙΚΑ ΜΑΣ ΜΕΣΑ
ΟΔΟΣ ΚΛΕΙΣΘΕΝΟΥΣ - ΤΕΡΜΑ ΓΑΡΓΗΤΤΟΥ
ΤΗΛ. 80.48.242 - 80.49.407

ΠΡΑΚΤΟΡΕΙΟ



ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΥ ΕΦΗ
Κοιμ. Θεοτόκου 22 - Γέρακας
Τηλ. 210 6048 954

ΕΞΟΦΛΟΥΝΤΑΙ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΙ



Νεανικές αυτοκτονίες, αίτια και αντιμετώπιση



Γράφει το μέλος του Δ.Σ. κα Ιωάννα Χόρτη

Τα τελευταία χρόνια δυστυχώς έχουν γίνει συνηθισμένο φαινόμενο να ακούμε για πρόθεση πολλών εφήβων να θέλουν να αυτοκτονήσουν αλλά και για αυτοκτονίες εφήβων .

Οι κύριοι λόγοι που τους προτρέπει είναι το πιο πιθανόν οι εξής:

- . Τα οξύτατα οικογενειακά προβλήματα όπως συνεχείς συγκρούσεις ανάμεσα στους γονείς αλλά και με τα ίδια τα παιδιά.
 - . Η ερωτική απογοήτευση των παιδιών όταν χάνουν τον σύντροφο τους
 - . Το αίσθημα αποτυχίας στις διαπροσωπικές σχέσεις τους
 - . Η πίεση των γονιών τους για το σχολείο και για να περάσουν σε υψηλόβαθμες σχολές
 - . Ο εκφοβισμός και το bullying που μπορεί να αντιμετωπίζουν στο σχολείο ή στο κοινωνικό περιβάλλον τους .
 - . Χρήση αλκοόλ ή τοξικές ουσίες
 - . Κακοποίηση στην παιδική ηλικία
 - . Σωματική ασθένεια
 - . Μη επικοινωνία καθημερινή των γονιών με τα παιδιά τους ώστε να συζητούν μαζί τους τα τυχόν καθημερινά προβλημάτα τους.
 - . Χειραγώγηση μέσω ηλεκτρονικών κοινωνικών δικτύων όπως facebook, instagram,
 - . Επικίνδυνα παιχνίδια ηλεκτρονικά που προωθούν την βία και την αγριότητα αλλά και σκοτωμούς.
 - . Απώλεια αγαπημένων προσώπων αποχωρισμοί
- Πως μπορούμε να το αντιμετωπίσουμε όλο αυτό ;**

. Περιορισμός της δυνατότητας εύρεσης τρόπων-μέσων αυτοκτονίας

Να μην υπάρχει (πρόσβαση σε όπλα, φάρμακα, αλκοόλ κ.α.)

. Βελτίωση της αυτοεκτίμησης τους, Βελτίωση ποιότητας επικοινωνίας και υποστήριξης από οικογένεια και εκπαιδευτικούς

. Κατάλληλα εκπαιδευτικά προγράμματα που ενισχύουν την συναισθηματική νοημοσύνη και επικοινωνία των παιδιών

. Υγιείς κοινωνικές και επικοινωνιακές σχέσεις των εφήβων

. Να ασχοληθούν τα παιδιά περισσότερο με τον αθλητισμό , με τέχνες ή με κάποιο χόμπι

. Η έγκαιρη διάγνωση κατάθλιψης των παιδιών από τους γονείς τους ώστε να τα προτρέπουν να επισκεφτούν κάποιο ψυχολόγο ή ειδικό ώστε να προλαμβάνουν την άσχημη κατάσταση και να μην οδηγούνται στην σκέψη να αυτοκτονήσουν ή και στην υλοποίηση της .

. Συνεργασία οικογένειας και επαγγελματιών ψυχικής υγείας με τις σχολικές-εκπαιδευτικές υπηρεσίες.

. Η εισαγωγή εφήβων σε εξειδικευμένες μονάδες νοσηλείας,

Αυτό ενδείκνυται σε περιπτώσεις απόπειρας αυτοκτονίας με σοβαρή κατάθλιψη, ή απόπειρα χωρίς καταθλιπτικά στοιχεία που χρήζει διερεύνησης.

. Είναι σημαντικό να ακούν οι γονείς καθημερινά τα παιδιά τους με προσοχή και με μη επικριτική στάση όσα έχουν να τους πουν , να τους αφήνουν, λοιπόν να μιλούν όσο χρειάζεται, για τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τα προβλήματα τους τα καθημερινά .

Η αυτοκτονία είναι ένα μείζον πρόβλημα δημόσιας υγείας που επηρεάζει όλους τους ανθρώπους. Μπορεί όμως να προληφθεί! Μιλώντας ανοιχτά για την αυτοκτονικότητα

δίνουμε τη δυνατότητα σε ανθρώπους που υποφέρουν από μια βαθιά οδύνη να επικοινωνήσουν, να αναζητήσουν και να λάβουν βοήθεια.

Πηγές: socialpolicy.gr

venizeleio

γενικο νοσοκομειο Αγρινιου

delicieux
ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

ΕΘΝΙΚΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΣ 3 - ΓΕΡΑΚΑΣ

Τηλ. 21066 13 247

ΟΠΤΙΚΑ

Γυαλιά οράσεως - Γυαλιά ηλίου - Φακοί επαφής

Αγγελική Κωστούλα

Ευρυτανίας 6, Γέρακας • τηλ.: 210 66 17 813

e-mail: opticaggelikh@gmail.com

Η απεγνωσμένη κραυγή μιας ελιάς



Γράφει ο κος Λάμπρος Αντωνόπουλος

Για δες με άνθρωπε...
Μπορείς να με κοιτάξεις άραγε;;
Εγώ σε κοιτώ στα μάτια όπως πάντα.
Με τον ίδιο τρόπο που σε κοίταζα τόσα
χρόνια,σιωπηλά,χωρίς να ζητώ τίποτα .
Και τώρα σε ρωτώ...



Γιατί;;

Είμαι μια ελίτσα.

Μία από τις δεκατέσσερις που ξεριζώθηκαν από την Κάν-
τζα και μεταφέρθηκαν εδώ στον Γέρακα..

Για να "ελευθερωθούν" τα πεζοδρόμια.

Έτσι μας είπαν ξαφνικά κι απροειδοποίητα...

να φανεί ότι τίποτα δεν πάει χαμένο

Κι όμως...

Τα φλας άστραψαν απότομα με πόζες που μας καθόρισες
εσύ άνθρωπε, στο νέο μας χώμα ...

Αυτό ήταν...Δεν ήρθε ποτέ κανείς ξανά.

Ούτε φροντίδα..ούτε μία ματιά...

Πέντε από τις αδελφές μου στέκουν ακόμα.Αγόγγυστα.

Με τα κλαδιά γυμνά και τις ρίζες να κρατούν την ανάσα
τους και το πληγωμένο τους κορμί .

Προσπαθούν,παρά τον πόνο τον φρικτό να
επιβιώσουν,έτσι όπως μια ελιά ξέρει να επιμένει.

Οι υπόλοιπες..

Αργοπεθαίνουμε ...

Όρθιες,μα κουρασμένες.

Κι από πάνω μας ο ουρανός, σιωπηλός κι αυτός, παντοτι-
νός,καθημερινός παρατηρητής των πάντων,μας κοιτά
απογοητευμένος,ανήμπορος να μας βοηθήσει.

Μόνο φωτίζει το μαρτύριό μας.Κάτι ίσως είναι κι αυτό την
έσχατη στιγμή τούτη.

Να ξέρεις όμως..

Εμείς σας αγαπάμε.

Πάντα σας αγαπούσαμε

Και σας προσφέραμε ολόκαρδα

σκιά, καρπό, ανάσα και δροσιά.

Μπορείς έστω για λίγο να μας κοιτάξεις;

Να μας αγαπήσεις...

Έστω για μια φορά μην μας δεις σαν εμπόδιο..

Αλλά σαν ψυχή που ήταν κάποτε ζωή και έδινε ζωή.

Έστω και τώρα. .

Άνθρωπε, μπορείς;

Υ.Γ. Το κείμενο αυτό είναι μια υπενθύμιση προς όλους
μας,είτε λεγόμαστε πολίτες αυτού του τόπου,είτε δημοτική
αρχή,για την σοβαρή ευθύνη που φέρουμε απέναντι στη
φύση. Γιατί κάθε απόφασή μας καθορίζει αν θα συνεχίσει να
μας χαρίζει ζωή... ή αν θα σωπάσει για πάντα



Πολιτιστικός Σύλλογος Γέρακα “Η ΠΗΓΗ” – 50 Χρόνια επίσημης λειτουργίας

Της Δέσποινας Βακάλη - Δαλιάνη

Πρωτοσέλιδα και γεγονότα

Πριν έξι μήνες, σκεφτήκαμε να αφιερώσουμε μία σειρά άρθρων για τη συμπλήρωση των πενήντα χρόνων από την ίδρυση του Συλλόγου ΠΗΓΗ, τα οποία δημοσιεύσαμε στο περιοδικό “Η Φωνή του Γέρακα”. Ωστόσο πριν ολοκληρώσουμε το αφιέρωμα με την εορταστική εκδήλωση στο Πολιτιστικό Κέντρο στις 12 Οκτωβρίου, αξίζει να επανέλθουμε και να μείνουμε σε κάποιο θέμα λίγο περισσότερο. Και αναφερόμαστε σε μερικά από τα πρωτοσέλιδα της εφημερίδας και του περιοδικού, τα οποία σηματοδότησαν κάποια σημαντικά γεγονότα της πόλης μας.



Πάντα τα σημαντικά νέα σε μια εφημερίδα γράφονται στην πρώτη σελίδα. Κάποια λιγότερο σημαντικά ίσως, στην τελευταία. Αν εξαιρέσουμε το πρώτο φύλλο της Φωνής του Γέρακα που βγήκε το Μάρτιο του 1981 και ξάφνιασε ευχάριστα την κοινωνία της άλλοτε μικρής μας πόλης και στο οποίο

έχουμε αναφερθεί πολλές φορές, ακολούθησαν πολλά εξίσου σημαντικά, όπως αυτό της αποχέτευσης, όταν οι εκπρόσωποι όλων των όμορων Δήμων, συναντήθηκαν στα γραφεία του Συλλόγου και διοργάνωσαν μια μεγαλειώδη, για τα δεδομένα της πόλης μας διαμαρτία στην πλατεία Μακεδονίας. Επίσης το φύλλο που δημοσιοποίησε στους αναγνώστες και τους πολίτες του Γέρακα γενικότερα, την έκδοση του βιβλίου μας.

Τα τεύχη Ιουνίου και Νοεμβρίου 2020 με τα πρωτοσέλιδα αναφοράς στα Lockdown και βέβαια το τεύχος Μαρτίου 2022 με την έναρξη του πολέμου στην Ουκρανία. Γενικά για την εφημερίδα, έχουμε γράψει και έχουμε γιορτάσει πολλές φορές. Στα είκοσι χρόνια, τα τριάντα, τα σαράντα. Δεν έχουμε αναφερθεί όσο θα έπρεπε όμως, στο περιοδικό μας. Ίσως επειδή η αλλαγή μας προέκυψε ξαφνικά και μόλις που προλάβουμε να καταλάβουμε ότι από ένα σημείο και μετά, θα μιλάμε για περιοδικό και όχι για εφημερίδα. Διότι σύμφωνα με το άρθρο του ν. 1178/1981 και την παράγραφο 3Α που προστέθηκε, αναφέρει ότι σε κάθε εφημερίδα που εκδίδεται και διανέμεται στην Ελλάδα ορίζονται διευθυντής και διευθυντής σύνταξης, οι οποίοι αμφότεροι είναι μέλη επαγγελματικού σωματείου δημοσιογράφων. Σε περίπτωση κυκλοφορίας φύλλου κατά παράβαση του προηγούμενου εδαφίου επιβάλλεται εντός δέκα (10) ημερών από το Εθνικό Συμβούλιο Ραδιοτηλεόρασης, κάθε φορά, διοικητικό πρόστιμο δέκα χιλιάδων (10.000) ευρώ. Το Δ.Σ. του Συλλόγου μας, έμεινε να αναρωτιέται ξαφνικά, τι μέλει γενέσθαι τώρα; Και αφού ξεπέρασε το πρώτο σοκ, με μια πιο ψύχραιμη έρευνα και ενημέρωση, το θέμα όχι μόνο ξεπεράστηκε αλλά ξεκίνησε και μία νέα περίοδος για την δραστηριότητα του έν-



τυπου λόγου, στο Σύλλογο ΠΗΓΗ. Η μέχρι τότε εφημερίδα μας, πέρασε στην ιστορία σαν μέγεθος και σχήμα. Από εκείνη τη στιγμή, έγινε περιοδικό πολιτιστικού περιεχομένου κυρίως, υιοθετώντας, ένα πιο εύχρηστο και ελκυστικό σχήμα και διατηρώντας τιμές ένεκεν, το ίδιο όνομα με την ως τότε εφημερίδα. Ο τίτλος “Η φωνή του Γέρακα” παρέμεινε και θα παραμείνει ελπίζουμε για πολλά χρόνια ακόμα.

Το πρώτο τεύχος του περιοδικού κυκλοφόρησε τον Ιούνιο του 2022, με τα νέα του Δήμου και του Συλλόγου, τα οποία οι αναγνώστες είχαν στερηθεί δύο και πλέον μήνες, ενώ λόγω καραντίνας, δεν είχαν πραγματοποιηθεί ούτε η Γενική



Συνέλευση ούτε οι εκλογές. Αντίστοιχα, πραγματοποιήθηκαν 11 και 18 Μαΐου 2022.

Ένα από τα τεύχη με το χαρακτηριστικό πρωτοσέλιδο που αξίζει να αναφέρουμε, είναι το δεύτερο, που αφορούσε στο δίμηνο Ιούλιος – Αύγουστος 2022, με τη ρεαλιστική φωτογραφία της μεγάλης φωτιάς που έφτασε στα όρια

του Δήμου μας. Η αποπνικτική ατμόσφαιρα από τους καπνούς, οι δύσκολες ώρες των συμπολιτών μας, η δυσφορία και τα αναπνευστικά προβλήματα, ο θυμός για την αμέλεια, που ως αποτέλεσμα έκαναν τις φλόγες να φτάσουν έξω από τις πόρτες μας, είναι καταγεγραμμένα σε αυτό το δεύτερο τεύχος του περιοδικού.

Τα πρωτοσέλιδα Σεπτεμβρίου 2022 και Μαΐου 2023 είναι αφιερωμένα στα μετάλλια -ένα χάλκινο και ένα χρυσό - αντίστοιχα, από τους Πανευρωπαϊκούς και Παγκόσμιους αγώνες Μεταμοσχευμένων Νεφροπαθών με νικητή τον Αντιπρόεδρο του Συλλόγου μας Χριστόφορο Πολυδώρου.

Ένα ακόμα τεύχος με πρωτοσέλιδο ένα σημαντικό γεγονός, είναι του Νοεμβρίου 2022 με το αφιέρωμα στα “100 χρόνια Άσβεστης μνήμης” που αφορούσε στη συμπλήρωση 100

χρόνων από τη Μικρασιατική καταστροφή και τη διοργάνωση μιας εκδήλωσης αξιώσεων του Συλλόγου στο Πολιτιστικό Κέντρο του Γέρακα, γεμάτη με ιστορικές μνήμες, φωτογραφίες και τεκμήρια εποχής.

Το πρωτοσέλιδο του Ιουλίου 2023 ήταν αφιερωμένο στη συμπλήρωση 100 χρόνων από τη γέννηση της Μαρίας Κάλλας και τη ζωή της μεγάλης Ελληνίδας σοπράνο, η οποία υπήρξε αξεπέραστη όλων των εποχών. Το τεύχος Ιουλίου 2024 ήταν αφιερωμένο στους Ολυμπιακούς αγώνες 2024, με όλους τους Έλληνες αθλητές να σηκώνουν ψηλά την ελληνική σημαία και να νιώθουμε περήφανοι για τα μετάλλια που έφεραν στη χώρα μας.

Τεύχος Νοεμβρίου 2024 με μία ακόμα ιστορική θλιβερή επέτειο. Τη συμπλήρωση πενήντα χρόνων από την Τουρκική εισβολή στην Κύπρο και την μετέπειτα διχοτόμηση του νησιού. Με τη συμμετοχή κυπριακών σωματείων ο Σύλλογος ΠΗΓΗ διοργάνωσε μία επίσης απαιτήσεων εκδήλωση φόρου τιμής για την Κύπρο. Με ομιλίες, αναλύσεις και αναφορές στο ιστορικό της εισβολής.

Η επίσκεψη του Πατριάρχη στην πόλη μας άλλο ένα αξιοσημείωτο γεγονός καταγεγραμμένο στο τεύχος Οκτωβρίου 2024 με την αντίστοιχη φωτογραφία τεκμήριο μπροστά από το Δημοτικό μας κατάστημα.

Και τέλος, για να κλείσουμε αυτό το άρθρο πολιτιστικά, θα αναφερθούμε στο τεύχος Ιουνίου 2025, με αναφορά σε μια ξεχωριστή μουσική εκδήλωση. Ο λόγος για την εξαιρετική συναυλία Viva la Musica η οποία καθήλωσε το κοινό, από το φωνητικό σύνολο Vox Feminae, που μετράει μόλις πέντε μήνες ζωής και πραγματοποιήθηκε στο Οινοποιείο Πέτρου, στις 18 Μαΐου 2025 υπό την αιγίδα του Συλλόγου ΠΗΓΗ. Δημιουργός και υπεύθυνη η μαέστρος Φένια Μιχαηλίδη.



Γ. ΚΑΡΑΒΙΑΣ & ΥΙΟΙ Ο.Ε.
ΕΜΠΟΡΙΑ & ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΣΙΔΗΡΟΥ



ΠΡΑΞΙΤΕΛΟΥΣ 55 ΓΕΡΑΚΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
Τηλ. 210 6611485 Fax. 210 6612072
ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ: ΚΛΕΙΣΘΕΝΟΥΣ 119
Τηλ. 210 6619744 - Fax. 210 6619550
E-mail: gsxkaravias@hotmail.com

ΑΠΟΦΡΑΞΕΙΣ



ΑΓ. ΙΩΑΝΝΟΥ ΘΕΟΛΟΓΟΥ 22, ΓΕΡΑΚΑΣ
ΤΗΛ./FAX: 210.66.17.779 - ΚΙΝ.: 693.70.13.716

ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΠΑΛΛΗΝΗΣ

ΠΑΛΛΗΝΙΟΣ
ΣΕΠΤΕΜΒΡΗΣ 2025

ΒΡΑΔΙΕΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

Δήμος Παλλήνης
Ανθούσα - Γέρακας - Παλλήνη

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 29/8 ΩΡΑ: 21:00

ΠΛΑΤΕΙΑ ΑΓΙΟΥ ΤΡΥΦΩΝΟΣ - ΠΑΛΛΗΝΗ

ΣΥΝΑΥΛΙΑ - ΣΥΓΚΡΟΤΗΜΑ ΕΜΜΕΛΩΝ

Το έντεχνο τραγούδι
στον Ελληνικό ΚινηματογράφοΜουσική επιμέλεια & πλήτρα: Ελευθέριος Νευρομύτης
Τραγούδια: Νίκος Μπουρνέλης, Μαρίνα Μανυλάκου
Κιθάρα: Ν. Μανιτάρας, Μπάσο: Θ. Σοφράς,
Τομπόλα: Θ. Αγγινιέρης, Μπουζούκι: Α. ΝίνοςΣΥΜΜΕΤΕΧΕΙ
Η ΦΙΛΑΡΜΟΝΙΚΗ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΠΑΛΛΗΝΗΣ
Μουσικός: Σπύρος Πάσιος

ΚΥΡΙΑΚΗ 31/8 ΩΡΑ: 20:30

ΠΛΗΘΙΟΝ 4^{ου} ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ
ΠΑΛΛΗΝΗΣΜΕΣΣΗΝΙΑΚΟ ΓΛΕΝΤΙ
ΜΕ ΤΟΝ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗ ΛΑΛΕΖΑ

Σύλλογος Μεσσηνίων Παλλήνης ΟΜΑΔΑ ΦΑΙΣΤΑΣ

ΤΡΙΤΗ 2/9 ΩΡΑ: 20:30

ΣΙΝΕ ΓΕΡΑΚΑΣ

Η ΠΕΝΤΑΜΟΡΦΗ ΚΑΙ ΤΟ ΤΕΡΑΣ
της Γκαμπριέλ-Σουζάν Μπαρνό ντε Βιλενβέ

Παιδική Παράσταση από το Μαγικό Καραβάνι

Διασκευή / Σκηνοθεσία: Δ. Μικροπούλου
Παίζουν: Σ. Βαρθολομαίους, Σ. Σακκάουλας,
Γ. Τσιτσός, Δ. Μικροπούλου, Γ. Σίμος, Γ. Σουμάνη

ΤΕΤΑΡΤΗ 3/9 ΩΡΑ: 21:15

ΣΙΝΕ ΓΕΡΑΚΑΣ

ΕΚΕΙΝΟΣ ΚΙ ΕΚΕΙΝΟΣ
κωμωδία του Κώστα ΜουρατίουΣκηνοθεσία: Α. Ρήγας, Παίζουν: Γ. Κωνσταντίνου,
Α. Κακούρης, Δ. Σταβάρας, Σ. Μανυλάκου

ΝΕΟΠΑΛΛΗΝΕΙΑ 2025

Εξαιρετικές Εκπαιδευτικές Σχολές Νέο Παλλήνη

ΠΛΑΤΕΙΑ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ - ΝΕΑ ΠΑΛΛΗΝΗ

ΠΕΜΠΤΗ 4/9 ΩΡΑ: 20:00

ΠΡΟΒΟΛΗ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΤΑΙΝΙΑΣ
με ευγενική προσφορά της FINOS FILMS

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 5/9 ΩΡΑ: 20:00

ΘΕΑΤΡΟ ΣΚΙΩΝ του ΓΙΑΝΝΗ ΝΤΑΓΙΑΚΟΥ
& δημιουργική Αποσκόληση Παιδιών - PLAYGROUP HELLAS

ΣΑΒΒΑΤΟ 6/9 ΩΡΑ: 20:00

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ - ΝΗΣΙΩΤΙΚΟ - ΛΑΪΚΟ ΓΛΕΝΤΙ
με την εκτέλεση του μαστέρς ΚΩΣΤΑ ΑΝΤΩΝΙΟΥΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ
ΧΟΡΕΥΤΙΚΟ ΣΥΓΚΡΟΤΗΜΑ του ΔΗΜΟΥ ΠΑΛΛΗΝΗΣ
Χαροδιδασκάλος Έρη Κονδάρη, Νίκος Νευρομύτης

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 5/9 ΩΡΑ: 20:00

ΓΗΠΕΔΟ ΜΠΑΣΚΕΤ - ΠΛΑΤΕΙΑ ΓΕΡΑΚΑ

RETRO PARTY

Οργάνωση Αντιδημαρχίας Μέριμνας Τρίτης Ημέρας

ΣΑΒΒΑΤΟ 6/9 ΩΡΑ: 20:30

2ο ΛΥΚΕΙΟ ΓΕΡΑΚΑ

ΑΙΤΩΛΟΑΚΑΡΝΑΝΙΚΟ ΠΑΝΗΓΥΡΙ

Εκπαιδ.: ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΔΑΜΠΑΚΗΣ

Τραγούδια: ΔΙΑΔΕΚΤΗ, ΜΙΚΑΛΗΣ ΤΑΤΣΗΣ

Σύλλογος Αιτωλοακαρνανίων Γέρακα

ΚΥΡΙΑΚΗ 7/9 ΩΡΑ: 21:00

ΠΛΑΤΕΙΑ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ - ΓΕΡΑΚΑΣ

ΣΥΝΑΥΛΙΑ

ΜΕΛΙΝΑ ΑΣΛΑΝΙΔΟΥ

ΔΕΥΤΕΡΑ 8/9 ΩΡΑ: 21:00

ΟΙΝΟΠΟΙΕΙΟ ΠΕΤΡΟΥ - ΠΑΛΛΗΝΗ

Στη γειτονιά των Αγγέλων - ΣΥΝΑΥΛΙΑ
αφιερωμένη στον ΜΙΚΗ ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΜουσική διεύθυνση & ονομαστήριση: Θεόδωρος Αερίδης
Εμπνευστής: Ανδρέας Μπάμπης, Σαχάρης Καραλής
Συμμετέχουν οι ηθοποιοί: Θανάσης Κουρλαμπάς, Φωτεινή
Παυλίδου, Θεόδωρος Σάρας, Κίρκυρα Χρήστος Πραμαίρας
Με την υποστήριξη της ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΤΕΤΑΡΤΗ 10/9 ΩΡΑ: 21:00

ΣΙΝΕ ΓΕΡΑΚΑΣ

Ο ΠΑΠΠΟΥΣ ΕΧΕΙ ΠΙΣΗ
κωμωδία της Δήμητρας ΠαπαδοπούλουΣκηνοθεσία: Χ. Τριπόδης, Παίζουν: Α. Αντωνόπουλος,
Κ. Αποστολάκης, Σ. Δελιακούρα, Μ. Κατασφάκου,
Α. Μπαζιάνη. Στον ρόλο του Παππού, ο Τάσος Χαλκιάς

ΛΕΟΝΤΑΡΕΙΑ 2025

Φυλακάρχης & Εξαιρετικές Σχολές - Φ.Ε.Σ. Η Κάντζα

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 12/9 ΩΡΑ: 19:30

ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ ΚΑΡΑΓΚΙΟΖΗ

με τον Αλέξανδρο Μελισσηδό Προσώλο Φ.Ε.Σ. - Κάντζα

ΣΑΒΒΑΤΟ 13/9 ΩΡΑ: 21:00

ΣΥΝΑΥΛΙΑ THE SWINGIN' CATS

2ο Δημοτικό Σχολείο Παλλήνης, έναντι πάρκου Κάντζας

ΚΥΡΙΑΚΗ 14/9 ΩΡΑ: 20:30

ΧΟΡΕΥΤΙΚΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

Προσώλο Φ.Ε.Σ. - Κάντζα
Παραδοσιακό χορό από συλλόγους του Δήμου Παλλήνης
και των γύρω περιοχών

ΣΑΒΒΑΤΟ 13/9 ΩΡΑ: 20:30

1^ο ΛΥΚΕΙΟ ΓΕΡΑΚΑ

ΓΙΟΡΤΗ ΤΣΙΚΟΥΔΙΑΣ

με τον λυράρη ΝΙΚΟ ΚΑΡΚΑΝΗ

Σύλλογος Κρητών Αντιστάσεως - Γέρακας - Παλλήνης
Η ΜΕΓΑΛΟΝΗΣΟΣ

ΠΕΜΠΤΗ 18/9 ΩΡΑ: 21:00

ΠΛΑΤΕΙΑ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ - ΠΑΛΛΗΝΗ

ΣΥΝΑΥΛΙΑ

ΜΑΤΟΥΛΑ ΖΑΜΑΝΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 19/9 ΩΡΑ: 19:30

ΠΡΩΗΝ ΑΠΟΘΗΚΕΣ ΚΑΜΠΑ

ΤΑΥΤΟΤΗΤΕΣ ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΙΚΑΣΤΙΚΗ ΕΚΘΕΣΗ

Σύλλογος Εικαστικών Μεσογείας

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΚΘΕΣΗΣ ΕΩΣ ΚΥΡΙΑΚΗ 5 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ
ΟΡΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ: Καθημερινές: 18:00 - 21:00
Σάββατο και Κυριακή: 11:00 - 14:00 & 18:00 - 21:00

ΚΥΡΙΑΚΗ 21/9 ΩΡΑ: 20:00

ΟΙΝΟΠΟΙΕΙΟ ΠΕΤΡΟΥ - ΠΑΛΛΗΝΗ

MUSICAL MAGIC

Όταν ο κινηματογράφος χορεύει και τραγουδά

Κινηματογραφική Λέσχη Παλλήνης

Η ιστορία του κινηματογράφου μοιάζει 1930 - σήμερα
Τραγούδι, Πόνη, Γ. Αστρίτης, Τραγούδι, Καλλιτεχνική
Επιμέλεια: Κ. Πάλλης, Σαξόφωνο: Β. Σολιέρης

ΣΑΒΒΑΤΟ 27/9 ΩΡΑ: 19:00

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΓΕΡΑΚΑ

Η ΒΙΑ ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΕΠΙΘΕΤΟ

ΕΚΘΕΣΗ ΣΩΓΡΑΦΙΚΗΣ

Συμμετείλει ΑΘΛ.Ε.ΠΟΛΙΣ.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΚΘΕΣΗΣ ΕΩΣ ΚΥΡΙΑΚΗ 12 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ
ΟΡΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ: 19:00 - 14:00 & 18:00 - 20:00

ΣΑΒΒΑΤΟ 27/9 & ΚΥΡΙΑΚΗ 28/9 ΩΡΑ: 20:00

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΓΕΡΑΚΑ

Η ΡΟΣΑΟΥΡΑ ΑΠΟΨΕ ΣΤΙΣ ΔΕΚΑ

του Μάρκο Ντεντέ

Θεατρική ομάδα Εργαστηριακές και Κατασκευαστικές
του Σύλλογου Γυναικών Γέρακα Η ΕΡΓΑΝΗ
Διασκευή - Σκηνοθεσία: Νίκος Σουταβιάδης

ΚΥΡΙΑΚΗ 28/9 ΩΡΑ: 18:00

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΔΕ ΠΑΛΛΗΝΗΣ

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΣΤΗ ΤΗΝ ΠΟΛΗ ΜΟΥ

Διαγωνισμός & Έκθεση Φωτογραφίας

Σύλλογος Ο ΠΑΛΛΗΝΕΥΣ

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΚΘΕΣΗΣ ΕΩΣ ΣΑΒΒΑΤΟ 11 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ
ΑΠΟΔΟΜΗ ΒΡΑΒΕΙΩΝ 11/10, ΩΡΑ: 18:00
ΟΡΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ: 08:00 - 13:00 & 18:00 - 20:30

ΤΡΙΤΗ 30/9 ΩΡΑ: 20:00

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΓΕΡΑΚΑ

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΑΝΑ -

70 ΧΡΟΝΙΑ ΑΠΟ ΤΑ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΤΟΥ 1955

ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΜΕΤΗΝΗΣ από το 2ο Λύκειο Γέρακα
σε συνεργασία με την Ομοσπονδία Ομογενών
Κωνσταντινουπόλεως

all about home -ZEN- all about economy

Χαρτικά - Απορρυπαντικά - Είδη οικιακής χρήσης
Καθηληντικά - Φομπιζού - Είδη δώρων
Εκκλησιαστικά είδη - Εργαλεία - Εποχιακά

© zen.all.about.home f ZEN

Λ. Γέρακα 91, Γέρακας 15344

☎ 210 3510170 - 6986287308

BARBERSHOP
Haircut
ΕΠΙ ΚΟΥΡΕΙΟΝ

ΕΥΘΥΜΙΟΣ ΤΣΙΑΠΑΣ

ΕΥΡΥΤΑΝΙΑΣ 6
ΓΕΡΑΚΑΣ
ΤΗΛ. 210 6610244

ΕΙΔΗΣΕΙΣ-ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

Ο Δήμος Παλλήνης καλεί εθελοντές ψυχολόγους να συνεισφέρουν στις κοινωνικές του δράσεις – Προϋποθέσεις και διαδικασία συμμετοχής

Ο Δήμος Παλλήνης καλεί εθελοντές ψυχολόγους να συνεισφέρουν στην παροχή ψυχολογικής υποστήριξης προς τους κατοίκους της περιοχής, στο πλαίσιο πρωτοβουλιών ενίσχυσης της ψυχικής υγείας και στήριξης πολιτών που αντιμετω-



πίζουν συναισθηματικές ή ψυχολογικές δυσκολίες.

Απαιτούμενα προσόντα:

- Πτυχίο ψυχολογίας
- Άδεια άσκησης επαγγέλματος ψυχολόγου ή βεβαίωση ότι πληροί όλες τις νόμιμες προϋποθέσεις για την άσκηση του επαγγέλματος του/της ψυχολόγου

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επικοινωνούν με το Τμήμα Κοινωνικής Πολιτικής του Δήμου Παλλήνης, στα τηλέφωνα 2132031652, 2132031656, 2132031657 ή στο email: pronoia@0112.syzefxis.gov.gr

Ξεκινά η υποβολή αιτήσεων για το Κοινωνικό Φροντιστήριο του Δήμου Παλλήνης



Ο Δήμος Παλλήνης στο πλαίσιο της Κοινωνικής του Πολιτικής και με στόχο την ελάφρυνση των βεβαρυνμένων οικογενειακών προϋπολογισμών, προγραμματίζει και φέτος τη λειτουργία του Κοινωνικού Φροντιστηρίου για μαθητές όλων των τάξεων, έχοντας εξασφαλίσει εθελοντές καθηγητές με μεγάλη εμπειρία- και για την φετινή χρονιά.

Στόχος του Δημάρχου, Χρήστου Αηδόνη και της Αντιδημάρχου Κοινωνικής Πολιτικής, Τριανταφυλλιάς Δασκαλάκη, είναι το Κοινωνικό Φροντιστήριο να καλύπτει τις ανάγκες παράλληλης στήριξης των παιδιών που έχουν ανάγκη να καλύψουν μαθησιακά κενά από το σχολείο και αδυνατούν να ανταπεξέλθουν οικονομικά.

Τα μαθήματα που θα προγραμματιστούν για την φετινή χρονιά θα είναι τα εξής: Μαθηματικά, Χημεία, Φυσική, Αρχαία, Έκθεση και Νεοελληνική Γλώσσα. Αναλόγως της Ζήτησης και των Εγγραφών θα δημιουργηθεί και το τελικό πρόγραμμα. Η Υποβολή Αιτήσεων Ενδιαφέροντος και η παροχή πληροφοριών ξεκινάει από σήμερα 1 η Σεπτεμβρίου (09:00 έως τις 14:00) στο τηλ. 213 2031 659 και στο mail e.papastamos@0156.syzefxis.gov.gr

Δ/ση Κοινωνικού Φροντιστηρίου: Έντισον 3, Παλλήνη.

Τα μαθήματα θα ξεκινήσουν στις αρχές Οκτωβρίου 2025, και με νέα Ανακοίνωση, η οποία θα αναρτηθεί στην Ιστοσελίδα του Δήμου, θα προσδιοριστεί η ακριβής ημερομηνία έναρξης

☎ 210.6047616

Το Λεωφόρος Γέρακα 84, Γέρακας

ΜΠΡΙΖΟΛΑΔΙΚΟ

ΤΟΥ ΓΕΡΑΚΑ

ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ

ΚΑΛΑΡΥΤΗΣ

ΕΙΔΙΚΕΣ ΤΙΜΕΣ

ΓΕΡΑΚΑΣ • ΠΑΛΛΗΝΗ • ΒΥΡΩΝΑΣ

210 6665022 • 697 0849709

ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΟΛΟ ΤΟ 24ΩΡΟ

ΤΑ ΝΕΑ ΤΩΝ ΣΥΛΛΟΓΩΝ



Με δύο Παγκόσμια Μετάλλια επέστρεψαν οι αθλητές μας από τους Παγκόσμιους Αγώνες Μεταμοσχευμένων στη Δρέσδη

Επιστροφή της Εθνικής Ομάδας Μεταμοσχευμένων από τους Παγκόσμιους Αγώνες Μεταμοσχευμένων στη Δρέσδη από 17 έως 24 Αυγούστου 2025 και οι αθλητές μας, μέλη της Εθνικής Ομάδας, Ασημίνα Μπούσουλα, Γιώργος Σαρογλάκης, Δήμος Τριπηλόπουλος και Χριστόφορος Πολυδώρου μετέφεραν στις αποσκευές τους 2 Παγκόσμια Μετάλλια και πολλές θέσεις στην οκτάδα της Παγκόσμιας κατάταξης.



Σε μια τόσο μεγάλη διοργάνωση και ειδικά όταν αναφερόμαστε σε Παγκόσμιους Αγώνες, όπου συμμετείχαν περισσότεροι από 2200 αθλητές από 51 χώρες κάθε κατάταξη αθλητή στην οκτάδα είναι από μόνη της μια τεράστια επιτυχία.

Αναλυτικά οι αθλητές μας κατέκτησαν:

Γιώργος Σαρογλάκης

2η θέση και Ασημένιο Μετάλλιο στη Δισκοβολία

4η θέση στη Σφαιροβολία

Χριστόφορος Πολυδώρου

3η θέση και Χάλκινο Μετάλλιο στα 200μ.

5η θέση στα 100μ.

6η θέση στη Σκυταλοδρομία 4X100μ.

8η θέση στα 400μ.

Ασημίνα Μπούσουλα

5η θέση στο Petanque

Δήμος Τριπηλόπουλος

6η θέση στη Σφαιροβολία

6η θέση στη Ρίψη Ελαστικής Σφαίρας

8η θέση στον Ακοντισμό

Πολλά συγχαρητήρια στους αθλητές μας για τις επιτυχίες τους.



ΣΗΜ: Ο Χριστόφορος Πολυδώρου είναι ο πρόεδρος του «ΑΤΛΑΝΤΑ» και Αντιπρόεδρος της «ΠΗΓΗΣ».

Συγχαρητήρια Χριστόφορε, μας έκανες για άλλη μια φορά υπερήφανους.



**ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΑΙΤΩΛΟΑΚΑΡΝΑΝΩΝ ΓΕΡΑΚΑ**

Το πανηγύρι μας στις 6 Σεπτεμβρίου δεν ήταν απλώς μια γιορτή. Ήταν μια γέφυρα ανάμεσα στο χθες και το σήμερα. Ήταν η στιγμή που οι οικογένειες βρέθηκαν ξανά μαζί, οι νέοι γέμισαν τον χώρο με ενέργεια και χαρά, ενώ οι παλαιότεροι μας θύμισαν τις ρίζες μας και τον δρόμο που μας έφερε ως εδώ.

Ο Σύλλογός μας υπάρχει και αναπνέει μέσα από αυτό το δέσιμο. Και όλα αυτά δεν θα είχαν αξία χωρίς εσάς – τον κόσμο που γεμίσατε τον χώρο με τραγούδι, χορό, χαμόγελα και συγκίνηση.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ στον Δήμαρχο κ. Χρήστο Αηδόνη, στην Αντιδήμαρχο Πολιτισμού κα. Θεοδώρα Σιάρκου για τη στήριξη και τη συμβολή τους στην επιτυχία της εκδήλωσης, στο Δημοτικό Συμβούλιο και σε όλο τον Δήμο Παλλήνης, που με τη διαρκή στήριξη και τη συνεργασία τους ενισχύουν τις δράσεις μας και μας βοηθούν να κρατάμε ζωντανή την παράδοσή μας.

Θερμές ευχαριστίες επίσης στο Διοικητικό Συμβούλιο του Συλλόγου μας για την αφοσίωση, τον κόπο και την

ΤΑ ΝΕΑ ΤΩΝ ΣΥΛΛΟΓΩΝ

αγάπη με τα οποία στήριξαν το πανηγύρι μας, αλλά και τον Σύλλογό μας όλα αυτά τα χρόνια, σε κάθε του βήμα.

Ευχαριστούμε τους χορηγούς και υποστηρικτές μας



που στάθηκαν δίπλα μας, αλλά και το χορευτικό μας τμήμα που άνοιξε τη βραδιά με μεράκι και περηφάνια. Από τον Αχελώο μέχρι τον Υμηττό, αποδείξαμε όλοι μαζί ότι η παράδοση δεν είναι κάτι μακρινό. Είναι κομμάτι της ζωής μας, δύναμη για το παρόν και φάρος για το μέλλον.

Ανανεώνουμε το ραντεβού μας για τις επόμενες δράσεις του Συλλόγου.

Με εκτίμηση,

Το Διοικητικό Συμβούλιο Συλλόγου Αιτωλοακαρνανών Γέρακα – Παλλήνης



**ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΜΕΣΣΗΝΙΩΝ
ΠΑΛΛΗΝΗΣ «Ο ΠΑΠΑΦΛΕΣ-
ΣΑΣ»**

Την Κυριακή 31 Αυγούστου δίπλα από το 4ο Δημ Σχολείο Παλλήνης, στην Κάντζα πραγματοποιήθηκε με ιδιαίτερη επιτυχία το Μεσσηνιακό Γλέντι που διοργάνωσε ο Σύλλογος Μεσσηνίων Παλλήνης «Ο ΠΑΠΑΦΛΕΣΣΑΣ». Περισσότερα από 1500 άτομα ανταποκρίθηκαν στο κά-

λεσμα των Μεσσηνίων σε μια καθαρά παραδοσιακή βραδιά με την περίφημη γουρνοπούλα Καλαμάτας και τα μεσσηνιακά εδέσματα.

Ο Παναγιώτης Λάλεζας με το συγκρότημά του, ο αυθεντικός ερμηνευτής των παραδοσιακών τραγουδιών του Μωριά ξεσήκωσε όλους τους παρευρισκόμενους σε έναν συνεχή χορό μέχρι πρωίας. Ξεχωριστό το κλείσιμο της βραδιάς με ιστορικά τραγούδια της τάβλας τιμώντας την κυρίαρχη μορφή της Επανάστασης, τον Κολοκοτρώνη.



Οι παραδοσιακοί χοροί του Δήμου Παλλήνης έκλεψαν για άλλη μια φορά τις εντυπώσεις και καταχειροκροτήθηκαν.

Ιδιαίτερα δυναμική, ζωντανή ήταν η παρουσία και συμμετοχή της νεολαίας μας.

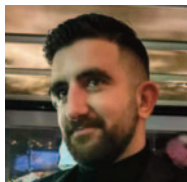
Η εκδήλωση τελούσε υπό την αιγίδα του Δήμου Παλλήνης ενταγμένη στον Παλλήνιο Σεπτέμβρη 2025.



Η Πρόεδρος Καίτη Γκόνου - Πετράκη ευχαρίστησε όσους στάθηκαν αρωγοί στο Μεσσηνιακό Γλέντι. Το Δήμο Παλλήνης, την ΑΙΓΕΑΣ ΑΕ, την ΒΙΑΝΕΞ ΑΕ, τον ΒΕ-NETH και την Kalogritsas gas.

Παρεβρέθηκαν ο Δήμαρχος Χρ Αηδόνης, Αντιδήμαρχοι, Δημ Σύμβουλοι, Πρόεδροι και μέλη των Τοπικών Συμβουλίων, ο επικεφαλής της μείζονος αντιπολίτευσης κ Κ Σμέρος, η επικεφαλής της ήσσονος αντιπολίτευσης κ Ειρ. Κουνενάκη, οι πρ. Δήμαρχοι κ Αθ. Ζούτσος, Θ. Γκοτσόπουλος. Ο Υφυπουργός Υγείας Μάριος Θεμιστοκλέους και σχεδόν το σύνολο των συλλόγων του Δήμου μας.

Το μεταγραφικό καλοκαίρι της Ελλάδας



Γράφει ο κ. Δημήτρης Παπαγεωργίου

Ολοκληρώθηκε αισίως το καλοκαίρι, μαζί και οι μεταγραφές των ομάδων. Μπορεί η ΕΠΟ να έχει θέσει ως ημερομηνία λήξης του μεταγραφικού παραθύρου τις 13 Σεπτεμβρίου, αλλά οι τέσσερις σύλλογοι που θα αγωνιστούν στην Ευρώπη και θα παλέψουν για το πρωτάθλημα, έχουν ήδη καταθέσει τα ρόστερ τους στην UEFA. Έτσι, ουσιαστικά έχουν κλείσει τις κινήσεις τους, εκτός αν προκύψει κάτι έκτακτο τις επόμενες μέρες.

Οπότε, είναι μια καλή ευκαιρία να δούμε τι έκαναν οι Ολυμπιακός, Παναθηναϊκός, ΠΑΟΚ και ΑΕΚ το καλοκαίρι. Πώς ενισχύθηκαν, πού ενισχύθηκαν, ποιες κινήσεις έκαναν εντύπωση και σε ποιες θέσεις θα μπορούσαν να είχαν κάνει το βήμα παραπάνω. Ξεκινώντας από τον νταμπλούχο Ολυμπιακό, οι πρωταθλητές είχαν δύο στόχους για την ενίσχυση του ρόστερ τους στην έναρξη της σεζόν. Αύξηση του βάθους και ποιότητα στην μεσοεπιθετική γραμμή. Μάλλον - γιατί στο γήπεδο θα φανούν όλα - τα πέτυχαν και τα δύο.

Συνολικά, οι ερυθρόλευκοι έκαναν επτά μεταγραφές. Δεν χρειάστηκαν περισσότερες, μιας και οι υπόλοιπες θέσεις καλύφθηκαν από τα παιδιά της Ακαδημίας (Πνευμονίδης, Λιατσικούρας, Μπότσης) και τον Γιαζίτσι.

Όσον αφορά τις κινήσεις, η επιστροφή του Ντάνιελ Ποντένσε για τρίτη φορά στον Πειραιά είναι δεδομένα η πιο εντυπωσιακή. Κυρίως γιατί δεν πέρασε πολύ καιρός από την κατάκτηση του UEFA Europa Conference League, με τον Πορτογάλο να είναι στην ιστορική, πλέον, σύνθεση του Ολυμπιακού. Από κει και πέρα, αποκτήθηκε για την μεσοεπιθετική γραμμή ο Γκάμπριελ Στρεφέτσα από την Κόμο και ο Ρεμί Καμπελά ως ελεύθερος από τη Λιλ. Πολύ καλή κίνηση ο Μεχντί Ταρέμι, για να συμπληρώσει την τριάδα των επιθετικών, ειδικά μετά την πώληση ρεκόρ του Μπάμπε Κωστούλα στη Μπράιτον.

Στο κέντρο, ήρθε ο 20χρονος Λορένζο Σιπιόνι και ο 22χρονος Ντιόγκο Νασιμέντο, αμφότεροι παίκτες με προοπτική. Τέλος, ο Γκουστάβο Μάντσα αποκτήθηκε ως ο αντικαταστάτης του Νταβίντ Κάρμο, μάλλον στη μεταγραφή του Ολυμπιακού με το μεγαλύτερο ρίσκο.

Συνεχίζοντας με τον Παναθηναϊκό, οι αλλαγές στο ρόστερ του ήταν πολλές. Αρχικά, έγιναν τρεις πωλήσεις βασικών παικτών, οι οποίες έφεραν στους πράσινους έσοδα μετά από χρόνια. Φώτης Ιωαννίδης, Γιώργος Βαγιαννίδης και Νεμάνια Μαξιμοβιτς έφεραν περίπου 40 εκατομμύρια ευρώ στα ταμεία του αθηναϊκού συλλόγου, ποσό πραγματικά εξαιρετικό.

Στις προσθήκες, η πιο σημαντική κίνηση είναι αυτή του Σίριλ Ντέσερς από τη Ρέιντζερς. Ο Νιγηριανός επιθετικός, που ήταν για πολύ καιρό στα ραντάρ της ΑΕΚ, αποφάσισε να έρθει στον Παναθηναϊκό στα τέλη του καλοκαιριού, ως ο άνθρωπος που θα αναλάβει το βάρος του βασικού σέντερ φορ. Στη θέση του Ουναϊ, που τελικά θα συνεχίσει στη Ζιρόνα, ήρθε από την Αργεντινή ο Βιθέντε Ταμπόρδα. 24 ετών, μεσοεπιθετικός, είναι μια αρκετά ενδιαφέρουσα περίπτωση. Τέλος, ήρθε και ο Ζαρουρί για το αριστερό άκρο της επίθεσης.

Προχωρώντας πιο πίσω, κατ' εμέ η καλύτερη κίνηση του Πανα-

θηναϊκού το φετινό καλοκαίρι είναι αυτή του Πέδρο Τσιριβέγια. Ο Ισπανός χαφ είναι ο παίκτης-εγκέφαλος που κάθε ομάδα οφείλει να έχει. Πέρα από τα στοιχεία που δίνει κι έλειπαν από τους πράσινους, είναι μια εξαιρετική μονάδα στο κέντρο του συνόλου του Ρουί Βιτόρια. Μετά, ήρθε και ο Ρενάτο Σάντσες. Πάνω κάτω, τα πράγματα με τον Πορτογάλο είναι γνωστά: Αν είναι καλά και σε φόρμα, ανεβάζει το επίπεδο της μεσαίας γραμμής του Παναθηναϊκού. Θα είναι όμως;

Τέλος, στην άμυνα ήρθε ο Γιώργος Κυριακόπουλος, η δεύτερη καλύτερη κίνηση του Παναθηναϊκού το καλοκαίρι. Ο Έλληνας μπακ έχει ήδη δείξει για ποιους λόγους αγωνίστηκε τόσα χρόνια στο εξωτερικό και πρέπει να θεωρείται δεδομένο ότι αυτός θα είναι στο βασικό σχήμα και όχι ο Μλαντένοβιτς. Στα δεξιά, ήρθε από τη Μπολόνια ο Ντάβιντε Καλάμπρια για να αντικαταστήσει τον Βαγιαννίδη, με τον πρώην αρχηγό της Μίλαν να δείχνει πως χρειάζεται λίγο χρόνο. Τέλος, ήρθε στα σέντερ μπακ ο Αχμέντ Τουμπά, ενώ δεύτερος γκολκίπερ της ομάδας είναι πλέον ο Λαφόντ.

Προχωρώντας στον ΠΑΟΚ, ο Δικέφαλος έκανε την πιο εντυπωσιακή μεταγραφή του καλοκαιριού, αποκτώντας τον Χρήστο Ζαφείρη. Ο 22χρονος διεθνής θα παραμείνει στη Σλάβια Πράγας μέχρι το Γενάρη, αλλά ο ΠΑΟΚ έκανε μια κίνηση που ο οργανισμός είχε απεγνωσμένα ανάγκη. Η πιο ακριβή κίνηση του φετινού καλοκαιριού, 10 εκατομμύρια ευρώ, ο Ζαφείρης θα έρθει και θα ανεβάσει επίπεδο την ομάδα της Θεσσαλονίκης.

Από κει και πέρα, ο Γιώργος Γιακουμάκης επέστρεψε στην Ελλάδα, για να είναι ο παίκτης στη γραμμή κρούσης του Λουτσέσκου. Ο Ιβανούσετς αναμένεται να δώσει μια έξτρα επιλογή στη μεσοεπιθετική γραμμή.

Στο κέντρο, ο Σουαλιχό Μείτε είναι κι επίσημα παίκτης του ΠΑΟΚ, με τον Ρουμάνο τεχνικό να έχει δείξει με τις κινήσεις του ότι θέλει να δει τον κανονικό Μείτε. Όχι τον ξάδελφό του, που ήρθε στο δεύτερο μισό της περσινής σεζόν. Επίσης, ήρθε και ο Ιταλός, Αλεσάντρο Μπιάνκο από την Φιορεντίνα.

Στην άμυνα, άλλαξαν τα ακραία μπακ με τους δύο παίκτες της Σέλτικ. Τον Τζόντζο Κένι στα δεξιά και τον Γκρεγκ Τέιλορ στα αριστερά. Στο κέντρο της άμυνας, αποκτήθηκε ο Αλεσάντρο Βολιάκο. Τέλος, στο τέρμα ήρθε ο Γκουγκεσασβίλι, που παραμένει δεύτερη επιλογή λόγω του εξαιρετικού Παβλένκα.

Στην ΑΕΚ, που είχε και το πιο δύσκολο έργο αυτό το καλοκαίρι, ο Μάριος Ηλιόπουλος έδωσε τα κλειδιά της ομάδας στον Χαβιέ Ριμπάλτα κι εκείνος έπρεπε να χτίσει από την αρχή. Όπως δήλωσε, η ΑΕΚ χρειάζεται άλλες δύο μεταγραφικές περιόδους για να φτάσει στο επιθυμητό αποτέλεσμα, κάτι λογικό. Άλλωστε, οι παίκτες που πρέπει να φύγουν για να έρθουν άλλοι, όπως πχ. άλλον έναν κεντρικό αμυντικό κι ένα δεξί μπακ, είναι πολλοί. Μένοντας σε αυτούς που ήρθαν, ο Λούκα Γιόβιτς είναι δεδομένα η πιο τρανταχτή κίνηση. Ο Σέρβος φορ έψαχνε μια ομάδα να του δώσει το χώρο και το χρόνο να ξαναβρεί τον εαυτό του, με την Ένωση να δείχνει ως ένα καλό περιβάλλον. Από κει και πέρα, ο Ζίνι επέστρεψε από τον δανεισμό του από τον Λεβαδειακό, ενώ ο Κουτέσα, που ήταν η πρώτη κίνηση του Ριμπάλτα, δείχνει ότι θα είναι μια μίνι-αποκάλυψη.

Στο κέντρο, ήρθε ο Ραζβάν Μάριν, Ρουμάνος που φοράει το νούμερο 18. Ποιοτικός παίκτης, που έχει ήδη δείξει τα διαπιστευτήριά του και αναμένεται να κάνει ακόμη περισσότερα. Μαζί, ήρθε και ο Μάρκο Γκρούγιτς, ο οποίος δείχνει να έχει αφήσει πίσω του τον τραυματισμό που αποκόμισε στην Πόρτο.

Όσον αφορά την άμυνα, ο Φιλίπε Ρέλβας ήταν η πιο ακριβή κίνηση της ΑΕΚ φέτος. Ο Πορτογάλος έχει αρετές με τη μπάλα στα πόδια, ενώ σκόραρε δύο φορές στα προκριματικά. Τέλος, ήρθε για το αριστερό άκρο της άμυνας ο Τζέιμς Πενραίς.

Αφαίρεση θυρεοειδούς αδένος (μέρος Β)



Γράφει ο κ. Ξεσφίγγης Δημήτριος, Χειρουργός
Ωτορινολαρυγγολόγος Παιδών & Ενηλίκων

Πώς πραγματοποιείται η επέμβαση;

Το πρώτο στοιχείο, το οποίο πρέπει να έχει υπόψη του ο/η ασθενής που πρόκειται να υποβληθεί σε ολική θυρεοειδεκτομή, είναι πως αυτή γίνεται απαραίτητως **υπό γενική αναισθησία**. Αναφορικά με τη διαδικασία που ακολουθείται για την αφαίρεση θυρεοειδούς, αυτή πραγματοποιείται με τον τρόπο που περιγράφεται παρακάτω. Για την ολική θυρεοειδεκτομή, λοιπόν, γίνεται μία **καμπυλόγραμμη τομή περίπου 2cm πάνω από τη στερνική εντομή**. Η τομή αυτή γίνεται, συνήθως, σε μια φυσιολογική πτυχή του δέρματος του τραχήλου και το μήκος της κυμαίνεται μεταξύ 3 και 4cm. Αυτή ονομάζεται και ελάχιστα επεμβατική θυρεοειδεκτομή.

Εξαίρεση αποτελούν οι περιπτώσεις όπου, είτε ο θυρεοειδής αδένος έχει **μεγάλες διαστάσεις**, είτε πρόκειται για καρκίνο θυρεοειδή. Στην τελευταία περίπτωση, θα πραγματοποιηθεί ταυτόχρονα και λεμφαδενικός καθαρισμός, οπότε η τομή επεκτείνεται αναλόγως, ώστε να προσφέρει **ικανή πρόσβαση** στο πεδίο. Στη συνέχεια, δια του υποδορίου, του πλατύσματος και των μυών ανευρίσκεται ο θυρεοειδής αδένος. Η εκτομή γίνεται σε κάθε λοβό με τον ίδιο τρόπο, ξεκινώντας από την πλάγια επιφάνεια του λοβού και δημιουργώντας χώρο προς την αντίστοιχη καρωτίδα αρτηρία. Κατόπιν, απολινώνονται τα αγγεία του άνω πόλου, προφυλάσσοντας τον έξω κλάδο του άνω λαρυγγικού νεύρου. Έπειτα, αναγνωρίζονται οι παραθυρεοειδείς αδένες και το παλινδρομο λαρυγγικό νεύρο. Τέλος, ακολουθεί η απολίνωση του κάτω πόλου και η λοιπή εκτομή του λοβού του θυρεοειδούς από την τραχεία και επαναλαμβάνεται το ίδιο και στον άλλο λοβό. Η

σύγκλειση του τραύματος στην ολική θυρεοειδεκτομή πραγματοποιείται, αφού έχει επιτευχθεί αιμόσταση και γίνεται **με συρραφή** ξεχωριστά των μυών, του υποδορίου και του δέρματος.

Θέση του ασθενούς στο χειρουργικό τραπέζι

Ο ασθενής στην ολική θυρεοειδεκτομή τοποθετείται σε **ύπτια θέση**. Ένα μικρό κυλινδρικό μαξιλάρι τοποθετείται κάτω από τους ώμους για να βοηθήσει στην έκταση του λαιμού, αλλά με προσοχή ώστε **να αποφευχθεί η υπερέκταση**. Το κεφάλι κατόπιν στηρίζεται πάνω σε δακτύλιο από μαλακή γέλη και τα χέρια του ασθενούς τοποθετούνται στο πλάι.

Ο ΩΡΛ Χειρουργός, πραγματοποιεί **κλινική αξιολόγηση**, ώστε να μπορέσει να αποφανθεί σχετικά με τον **ακριβή τύπο της επέμβασης** (κάθε ολική θυρεοειδεκτομή είναι πάντα διαφορετική), τα εργαλεία και τον λοιπό εξοπλισμό που θα χρειαστεί κατά την ολική θυρεοειδεκτομή.

Τα ποσοστά των όποιων επιπλοκών σχεδόν εκμηδενίζονται, όταν η ολική θυρεοειδεκτομή πραγματοποιείται από **ΩΡΛ χειρουργούς**.

Διάρκεια νοσηλείας και ανάρρωση

Το γεγονός ότι οι **παρενέργειες** είναι **σχεδόν ανύπαρκτες** στην ολική θυρεοειδεκτομή σημαίνει πως το **χρονικό διάστημα** που πρέπει να μείνει **στο νοσοκομείο** ο ασθενής μειώνεται στο **ελάχιστο**. Έτσι, ο ασθενής **νοσηλεύεται συνήθως ένα 24ωρο**. Επιπλέον, η **ανάρρωση** είναι **ταχεία** και μπορεί να **επιστρέψει** στις καθημερινές δραστηριότητές του την **επόμενη**, κιόλας, **μέρα** του εξιτηρίου του, σχεδόν σαν να μην έχει υποβληθεί σε ολική θυρεοειδεκτομή. Τα **επόμενα βήματα** που πρέπει να γίνουν μετά την ολική θυρεοειδεκτομή περιλαμβάνουν μία σειρά από τις **απαραίτητες εξετάσεις μετά την αφαίρεση**, που θα μπορέσουν να δώσουν μία **ολοκληρωμένη εικόνα** σχετικά με την **έκβαση** της χειρουργικής επέμβασης.

Τέλος, ένα ακόμα βασικό στοιχείο που πρέπει να γνωρίζετε είναι πως έπειτα από την ολική θυρεοειδεκτομή, ο ασθενής χρειάζεται **δια βίου αγωγή υποκατάστασης με θυροξίνη**.



ΩΤΟΡΙΝΟΛΑΡΥΓΓΟΛΟΓΙΚΟ ΙΑΤΡΕΙΟ
ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΞΕΣΦΙΓΓΗΣ MD, MSc
ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΩΤΟΡΙΝΟΛΑΡΥΓΓΟΛΟΓΟΣ
ΕΝΗΛΙΚΩΝ & ΠΑΙΔΩΝ

- Ακοολογικός έλεγχος (ιλίγγου, εμβώων, βαρηκοΐας)
- Ενδοσκόπηση - Βιντεοσκόπηση (ρινός, λάρυγγα, ωτών)

Επιστημονικός Συνεργάτης Νοσοκομείου ΜΗΤΕΡΑ

ΒΟΙΩΤΙΑΣ 13 & ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
(ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΠΛΑΤΕΙΑ),
ΓΕΡΑΚΑΣ

ΤΗΛ.: 210 60.47.775
ΚΙΝ.: 697.659.1.659
e-mail: dimxesfingis@yahoo.gr



Χρήστος
coiffure

Περρής Χρήστος

Μεσολογγίου 52 & Δάμνωνος
(πλησίον Ι.Ν. Αγ. Θεοδώρων), Γέρακας
Τ 2106612472, Κ 6948 804472
www.coiffurexristos.gr

ΣΥΛΛΟΓΟΣ «ΠΗΓΗ»

ΣΕΠΤΕΜΒΡΗΣ-ΟΚΤΩΒΡΗΣ ΣΤΗΝ «ΠΗΓΗ»

Καλό Φθινόπωρο σε όλους.

Το προηγούμενο εξάμηνο ήταν πλούσιο σε πολιτιστικές δράσεις και παρουσίες. Με το ίδιο τρόπο συνεχίζουμε και για το επόμενο διάστημα.

Ήδη μέσα στο Σεπτέμβρη πραγματοποιήθηκε μια εξαιρετικά πετυχημένη Μουσική Βραδιά στις 10 του μήνα όπως είχαμε ανακοινώσει. (Το περιοδικό ήταν στο κλείσιμο οπότε λεπτομέρειες στο επόμενο τεύχος).

Στις 21 Σεπτέμβρη θα πραγματοποιηθεί ημερήσια εκδρομή -προσκύνημα στον Άγιο Νεκτάριο στην Αίγινα.



Ο Οκτώβρης είναι ένας πολύ σημαντικός μήνας για την «ΠΗΓΗ». Όπως ξέρετε όλη η φετινή χρονιά είναι αφιερωμένη στα 50 χρόνια από την ίδρυση της «ΠΗΓΗΣ» και πολλά από τα δρώμενα που ήδη έχουν πραγματοποιηθεί αλλά και πολύ μεγάλος αριθμός από την αρθρογραφία του περιοδικού είναι αφιερωμένα στην σημαντική για το σύλλογο επέτειο.

Στις 12 Οκτωβρίου στο Πολιτιστικό Κέντρο του Γέρακα θα πραγματοποιηθεί η κεντρική εκδήλωση «1975-2025, 50 χρόνια «ΠΗΓΗ». Αισιοδοξούμε να παρουσιάσουμε μισό αιώνα δράσεων, πολιτιστικών δρώμενων, μουσικής που πρωτοστάτησε ο αρχαιότερος σύλλογος του δήμου μας.

Παράλληλα από το πλούσιο φωτογραφικό υλικό του συλλόγου θα υπάρχει έκθεση φωτογραφίας στην είσοδο του Πολιτιστικού Κέντρου.

Η αλήθεια είναι ότι αν θέλαμε να αναλύσουμε αυτά τα 50 χρόνια δεν θα έφταναν πολλές ώρες. Αισιοδοξούμε να πραγματοποιήσουμε ένα ταξίδι στο χρόνο στο οποίο κάποιοι θα θυμηθούν και κάποιοι θα μάθουν.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΑΛΛΩΝ ΔΡΑΣΕΩΝ «ΠΗΓΗΣ»

Αλλά ο Οκτώβρης είναι η απαρχή αλλά και η συνέχιση δράσεων από το προηγούμενο διάστημα.

Συνεχίζονται τα **μαθήματα ζωγραφικής** με την κα Μαιρη Ασημάκη-Τζαβάρα. Φέτος προστίθενται και μαθήματα **Αγιογραφίας** ενώ στόχος του Δ.Σ. είναι τα μαθήματα να επεκταθούν και σε παιδιά με τη δημιουργία παιδικού τμήματος.

Ξαναρχίζουν τα **μαθήματα Βελόνες-Βελονάκι** με την κα Νίκη Πυρομάλη. Επαναφέρουμε μια πετυχημένη δράση από το παρελθόν κάτι που ζήτησαν τα μέλη και οι φίλοι του συλλόγου.

Ξεκινάει η **θεατρική ομάδα της «ΠΗΓΗΣ»**. Ένα νέο εγχείρημα που αισιοδοξούμε ότι θα προσθέσει ένα ακόμα πολιτιστικό λιθαράκι στις δράσεις μας.

Επανερχεται μετά το καλοκαίρι ο καθιερωμένος πλέον **Καφές των Γυναικών** την πρώτη Παρασκευή κάθε μήνα.

Και βέβαια συνεχίζονται τα **μαθήματα του γυναικείου φωνητικού συγκροτήματος VOX FEMINAE** με την κα Φένια Μιχαηλίδη.

Για λεπτομέρειες σχετικά με τις δράσεις, αιτήσεις συμμετοχής στα τηλέφωνα 2106610069 (κάθε Τετάρτη 19:00-21:00) 6974111894 (κα Διακολουκά).

Για τα μαθήματα Βελόνες -Βελονάκι τηλ.6980006489(κα Πυρομάλη)

Στο επόμενο τεύχος θα υπάρχουν λεπτομέρειες για τις ημέρες και τις ώρες που θα πραγματοποιηθούν οι δράσεις.

Επίσης προγραμματίζουμε μαθήματα παραδοσιακής μουσικής αλλά και μια ειδική βραδιά αφιερωμένη στο ρεμπέτικο τραγούδι με τους Ρεμπέτες του Γέρακα.

Πιστεύουμε ότι θα είμαστε έτοιμοι να τα ανακοινώσουμε το επόμενο διάστημα.

ΤΕΛΕΤΑΙ ΚΟΡΩΝΗΣ

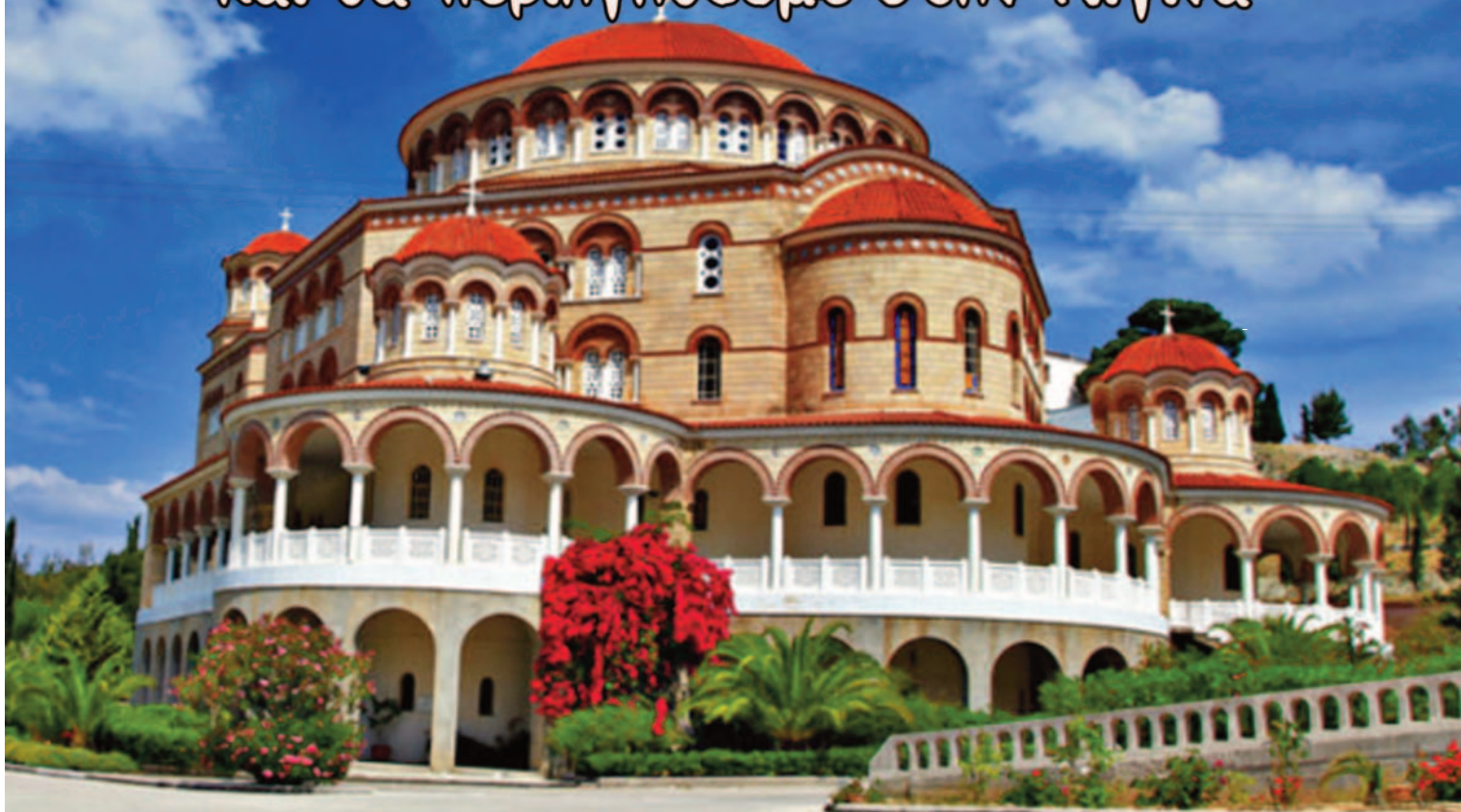


Γέρακα 23, 15344 Γέρακας (έναντι κοιμητηρίου Γέρακα) Διανυκτερεύει

210 604 6280 • 6980 65 0000 • 6980 64 9999

www.teletaikoronis.gr • info@teletaikoronis.gr

Ημερήσια Εκδρομή - Προσκύνημα
Συλλόγου "Η ΠΗΓΗ" στον
Άγιο Νεκτάριο
Αίγινας
Κυριακή 21 Σεπτεμβρίου 2025
Θα επισκεφτούμε τον ναό της Αφαίας
και θα περιηγηθούμε στην Αίγινα



Πληροφορίες - Κρατήσεις Θέσεων

- 210 6610069 κάθε Τετάρτη 19:00-21:00
- 6974111894 κα Διακολουκά Γεωργία
- 6981475404 κα Καρούζου Ελένη

Ώρα αναχώρησης 06:45 από τα γραφεία του συλλόγου "ΠΗΓΗ"

1975-2025
50 Χρόνια “ΠΗΓΗ”

50 ΙΣΤΟΡΙΑΣ
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ
ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

ΚΥΡΙΑΚΗ 12 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ
ΩΡΑ 20:00
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΓΕΡΑΚΑ

ΟΡΓΑΝΩΣΗ: Δ.Σ. ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΓΕΡΑΚΑ “Η ΠΗΓΗ”



Δήμος Παλλήνης
Ανθούσα - Γέρακας - Παλλήνη

