

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 45

ΙΟΥΝΙΟΣ 2026

PIZZA EXPRESS
SONIC

ΔΩΡΕΑΝ ΔΙΑΝΟΜΗ
ΚΑΤ'ΟΙΚΟΝ



ΤΗΛ. 210 66.11.821
ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΟΥΣ & ΔΙΑΓΟΡΑ
ΓΕΡΑΚΑΣ


UNICK

ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΑ
Κοσμήματα - Ρολόγια

ΤΙΜΕΣ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ


ΕΠΙΣΚΕΥΕΣ
Κοσμημάτων & Ρολογιών

📍 Ευρυτανίας 45 - 47 Γέρακας ☎ 2130992089



5 Ιουνίου
Παγκόσμια Ημέρα
Περιβάλλοντος

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

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. Αγάπιου Χριστοδουλίδη)
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: Αγάπιος Χριστοδουλίδης

Τελική Επιμέλεια: Χριστόφορος Πολυδώρου

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

ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ: Αγάπιος Χριστοδουλίδης 2106610069

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



Γράφει ο Διευθυντής της “Φωνής” Α. Χριστοδουλίδης

Η ανθρώπινη αξιοπρέπεια δεν μπαίνει σε σύνορα

Η 20ή Ιουνίου, World Refugee Day, δεν αποτελεί μια ακόμη συμβολική επέτειο διεθνών οργανισμών. Είναι μια πολιτική υπενθύμιση ότι εκατομμύρια άνθρωποι αναγκάζονται να εγκαταλείψουν τις πατρίδες τους εξαιτίας πολέμων, φτώχειας, διώξεων και γεωπολιτικών ανταγωνισμών που συχνά σχεδιάζονται μακριά από τους ίδιους τους λαούς.

Σήμερα, την ώρα που η Ευρώπη υψώνει φράχτες και επενδύει δισεκατομμύρια στην αποτροπή, η ανθρώπινη ζωή μετατρέπεται σε ζήτημα «διαχείρισης». Το προσφυγικό αντιμετωπίζεται όχι ως ανθρωπιστική και πολιτική πρόκληση, αλλά ως απειλή. Οι εικόνες από τη Μεσόγειο, τα ναυάγια, οι νεκροί στα σύνορα και οι απάνθρωπες συνθήκες διαβίωσης σε δομές φιλοξενίας εκθέτουν καθημερινά την υποκρισία της λεγόμενης πολιτισμένης Δύσης.

Η Ελλάδα, χώρα που γνώρισε προσφυγιά και μετανάστευση, δεν μπορεί να λειτουργεί μόνο ως «ασπίδα» της Ευρώπης. Οφείλει να υπερασπιστεί το διεθνές δίκαιο, το δικαίωμα στο άσυλο και κυρίως την αξία της ανθρώπινης αξιοπρέπειας. Καμία πολιτική ασφάλειας δεν μπορεί να δικαιολογήσει την αδιαφορία απέναντι στον ανθρώπινο πόνο.

Ιδιαίτερα τραγική είναι η κατάσταση των παιδιών προσφύγων. Χιλιάδες ανήλικοι μεγαλώνουν μέσα στον φόβο, την ανασφάλεια και την απώλεια, στερημένοι από βασικά αγαθά όπως η εκπαίδευση, η υγεία και η προστασία. Κι όμως, αυτά τα παιδιά κουβαλούν μαζί τους μια τεράστια δύναμη ζωής, δημιουργικότητας και ελπίδας. Σε κάθε κοινωνία όπου εντάσσονται, αποδεικνύουν ότι μπορούν να προσφέρουν, να προοδεύσουν και να συμβάλουν ουσιαστικά στο κοινό μέλλον.

Η ιστορία άλλωστε δείχνει ότι οι προσφυγικές κοινότητες εμπλούτισαν πολιτισμικά, κοινωνικά και οικονομικά τις χώρες υποδοχής. Από την εργασία και την επιστήμη μέχρι τις τέχνες και τον αθλητισμό, οι άνθρωποι που κάποτε αντιμετωπίστηκαν ως «ξένοι» έγιναν συχνά δημιουργικό κομμάτι των ίδιων των κοινωνιών που τους φιλοξένησαν. Το ίδιο ισχύει και για τα παιδιά των προσφύγων, όταν έχουν πρόσβαση σε ίσες ευκαιρίες και ουσιαστική στήριξη.

Η Παγκόσμια Ημέρα Προσφύγων δεν ζητά φιλανθρωπία. Ζητά πολιτική ευθύνη. Ζητά να σταματήσουν οι πόλεμοι, οι ανισότητες και οι επεμβάσεις που γεννούν ξεριζωμό. Ζητά μια Ευρώπη αλληλεγγύης και όχι φόβου.

Οι πρόσφυγες δεν είναι αριθμοί ούτε απειλή. Είναι άνθρωποι που διεκδικούν το αυτονόητο: ασφάλεια, ελευθερία και μια ζωή με αξιοπρέπεια. Και ο τρόπος που τους αντιμετωπίζουμε αποτελεί τελικά μέτρο δημοκρατίας και πολιτισμού για τις ίδιες τις κοινωνίες μας.

300 λέξεις για μια φωτογραφία



Γράφει η κ. Δέσποινα Βακάλη-Δαλιάνη

Πρόβα στην αίθουσα του Συλλόγου για "Το Άξιον Εστί"

Μια φωτογραφία από τις πρόβες στην αίθουσα του Συλλόγου, για την παρουσίαση του έργου "Άξιον Εστί" του Οδυσσέα Ελύτη. Ήταν μια από τις πολιτιστικές εκδηλώσεις της ΠΗΓΗ, η οποία παρουσιάστηκε στο 2ο Γυμνάσιο Γέρακα στις 12 Μαΐου 2001.



Πολιτιστική εκδήλωση του Συλλόγου ΠΗΓΗ 471

Μια φωτογραφία που τραβήχτηκε πριν είκοσι πέντε χρόνια και δεν είναι η μοναδική. Υπάρχουν πολλές από αυτό το αφιέρωμα στο αρχείο του Συλλόγου, όπως και από άλλες εκδηλώσεις, που μας θυμίζουν όλα τα ωραία που γίνονταν κάποτε σε αυτήν την μικρή αίθουσα, πολλά χρόνια πριν αποκτήσει ο Γέρακας Πολιτιστικό Κέντρο. Την εκδήλωση θυμηθήκαμε μετά την εξαιρετική συναυλία του Ηλία Ζούτσου που παρακολουθήσαμε στις 16 Μαΐου 2026 στο Πολιτιστικό Κέντρο του Γέρακα, όταν συνειδητοποιήσαμε ότι τα χρόνια πέρασαν και τα παιδιά που πλαισίωσαν κάποτε τις εκδηλώσεις του Συλλόγου μας μεγάλωσαν. Πάντα ο Μάιος ήταν ο μήνας των εκδηλώσεων κάνοντας

αρχή με την Πολιτιστική Άνοιξη "Νίκος Χειλάς" του Δήμου και τη συμμετοχή των Συλλόγων της περιοχής.

Μετά το καλοκαίρι ερχόταν και ο Πολιτιστικός Σεπτέμβρης που συνεχίζει μέχρι σήμερα. Στη φωτογραφία εκτός από τον Ηλία Ζούτσο που είναι ο πρώτος αριστερά και έπαιζε βιολί, στη μέση είναι ο Γιώργος Κουρέλης που έπαιζε κιθάρα και σήμερα είναι γιατρός και δεξιά ο μουσικός και δάσκαλος κιθάρας Νίκος Καραμολέγκος. Ήταν εκείνα τα χρόνια που ο Σύλλογος ΠΗΓΗ με την αείμνηστη Μαρία Χαλκίδη και τη στήριξη ολόκληρου του Δ.Σ., κάθε δυο τρεις μήνες, παρουσιάζαμε και μια πολιτιστική εκδήλωση. Όλοι θυμόμαστε θεατρικές και μουσικές βραδιές από μαθητές ακόμα του Γυμνασίου και του Λυκείου, που συνεργάζονταν με ενθουσιασμό, βγάζοντας ένα εξαιρετικό μουσικό ή θεατρικό αποτέλεσμα.

Να συμπληρώσουμε ότι τα ίδια παιδιά, με την καθοδήγηση της ζωγράφου Γαβριέλλας Σορντίνι κατασκεύαζαν και τα σκηνικά. Το σημαντικό σε αυτές τις εκδηλώσεις, οι οποίες προσέδιδαν και πιστοποιούσαν τον πολιτιστικό χαρακτήρα του Συλλόγου, έδιναν την ευκαιρία στα νέα παιδιά να εκφραστούν, να καλλιεργήσουν το καλλιτεχνικό τους ταλέντο και να έχουν ένα χώρο να κάνουν αυτό που αγαπούσαν. Πολλοί στη συνέχεια εξέλιξαν το ταλέντο τους, σπούδασαν και έγιναν εξαιρετικοί καλλιτέχνες και επαγγελματίες. Και αυτό είναι κάτι που μας χαροποιεί ιδιαίτερα όταν μας δίνεται η ευκαιρία να το διαπιστώσουμε, όπως με την εξαιρετική συναυλία από το ορχηστρικό και φωνητικό σύνολο ΠΑΛΜΟΣ του Ηλία Ζούτσου.

Και όπως μάθαμε, εκτός από δεξιότηχης στην κρητική λίρα και σολίστ στο κλασικό βιολί, παίζει κιθάρα και λαούτο, είναι Διδάκτωρ Μουσικών Σπουδών της Φιλοσοφικής Σχολής του Εθνικού Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, έχει πάρει διεθνή βραβεία στη μουσική, έχει παίξει σε μεγάλες μουσικές σκηνές, έχει συνεργαστεί με σημαντικούς καλλιτέχνες, είναι μόνιμο μέλος της Ορχήστρας του Δήμου Αθηναίων και έχει σημαντική παρουσία στη δισκογραφία με δικές του συνθέσεις και τραγούδια.

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



Γεωργία Γ. Χριστοδουλοπούλου

Δικηγόρος L.L.M. ///
Αστικό Δίκαιο

Αρκαδίας 18, 153 44 Γέρακας
Τ. 213 048 9132
Κ. 697 397 5661
E. christodoulg@hotmail.com

Κυριακή στο «μουσείο»

Γράφει ο κ. Άγγελος Κοκκαλιάρης,
Διπλωματούχος Ξεναγός, Αρχαιολόγος

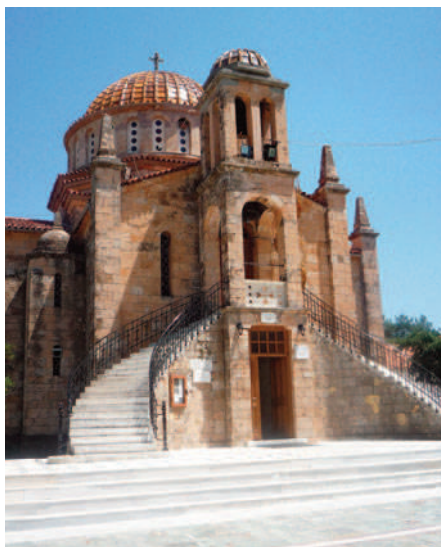
Μονοήμερη εκδρομή στο Κάστρο των Ελευθερών, στα Βίλια και στο Πόρτο Γερμενό

Υπάρχουν διαδρομές στην Αττική που, χωρίς να απαιτούν πολλές ώρες ταξιδιού, δίνουν την αίσθηση μιας μικρής απόδρασης μακριά από την πόλη. Μία από αυτές είναι και η διαδρομή από τον Γέρακα προς το επιβλητικό Αρχαίο Κάστρο των Ελευθερών και στη συνέχεια στα γραφικά Βίλια για φαγητό και χαλάρωση και τέλος για μπάνιο στο Πόρτο Γερμενό.

Η εκδρομή αυτή συνδυάζει ιστορία, φύση, ορεινά τοπία και παραδοσιακές γεύσεις, αποτελώντας μια ιδανική επιλογή για όσους θέλουν να γνωρίσουν μια διαφορετική πλευρά της δυτικής Αττικής μέσα σε μία μόνο ημέρα. Είναι μια διαδρομή που μπορεί να πραγματοποιηθεί όλες τις εποχές του χρόνου, με κάθε εποχή να χαρίζει διαφορετικά χρώματα και εικόνες στον ταξιδιώτη.

Αναχώρηση από τον Γέρακα

Η διαδρομή ξεκινά από τον Γέρακα νωρίς το πρωί, με κατεύθυνση προς την Εθνική Οδό Αθηνών-Κορίνθου και έπειτα προς την παλιά διαδρομή που οδηγεί στο Κάστρο των Ελευθερών. Το ταξίδι διαρκεί περίπου μιάμιση ώρα, ανάλογα με την κίνηση, και σύντομα το αστικό τοπίο δίνει τη θέση του σε πιο άγρια και ορεινή φύση. Καθώς ο ταξιδιώτης πλησιάζει την περιοχή, το τοπίο γίνεται πιο επιβλητικό. Οι πλαγιές του Κιθαιρώνα, τα περάσματα των βουνών και η ηρεμία της φύσης δημι-



ουργούν την αίσθηση ότι κανείς αφήνει πίσω του την καθημερινότητα της πόλης.

Το Αρχαίο Κάστρο των Ελευθερών

Το Κάστρο των Ελευθερών, γνωστό και ως Γυφτόκαστρο, αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα αλλά λιγότερο γνωστά αρχαία οχυρωματικά έργα της περιοχής. Χτισμένο σε στρατηγική θέση ανάμεσα στην Αττική και τη Βοιωτία, το φρούριο ήλεγχε το πέρασμα από την αρχαιότητα και προστάτευε τα σύνορα της Αθήνας.



Οι εντυπωσιακοί λίθινοι πύργοι και τα τμήματα των τειχών που σώζονται μέχρι σήμερα μεταφέρουν τον επισκέπτη σε μια άλλη εποχή. Από το σημείο η θέα προς τα βουνά και τις γύρω εκτάσεις είναι μοναδική, ενώ η ησυχία του τοπίου δημιουργεί μια ατμόσφαιρα σχεδόν μυστηριακή.

Η περιήγηση στον χώρο δεν απαιτεί πολλές ώρες, όμως αξίζει να αφιερώσει κανείς χρόνο για να περπατήσει γύρω από τα τείχη, να φωτογραφίσει το τοπίο και να απολαύσει την ιδιαίτερη ενέργεια του τόπου. Δεν υπάρχει οργανωμένο πάρκινγκ αλλά ο επισκέπτης μπορεί να σταθμεύσει κοντά στην ταβέρνα του Καζά.

Στάση στα Βίλια για φαγητό

Μετά την επίσκεψη στο κάστρο, η διαδρομή συνεχίζεται προς τα Βίλια, ένα από τα πιο όμορφα ορεινά χωριά της Αττικής όπως και την γενέθλιο γη της Ελλής Λαμπέτη. Χτισμένα αμφιθεατρικά στις πλαγιές του Κιθαιρώνα, τα Βίλια συνδυάζουν βουνό, παράδοση και φιλοξενία.

Στην κεντρική πλατεία, κάτω από τα πλατάνια, ο επισκέπτης μπορεί να απολαύσει παραδοσιακές γεύσεις της ελληνικής κουζίνας. Οι ταβέρνες της περιοχής φημίζονται για τα ψητά κρέατα, τα τοπικά τυριά, τις πίτες και τα μαγειρευτά φαγητά που θυμίζουν παλιές οικογενειακές συνταγές.

Η ατμόσφαιρα του χωριού είναι ήρεμη και αυθεντική, ιδανική για ένα χαλαρό μεσημεριανό μετά την εξερεύνηση του ιστορικού χώρου και ειδικότερα της εκκλησίας

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

του χωρίου της Μεταμόρφωσης του Σωτήρος (1893 - 1897) που σχεδιάστηκε από τον Γερμανό αρχιτέκτονα Ερνέστο Τσίλλερ.

Μετά η εκδρομή μπορεί να συνεχιστεί με μια ευχάριστη στάση στο Πόρτο Γερμενό, έναν από τους πιο όμορφους παραθαλάσσιους προορισμούς της δυτικής Αττικής. Ο γραφικός κόλπος με τα καθαρά γαλαζοπράσινα νερά και το επιβλητικό φυσικό περιβάλλον αποτελεί ιδανικό σημείο για ξεκούραση και δροσιά.

Πόρτο Γερμενό - Αιγιοσθένες

Η παραλία, που απλώνεται κατά μήκος του ήρεμου όρμου, προσφέρει τη δυνατότητα για κολύμπι, χαλάρωση και όμορφες φωτογραφίες με φόντο τα βουνά που καταλήγουν στη θάλασσα. Η περιοχή διατηρεί τον αυθεντικό της χαρακτήρα, μακριά από την έντονη τουριστική ανάπτυξη άλλων παραθαλάσσιων προορισμών της Αττικής.)

Ας σημειωθεί ότι η ατμόσφαιρα του τόπου συνδυάζει αρμονικά την ιστορία με το φυσικό τοπίο, δημιουργώντας μια εμπειρία που μεταφέρει τον επισκέπτη σε μια εποχή όπου η περιοχή αποτελούσε σημαντικό εμπορικό και στρατιωτικό κέντρο. Σε αυτόν τον κόλπο υπάρχει το επιβλητικό φρούριο με τους τετράγωνους πύργους και τα ισχυρά τείχη του εντυπωσιάζει τον επισκέπτη των Αρχαίων Αιγιοσθενών, ενώ ο καλύτερα διατηρημένος πύργος του κάστρου διατηρείται σχεδόν στο αρχικό του ύψος. Η περιήγηση στον αρχαιολογικό χώρο προσφέρει μια μοναδική ευκαιρία να γνωρίσει κανείς την αμυντική αρχιτεκτονική της κλασικής και ελληνιστικής περιόδου, αλλά και να καταλάβει ότι η αρχαία πόλη των Αιγιοσθενών αποτελούσε ένα σημαντικό λιμάνι και στρατηγικό σημείο ελέγχου της περιοχής ήδη από τον 4ο αιώνα π.Χ. απολαμβάνοντας σήμερα τη θέα προς τον Κορινθιακό Κόλπο και τα βουνά της δυτικής Αττικής.

Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος 5 Ιουλίου



Γράφει ο κ. ο Διευθυντής της "Φωνής",
κ. Αγάπιος Χριστοδουλίδης

Ιστορία ενός δάσους

Στην άκρη μιας πόλης που απλωνόταν όλο και πιο άπληστα προς κάθε κατεύθυνση, υπήρχε κάποτε ένα δάσος. Δεν ήταν απλώς μια συστάδα δέντρων, ήταν μια σιωπηλή συμφωνία ανάμεσα στη γη και τον ουρανό. Οι κορμοί του υψώνονταν σαν στήλες ενός αόρατου ναού, και τα φύλλα του ψιθύριζαν ιστορίες που κανείς δεν έμπαινε πια στον κόπο να ακούσει.

Οι άνθρωποι της πόλης είχαν αρχίσει να ξεχνούν. Ξεχνούσαν ότι κάποτε κάθονταν κάτω από τη σκιά των δέντρων για να ξεποστάσουν, ότι τα παιδιά τους μάθαιναν να περπατούν πάνω στο χώμα και όχι μόνο στο τσιμέντο. Τώρα, τα δέντρα είχαν αποκτήσει μια άλλη σημασία, ήταν εμπόδιο ή στην καλύτερη περίπτωση, πρώτη ύλη.

Κάθε τόσο έφταναν συνεργεία μετρούσαν, σημάδευαν, και ύστερα έκοβαν. Όχι επειδή το δάσος είχε αρρωστήσει, ούτε επειδή υπήρχε ανάγκη επιβίωσης. Το έκοβαν γιατί μπορούσαν. Γιατί η συνήθεια της επέκτασης είχε γίνει πιο ισχυρή από την ανάγκη της ισορροπίας.

Το παράδοξο ήταν πως τα δέντρα δεν αντιστέκονταν. Δεν μπορούσαν, θα έλεγε κανείς. Κι όμως, υπήρχε κάτι σχεδόν προκλητικό στον τρόπο που έμεναν όρθια μέχρι την τελευταία στιγμή. Δεν λύγιζαν από φόβο, δεν κατέρρεαν πριν ακουστεί το πρώτο χτύπημα. Στέκονταν εκεί, ακίνητα, σαν να κρατούσαν μια υπόσχεση που οι άνθρωποι είχαν ήδη προδώσει.

Ένα παιδί, που ζούσε στην πολυκατοικία απέναντι από το τελευταίο κομμάτι του δάσους, συνήθιζε να παρατηρεί. Δεν είχε ζήσει αρκετά για να θυμάται πώς ήταν τα πράγματα πριν. Αλλά ένιωθε ότι κάτι χανόταν, κάτι που δεν μπορούσε να ονομάσει.

Μια μέρα, καθώς ένα ακόμη δέντρο έπεφτε, γύρισε και ρώτησε τον πατέρα του: «Γιατί τα κόβουν όλα;»

Ο πατέρας κοντοστάθηκε. Θα μπορούσε να μιλήσει για

ανάπτυξη, για ανάγκες, για πρόοδο. Αλλά οι λέξεις αυτές ακούγονταν ξαφνικά άδειες μπροστά στον ήχο του κορμού που έσπαγε. «Για να χτίσουμε περισσότερα πράγματα», απάντησε τελικά.

Το παιδί κοίταξε τα μπάζα, το χώμα που είχε ανακατευτεί, τον ήλιο που πλέον χτυπούσε ανελέητα εκεί που πριν υπήρχε σκιά. «Και πού θα καθόμαστε μετά;»

Δεν υπήρξε απάντηση.

Οι μέρες περνούσαν και το δάσος λιγόστευε. Οι κάτοικοι συνήθισαν το νέο τοπίο. Εκεί που κάποτε υπήρχε πράσινο, τώρα υψώνονταν κτίρια. Οι δρόμοι έγιναν πιο φωτεινοί, πιο ανοιχτοί. Όμως η ζέστη έγινε πιο βαριά, ο αέρας πιο δύσκολος να αναπνευστεί, και οι σκιές «όταν υπήρχαν» έμοιαζαν φτωχές και προσωρινές.

Κανείς δεν μιλούσε για απώλεια. Ίσως γιατί η απώλεια αυτή δεν ήταν απότομη, αλλά σταδιακή, σχεδόν ανεπαίσθητη. Έμοιαζε με εκείνες τις αλλαγές που γίνονται τόσο αργά, ώστε να περνούν απαρατήρητες «μέχρι να είναι πια αργά».

Και όμως, υπήρχε μια σιωπηλή μαρτυρία που δεν μπορούσε να αγνοηθεί. Τα τελευταία δέντρα, όσα είχαν απομείνει, συνέχιζαν να στέκονται. Όχι ως σύμβολα αντίστασης, αλλά ως υπενθύμιση. Ότι η ζωή δεν εγκαταλείπει εύκολα τη θέση της. Ότι ακόμη και μπροστά στην καταστροφή, υπάρχει μια μορφή αξιοπρέπειας.

Όταν το τελευταίο δέντρο έπεσε, δεν ακούστηκε τίποτα διαφορετικό από τις προηγούμενες φορές. Ο ίδιος ήχος, η ίδια σκόνη, η ίδια βιασύνη να καθαριστεί ο χώρος για το επόμενο έργο.

Αλλά κάτι είχε αλλάξει.

Η πόλη ήταν πια πλήρης. Δεν υπήρχε άλλο δάσος να κοπεί, άλλο κομμάτι φύσης να μετατραπεί. Κι όμως, μέσα σε αυτή την «ολοκλήρωση», υπήρχε ένα κενό που δεν μπορούσε να γεμίσει με τίποτα.

Οι άνθρωποι άρχισαν να το αισθάνονται σε μικρές στιγμές όταν έψαχναν σκιά και δεν έβρισκαν, όταν ο αέρας έμοιαζε στάσιμος, όταν τα παιδιά δεν είχαν πού να παίξουν χωρίς να αγγίζουν τσιμέντο.

Το παιδί που είχε ρωτήσει «γιατί» μεγάλωσε. Και μια μέρα, κοιτώντας την πόλη που είχε κερδίσει χώρο αλλά είχε χάσει τον εαυτό της, κατάλαβε κάτι απλό και σκληρό...

Τα δέντρα δεν πέθαναν επειδή κόπηκαν. Πέθαναν επειδή έπαψαν να έχουν σημασία.

Κι έτσι, το πιο τραγικό δεν ήταν ότι χάθηκαν. Ήταν ότι χάθηκαν όρθια και κανείς δεν ένιωθε την ανάγκη να τα κρατήσει.

Μικρές και μεγάλες ιστορίες...

Της Δέσποινας Βακάλη - Δαλιάνη

200 χρόνια από την Ηρωική Έξοδο του Μεσολογγίου

Αν υπάρχει μία επέτειος που αξίζει να γιορτάζουμε και να τιμάμε όλοι οι Έλληνες, αυτή είναι η επέτειος της Ηρωικής Εξόδου του Μεσολογγίου, η οποία έλαβε χώρα τη νύχτα

της 10ης προς την 11η Απριλίου 1826. Χάρis τον Νικόλαο Κασομούλη ο οποίος έζησε και κατέγραψε την πολιορκία και την έξοδο του Μεσολογγίου, καθώς και τον Ελβετό φιλέλληνα Ιωάννη - Ιάκωβο Μάγερ, ο οποίος εξέδιδε τα "Ελληνικά χρονικά" την πρώτη έντυπη εφημερίδα της ελληνικής επανάστασης, έχουμε λεπτό προς λεπτό τα γεγονότα όπως ακριβώς συνέβησαν.

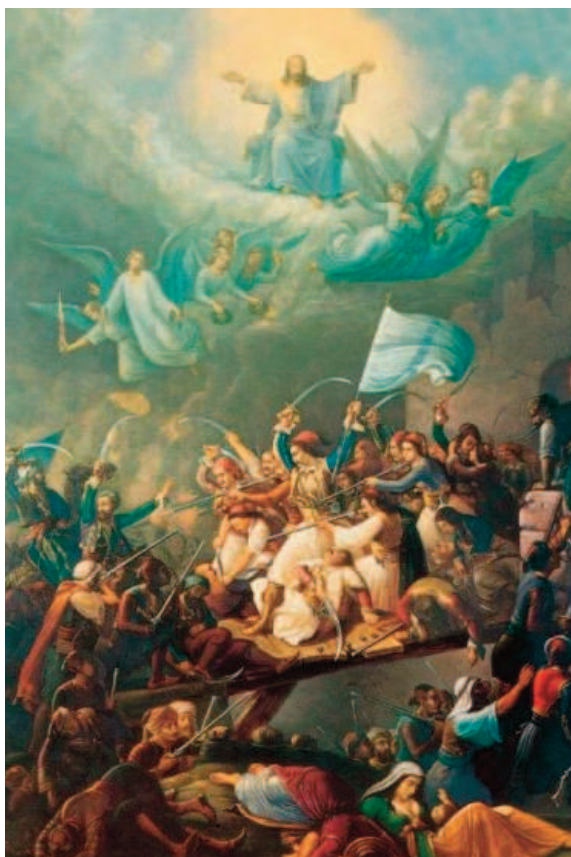
Ο Γιάννης Βλαχογιάννης τα εξέδωσε σε τρεις τόμους, με αποτέλεσμα να έχουμε σήμερα από πρώτες πηγές όχι μόνο το χρονικό της εξόδου αλλά και το πριν και το μετά. Η επανάσταση στην Ελλάδα είχε ξεκινήσει από το Μάρτιο του 1821. Οι Μεσολογγίτες θα πάρουν μέρος στον αγώνα από τις πρώτες ημέρες με τον οπλαρχηγό Δημήτρη Μακρή και τον Φιλικό Αναστάση Παλαμά και θα ζήσουν τρεις πολιορκίες.

Η πρώτη πολιορκία θα ξεκινήσει τον Οκτώβριο του 1822 από το Ομέρ Βρυώνη, τον Κιουταχή και το Γιουσούφ και θα λήξει στις 31 Δεκεμβρίου 1822. Η δεύτερη θα ξεκινήσει στις 30 Νοεμβρίου 1823 και θα τελειώσει γρήγορα και η τρίτη, η οποία θα μείνει στην ιστορία θα ξεκινήσει στις 15 Απριλίου 1825 από τον Κιουταχή και θα ενισχυθεί από τον Ιμπραήμ στις 12 Δεκεμβρίου. Ήταν τότε, που ο Ιμπραήμ θα χαρακτηρίσει "φράχτη" το Μεσολόγγι και θα ειρωνευτεί

τον Κιουταχή που δεν μπόρεσε να το κατακτήσει. Η τρίτη πολιορκία θα κρατήσει ένα χρόνο. Τις τελευταίες σαράντα ημέρες, όταν θα έχουν τελειώσει όλες οι τροφές και οι πολιορκημένοι θα έχουν φάει ακόμα και τα μουλάρια, τις γάτες, τα ποντίκια, τα καβούρια, τα βατράχια, τα φίδια και θα έχουν μόνο τα αρμυρίκια, χωρίς να περιμένουν από

πουθενά βοήθεια, θα αποφασίσουν την ηρωική έξοδο. Και δεν ήταν μόνο οι τροφές που είχαν τελειώσει, αλλά και τα πυρομαχικά και τα ξύλα και τους είχε περονιάσει το κρύο, χωρίς τις αρρώστιες που μάστιζαν τον άμαχο πληθυσμό. Κάποιοι θέλοντας να προστατέψουν τα μικρότερα μέλη της οικογένειάς τους θα κρύβουν τρόφιμα. Όταν μια επιτροπή θα κάνει έλεγχο στα σπίτια, θα βρει και θα συγκεντρώσει 1200 οκάδες αλεύρι, το οποίο θα μοιράσουν σε όλους με ένα κύπελο. Όμως, εκτός από το αλεύρι, θα βρουν και ανθρώπινα μέλη. Οι μητέρες θα ομολογήσουν ότι τα κρατούσαν για να θρέψουν τα παιδιά τους. Η πείνα και η απελπισία θα τους οδηγήσει στην νεκροφαγία. Οι μανάδες αφαιρούσαν από τους υγιείς νεκρούς το συκώτι και τάιζαν με αυτό τα παιδιά τους. Είχε φτάσει Απρίλιος και ο "φράχτης" κρατούσε ακόμα.

Οι οπλαρχηγοί στις 8 Απριλίου, αποφάσισαν και σχεδίασαν την έξοδο. "...απεφασίσαμεν να εβγούμεν με έξοδον με τα σπαθιά εις τας χείρας να εβγάλωμεν και όλον το αδύνατον μέλος και όποιος γλυτώση. Πράγμα όπου δεν έγινε ποτέ εις τον κόσμον..." Ήταν μια σημαδιακή ημερομηνία, αν σκεφτούμε ότι μια μέρα σαν εκείνη, 8 Απριλίου 1798 γεννήθηκε ο Διονύσιος Σολωμός. "Το αλωνάκι" των "Ελευθέρων Πολιορκημένων" όπως έγραψε αργότερα στο ποίημά



Siroukis Motorsport
SERVICE • ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ • ΜΕΤΑΤΡΟΠΕΣ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ

ΚΛΕΙΣΘΕΝΟΥΣ 276, ΓΕΡΑΚΑΣ
ΤΗΛ.: 210 6611346, 6973 538878

ΒΟΥΡΕΚΑΣ
Χ Ρ Ω Μ Α Τ Α

Ν. ΒΟΥΡΕΚΑΣ & ΣΙΑ Ο.Ε.
ΧΡΩΜΑΤΑ •
ΕΡΓΑΛΕΙΑ •
ΣΙΔΗΡΙΚΑ •
ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΙΚΑ •
ΕΙΔΗ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΧΡΗΣΗΣ •

Νίκος Βουρεκάς
ΚΛΕΙΣΘΕΝΟΥΣ 68
& ΜΑΝΙΑΚΙΟΥ 1
153 44 ΓΕΡΑΚΑΣ
ΤΗΛ.: 210 6046566
FAX : 210 6046567
www.vourekas.gr
info@vourekas.gr

του, θα γινόταν παγκόσμιο σύμβολο. Οι στιγμές ήταν δραματικές. Οι αποφάσεις των οπλαρχηγών ξεπερνούσαν τη λογική, όταν μέσα σε αυτές, ήταν να θυσιάσουν τις μητέρες και τα παιδιά για να μην τους προδώσουν οι φωνές τους. Το απέφυγαν χάρις τον Αρχιερέα Ρωγών Ιωσήφ. Το σχέδιο της εξόδου συντάχθηκε από το συμβούλιο των οπλαρχηγών και των προκρίτων της φρουράς του Μεσολογγίου στις 9 Απριλίου 1826 παραμονή της εξόδου. Ο Νικόλαος Κασομούλης ανέλαβε να γυρίσει μυστικά τα στρατόπεδα, ώστε να ενημερωθούν όλα τα σώματα και να συντονιστούν. Στις 10 Απριλίου 1826 δυο ώρες μετά το σούρουπο έδωσαν το σύνθημα “Καστρινοί και Λογγίσιοι” και ξεκίνησαν. Το Μεσολόγγι δεν παραδόθηκε ποτέ. Οι πολιορκημένοι Μεσολογγίτες δεν εγκατέλειψαν τον αγώνα, ούτε τους αδύναμους για να σώσουν μόνο τον εαυτόν τους. Βγήκαν με τα σπαθιά στα χέρια συνεχίζοντας να πολεμούν.

Διακόσια χρόνια μετά το Μεσολόγγι συνεχίζει να διδάσκει και να εμπνέει ολόκληρο τον κόσμο. Ενέπνευσε και τον Πολιτιστικό Σύλλογο του Γέρακα “Η ΠΗΓΗ” και παρουσίασε μια μουσικοθεατρική παράσταση αφιερωμένη στα διακόσια χρόνια από την Ηρωική του Έξοδο. Ένα θέμα, μεγάλης ιστορικής σημασίας που χάρις την μελέτη και την ερμηνεία όλων των συντελεστών κατάφερε να μας συγκινήσει. Η Ιρις Τούλα – Γουργιώτου, η οποία έγραψε τα κείμενα και σκηνοθέτησε την παράσταση, κατάφερε να προσδώσει στο ιστορικό γεγονός, το μέγεθος που του αναλογούσε. Προσωποποιώντας έννοιες και ιδεώδη, όπως η Ελευθερία, η Ιστορία, η Αυτοθυσία, το Θάρρος, η Νίκη, η Μνημοσύνη, αλλά και χαρακτηριστές όπως η Μάννα, η Πολιορκημένη, η Ασήμω, η Λενιώ, ο Ποιητής, δημιούργησε ένα σκηνικό και παράλληλα ένα θεατρικό δρώμενο, όπου αντανakλούσαν η αγω-

νία, ο πανικός, η πείνα, ο φόβος και η απελπισία στις τελευταίες στιγμές της Ηρωικής Εξόδου του Μεσολογγίου. Οι κυρίες οι οποίες απέδωσαν τους ρόλους ήταν εξαιρετικές και ο συνδυασμός των τραγουδιών συμπλήρωσε ιδανικά την παράσταση.

Εξαιρετική ήταν και η ομιλία του δρ Κωνσταντίνου Ιωάννου εντεταλμένου διδάσκοντα Ιστορίας του Εθνικού Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, ο οποίος αναφέρθηκε στην ιστορικότητα των γεγονότων με αναφορές σε απομνημονεύματα και καταγεγραμμένα κείμενα των αγωνιστών. Εξαιρετικές ήταν και οι δύο χορωδίες του Συλλόγου. Η παραδοσιακή με του “Λαλιτάδες” και τη Μαέστρο Μαριάννα Φερεντζάκη, η οποία μας καθήλωσε με την ερμηνεία της στο τραγούδι “Άκρα του τάφου σιωπή” σε στίχους Διονυσίου Σολωμού από το ποίημα “Ελεύθεροι Πολιορκημένοι” και μουσική Γιάννη Μαρκόπουλου και η “Vox Feminae” με τη Μαέστρο Φένια Μιχαηλίδη.

Μια μουσικοθεατρική παράσταση που τα είχε όλα και βεβαίως την απαραίτητη ορχήστρα με τους μουσικούς Χριστίνα Κοκκαλιάρη, Κώστα Κοκκαλιάρη, Σπύρο Χελιώτη Δημήτρη Κουτσαντώνη και Φένια Μιχαηλίδη τους οποίους ευχαριστούμε θερμά. Τι να πούμε για την οικογένεια Κοκαλιάρη που συμμετέχει στη χορωδία, τη μουσική, τη συγγραφή βιβλίου και κειμένων, διαλέξεων και ξεναγήσεων. Ευχαριστούμε επίσης ηθοποιούς, μουσικούς, χορωδούς, την σκηνοθέτιδα Ίριδα Τούλα – Γουργιώτου και βεβαίως το Σύλλογο “Η ΠΗΓΗ”. Επισφραγίζοντας αυτήν την παρουσίαση είναι απαραίτητο να τονίσουμε ότι το Μεσολόγγι στα πρώτα χρόνια της Τουρκοκρατίας δεν ήταν παρά ένα μικρό ψαροχώρι. Η ιστορία του όμως, έμελε να γίνει μεγάλη και να γραφτεί με χρυσά γράμματα ως ένα παγκόσμιο σύμβολο ελευθερίας.



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

Ξεκινούν οι αιτήσεις για το “Ανοιχτό Καλοκαιρινό Σχολείο 2026”

Ο Δήμος Παλλήνης ανακοινώνει την έναρξη των ηλεκτρονικών εγγραφών για το πρόγραμμα “Ανοιχτό Καλοκαιρινό Σχολείο 2026” που απευθύνονται σε παιδιά δημοτών και κατοίκων του Δήμου ηλικίας 6 έως 12 ετών.

Οι εγγραφές ξεκινούν την Κυριακή 31 Μάιου 2026 και ώρα 08:00.

Οι αιτήσεις θα υποβάλλονται αποκλειστικά ηλεκτρονικά μέσω της ιστοσελίδας:

<https://demos365pallini.intellisoft.gr/>

Θα τηρηθεί αυστηρά σειρά προτεραιότητας.

Διάρκεια Προγράμματος



Δήμος Παλλήνης
Ανθούσα - Γέρακας - Παλλήνη

15/6 έως 26/6 (2 εβδομάδες)	Δευτέρα έως Παρασκευή
29/6 έως 10/7 (2 εβδομάδες)	Ώρες: 08:30 – 16:00
13/7 έως 24/7 (2 εβδομάδες)	

Το πρόγραμμα θα πραγματοποιηθεί σε τρεις περιόδους διάρκειας δύο εβδομάδων:

• 15/06/2026 – 26/06/2026

• 29/06/2026 – 10/07/2026

• 13/07/2026 – 24/07/2026

Οι ώρες λειτουργίας από Δευτέρα έως Παρασκευή είναι:

• Ώρα προσέλευσης: 07:30-08:30

• Ώρα αποχώρησης: 14:00-16:00

Χώροι Διεξαγωγής

• 1ο Δημοτικό Σχολείο Παλλήνης

• 5ο Δημοτικό Σχολείο Γέρακα

Δικαίωμα συμμετοχής

Παιδιά που έχουν γεννηθεί από το 2014 έως και το 2020 και είναι δημότες ή κάτοικοι του Δήμου Παλλήνης.

Οικονομική συμμετοχή

Για δημότες, κατοίκους, και εργαζόμενους του Δήμου Παλλήνης

• 100€ για το πρώτο παιδί για κάθε περίοδο διάρκειας δύο εβδομάδων

• 80€ για το δεύτερο παιδί για κάθε περίοδο διάρκειας δύο εβδομάδων.

Για τρίτεκνες, πολύτεκνες, μονογονεϊκές οικογένειες και οικογένειες με γονείς ανέργους ή γονείς με αναπηρία άνω του 67%:

• 60€ ανά παιδί

Για γονείς που έχουν παιδιά Α.Μ.Ε.Α που ήδη φοιτούν στα σχολεία του Δήμου που ήδη φοιτούν στα σχολεία μας:

• ΔΩΡΕΑΝ

* το κόστος της παράλληλης στήριξης θα επιβαρύνει τους γονείς

* το ετήσιο συνολικό τους εισόδημα θα πρέπει να είναι έως 20.000€.

Για τις ευάλωτες οικογένειες που ανήκουν στο Κοινωνικό Παντοπωλείο:

• ΔΩΡΕΑΝ

Για μη δημότες / μη κατοίκους Δήμου Παλλήνης:

• 150€ ανά παιδί για κάθε περίοδο δύο εβδομάδων, εφόσον υπάρχουν διαθέσιμες θέσεις – μετά την κάλυψη των αιτήσεων δημοτών και κατοίκων.

Απαραίτητα Δικαιολογητικά

Οι ενδιαφερόμενοι θα πρέπει να υποβάλουν:

1. Αίτηση

2. Βεβαίωση Ιατρού

3. Πιστοποιητικό Οικογενειακής Κατάστασης ή πιστοποιητικό πολυτεχνίας ή οποιοδήποτε νομιμοποιητικό έγγραφο που να αποδεικνύει την επιμέλεια τέκνων για μονογονεϊκή οικογένεια

4. Αντίγραφο λογαριασμού ΔΕΗ ή ύδρευσης ή μισθωτήριο συμβόλαιο

5. Βεβαίωση εργασίας από εργοδότη (και για τους δύο γονείς όπου απαιτείται)

6. Κάρτα ανεργίας (και για τους δύο γονείς όπου απαιτείται) ή και Κάρτα Κοινωνικού Παντοπωλείου

Τηλέφωνα επικοινωνίας: 210 6032245, 210 6030475



all about home -ZEN- all about economy

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

© zen.all.about.home f ZEN

📍 Λ. Γέρακα 91, Γέρακας 15344

☎ 210 3510170 - 6986287308



Venus
beauty salon

Αγίου Νεκταρίου 11
Γέρακας
τηλ.: 210 661 8828
κιν.: 693 259 7499

by Dimitra Mikelatou

ΕΙΔΗΣΕΙΣ-ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

Ξεκίνησαν οι αιτήσεις για το “Αθλητικό Καλοκαίρι 2026”

και το καλοκαιρινό πρόγραμμα κολύμβησης του Δήμου Παλλήνης

Ο Δήμος Παλλήνης ανακοινώνει την έναρξη των ηλεκτρονικών εγγραφών για το πρόγραμμα «Αθλητικό Καλοκαίρι 2026» και το καλοκαιρινό πρόγραμμα κολύμβησης, που απευθύνονται σε παιδιά δημοτών και κατοίκων του Δήμου ηλικίας 6 έως 12 ετών.

Οι εγγραφές για το καλοκαιρινό “αθλητικό camp” ξεκινούν την Κυριακή 31 Μαΐου 2026 και ώρα 08:00, ενώ για το πρόγραμμα κολύμβησης οι αιτήσεις ξεκινούν την Τετάρτη 3 Ιουνίου 2026, επίσης στις 08:00.

Οι αιτήσεις θα υποβάλλονται αποκλειστικά ηλεκτρονικά μέσω της ιστοσελίδας:

<https://demos365pallini.intellisoft.gr/>

Θα τηρηθεί αυστηρά σειρά προτεραιότητας.

Διάρκεια Προγράμματος

Το πρόγραμμα θα πραγματοποιηθεί σε δύο περιόδους διάρκειας δύο εβδομάδων:

• 15/06/2026 – 26/06/2026

• 29/06/2026 – 10/07/2026

Επιπλέον, θα λειτουργήσει μία ακόμη εβδομάδα camp στο 1ο Αθλητικό Κέντρο Γέρακα, από 13/07/2026 έως 17/07/2026.

Οι ώρες λειτουργίας είναι από 08:00 έως 16:00, από Δευτέρα έως Παρασκευή.

Χώροι Διεξαγωγής

Το πρόγραμμα θα υλοποιηθεί:

• στο 1ο Αθλητικό Κέντρο Γέρακα

• στο Αθλητικό Κέντρο Παλλήνης «Γρηγόρης Λαμπράκης»

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν παιδιά που έχουν γεννηθεί από το 2014 έως και το 2020 και είναι δημότες ή κάτοικοι του Δήμου Παλλήνης.

Αθλητικές Δραστηριότητες

Τα παιδιά θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν διαφορετικά αθλήματα, να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους, να αθληθούν και να διασκεδάσουν μέσα από οργανωμένες δραστηριότητες.

Τα αθλητικά αντικείμενα του προγράμματος περιλαμβάνουν:

- Στίβο
- Βόλεϊ
- Γυμναστική για παιδιά
- Μπάσκετ
- Ποδόσφαιρο
- Ενόργανη γυμναστική
- Κολύμβηση
- Τένις

Οικονομική Συμμετοχή

Για δημότες και κατοίκους του Δήμου Παλλήνης:

• 100€ για το πρώτο παιδί

• 80€ για το δεύτερο παιδί

ανά περίοδο διάρκειας δύο εβδομάδων.

Για τρίτεκνες και πολύτεκνες οικογένειες, μονογονεϊκές οικογένειες, οικογένειες με γονείς ανέργους ή γονείς με αναπηρία άνω του 67%:

• 60€ ανά παιδί για κάθε περίοδο δύο εβδομάδων.

Για μη δημότες / μη κατοίκους Δήμου Παλλήνης:

• 150€ ανά παιδί για κάθε περίοδο δύο εβδομάδων, εφόσον υπάρξουν διαθέσιμες θέσεις μετά την κάλυψη των αιτήσεων δημοτών και κατοίκων.

Απαραίτητα Δικαιολογητικά

Οι ενδιαφερόμενοι θα πρέπει να υποβάλουν:

- Πιστοποιητικό οικογενειακής κατάστασης
 - Πιστοποιητικό πολυτεκνίας ή σχετικά έγγραφα για μονογονεϊκή οικογένεια, αναπηρία κ.ά. (όπου απαιτείται)
 - Αντίγραφο πρόσφατου λογαριασμού ρεύματος ή ύδρευσης ή μισθωτήριο συμβόλαιο
 - Βεβαίωση εργασίας εργοδότη ή κάρτα ανεργίας (εφόσον υπάρχει)
 - Ιατρική βεβαίωση ότι το παιδί είναι υγιές και μπορεί να συμμετέχει σε αθλητικές δραστηριότητες
- Τηλέφωνα επικοινωνίας: 210 6032245, 210 6030475
Πληροφορίες για το καλοκαιρινό πρόγραμμα κολύμβησης: 210 6615645

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΔΗΜΟΥ ΠΑΛΛΗΝΗΣ



ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

15/06/2026 – 26/06/2026 (2 εβδομάδες)
29/06/2026 – 10/07/2026 (2 εβδομάδες)
Δευτέρα έως Παρασκευή
Ώρες: 08:00 - 16:00



ΔΗΜΟΣ ΠΑΛΛΗΝΗΣ
ΜΕΡΟΣΙΑ ΓΕΡΑΚΑΣ ΠΑΛΛΗΝΗΣ

☎ **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

Μελισσοφάγος



Γράφει κ. Δημήτρης Καρράς

Το πιο εντυπωσιακό πολύχρωμο πουλί της Ελλάδας που κυνηγά στον αέρα

Ο Μελισσοφάγος (*Merops apiaster*) είναι ένα από τα πιο εντυπωσιακά και αναγνωρίσιμα πουλιά της ελληνικής υπαίθρου. Με τα έντονα, **εξωτικά του χρώματα** και την αεροδυναμική του κίνηση, θυμίζει περισσότερο τροπικό είδος παρά ευρωπαϊκό. Κάθε άνοιξη, η άφιξή του σηματοδοτεί την αλλαγή της εποχής, γεγονός που τον έχει καθιερώσει ως έναν από τους πιο αγαπημένους στόχους για παρατήρηση πουλιών στην Ελλάδα.



Ετυμολογία: τι σημαίνει το όνομά του

Η ονομασία του Μελισσοφάγου σχετίζεται άμεσα με τη διατροφή του. Προέρχεται από τις λέξεις «μέλισσα» και «φαγείν», υποδηλώνοντας τη συνήθειά του να τρέφεται με έντομα, κυρίως υμενόπτερα.

Το επιστημονικό του όνομα, **Merops apiaster**, ενισχύει αυτή τη σύνδεση, καθώς το «**apis**» στα λατινικά σημαίνει **μέλισσα**, ενώ το «Merops» έχει αρχαιοελληνικές ρίζες και χρησιμοποιούνταν για παρόμοια είδη πουλιών.

Μύθοι και λαϊκή παράδοση

Η σύνδεση του Μελισσοφάγου με τον μυθολογικό **βασιλιά της Κω Μέροπα** δεν τεκμηριώνεται με σαφήνεια από τις αρχαίες πηγές και θεωρείται μεταγενέστερη ερμηνεία. Σύμφωνα με τον μύθο, όταν η σύζυγος του Μέροπα, Αρ-

τεμισία, πέθανε, ο Μέροπας απαρηγόρητος ήθελε να αυτοκτονήσει. Η θεά Ήρα, θέλοντας να τον σώσει από τον θάνατο αλλά και να τον τιμήσει, τον μεταμόρφωσε σε πουλί.

Από τον Μέροπα το όνομα **ολόκληρης οικογένειας που-**



λιών, των Meropidae. Στην Ελλάδα, εκτός από τον κοινό Μελισσοφάγο έχουν κάνει εμφάνιση ως τυχαίοι ή σπάνιοι επισκέπτες και οι: Νανομελισσοφάγος (*Merops orientalis*) και Πράσινος Μελισσοφάγος (*Merops persicus*). Στη λαϊκή παράδοση της Ελλάδας, το πουλί αυτό έχει ξεχωριστή θέση. Η άφιξή του την άνοιξη τον καθιστά σύμβολο του καλοκαιριού, ενώ η κοινωνική του συμπεριφορά και οι αποικίες φωλιάσματος τον συνδέουν με έννοιες όπως η συνεργασία και η ομαδικότητα.

Μορφολογία και χαρακτηριστικά

Ο Μελισσοφάγος ξεχωρίζει εύκολα από τα έντονα χρώματά του. Διαθέτει κίτρινο λαιμό, πρασινογάλαζη κοιλιά και καστανοκόκκινη ράχη, ενώ μια χαρακτηριστική μαύρη λωρίδα διατρέχει το μάτι του. Το σώμα του είναι λεπτό και αεροδυναμικό, με μακριά φτερά και ελαφρώς επιμηκυμένη ουρά, στοιχεία που τον καθιστούν εξαιρετικό ιπτάμενο κυνηγό.

Πού ζει και πώς φωλιάζει

Το είδος προτιμά ανοιχτά τοπία, όπως αγροτικές εκτάσεις, λιβάδια και περιοχές κοντά σε ποτάμια. Ιδιαίτερα σημαντικά για την αναπαραγωγή του είναι τα χωμάτινα πρηνή, όπου σκάβει στοές για να δημιουργήσει τη φωλιά του. Οι στοές αυτές μπορεί να φτάσουν σε μήκος έως και 1-2 μέτρα, καταλήγοντας σε έναν θάλαμο όπου το θηλυκό γεννά τα αυγά.

Διατροφή και κυνηγετική συμπεριφορά

Ο Μελισσοφάγος τρέφεται σχεδόν αποκλειστικά με ιπτά-

B.F.C. BAR-BRIZ FINE CARBON
ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΠΑΡ-ΜΠΡΙΖ
ΑΝΤΗΛΙΑΚΕΣ ΜΕΜΒΡΑΝΕΣ

Vasileiou

Μιλτιάδου 73 & Αριστοφάνους, τηλ.: 210-60.46.921, 6986-488191
B.F.C.

ΜΟΥΣΙΚΟΠΑΜΑ

Αναλαμβάνω: Γάμους, Βαπτίσεις, Partys, Παιδικά Partys, Σχολικές Εκδηλώσεις, Χορούς Συλλόγων, Μουσικές Επενδύσεις σε όλη την Ελλάδα.

D.J. Kostas
ΚΩΣΤΑΣ ΚΟΚΟΤΙΝΗΣ

ΤΗΛ.: 2109762967 - 6972556523
e-mail: djkostaskokotinis@gmail.com

μενα έντομα. Στη διατροφή του περιλαμβάνονται μέλισσες, σφήκες, λιβελλούλες και άλλα έντομα.

Ένα από τα πιο εντυπωσιακά χαρακτηριστικά του είναι ο τρόπος με τον οποίο χειρίζεται τη λεία του. **Πριν καταπιεί ένα έντομο με κεντρί, το χτυπά επανειλημμένα σε κλαδί για να απομακρύνει το δηλητήριο.**

Μετανάστευση: ένα μεγάλο ταξίδι

Ο Μελισσοφάγος είναι αυστηρά μεταναστευτικό είδος. Φτάνει στην Ελλάδα τον Απρίλιο από την υποσαχάρια Αφρική, όπου διαχειμάζει, και παραμένει μέχρι τα τέλη του καλοκαιριού. Η αναχώρησή του πραγματοποιείται συνήθως από τον Αύγουστο έως και τον Σεπτέμβριο, ολοκληρώνοντας έναν εντυπωσιακό ετήσιο κύκλο μετακίνησης.

Φυσικοί εχθροί και απειλές

Παρά την ταχύτητα και την ευελιξία του, ο Μελισσοφάγος δεν στερείται κινδύνων. Αρπακτικά πουλιά, όπως γεράκια, αποτελούν βασικούς θηρευτές του, ενώ φίδια και μικρά θηλαστικά απειλούν τα αυγά και τους νεοσσούς του. Σημαντική απειλή αποτελεί και ο άνθρωπος, κυρίως μέσω της χρήσης φυτοφαρμάκων που μειώνουν τη διαθεσιμότητα τροφής, καθώς και της καταστροφής των φυσικών πρानών όπου φωλιάζει.

Καθεστώς προστασίας

Ο Μελισσοφάγος προστατεύεται σε ευρωπαϊκό επίπεδο από την Οδηγία για τα Πουλιά (2009/147/EK), καθώς και από διεθνείς συμβάσεις όπως η Σύμβαση της Βέρνης. Στην Ελλάδα, **το είδος είναι αυστηρά προστατευόμενο** και το κυνήγι του απαγορεύεται.



Text Neck Syndrome: Η Βιομηχανική Αλλοίωση της Αυχενικής Μοίρας και η Φυσικοθεραπευτική Προσέγγιση



Γράφει η **Μαρία Φράγκου**
Φυσικοθεραπεύτρια

Η καθημερινή και πολύωρη χρήση των smartphones και γενικότερα των «έξυπνων» συσκευών έχει εισαγάγει ένα νέο, ραγδαία αυξανόμενο παθολογικό πρότυπο στάσης: το Text Neck Syndrome. Ως επαγγελματίες υγείας, παρατηρούμε καθημερινά στο φυσικοθεραπευτήριο τις συνέπειες αυτής της παρατεταμένης κακής στάσης, η οποία έχει πάψει πλέον να αποτελεί μια απλή ενόχληση και έχει εξελιχθεί σε μια σοβαρή μυοσκελετική διαταραχή.

Η Εμβιομηχανική του Προβλήματος

Το Text Neck Syndrome χαρακτηρίζεται κλινικά από την παρατεταμένη πρόσθια προβολή της κεφαλής (Forward Head Posture) και την υπερβολική κάμψη της αυχενικής μοίρας της σπονδυλικής στήλης.

Σε μια ουδέτερη, ανατομικά σωστή στάση, το κρανίο

ενός ενήλικα ασκεί ένα φορτίο περίπου 4,5 - 5,5 κιλών στους αυχενικούς σπονδύλους. Όσο η γωνία κάμψης του αυχένα αυξάνεται για να κοιτάξουμε μια οθόνη, οι εμβιομηχανικές δυνάμεις πολλαπλασιάζονται δραματικά. Σε κάμψη 15 μοιρών, το φορτίο στον αυχένα αγγίζει τα 12 κιλά, ενώ στην τυπική γωνία χρήσης κινητού, τις 60 μοίρες, οι μεσοσπονδύλιοι δίσκοι και τα υποστηρικτικά στοιχεία του αυχένα δέχονται πίεση που ισοδυναμεί με 27 κιλά. Αυτή η συνεχής, μη φυσιολογική φόρτιση οδηγεί προοδευτικά σε:

Απώλεια της φυσιολογικής αυχενικής λόρδωσης, ικανή να οδηγήσει σε πρόωρη εκφύλιση της άρθρωσης.

Συμπίεση των μεσοσπονδύλιων δίσκων και αυξημένο κίνδυνο δισκοπάθειας.

Μυϊκές ανισορροπίες που οδηγούν στο «Άνω Σταυρωτό Σύνδρομο» (Upper Crossed Syndrome), όπου οι θωρακικοί μύες βραχύνονται, ενώ οι εν τω βάθει καμπτήρες του αυχένα και οι σταθεροποιοί της ωμοπλάτης αδυνατούν και υπερδιατείνονται.

Κλινική Εικόνα & Συμπτωματολογία

Ο ασθενής συνήθως προσέρχεται στο φυσικοθεραπευτήριο αναφέροντας:

Έντονο μυοπεριτοναϊκό πόνο και δυσκαμψία στην περιοχή του αυχένα και της ανώτερης θωρακικής μοίρας. Ευαισθησία και παρουσία σημείων πυροδότησης πόνου (trigger points) στον άνω τραπεζοειδή, τον ανεκτήρα της ωμοπλάτης και τους ινιακούς μύες.

Αυχενογενείς πονοκεφάλους.

Σε προχωρημένες περιπτώσεις, νευρολογικά συμπτώματα, όπως αιμωδίες (μουδιάσματα) ή αδυναμία στα άνω άκρα, λόγω πίεσης στις εξερχόμενες νευρικές ρίζες.

Η Φυσικοθεραπευτική Αντιμετώπιση

Η προσέγγισή μας απέναντι στο Text Neck Syndrome δεν περιορίζεται στην προσωρινή ανακούφιση των συμπτωμάτων, αλλά στοχεύει στην αποκατάσταση της κινηματικής αλυσίδας και της εμβιομηχανικής λειτουργίας. Η φυσικοθεραπευτική παρέμβαση περιλαμβάνει:

- **Manual Therapy (Χειροθεραπεία):** Εφαρμογή εξειδικευμένων τεχνικών κινητοποίησης των αρθρώσεων (joint mobilization) για την αποκατάσταση του εύρους κίνησης στις πάσχουσες αυχενικές και θωρακικές αρθρώσεις.

- **Μυοπεριτοναϊκή Απελευθέρωση (Myofascial Release):** Τεχνικές μάλαξης και λύσης των trigger points στους υπερδραστήριους μύες, για άμεση μείωση του πόνου και της μυϊκής τάσης.

- **Θεραπευτική Άσκηση & Κινητικός Έλεγχος:** Σχεδιασμός εξατομικευμένου προγράμματος ασκήσεων με σκοπό: Την ενδυνάμωση των εν τω βάθει καμπτήρων του αυχένα.

Την ενεργοποίηση των σταθεροποιών μυών της ωμοπλάτης (π.χ. μέσος/κάτω τραπεζοειδής και ρομβοειδείς).

Τη διάταση των βραχυσμένων μυών της πρόσθιας επιφάνειας (π.χ. θωρακικοί μύες και στερνοκλειδομαστοειδής).

Σύγχρονα Φυσικά Μέσα: Σε περιπτώσεις έντονης φλεγμονής και οξέος πόνου, η χρήση εξοπλισμού όπως στοχευμένη θεραπεία ραδιοσυχνότητας (TECAR) ή Laser Υψηλής Ισχύος μπορεί να επιταχύνει θεαματικά την επώδυνη των ιστών.

Εργονομική Επανεκπαίδευση: Εκπαίδευση του ασθενούς για τη σωστή στάση κατά τη χρήση οθονών, την οργάνωση του εργασιακού χώρου και την ενσωμάτωση μικρών διαλειμμάτων στην καθημερινότητά του.

Η ΒΙΑ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΣΤΗΝ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΕΠΟΧΗ



Γράφει ο κ. Μανώλης Κακιδάκης

Νεανική παραβατικότητα και η βία των εφήβων αποτελούν ένα από τα πιο ανησυχητικά και πολυσύνθετα φαινόμενα της σύγχρονης κοινωνίας. Τα τελευταία χρόνια, γινόμαστε μάρτυρες μιας έξαρσης βίαιων περιστατικών μεταξύ ανηλίκων, τα οποία δεν περιορίζονται πλέον σε απλούς σχολικούς καυγάδες, αλλά συχνά λαμβάνουν τη μορφή οργανωμένων επιθέσεων, συμμοριών και άγριων ξυλοδαρμών. Το φαινόμενο αυτό προκαλεί έντονο προβληματισμό και απαιτεί μια βαθύτερη ανάλυση των αιτιών του. Η εφηβική βία δεν γεννιέται στο κενό· είναι το αποτέλεσμα ενός συνδυασμού παραγόντων που σχετίζονται με την οικογένεια, το σχολείο και το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον.

Κρίση του οικογενειακού θεσμού: Η έλλειψη ποιοτικού χρόνου, η αδυναμία ουσιαστικής επικοινωνίας μεταξύ γονέων και παιδιών, καθώς και τα πρότυπα ενδοοικογενειακής βίας λειτουργούν καθοριστικά. Πολλοί έφηβοι που καταφεύγουν στη βία βιώνουν παραμέληση ή συναισθηματικό κενό στο σπίτι τους.

Ο ψηφιακός κόσμος και τα social media: Οι έφηβοι σήμερα είναι εκτεθειμένοι σε τεράστιο όγκο βίαιου περιεχομένου μέσω του διαδικτύου, των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και των βιντεοπαιχνιδιών.

Η ανάγκη του εφήβου να γίνει αποδεκτός από τους συνομηλίκους του τον οδηγεί μερικές φορές στην υιοθέτηση παραβατικών συμπεριφορών, ως μέσο επίδειξης δύναμης ή άμυνας απέναντι στην περιθωριοποίηση.

Οι Επιπτώσεις στην Κοινωνία

Οι συνέπειες αυτού του φαινομένου είναι βαθιές. Σε ατομικό επίπεδο, οι έφηβοι που εμπλέκονται σε βίαιες συμπεριφορές—είτε ως θύτες είτε ως θύματα—κουβαλούν σοβαρά ψυχολογικά τραύματα, όπως κατάθλιψη, χαμηλή αυτοεκτίμηση

και κοινωνικό άγχος.

Σε κοινωνικό επίπεδο, καλλιεργείται ένα κλίμα ανασφάλειας και φόβου στους δημόσιους χώρους και στα σχολεία, ενώ υποσκάπτονται οι αξίες του αλληλοσεβασμού και της αλληλεγγύης. «Η βία των εφήβων δεν είναι απλώς ένα πρόβλημα συμπεριφοράς, αλλά ένας καθρέφτης των δικών μας κοινωνικών ελλειμμάτων.» Από την άλλη πλευρά, οι έφηβοι που ασκούν βία συχνά δυσκολεύονται να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους και μπορεί να αντιμετωπίσουν προβλήματα στις μελλοντικές τους σχέσεις και στην κοινωνική τους ένταξη.

Τρόποι Αντιμετώπισης

Η καταστολή και η αυστηροποίηση των ποινών, αν και μερικές φορές αναγκαίες, δεν αρκούν για να λύσουν το πρόβλημα στη ρίζα του.

Ενίσχυση του ρόλου της οικογένειας: Οι γονείς πρέπει να εκπαιδευτούν στο να αναγνωρίζουν τα σημάδια κινδύνου και να χτίζουν γέφυρες εμπιστοσύνης με τα παιδιά τους, προσφέροντας τους συναισθηματική ασφάλεια.

Αναδιαμόρφωση του σχολικού περιβάλλοντος: Το σχολείο οφείλει να μην είναι μόνο χώρος στείρας μετάδοσης γνώσεων, αλλά ένας ζωντανός οργανισμός που καλλιεργεί την ενσυναίσθηση.

Η παρουσία ψυχολόγων και κοινωνικών λειτουργών σε κάθε σχολική μονάδα είναι πλέον επιτακτική ανάγκη.

Δημιουργική διέξοδος: Η πολιτεία πρέπει να παρέχει στους νέους δωρεάν πρόσβαση στον αθλητισμό, τις τέχνες και τον πολιτισμό, προσφέροντάς τους υγιή κανάλια για να εκτονώσουν την ενέργεια και το άγχος τους.

Η βία των εφήβων στη σημερινή εποχή είναι μια κραυγή αγωνίας μιας γενιάς

που μεγαλώνει σε έναν κόσμο γεμάτο αβεβαιότητα, πίεση και ανταγωνισμό.

Είναι ευθύνη όλων μας—γονέων, εκπαιδευτικών και πολιτείας—να ακούσουμε αυτή την κραυγή και να δράσουμε άμεσα, προσφέροντας στους νέους τα εφόδια για ένα μέλλον βασισμένο στον διάλογο και τον σεβασμό.

Συμπερασματικά, η βία των εφήβων είναι ένα σύνθετο κοινωνικό φαινόμενο που δεν αντιμετωπίζεται με τιμωρίες μόνο, αλλά με κατανόηση, πρόληψη και ουσιαστική υποστήριξη. Μέσα από την εκπαίδευση, την επικοινωνία και τη συνεργασία, μπορεί να δημιουργηθεί ένα πιο ασφαλές και υγιές περιβάλλον για τους νέους ανθρώπους.

ΣΥΛΛΟΓΟΣ “ΠΗΓΗ”

Τετάρτη 8 Ιουλίου
Ραντεβού για το
«Καλό Καλοκαίρι»!

Την Τετάρτη 8 Ιουλίου και ώρα 20:00, ο σύλλογός μας θα πραγματοποιήσει την καθιερωμένη τελετή λήξης της χρονιάς στα γραφεία του συλλόγου!

Μετά από μια απαιτητική και γεμάτη προκλήσεις χρονιά, ήρθε η ώρα να χαλαρώσουμε. Περιμένουμε όλα τα παλιά μας μέλη, τους φίλους που μας στήριξαν, αλλά και τα νέα μέλη μας για ένα αντάμωμα πριν τις καλοκαιρινές διακοπές. Σας περιμένουμε όλους να δροσιστούμε με ένα παγωμένο αναψυκτικό όπως ακριβώς έχουμε συνηθίσει τα τελευταία χρόνια!



Πονοκέφαλος που οφείλεται στο ΩΡΛ σύστημα (ΜΕΡΟΣ Α)



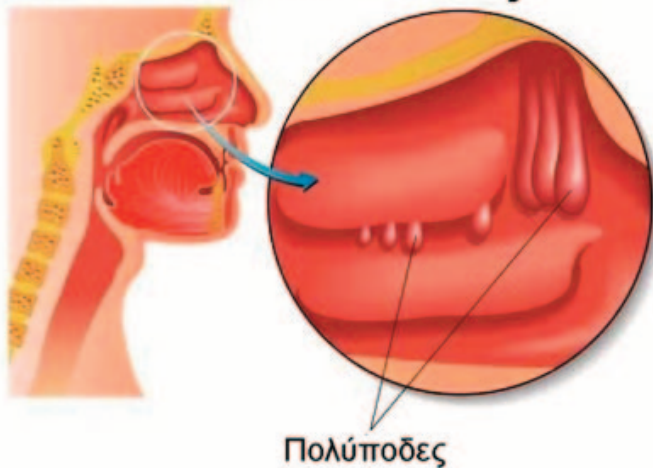
Γράφει ο κ. Ξεσφίγγης Δημήτριος, Χειρουργός
Ωτορινολαρυγγολόγος Παιδών & Ενηλίκων

Υπάρχει ένα μεγάλο φάσμα ωτορινολαρυγγολογικών παθήσεων που μπορεί να προκαλέσουν πόνο στην κεφαλή ή στο πρόσωπο. Συνήθως είναι αντανακλαστικοί πόνοι, δηλαδή παρόλο που προκαλούνται από μια πάθηση στη μύτη, το αυτί ή το λαιμό, ο πόνος εμφανίζεται στο κεφάλι ή το πρόσωπο.

Παθήσεις της μύτης και των παραρρινίων κόλπων

Οι πιο συνηθισμένες παθήσεις της μύτης που μπορεί να προκαλέσουν χρόνιο πόνο στη κεφαλή ή το πρόσωπο είναι οι ρινικοί πολύποδες, η σκολίωση του ρινικού διαφράγματος και η ρινίτιδα, η οποία προκαλεί οίδημα του ρινικού βλεννογόνου και έχει ως αποτέλεσμα τη διόγκωση των ρινικών κογχών.

Ρινικοί πολύποδες



Αυτές οι ανατομικές ανωμαλίες μέσα στη ρινική κοιλότητα, δημιουργούν σημεία επαφής μεταξύ του βλεννογόνου των ρινικών κογχών και του διαφράγματος. Έτσι, η πίεση που

ασκείται στο ρινικό βλεννογόνο μπορεί να προκαλέσει κεφαλαλγία. Για αυτό, εάν δεν εντοπίζεται κάποιος άλλος αιτιολογικός παράγοντας πρόκλησης πονοκεφάλου, πάντοτε πρέπει να αναζητείται η παρουσία επαφών του ρινικού διαφράγματος με τις ρινικές κόγχες.

Εκτός από τις παθήσεις της ρινικής κοιλότητας, υπάρχουν κλινικές παθήσεις μέσα στους παραρρινίους κόλπους, τα γνωστά σε όλους μας ιγμόρεια, οι οποίες μπορούν να προκαλέσουν



έντονες κεφαλαλγίες και προσωπαλγίες. Η πιο συνηθισμένη πάθηση είναι η οξεία ή χρόνια παραρρινοκολπίτιδα. Οι παραρρινοκολπίτιδες, μία από τις οποίες είναι και η ιγμορίτιδα, γενικά συνοδεύονται από ρινική συμφόρηση, καταρροή, πονοκεφάλους ποικίλης έντασης, αίσθημα πίεσης στο πρόσωπο ή το μέτωπο και πιθανή διαταραχή της όσφρησης. Ο πόνος είναι χειρότερος το πρωί και όταν γέρνουμε το κεφάλι προς τα εμπρός. Η άμεση αιτία των πονοκεφάλων είναι η φλεγμονή του βλεννογόνου των κόλπων, η οποία μπορεί να είναι επακόλουθο μιας λοίμωξης ή κάποιας αλλεργίας, που ξεκινάει από το ρινικό βλεννογόνο και εξαπλώνεται στο βλεννογόνο των κόλπων.

Υπάρχει μία ιδιαίτερη πάθηση, η σφηνοειδίτιδα (φλεγμονή μόνο στο σφηνοειδή κόλπο που βρίσκεται στο πίσω μέρος της μύτης), στην οποία ο ασθενής παραπονιέται για μόνιμο βάρος στο κεφάλι ή πόνο πίσω από τα μάτια χωρίς να εμφανίζει κανένα άλλο από τα παραπάνω ριнологικά συμπτώματα. Η διάγνωση γίνεται μόνο με ενδοσκοπική εξέταση της μύτης από γιατρό ΩΡΛ και αξονική τομογραφία. Τα μορφώματα ή όγκοι στη ρινική κοιλότητα και στους παραρρινίους κόλπους παρουσιάζονται σπάνια (1:100.000).



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

- Ακοολογικός έλεγχος (ιλιγγού, 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



Περρής Χρήστος

Μεσολογίου 52 & Δάμωνος
 (πλησίον Ι.Ν. Αγ. Θεοδώρων), Γέρακας
 ☎ 2106612472, ☎ 6948 804472
www.coiffurexristos.gr

Εκδήλωση για τα 200 χρόνια από την Ηρωική Έξοδο του Μεσολογγίου



Γράφει η κ. Φένια Μιχαλίδη

Συγκινητική μουσικοθεατρική εκδήλωση για τα 200 χρόνια από την Ηρωική Έξοδο του Μεσολογγίου

Με μεγάλη επιτυχία και έντονη συγκινησιακή φόρτιση πραγματοποιήθηκε το Σάββατο 23 Μαΐου 2026, στο Πολιτιστικό Κέντρο Γέρακα, η μουσικοθεατρική εκδήλωση «1826–2026: 200 χρόνια από την Ηρωική Έξοδο του Μεσολογγίου», που διοργάνωσε ο Πολιτιστικός Σύλλογος Γέρακα «Η Πηγή», με την υποστήριξη του Δήμου Παλλήνης. Την εκδήλωση τίμησαν με την παρουσία τους ο βουλευτής Ανατολικής Αττικής του ΠΑΣΟΚ–Κινήματος Αλλαγής κ. Μανώλης Χριστοδουλάκης ο Δήμαρχος Παλλήνης κ. Χρήστος Αηδόνης, ο Πρόεδρος του Δημοτικού Συμβουλίου κ. Άρης Βίτσιος, Αντιδήμαρχοι του δήμου, ο επικεφαλής της μείζονος αντιπολίτευσης κ. Κωστής Σμέρος, ο πρώην Δήμαρχος Παλλήνης κ. Θανάσης Ζούτσος, δημοτικοί και κοινοτικοί σύμβουλοι, εκπρόσωποι συλλόγων και φορέων της περιοχής, καθώς και πλήθος δημοτών, οι οποίοι παρακολούθησαν με ιδιαίτερο ενδιαφέρον και συγκίνηση την εκδήλωση.

Την προσφώνηση της εκδήλωσης έκανε η κα Γεωργία Στράτη, καλωσορίζοντας το κοινό και αναδεικνύοντας τη σημασία της επετείου των 200 χρόνων από την Ηρωική Έξοδο του Μεσολογγίου.

Η βραδιά αποτέλεσε έναν συγκινητικό φόρο τιμής στους υπερασπιστές του Μεσολογγίου, ζωντανεύοντας μέσα από τη μουσική, το τραγούδι, την αφήγηση και τη θεατρική έκφραση τις δραματικές στιγμές της Ηρωικής Εξόδου. Παράλληλα, ανέδειξε τα διαχρονικά ιδανικά της ελευθερίας, της αυτοθυσίας και της εθνικής αξιοπρέπειας, που εξακολουθούν να εμπνέουν και να συγκινούν έως σήμερα.

Της εκδήλωσης προηγήθηκε ιστορική αναφορά στην Έξοδο του Μεσολογγίου από τον Δρ. Κωνσταντίνο Ιωάννου, Εντεταλμένο Διδάκτορα Ιστορίας του ΕΚΠΑ, ο οποίος παρουσίασε συνοπτικά τα ιστορικά γεγονότα και τη σημασία τους για τη διαμόρφωση της εθνικής συνείδησης.

Με ιδιαίτερη ευαισθησία και σεβασμό στην ιστορική μνήμη, η θεατρική ομάδα «Θεατρικές Απόπειρες» παρουσίασε ένα αφιέρωμα μνήμης και τιμής στους αγωνιστές του Μεσολογγίου. Τη σκηνοθεσία και την επεξεργασία του κειμένου υπέγραψε η Ίρις Τούλα Γουργιώτου.

Σημαντική ήταν η συμβολή των χορωδιών του συλλόγου «Λαλητάδες», υπό τη διεύθυνση της μαέστρου Μαριάννας Φερετζάκη, καθώς και του γυναικείου φωνητικού συνόλου Vox Feminae με μαέστρο τη Φένια Μιχαλίδη.

Μέσα από μουσική, τραγούδια, αφηγήσεις και θεατρικά δρώμενα, το κοινό είχε την ευκαιρία να βιώσει μια βραδιά υψηλής αισθητικής και ιστορικής μνήμης, εμπνευσμένη από μία από τις κορυφαίες στιγμές της ελληνικής ιστορίας. Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Γέρακα «Η Πηγή» ευχαριστεί θερμά όλους τους συντελεστές, τους εθελοντές, τους συμμετέχοντες και το κοινό που τίμησε με την παρουσία του την εκδήλωση, συμβάλλοντας στην επιτυχία ενός αφιερώματος μνήμης, πολιτισμού και ιστορικής συνείδησης.

φωτογραφικό υλικό κ. Φώτης Φώτου



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

Εκδήλωση για τα 200 χρόνια από την Ηρωική Έξοδο του Μεσολογγίου



Κυριακάτικος Περίπατος στο Λουτράκι

• 5/7/2026 •



Προσκύνημα στον
Ι.Ν. Παναγίας Γιάτρισας



Ώρα αναχώρησης **08:00**
Από τα γραφεία του συλλόγου



Κρατήσεις θέσεων

Διακολουκά Γεωργία ☎ 6974111894
Καρούζου Ελένη ☎ 6981475404



Εξόφληση έως Τετάρτη 25/06/2026