

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 47

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2026

PIZZA EXPRESS
SONIC

ΔΩΡΕΑΝ ΔΙΑΝΟΜΗ
ΚΑΤ'ΟΙΚΟΝ



ΤΗΛ. 210 66.11.821
ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΟΥΣ & ΔΙΑΓΟΡΑ
ΓΕΡΑΚΑΣ


UNICK

τιμές
εργαστηρίου

ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΑ
Κοσμήματα - Ρολόγια


ΕΠΙΣΚΕΥΕΣ
Κοσμημάτων & Ρολογιών

📍 Ευρυτανίας 45 - 47 Γέρακας ☎ 2130992089



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. Χριστόφορου Πολυδώρου)

το αργότερο έως τις 20 κάθε μήνα προκειμένου να δημοσιευτούν στο επόμενο τεύχος.

Τα προς δημοσίευση κείμενα να μην ξεπερνούν τις 500 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

Διευθύντρια: Νίκη Πυρομάλη

Τελική Επιμέλεια: Χριστόφορος Πολυδώρου

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

ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ: Χριστόφορος Πολυδώρου 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**

Έβρου 25, Γέρακας Αττικής ΤΚ: 15344 Τηλ. 2106610069

EDITORIAL



Γράφει ο αντιπρόεδρος της "ΠΗΓΗΣ" Χριστόφορος Πολυδώρου

Πρώτο Κουδούνι στα σχολεία: Οι προσδοκίες και οι προκλήσεις της νέας σχολικής χρονιάς

Ο Σεπτέμβριος, φέρνει πάντα μαζί του τις φωνές των μικρών παιδιών, τη μυρωδιά του καινούργιου βιβλίου και το γνώριμο ήχο από το «πρώτο κουδούνι» στα σχολεία μας. Για τις εκατοντάδες οικογένειες του Δήμου μας, η επιστροφή των παιδιών στα θρανία, αποτελεί μια ξεχωριστή στιγμή γεμάτη ελπίδες, στόχους, αλλά και νέες προκλήσεις που φέρνει κάθε νέο ξεκίνημα της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Πίσω από τις σχολικές τσάντες και τα καινούργια τετράδια κτυπά η καρδιά της πόλης μας: οι γονείς, που αγωνιούν για το νέο ξεκίνημα, οι εκπαιδευτικοί, που υποδέχονται τα παιδιά με ένα ζεστό χαμόγελο και, φυσικά, οι ίδιοι οι μαθητές.

Από τα πρωτάκια που κρατούν σφιχτά το χέρι της μαμάς στην αυλή του σχολείου μέχρι τους τελειόφοιτους, που ξεκινούν μια απαιτητική χρονιά γεμάτη διάβασμα, η σχολική κοινότητα είναι ένας ζωντανός και γρήγορα εξελισσόμενος οργανισμός.

Η έναρξη κάθε νέας σχολικής χρονιάς, αποτελεί μια πρώτης τάξεως ευκαιρία, να αναλογιστούμε τη σημασία του σχολικού περιβάλλοντος στην ανάπτυξη και τη διαμόρφωση του χαρακτήρα των παιδιών μας. Στο Δήμο μας, λόγω της συνεχούς οικιστικής ανάπτυξης, υπάρχει έντονο το στοιχείο της νεολαίας και βρίσκεται σταθερά στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος η ποιότητα της εκπαίδευσης. Η διαρκής ανάγκη για αναβάθμιση των σχολικών υποδομών, η συντήρηση των υφιστάμενων κτιρίων και ο εκσυγχρονισμός των αιθουσών, αποτελούν κοινό ζητούμενο για ολόκληρη την τοπική κοινωνία, ώστε να συμβαδίζουν πάντα με τις σύγχρονες παιδαγωγικές απαιτήσεις.

Η εξασφάλιση άνετων, ασφαλών και σύγχρονων χώρων μάθησης είναι μια συλλογική επιθυμία που ενώνει γονείς, εκπαιδευτικούς και φορείς. Τα παιδιά μας, δικαιούνται ένα περιβάλλον που εμπνέει τη δημιουργικότητα, καλλιεργεί τη γνώση και παρέχει ίσες ευκαιρίες σε όλους. Κάθε βήμα προς την ενίσχυση των σχολικών μονάδων της περιοχής μας δεν αποτελεί οικονομικό κόστος αλλά άμεση επένδυση στο μέλλον της πόλης μας.

Ο σχολικός αγιασμός σηματοδοτεί μια νέα διαδρομή γεμάτη νέες προκλήσεις. Ας ευχηθούμε η φετινή χρονιά να είναι δημιουργική, ασφαλής και αποδοτική για κάθε μαθήτριά και μαθητή, με την κοινή ευχή η εκπαίδευση στην πόλη μας να συνεχίσει να εξελίσσεται προς το καλύτερο.

Καλή, ήρεμη και ευλογημένη σχολική χρονιά σε όλους!



Γράφει η κ. Δέσποινα Βακάλη-Δαλιάνη

Μια λίμνη στη Δέση

Το έχουμε γράψει πολλές φορές ότι ο Γέρακας κάποτε, είχε τρεχούμενα νερά και λίμνες. Οι δύο στέρνες της Πηγής, στα παιδικά μας μάτια φάνταζαν λίμνες, για να μην πούμε θάλασσες, αφού κάναμε μπάνιο.

Η Πεντέλη είχε και έχει ακόμα λίμνες και καταρράκτες. Αν σκεφτούμε και το ρέμα της Ανθούσας που το μισό μπαζώθηκε, τότε είχαμε και ποτάμια και δεν μας τα είχε φτιάξει ο Μαυρογιαλούρος! Ο Δημήτρης Καρράς στις περιπλανήσεις του, εκτός από ερείπια και παλιά εκκλησάκια έχει ανακαλύψει λίμνες και καταρράκτες. Η φωτογραφία μας σήμερα και η λεζάντα της τα λέει όλα. Τοποθεσία και ακριβές σημείο. Μόνο το όνομα της κυρίας δεν λέει και δεν καταφέραμε να το μάθουμε. Υποθέτουμε πως ανήκει σε κάποια από τις οικογένειες που διέμεναν εκεί κοντά. Ίσως με τη δημοσίευση της φωτογραφίας το μάθουμε. Τώρα αν μας ρωτήσετε πότε υπήρχε λίμνη στη Δέση, θα σας πούμε ότι η εποχή δεν ήταν και τόσο μακριά και ίσως να μην

ήταν και η μόνη λίμνη στην περιοχή. Κάπου εκεί γύρω, από περιγραφές των συγγραφέων και λαογράφων και όσων ασχολήθηκαν με το όρος Πεντελικό, τη Μονή Πεντέλης, τη βιογραφία της Δούκισσας της Πλακεντίας και την περιοχή γενικότερα, μας πληροφορούν ότι λίγο πιο πάνω από τη Δέση, εκεί που σήμερα βρίσκεται το Μέγαρο της Δούκισσας της Πλακεντίας υπήρχε μια μεγαλύτερη λίμνη από αυτή που βλέπουμε στη φωτογραφία, στην οποία τις νύχτες, η Δούκισσα έκανε μπάνιο και βαρκάδα μόνη της. Η λίμνη λεγόταν Θαλάσσι και υπάρχουν διάφοροι θρύλοι για νεράιδες και

ξωτικά, αλλά δεν θα αναφερθούμε. Η λίμνη υπήρχε μέχρι το 1964 όπου μπαζώθηκε και το 1981, στο ίδιο σημείο κατασκευάστηκε γήπεδο ποδοσφαίρου. Διά του λόγου το αληθές, ας διαβάσουμε τι γράφει ο Δημήτρης Καμπούρογλου. «Η σκιά της Δουκίσσης... δεν πλανάται μόνο γύρω από τον τάφο της

κόρης της, αλλ' από κορφή σε κορφή σαν να πετά, βρίσκεται έξαφνα κάτω στο Θαλάσσι και τριγυρίζει για να βρει τη βαρκούλα της. Ούτε ίχνος δεν υπάρχει πλέον από την ωραία αυτήν βαρκούλαν με τα κομψά κουπιά που την οδηγούσε μόνη της το βράδυ-βράδυ και παρεδίδετο εις τα όνειρά της ενώ αι νεροχελώναις την εβαυκάλιζαν με το τρεμουλιαστόν τους παράπονον».



Βράχια και μικρός καταρράκτης, που σχηματίζει μια λιμνούλα. Τοποθεσία: "Δέση" Βόρειοανατολικά όρια του Γέρακα με την Ανθούσα.

141

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,

Η Αρχαία Αγορά της Αθήνας – Ένας περίπατος στην καρδιά της ιστορίας

Στην καρδιά της Αθήνας, βορειοδυτικά της Ακρόπολης, απλώνεται ένας χώρος που για αιώνες αποτέλεσε το επίκεντρο της ζωής της πόλης. Η Αρχαία Αγορά αποτέλεσε όχι μόνο έναν τόπο εμπορίου, αλλά και τον χώρο όπου συναντιούνταν η πολιτική, η δικαιοσύνη, η φιλοσοφία, η κοινωνική ζωή και ο πολιτισμός των αρχαίων Αθηναίων. Από εδώ περνούσε και η Παναθηναϊκή Οδός, η οποία οδηγούσε τη μεγάλη πομπή προς την Ακρόπολη κατά τη διάρκεια των Παναθηναίων.

Η ιστορία της περιοχής όπου μετέπειτα ήταν το λίκνο της δημοκρατίας ξεκινά πολύ πριν από την κλασική Αθήνα.



Στοά του Αττάλου

Τα πρώτα ίχνη ανθρώπινης παρουσίας ανάγονται στη Νεολιθική εποχή, ενώ κατά τους Μυκηναϊκούς και Γεωμετρικούς χρόνους η περιοχή χρησιμοποιήθηκε κυρίως ως τόπος ταφής και κατοίκησης. Από τον 6ο αιώνα π.Χ., όμως, ο χώρος μεταμορφώνεται σταδιακά σε οργανωμένο δημόσιο κέντρο της πόλης κατά την περίοδο της τυραννίας του Πεισιστράτου.

Με τις μεταρρυθμίσεις του Κλεισθένη και την εγκαθίδρυση της δημοκρατίας, η Αγορά αποκτά ακόμη μεγαλύτερη σημασία. Εδώ κατασκευάζονται δημόσια κτήρια, όπως το Βουλευτήριο, η Βασιλείος Στοά και η Θόλος, ενώ στην περιοχή λειτουργούν δικαστήρια και άλλοι θεσμοί της αθηναϊκής πολιτείας. Η Αγορά γίνεται έτσι ένας πραγματικός καθρέφτης της δημοκρατικής οργάνωσης της Αθήνας. Αν

και καταστρέφεται με την περσική εισβολή του 480 π.Χ. ανοικοδομείται και αποτελεί το κέντρο της πολιτικής ζωής ήδη πριν το οικοδομικό πρόγραμμα του Περικλή.

Περπατώντας σήμερα ανάμεσα στα ερείπια, ο επισκέπτης μπορεί να αναγνωρίσει μνημεία που συνδέονται με σημαντικές στιγμές της αρχαίας Αθήνας. Ξεχωρίζει ο Ναός του Ηφαίστου, γνωστός ως Θησείο, ένας από τους καλύτερα διατηρημένους αρχαίους ελληνικούς ναούς. Η επιβλητική μορφή του δεσπόζει στον Αγοραίο Κολωνό και υπενθυμίζει τη μεγαλοπρέπεια της κλασικής Αθήνας. Στα ριζά του λόγου αυτού, η Θόλος αποτέλεσε την έδρα των Πρυτάνεων της Βουλής, ενώ το Βουλευτήριο φιλοξενούσε τις συνεδριάσεις της Βουλής των Πεντακοσίων.

Ιδιαίτερη θέση στην ιστορία της Αγοράς κατέχει και η Ποικίλη Στοά, όπου δίδαξε ο Ζήνων ο Κιτιεύς και συνδέθηκε με τη γέννηση της στωικής φιλοσοφίας, η οποία ανασκάπτεται τα τελευταία χρόνια από την Αμερικανική Σχολή Κλασικών Σπουδών απέναντι από την είσοδο της Αγοράς στην οδό Αδριανού.

Η Αγορά γνώρισε και άλλες καταστροφές, λεηλασίες και αλλεπάλληλες μεταβολές μετά την περσική καταστροφή, όπως την λεηλασία του Σύλλα το 86 π.Χ. αλλά και μεταγενέστερα την εισβολή των Ερούλων το 267 μ.Χ. άφησαν βαθιά τα σημάδια τους στον χώρο.

Ας σημειωθεί κατά τη ρωμαϊκή περίοδο, ωστόσο, η περιοχή γνώρισε νέα ακμή. Στο κέντρο της Αγοράς ανεγέρθηκε το Ωδείο του Αγρίππα, ενώ η εμπορική δραστηριότητα μετατοπίστηκε σταδιακά προς τη γειτονική Ρωμαϊκή Αγορά.

Ένα ακόμη σημαντικό μνημείο είναι η Στοά του Αττάλου. Η διώροφη στοά, δωρεά του βασιλιά της Περγάμου Αττάλου Β', αναστηλώθηκε κατά τον 20ό αιώνα και σήμερα στεγάζει το Μουσείο της Αρχαίας Αγοράς. Στις αίθουσές του παρουσιάζονται ευρήματα που φωτίζουν τον δημόσιο και ιδιωτικό βίο των Αθηναίων, από τους προϊστορικούς χρόνους έως τη μεταβυζαντινή εποχή με τα περίφημα «όστρακα» του θεσμού του οστρακισμού.

Οι ανασκαφές που ξεκίνησαν συστηματικά το 1931 από την Αμερικανική Σχολή Κλασικών Σπουδών αποκάλυψαν σταδιακά έναν ολόκληρο κόσμο θαμμένο κάτω από τη νεότερη πόλη, των συνοικιών της Παναγίας της Βλασσαρού και το Βρυσάκιου. Η έρευνα συνεχίζεται μέχρι σήμερα, φέρνοντας στο φως νέα στοιχεία για την ιστορία και την καθημερινότητα της αρχαίας Αθήνας.

Σήμερα, η Αρχαία Αγορά αποτελεί έναν μοναδικό τόπο όπου το παρελθόν συναντά το παρόν. Ανάμεσα στους αρχαίους δρόμους, τις στοές, τους ναούς και τα δημόσια κτήρια, ο επισκέπτης μπορεί να αισθανθεί την παρουσία μιας πόλης που εδώ και χιλιάδες χρόνια συνεχίζει να αποτελεί σύμβολο δημοκρατίας, φιλοσοφίας και πολιτισμού. Η Αγορά δεν είναι απλώς ένας αρχαιολογικός χώρος· είναι ένα ζωντανό κομμάτι της Αθήνας και μια υπενθύμιση ότι στους ίδιους αυτούς δρόμους διαμορφώθηκαν ιδέες που εξακολουθούν να επηρεάζουν τον κόσμο μέχρι σήμερα.

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

Γιατί αξίζει να ασχολείται κανείς με τα κοινά. Γιατί η Συμμετοχή στα Κοινά δεν είναι Πολυτέλεια, αλλά Ανάγκη



Γράφει ο κ. Μανώλης Κακλιδάκης

Η ενασχόληση με τα κοινά αποτελεί μία από τις σημαντικότερες εκφράσεις της ενεργού συμμετοχής του πολίτη στη ζωή της κοινωνίας. Σε μια εποχή όπου πολλοί άνθρωποι αισθάνονται απογοητευμένοι από την πολιτική και τους θεσμούς, η συμμετοχή στα κοινά παραμένει απαραίτητη για τη βελτίωση της καθημερινότητας και την ενίσχυση της δημοκρατίας. Τα κοινά δεν αφορούν μόνο την κεντρική πολιτική σκηνή, αλλά και την τοπική αυτοδιοίκηση, τους συλλόγους, τις εθελοντικές δράσεις και κάθε πρωτοβουλία που στοχεύει στο συλλογικό καλό.

Σε μια εποχή που χαρακτηρίζεται από γρήγορους ρυθμούς, έντονη καθημερινότητα και μια διάχυτη απογοήτευση για τους θεσμούς, η φράση «δεν ανακατεύομαι με τα κοινά» έχει γίνει για πολλούς καραμέλα. Πολλοί επιλέγουν την ιδιώτευση, θεωρώντας ότι η ενασχόληση με την πολιτική, την τοπική αυτοδιοίκηση ή τον εθελοντισμό είναι χάσιμο χρόνου ή υπόθεση των «λίγων». Ωστόσο, η πραγματικότητα είναι τελείως διαφορετική: η συμμετοχή στα κοινά δεν είναι μια προαιρετική δραστηριότητα για όσους έχουν ελεύθερο χρόνο, αλλά η βάση πάνω στην οποία χτίζεται η ποιότητα της ίδιας μας της ζωής.

Η νέα γενιά διαθέτει φρέσκες ιδέες, δημιουργικότητα και διάθεση για αλλαγή. Όταν οι νέοι απέχουν από τα κοινά, άλλοι αποφασίζουν για το μέλλον τους χωρίς τη δική τους συμβολή. Αντίθετα, η ενεργός παρουσία τους μπορεί να οδηγήσει σε καινοτόμες προτάσεις και σε μια πιο σύγχρονη και αποτελεσματική αντιμετώπιση των κοινωνικών ζητημάτων.

1. Αν δεν ασχοληθείς εσύ, θα ασχοληθούν άλλοι για εσένα

Το παλιό ρητό που αποδίδεται στον Πλάτωνα παραμένει σοκαριστικά επίκαιρο: «Μία από τις τιμωρίες που δεν δέχεσαι να κυβερνάς είναι ότι καταλήγεις να κυβερνάσαι από κατώτερους σου». Όταν απέχουμε από τις διαδικασίες λήψης αποφάσεων—είτε πρόκειται για τις εθνικές εκλογές, είτε για μια συνέλευση της γειτονιάς—αφήνουμε το πεδίο ελεύθερο σε άλλους να αποφασίσουν για το δικό μας μέλλον. Οι νόμοι, η καθαριότητα στους δρόμους, το εκπαιδευτικό σύστημα και η δημόσια υγεία δεν διαμορφώνονται στον «αυτόματο πιλότο». Είναι το αποτέλεσμα επιλογών. Αν δεν εκφράσουμε την άποψή μας, δεν έχουμε το ηθικό δικαίωμα να παραπονιόμαστε για το αποτέλεσμα.

2. Η δύναμη της συλλογικής αλλαγής

Πολλοί αισθάνονται ανίσχυροι, πιστεύοντας ότι μια μονάδα δεν μπορεί να αλλάξει το σύστημα. Αυτό είναι ένας μύθος που οδηγεί στην αδράνεια. Κάθε μεγάλη κοινωνική κατάκτηση—από το οκτάωρο εργασίας μέχρι τα ανθρώπινα δικαιώματα και την προστασία του περιβάλλοντος—ξεκίνησε από μια μικρή ομάδα ανθρώπων που αποφάσισαν να ασχοληθούν με τα κοινά. Η συμμετοχή σε έναν τοπικό σύλλογο, μια περιβαλλοντική οργάνωση ή μια εθελοντική ομάδα μπορεί να φέρει άμεσα, ορατά αποτελέσματα στην καθημερινότητά μας. Η αλλαγή ξεκινά από τη βάση.

3. Προσωπική ανάπτυξη και ενσυναίσθηση

Η ενασχόληση με τα κοινά δεν ωφελεί μόνο το σύνολο, αλλά και τον ίδιο τον άνθρωπο που συμμετέχει. Μας βγάζει από τη «φούσκα» του μικρόκοσμού μας και μας φέρνει σε επαφή με τα προβλήματα, τις ανάγκες και τις οπτικές των συμπολιτών μας. Μέσα από αυτή τη διαδικασία αναπτύσσουμε:

Ενσυναίσθηση: Μαθαίνουμε να ακούμε και να κατανοούμε τη θέση του άλλου.

Κριτική σκέψη: Αξιολογούμε επιχειρήματα και δεν δεχόμαστε άκριτα όσα μας σερβίρονται.

Ηγετικές και κοινωνικές δεξιότητες: Μαθαίνουμε να συνεργαζόμαστε, να διαπραγματευόμαστε και να συνθέτουμε απόψεις.

Συμπέρασμα

Η δημοκρατία δεν είναι ένα στατικό πολίτευμα που λειτουργεί από μόνο του· είναι ένας ζωντανός οργανισμός που τρέφεται από τη συμμετοχή μας. Το να ασχολείται κανείς με τα κοινά δεν σημαίνει απαραίτητα να γίνει επαγγελματίας πολιτικός. Σημαίνει να είναι ενεργός πολίτης. Σημαίνει να νοιάζεται για το τι συμβαίνει πέρα από την πόρτα του σπιτιού του. Σε έναν κόσμο που αντιμετωπίζει σύνθετες προκλήσεις, η απάθεια είναι πολυτέλεια που δεν μπορούμε πλέον να αντέξουμε. Η συμμετοχή είναι το μόνο αντίδοτο στην κρίση, και το μέλλον ανήκει σε αυτούς που αποφασίζουν να είναι παρόντες.

Μια κοινωνία με ενεργούς πολίτες είναι πιο δυνατή, πιο δίκαιη και περισσότερο ικανή να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις του παρόντος και του μέλλοντος. Για τον λόγο αυτό, η συμμετοχή στα κοινά αποτελεί όχι μόνο δικαίωμα, αλλά και πολύτιμη προσφορά προς το σύνολο.

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

Μικρές και μεγάλες ιστορίες...

Της Δέσποινας Βακάλη - Δαλιάνη

Μικρές και μεγάλες ιστορίες...

Μια Δούκισσα που έζησε στα μέρη μας

Τη Δούκισσα της Πλακεντίας, την έχουμε ακούσει από το Σταθμό του Μετρό και από την ομώνυμη λεωφόρο στο Χαλάνδρι.

Λίγοι ξέρουμε ότι έζησε στα χρόνια του Καποδίστρια και του Όθωνα, υπήρξε κάτοικος Αθηνών και είχε ιδιοκτησίες στην Πεντέλη, όπου παραθέριζε το καλοκαίρι. Και δεν αποκλείεται να έκανε βόλτες στη γειτονιά μας, όπως εμείς κάνουμε και κάνουμε ακόμα στη δική της. Αγάπησε πολύ την Ελλάδα, διέθεσε χρήματα για κοινωφελή έργα και μας άφησε μερικά από τα ωραιότερα κτήρια, που λειτούργησαν ως κατοικίες και ξενώνες. Η Sophie de Marbois – Lebrun όπως ήταν το όνομά της, ήταν μια αμφιλεγόμενη προσωπικότητα, με έντονη φιλελληνική δράση τα χρόνια της Επανάστασης του 1821, αλλά και μετά την ίδρυση του νέου ελληνικού κράτους, όταν πλέον εγκαταστάθηκε με την κόρη της στην Ελλάδα.



Ήταν Γαλλίδα ευγενής, κόρη του Γάλλου μαρκήσιου και διαπρεπούς πολιτικού Barbe de Marbois και γεννήθηκε το 1785 στην Αμερική, όταν ο πατέρας της ζούσε εκεί ως επιτετραμμένος της Γαλλίας. Έμαθε για την Ελλάδα, από τους Ευρωπαίους αρχαιολάτρες και ήθελε να την επισκεφθεί. Το 1802 παντρεύτηκε τον στρατηγό Anne-Charles Lebrun και το 1804 γεννήθηκε η μοναχοκόρη τους Ελίζα. Ο Lebrun ήταν εκείνη την εποχή υπασπιστής του Ναπολέοντα, ενώ η Δούκισσα διατηρούσε φιλολογικό σαλόνι στη Γαλλία, όπου σύχναζαν προσωπικότητες της εποχής.

Ο γάμος της με τον Lebrun δεν κράτησε πολύ. Η Δούκισσα ήταν μια ανεξάρτητη γυναίκα και το 1824 έφυγε με τον ποιητή Casimir Delavigne, ο οποίος υπήρξε και εραστής της, με προορισμό την Ιταλία. Λέγεται ότι κατά τη διάρκεια του ταξιδιού τους με το πλοίο, έπεσαν σε μεγάλη θαλασσοταραχή και η Δού-

κισσα, ζήτησε από τον καπετάνιο να τους δέσει στο κατάρτι, για να απολαύσουν τα στοιχεία της φύσης. Κι ενώ παραλίγο να πνιγούν, ο εραστής της μετά από αυτήν την περιπέτεια την εγκατέλειψε. Κατά μία άλλη εκδοχή, λέγεται πως η Δούκισσα τον αποκάλυψε δειλό και τον έδιωξε. Την εποχή εκείνη, ο ευρωπαϊκός τύπος έγραφε για τον αγώνα της Ελλάδας κατά του τουρκικού ζυγού.

Η Δούκισσα ως ενεργό μέλος του Φιλελληνικού Κομιτάτου θα προσφέρει για τον Αγώνα 23.000 φράγκα. Το 1826 θα γνωρίσει τον Ιωάννη Καποδίστρια και θα εντυπωσιαστεί από τη μόρφωση και την προσωπικότητά του. Κάποιοι ιστορικοί αναφέρουν, ότι είχε και μια ερωτική σχέση μαζί του, αν και είναι γνωστό, ότι ο Καποδίστριας ήταν ερωτευμένος με την Ρωξάνη Στρούζα, με την οποία γνωρίζονταν από το 1809. Το 1829 η Δούκισσα θα έρθει στη χώρα μας μαζί με την κόρη της την Ελίζα και θα εγκατασταθούν στο Ναύπλιο, όπου θα παραμείνουν 17 μήνες. Θα προσφέρει μεγάλα χρηματικά ποσά για να στηρίξει τα ορφανά παιδιά των αγωνιστών, θα ιδρύσει σχολεία στην Αίγινα και το Ναύπλιο και θα ξανασυναντηθεί με

τον Καποδίστρια. Και ενώ είχαν υπάρξει φίλοι στο παρελθόν, στο Ναύπλιο θα διαφωνήσουν σε θέματα πολιτικής και η Δούκισσα ενοχλημένη, θα γίνει φανατική αντίπαλός του και θα φύγει με την κόρη της στην Ιταλία. Σύμφωνα με ορισμένους ερευνητές, ο Καποδίστριας ήταν αυταρχικός και συγκεντρωτικός, με αποτέλεσμα να δημιουργεί έριδες ανάμεσα στις διάφορες φατρίες της εποχής.

Όταν στις 27 Σεπτεμβρίου 1831 ο Καποδίστριας θα δολοφονηθεί από τον Γεώργιο και Κωνσταντίνο Μαυρομιχάλη, η Δούκισσα θα βρίσκεται στη Φλωρεντία. Η δολοφονία του, όχι μόνο δεν θα την στενοχωρήσει, αλλά θα υπερασπιστεί τους Μαυρομιχαλαίους, μέσα από ένα φυλλάδιο που εξέδιδε εκείνη την εποχή. Παρ' όλα αυτά, η αγάπη της για την Ελλάδα ήταν πολύ δυνατή και το 1834 θα επιστρέψει με την κόρη της και πάλι

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

στην Αθήνα. Το 1835 θα αποκτήσει το πρώτο της σπίτι, το οποίο βρισκόταν σε μία πάροδο της οδού Πειραιώς, τη σημερινή οδό Μυλλέρου. Ήταν ξύλινο και είχε υπόγειο, ισόγειο και πρώτο όροφο. Η Δούκισσα σε σύντομο χρονικό διάστημα, θα δημιουργήσει έναν ευρύ κύκλο γνωριμιών και θα γίνει μια εξέχουσα προσωπικότητα της εποχής. Στο μεταξύ, από τις 25 Ιανουαρίου 1833, ο Όθωνας έχει αναλάβει επίσημα βασιλιάς της Ελλάδας και από τις 14 Σεπτεμβρίου 1834 η Αθήνα έχει γίνει πρωτεύουσα του ελληνικού κράτους. Από εκείνη τη στιγμή, θα ξεκινήσει το αγοραστικό ενδιαφέρον Ελλήνων και ξένων, μεταξύ αυτών και της Δούκισσας. Εκτός από το κέντρο της πόλης, την ενδιέφερε και η Πεντέλη, την οποία επισκεπτόταν κάνοντας ημερήσιες εκδρομές με την κόρη της και τους φίλους της. Η Πεντέλη αλλά και η ευρύτερη περιοχή, από το 1578 που ο επίσκοπος Ευρίπου Τιμόθεος ίδρυσε το μοναστήρι, το οποίο είναι αφιερωμένο στην Κοίμηση της Θεοτόκου, ήταν μοναστική περιουσία και οι μοναχοί δεν είχαν καμία διάθεση να παραχωρήσουν κομμάτια γης, έστω και με αγοραπωλησία. Η Δούκισσα ωστόσο, θα καταφέρει να τους πείσει με χορηγίες και κοινωφελή έργα, όπως η διάνοιξη δρόμων, η πεντάτοξη μαρμαρίνη γέφυρα, η μαρμαρίνη κρήνη κ.α. που διατηρούνται μέχρι σήμερα.

Το 1840 θα αγοράσει 1.738 στρέμματα γης, έναντι 7.512 δραχμών. Δηλαδή, λιγότερο από 4,5 δρχ το στρέμμα. Αξίζει να θυμηθούμε, πως το 1920 η περιοχή του Γέρακα που επίσης ανήκε στην μονή Πεντέλης, αγοράστηκε από ακτήμονες καλλιεργητές της περιοχής μας προς 37 δρχ. το στρέμμα. Στο μεταξύ η κόρη της Δούκισσας Ελίζα, έχει μεγαλώσει. Σε κάποια βόλτα με τη μητέρα της, τα άλογά τους θα αφηνιάσουν και παρά λίγο να πέσουν σε γκρεμό. Θα τις σώσει όμως ο Ηλίας Κατσάκος Μαυρομιχάλης που όρμηξε και άρπαξε τα χαλινάρια των αλόγων. Από εκείνη τη στιγμή η Ελίζα, θα ερωτευθεί τον σωτήρα της, αλλά το ίδιο θα συμβεί και με εκείνον.

Η Δούκισσα θα θελήσει να πληροφορηθεί ποιος είναι και θα μάθει πως ήταν αγωνιστής του 1821, ανιψιός του θρυλικού Πε-

τρόμπεη Μαυρομιχάλη και υπασπιστής του Όθωνα.

Όταν ο Όθωνας το 1836 θα πάει στην Βαυαρία, να αναζητήσει νύφη για το θρόνο της Ελλάδας, θα πάρει μαζί του τον Ηλία Κατσάκο Μαυρομιχάλη και τον Αντώνη Μιαούλη. Εκείνη την εποχή στην Ευρώπη υπήρχε επιδημία χολέρας. Οι δύο νέοι θα αρρωστήσουν και θα πεθάνουν εκεί. Η Ελίζα θα πέσει σε βαριά μελαγχολία. Η Δούκισσα, προκειμένου να ξεπεράσει η κόρη της το χαμό του αγαπημένου της, θα την πάρει και θα πάνε ταξίδι στην Ανατολή. Η Ελίζα εξασθετισμένη όπως ήταν, δεν θα μπορέσει να συνέλθει και στη Βηρυτό θα αφήσει την τελευταία της πνοή.

Η Δούκισσα δεν θα ξεπεράσει ποτέ το θάνατό της. Θα βαλσαμώσει τη σορό της και θα επιστρέψει στην Ελλάδα. Θα την κλείσει σε ένα γυάλινο φέρετρο και θα την τοποθετήσει στο υπόγειο του σπιτιού της. Μια μεγάλη πυρκαγιά όμως, που θα ξεσπάσει τον Δεκέμβριο του 1847, θα κάψει τα πάντα, μαζί και το βαλσαμωμένο σώμα της Ελίζας. Στη συνέχεια, η Δούκισσα θα αναθέσει στον αρχιτέκτονα Σταμάτη Κλεάνθη την ανέγερση μιας βίλας και από το 1848 μέχρι το 1854 που θα φύγει από τη ζωή, θα γίνει η μόνιμη κατοικία της. Ήταν η

Βίλα Ιλίσια, το σημερινό Βυζαντινό Μουσείο της Αθήνας, του οποίου η χρήση ξεκίνησε το 1930. Ωστόσο, ήθελε πάντα να έχει και μια εξοχική κατοικία στην Πεντέλη.

Έτσι το 1840 θα ξεκινήσει η οικοδόμηση ενός πύργου με ξενώνες και βοηθητικούς χώρους στη θέση Κουφού. Το Καστέλο της Ροδοδάφνης όπως η ίδια το ονόμασε, είναι το γνωστό Μέγαρο της Πλακεντίας. Σε απόσταση μόλις δέκα λεπτών από το Γέρακα, αν και ανήκει στο Δήμο Πεντέλης, δεν παύει να βρίσκεται γεωγραφικά δίπλα μας και να απολαμβάνουμε αξιόλογες βραδιές πολιτισμού. Η ιστορία της Δούκισσας της Πλακεντίας, έγινε κινηματογραφική ταινία, θεατρική παράσταση, κόμικς στα Εικονογραφημένα Κλασικά, ντοκιμαντέρ και την τίμησαν συγγραφείς και λαογράφοι όπως ο Δημήτρης Καμπούρογλου, ο Γιάννης Καιροφύλας κ.α.



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



Δήμος Παλλήνης
Ανθούσα - Γέρακας - Παλλήνη

ΠΑΛΛΗΝΙΟΣ ΣΕΠΤΕΜΒΡΗΣ 2026

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ

ΣΑΒΒΑΤΟ 29/8/2026, ΩΡΑ: 21:00
ΣΥΝΑΥΛΙΑ - ΣΥΓΚΡΟΤΗΜΑ ΕΜΜΕΛΟΝ
Αφιέρωμα στον Λεωτέρη Παπαδόπουλο
Μουσική επιμέλεια: Ελευθέριος Μαιουμάτης
Τραγούδι: Α. Σιγολός, Μαρίνα Μανωλάκου
Κιθάρα: Ν. Μανταράς, Μπάσο: Θ. Σοφράς
Τύμπανα: Θ. Αιγινίτης, Μπουζούκι: Α. Νάνας
ΠΛΑΤΕΙΑ ΑΓΙΟΥ ΤΡΥΦΩΝΑ ΠΑΛΛΗΝΗΣ

ΚΥΡΙΑΚΗ 30/8/2026, ΩΡΑ: 20:30
ΜΕΣΣΗΝΙΑΚΟ ΓΛΕΝΤΙ με τον ΠΑΝΑΓΙΩΤΗ ΛΑΛΕΖΑ
Σύλλογος Μεσσηνίων Παλλήνης «Ο ΠΑΠΑΦΛΕΣΣΑΣ»
ΠΛΗΘΥΝΟΝ 4ου ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΠΑΛΛΗΝΗΣ

ΝΕΟΠΑΛΛΗΝΕΙΑ 2026
Εξοριστικός Εκπολιτιστικός Σύλλογος Νέα Παλλήνη
ΠΛΑΤΕΙΑ ΑΓ. ΓΕΩΡΓΙΟΥ, ΝΕΑ ΠΑΛΛΗΝΗ

ΠΕΜΠΤΗ 3/9/2026, ΩΡΑ: 20:00
ΠΡΟΒΟΛΗ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΤΑΙΝΙΑΣ
ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΤΗΣ FINOS FILM

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 4/9/2026, ΩΡΑ: 20:00
ΘΕΑΤΡΟ ΣΚΙΩΝ του ΓΙΑΝΝΗ ΝΤΑΓΙΑΚΟΥ
& Δημιουργική Αποσκόληση Παιδιών - PLAYGROUP HELLAS

ΣΑΒΒΑΤΟ 5/9/2026, ΩΡΑ: 20:00
ΛΑΪΚΗ ΒΡΑΔΙΑ με την ορχήστρα του μάστρου ΚΩΣΤΑ ΑΝΤΩΝΙΟΥ
ΧΟΡΕΥΤΙΚΟ ΣΥΓΚΡΟΤΗΜΑ του ΔΗΜΟΥ ΠΑΛΛΗΝΗΣ
Χοροδιδάκτορας: Ερρίκ Κονδάρ

ΣΑΒΒΑΤΟ 5/9/2026, ΩΡΑ: 20:30
ΑΙΤΩΛΟΑΚΑΡΝΑΝΙΚΟ ΠΑΝΗΓΥΡΙ
Κλαρίνο: Γ. Καραντζίνης
Τραγούδι: Μ. Γιαννάκη, Π. Παναγιώτης
Σύλλογος Αιτωλοακαρνανίων Γέρακα
2ο ΛΥΚΕΙΟ ΓΕΡΑΚΑΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ 7/9/2026, ΩΡΑ: 21:00
ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ - ΕΝΗΛΙΚΩΝ «ΧΑΣΑΜΕ ΤΗΝ ΘΕΙΑ ΣΤΟΠ»
Το αριστούργημα του Γιάννου Διαλεμένου
Σκηνοθεσία: Χ. Τριπόδης. Παιζούν: Α. Ανδρέοβιτς, Τζ. Ευειδή,
Ν. Κοτσάβου, Γ. Σουξές, Χρ. Τριπόδης, Α. Χιώτη, Β. Γιαννέλος, Β. Βολάνης
1ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΠΑΛΛΗΝΗΣ

ΤΡΙΤΗ 8/9/2026 ΩΡΑ: 20:30
ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ - ΠΑΙΔΙΚΗ «ΗΡΑΚΛΗΣ, Ο ΗΡΩΑΣ ΤΩΝ ΘΝΗΤΩΝ»
Διασκευή - Σκηνοθεσία: Δ. Μιχαλοπούλου,
Παιζούν: Κ. Αργυροπούλου, Στ. Βαρβαγιάννης, Δ. Μιχαλοπούλου, Γ. Τάτσας,
Γ. Σίμος, Αλ. Παυλίδης
Καταλληλή για παιδιά από 3 ετών.
1ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΠΑΛΛΗΝΗΣ

ΣΑΒΒΑΤΟ 12/9/2026, ΩΡΑ: 20:30
ΓΙΟΡΤΗ ΤΣΙΚΟΥΔΙΑΣ
με τον λυράρη **ΝΙΚΟ ΜΑΝΙΟΥΔΑΚΗ** και το συγκρότημά του Σύλλογος
Κρητών Ανθούσας - Γέρακα - Παλλήνης «Η ΜΕΓΑΛΟΝΗΣΟΣ» 1ο ΛΥΚΕΙΟ
ΠΑΛΛΗΝΗΣ

ΣΑΒΒΑΤΟ 12/9/2026, ΩΡΑ: 20:30
& ΚΥΡΙΑΚΗ 13/9/2026, ΩΡΑ: 20:30
ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ «ΤΟ ΥΠΟΜΝΗΜΑ»
του Βάτσοβ Χόλεβ
Θεατρική ομάδα Εργανοπαίκτες και Κατεργάνηδες
του Συλλόγου Γονακών Η ΕΡΓΑΝΗ
Διασκευή - Σκηνοθεσία: Νίκος Ευσταθιάδης
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΓΕΡΑΚΑΣ

ΤΡΙΤΗ 15/9/2026 ΩΡΑ: 20:30
ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ - ΠΑΙΔΙΚΗ «Ο ΒΑΣΙΛΙΑΣ ΤΖΙΤΖΙΚΑΣ ΚΑΙ
Η ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΜΥΡΗΝΙΚΩΝ»
Κείμενο - Στίχοι τραγουδιών - Σύλληψη: Γ. Χατζής και Π. Πλαγιανάκου
Παιζούν: Γ. Χατζής, Π. Πλαγιανάκου, Σ. Παπουλάκου, Απ. Παπαπέτρος,
Οδ. Αποστολόπουλος
ΣΙΝΕ ΓΕΡΑΚΑΣ

ΤΕΤΑΡΤΗ 16/9/2026, ΩΡΑ: 21:00
ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ - ΕΝΗΛΙΚΩΝ «ΟΙ ΕΥΘΥΜΕΣ ΚΥΡΑΔΕΣ»
Διασκευή: Στ. Παρχαρίδης, Σκηνοθεσία: Κ. Μαντέλη, Παιζούν: Μ. Βιδάλη,
Μπ. Χατζιδάκης, Α. Αγγελόπουλου, Στ. Παρχαρίδης, Γ. Γιαννακόπουλος,
Κ. Ζέκος, Γ. Καπετανάκος, Ν. Παπαδάκης, Γ. Σαλιμάς, Αμ. Σπακάι,
Δ. Τσακωνάς και η Ε. Χαντζούλη
ΣΙΝΕ ΓΕΡΑΚΑΣ

ΛΕΟΝΤΑΡΕΙΑ 2026
Φιλοπόσδος & Εξωριστικός Σύλλογος ΦΕΣ Η ΚΑΝΤΖΑ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 18/9/2026, ΩΡΑ: 21:00
ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ: «Η ΠΡΟΒΙΤΣΑ»
(Μία αυτοσχεδιαστική παράσταση)
Στον προαύλιο χώρο του ΦΕΣ «Η ΚΑΝΤΖΑ», Κορυθαλλών & Γαλαξία,
Κάντζα

ΣΑΒΒΑΤΟ 19/9/2026, ΩΡΑ: 21:00
ΣΥΝΑΥΛΙΑ ΓΙΑ ΜΙΚΡΟΥΣ & ΜΕΓΑΛΟΥΣ: «ΑΝ ΑΚΟΥΣΕΙΣ
ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ»
με τους Α. Ελευθερίου και Αλ. Κωνσταντόπουλο
3ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΑΛΛΗΝΗΣ, έναντι πάρκου Κάντζας

ΚΥΡΙΑΚΗ 20/9/2026, ΩΡΑ: 21:00
ΧΟΡΕΥΤΙΚΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ
Παραδοσιακοί χοροί από Σύλλογους του Δήμου Παλλήνης και των
γύρω περιοχών, καθώς και την επίλεκτο ομάδα του Δήμου Παλλήνης
Στον προαύλιο χώρο του ΦΕΣ «Η ΚΑΝΤΖΑ», Κορυθαλλών & Γαλαξία,
Κάντζα

ΚΥΡΙΑΚΗ 20/9/2026, ΩΡΑ: 20:00
Κινηματογραφική Λέσχη Παλλήνης
MUSICAL MAGIC: ΟΤΑΝ Ο ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΣ ΧΟΡΕΥΕΙ
& ΤΡΑΓΟΥΔΑ
Θα προβληθούν αποσπάσματα από ταινίες μουζικαλ και θα ακολουθήσει
μουσικό αφιέρωμα σε τραγούδια «μουζικαλ» από μουσικό συγκρότημα.
Τραγούδι, πιάνο: Γ. Αστρίτης
Τραγούδι, Καλλιτεχνική επιμέλεια: Κ. Πάλλη
Σοσόφωνο: Β. Σαλκίτης
ΟΙΝΟΠΟΙΕΙΟ ΠΕΤΡΟΥ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 25/9/2026, ΩΡΑ 20:00
ΜΕΛΩΔΙΕΣ ΤΗΣ ΜΕΓΑΛΗΣ ΘΘΟΝΗΣ
Ένα μουσικό ταξίδι στον παλιό Ελληνικό Κινηματογράφο
Χορωδία Δ.Ε. Ανθούσας Δήμου Παλλήνης
Διεύθυνση: Αλ. Στουπάκης
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΓΕΡΑΚΑΣ

ΣΑΒΒΑΤΟ 26/9/2026, ΩΡΑ: 21:00
ΣΥΝΑΥΛΙΑ ΜΕ ΤΗ ΓΛΥΚΕΡΙΑ
Μοζ της ο Χάρης Μακρίης
Καλλιτεχνική επιμέλεια: Στέλιος & Κώστας Φωτιάδης
ΠΛΑΤΕΙΑ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ (ΠΕΡΙΣΤΕΡΩΝΑΣ), ΠΑΛΛΗΝΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ 26/9/2026, ΩΡΑ: 19:00
ΕΚΘΕΣΗ ΕΙΚΑΣΤΙΚΩΝ ΜΕΣΟΓΑΙΑΣ: «Η ΕΠΟΜΕΝΗ ΜΕΡΑ»
Σύλλογος Εκαστικών Μεσογαίας
ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΚΘΕΣΗΣ έως 11/10/2026
ΩΡΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ Καθημερινές: 19:00-21:00
Σάββατο και Κυριακή 11:00-14:00 & 18:00-21:00
ΠΡΩΗΝ ΑΠΟΘΗΚΕΣ ΚΑΜΠΑ

ΚΥΡΙΑΚΗ 27/9/2026 ΩΡΑ: 18:00
ΕΓΚΑΙΝΙΑ ΕΚΘΕΣΗΣ 2ου ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟΥ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΥ
ΣΥΛΛΟΓΟΣ «Ο ΠΑΛΛΗΝΕΥΣ»
Διάρκεια έκθεσης έως Σάββατο 3/10/2026
Ωρες λειτουργίας: 08:00-13:00 & 18:00-20:30
Επιμέλεια έκθεσης: Παναγιώτης Σκαλκώτος
ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ Δ.Ε. ΠΑΛΛΗΝΗΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ 28/9/2026, ΩΡΑ: 20:30
ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ «ΣΤΟΝ ΚΑΦΕΝΕ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΚΜΑΤΟΥΣ»
από το Θεατρικό Εργαστήρι Ενήλικων του Δήμου Παλλήνης
Διασκευή - Σκηνοθεσία: Στρατηγική Ζαμπουζάνη Συμπεριλαμβάνονται
κείμενα της Χρύσας Γκοτζίμνη
(Πόνθια, Γέρμα και Νύμφη)
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΓΕΡΑΚΑΣ

ΣΑΒΒΑΤΟ 3/10/2026 ΩΡΑ: 20:00
ΤΕΛΕΤΗ ΑΝΕΣΗΣ ΚΑΙ ΒΡΑΒΕΥΣΗΣ 2ου ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟΥ
ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΥ - ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΑΛΛΗΝΕΥΣ
ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ Δ.Ε. ΠΑΛΛΗΝΗΣ

ΕΙΔΗΣΕΙΣ-ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

Ξεκίνησαν οι εγγραφές στα αθλητικά προγράμματα του Δήμου Παλλήνης

Ο Δήμος Παλλήνης ενημερώνει τους δημότες ότι τη Δευτέρα 7 Σεπτεμβρίου 2026, στις 09:00, ξεκινούν οι εγγραφές για τα αθλητικά προγράμματα του Δήμου.

Εξαίρεση αποτελούν τα παιδικά τμήματα κολύμβησης, για τα οποία οι εγγραφές θα ξεκινήσουν την Παρασκευή 11 Σεπτεμβρίου 2026.

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να πραγματοποιήσουν την εγγραφή τους ηλεκτρονικά μέσω της πλατφόρμας: <https://demos365pallini.intellisoft.gr/>

Για περισσότερες πληροφορίες και διευκρινίσεις, οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επικοινωνούν στα τηλέφωνα 210 6032245 και 210 6030475,

Δευτέρα, Τετάρτη και Παρασκευή, από τις 10:00 έως τις 17:00.

Δ.Ε ΠΑΛΛΗΝΗΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΤΙΒΟΣ ΔΕ ΠΑΛΛΗΝΗΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΡΥΘΜΙΚΗ-ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΔΕ ΠΑΛΛΗΝΗΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΕΝΙΣ ΔΕ ΠΑΛΛΗΝΗΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΚΑΔΗΜΙΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΔΕ ΠΑΛΛΗΝΗΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΒΟΛΕΪ-ΜΠΑΣΚΕΤ ΔΕ ΠΑΛΛΗΝΗΣ

Δ.Ε ΓΕΡΑΚΑ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΕΝΙΣ ΔΕ ΓΕΡΑΚΑ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΡΥΘΜΙΚΗ ΔΕ ΓΕΡΑΚΑ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΔΕ ΓΕΡΑΚΑ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΠΑΣΚΕΤ ΔΕ ΓΕΡΑΚΑ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΔΕ ΓΕΡΑΚΑ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΔΕ ΓΕΡΑΚΑ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΒΟΛΕΪ ΔΕ ΓΕΡΑΚΑ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΑΕ KWDO ΔΕ ΓΕΡΑΚΑ

Ωράριο λειτουργίας υπηρεσιών και εξυπηρέτησης πολιτών

Ο Δήμος Παλλήνης ενημερώνει τους πολίτες για το ωράριο λειτουργίας των δημοτικών υπηρεσιών, καθώς και για τις ώρες υποδοχής και εξυπηρέτησης του κοινού, σύμφωνα με τις προβλέψεις του άρθρου 5B του Ν. 2690/1999.

ΩΡΑΡΙΟ ΥΠΟΔΟΧΗΣ ΚΟΙΝΟΥ – ΓΡΑΦΕΙΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟΥ

Δευτέρα έως Παρασκευή: 08:00 – 15:00

ΩΡΑΡΙΟ ΥΠΟΔΟΧΗΣ ΚΟΙΝΟΥ – ΤΜΗΜΑ ΕΣΟΔΩΝ & ΑΚΙΝΗΤΗΣ ΠΕΡΙΟΥΣΙΑΣ

Γραφείο Ύδρευσης

Γραφείο ΤΑΠ – ΔΕΔΔΗΕ

Γραφείο Λοιπών Εσόδων

Δευτέρα έως Πέμπτη: 08:00 – 13:00

Γραφείο Κοιμητηρίων

Δευτέρα έως Παρασκευή: 08:00 – 13:00

ΩΡΑΡΙΟ ΥΠΟΔΟΧΗΣ ΚΟΙΝΟΥ – ΤΜΗΜΑ ΤΑΜΕΙΑΚΗΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ

Ταμείο – Εισπράκτορες

Δευτέρα έως Παρασκευή: 08:00 – 13:30

Λοιπές υπηρεσίες Ταμειακής

Δευτέρα έως Παρασκευή: 07:00 – 14:30

ΩΡΑΡΙΟ ΥΠΟΔΟΧΗΣ ΚΟΙΝΟΥ – ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

Τετάρτη και Παρασκευή: 08:00 – 13:00

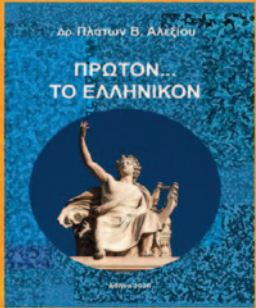
ΩΡΑΡΙΟ ΥΠΟΔΟΧΗΣ ΚΟΙΝΟΥ – ΥΔΟΜ

Δευτέρα έως Παρασκευή: 09:00 – 15:00

Σημαντική ενημέρωση

Το Τμήμα Ελέγχου Κατασκευών & Τοπογραφικού δεν θα εξυπηρετεί κοινό κάθε Τρίτη και Πέμπτη, λόγω προγραμματισμένων αυτοψιών και συνεργασίας με την Περιφέρεια Αττικής.

Οι υπηρεσίες δεν λειτουργούν ή δεν δέχονται κοινό κατά τις νόμιμες αργίες, κατά τυχόν τοπικές αργίες, καθώς και κατά τις λοιπές ημέρες ή ώρες που ορίζονται από τις κείμενες διατάξεις ή ανακοινώνονται αρμοδίως.



Δρ. Πλάτων Β. Αλεξίου
**ΠΡΩΤΟΝ...
ΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟΝ**

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΒΙΒΛΙΟΥ
ΤΕΚΘΕΣΙΣ ΤΣΟΥΤΡΑΣ

Δρ. Πλάτων Β. Αλεξίου
**ΠΡΩΤΟΝ...
ΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟΝ**

Αδημοσίευτα επιτεύγματα της αρχαίας
Ελλάδας και του Βυζαντίου

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ
Τάββατο 3 Οκτωβρίου 2026, 7.00 μμ
Πολιτιστικό Κέντρο Γέρακα
Κλασιάρχου 23 & Αριστειδίου
Γέρακος 153 44

☎ 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

Βραχοκιρκίνεζο: Το αρπακτικό που αιωρείται στον αέρα



Γράφει κ. Δημήτρης Καρράς

Αν δείτε ένα πουλί να «στέκεται» ακίνητο στον αέρα πάνω από χωράφι ή να χρησιμοποιεί πασσάλους και σύρματα ως παρατηρητήρια, πρόκειται σχεδόν πάντα για το **Βραχοκιρκίνεζο**, ένα από τα πιο γνωστά αρπακτικά της Ελλάδας.



Με μήκος περίπου 35 cm και άνοιγμα φτερών περίπου 70 cm, αυτός ο ικανότατος ιπτάμενος καταφέρνει να κάνει «**κρέμασμα**» (**hovering - αιωροπτέριση**), όπου αιωρείται σχεδόν ακίνητο για να εντοπίσει τη λεία του.

Έχει κίτρινα πόδια, ράμφος κεράτινο με σκούρα άκρα, και σκούρο, διαπεραστικό μάτι για εξαιρετική όραση.

Το βραχοκιρκίνεζο παρουσιάζει φυλετικό διμορφισμό, δηλαδή το αρσενικό είναι διαφορετικό από το θηλυκό. Το Αρσενικό έχει γκριζογάλανο κεφάλι, ουρά με μαύρη ταινία και καστανή ράχη.

Το θηλυκό είναι πιο ομοιόμορφα καστανό με έντονες ραβδώσεις και δεν έχει γκριζό στο κεφάλι.

Η ονομασία «**κιρκινέζι**» προέρχεται από τις αρχαίες λέξεις για μικρά γεράκια **κίρκις - κίρκινος**. Το πρόθεμα «**βραχο-**» συνδέεται με τις παραδοσιακές **θέσεις φωλιάσματος**, συχνά σε βραχώδεις περιοχές.

Ζει σε ανοιχτά τοπία, αγρούς, λιβάδια, βραχώδεις πλαγιές και άκρες οικισμών. Τρέφεται κυρίως με

τρωκτικά, αλλά και έντομα, σαύρες και μικρά πουλιά, αποτελώντας πολύτιμο σύμμαχο των αγροτών.



Στην Ελλάδα είναι κυρίως μόνιμο είδος, με ορισμένους πληθυσμούς να μετακινούνται νότια τον χειμώνα.

Φωλιάζει από Μάρτιο έως Μάιο σε κοιλότητες βράχων, κτιρίων ή σε παλιές φωλιές άλλων πουλιών.

Γεννά 3–6 αυγά, με επώαση 27–29 ημερών. Και οι δύο γονείς ταΐζουν τους νεοσσούς.

Τα μικρά πετούν περίπου σε 30–31 ημέρες και παραμένουν εξαρτημένα για 1–2 εβδομάδες ακόμα.

Φωλιάζουν και στον Γέρακα!!!

Συγγενικά είδη στην Ελλάδα (οικογένεια Falconidae)

Το Μαυροκιρκίνεζο ανήκει σε μια ευρύτερη ομάδα (Οικογένεια: Falconidae) εντυπωσιακών αρπακτικών. Τα είδη της οικογένειας στην Ελλάδα είναι:

- **Τα Κιρκινέζια (Μικρόσωμα γεράκια)**
- **(Ευρωπαϊκό) Κιρκινέζι:** Ο κοινωνικός κάτοικος των χωριών μας.
- **Βραχοκιρκίνεζο:** Το πιο κοινό γεράκι της υπαίθρου, που μένει στην Ελλάδα όλο το χρόνο.
- **(Ευρωπαϊκό) Μαυροκιρκίνεζο:** Ο εντυπωσιακός ακροβάτης του σούρουπου.
- **Ασιατικό Μαυροκιρκίνεζο:** Ο ανατολικός «ξάδελφος» με παρόμοιες συνήθειες (Τυχαίος ή σπάνιος επισκέπτης στην Ελλάδα).



Οι Εξειδικευμένοι Κυνηγοί

- **Μαυροπετρίτης:** Ο άρχοντας των νησιών του Αιγαίου.
- **Νανογέρακο:** Το μικρότερο και πολύ δυναμικό γεράκι της Ευρώπης.
- **Δεντρογέρακο:** Ταχύτατο, κυνηγάει πουλιά και έντομα με απίστευτους ελιγμούς.

Τα Μεγαλόσωμα και Σπάνια Γεράκια

- **Χρυσογέρακο:** Ένα σπάνιο και επιβλητικό γεράκι των ανοιχτών εκτάσεων.
- **Στεπογέρακο:** Ο ειδικός των πεδιάδων και της στέπας.
- **Πετρίτης:** Ο παγκόσμιος πρωταθλητής ταχύτητας.
- **Ερημοπετρίτης:** Ο ανθεκτικός συγγενής του Πετρίτη που ζει σε ξηρά κλίματα (Τυχαίος ή σπάνιος επισκέπτης στην Ελλάδα).



Η «Πηγή» τραγουδά: Λαλητάδες & Vox Feminae



Γράφει η κα. Μαριάννα Φερετζάκη

Η χορωδιακή μουσική αποτελεί έναν ξεχωριστό χώρο δημιουργίας, επικοινωνίας και συλλογικής έκφρασης. Ο Πολιτιστικός Σύλλογος «Η Πηγή», στηρίζοντας έμπρακτα τη χορωδιακή τέχνη, έχει υπό την αιγίδα του δύο διαφορετικά μουσικά σύνολα, τους «Λαλητάδες» και το γυναικείο φωνητικό σύνολο Vox Feminae, που συνεχίζουν τη διαδρομή τους με νέους στόχους και δημιουργική διάθεση.

Λαλητάδες: Μια χρονιά γεμάτη μουσική... και συνεχίζουμε!

Πριν από έναν χρόνο είχα τη χαρά να αναλάβω τη διεύθυνση των «Λαλητάδων». Η πρώτη αυτή χρονιά υπήρξε μια όμορφη διαδρομή γνωριμίας, συνεργασίας και δημιουργίας, μέσα από την οποία διαφορετικές φωνές έμαθαν σταδιακά να λειτουργούν ως ένα μουσικό σύνολο.



Η πρώτη μας εμφάνιση πραγματοποιήθηκε τον Οκτώβριο, στο Πολιτιστικό Κέντρο Γέρακα, στον εορτασμό των 50 χρόνων από την ίδρυση της «Πηγής». Τα Χριστούγεννα παρουσιάσαμε κάλαντα από διάφορες περιοχές της Ελλάδας μέσα από βίντεο που αναρτήθηκαν στο YouTube, ενώ τον Μάιο συμμετείχαμε στην επετειακή εκδήλωση του Συλλόγου για τα 200 χρόνια από την Έξοδο του Μεσολογγίου, ερμηνεύοντας παραδοσιακά τραγούδια σχετικά με την επέτειο. Η χρονιά ολοκληρώθηκε τον Ιούλιο με μια ζεστή μουσική συνάντηση στα γραφεία του Συλλόγου.



Τη νέα χρονιά οι «Λαλητάδες» συνεχίζουν με νέο ρεπερτόριο και νέους καλλιτεχνικούς στόχους. Έχουν ήδη δρομολογηθεί συνεργασίες με μουσικούς του παραδοσιακού ρεπερτορίου, με στόχο τη βαθύτερη προσέγγιση και αυθεντικότερη απόδοση του παραδοσιακού ήχου. Η σύμπραξη της χορωδίας με παραδοσιακά όργανα φιλοδοξεί να εμπλουτίσει τις ερμηνευτικές της δυνατότητες και να ανοίξει τον δρόμο για συμμετοχές σε αντίστοιχα μουσικά φεστιβάλ.

Vox Feminae: Γυναικείες φωνές σε δημιουργική πορεία
Το γυναικείο φωνητικό σύνολο Vox Feminae ιδρύθηκε τον Νοέμβριο του 2024 στον Γέρακα, υπό τη διεύθυνση της Φένιας Μιχαηλίδη και με την υποστήριξη του Πολιτιστικού Συλλόγου «Η Πηγή».



Αποτελεί έναν ζωντανό μουσικό οργανισμό, όπου η δημιουργία, η συλλογική συμμετοχή και η ερμηνευτική αναζήτηση συνυφαίνονται αρμονικά. Κάθε μέλος συμβάλλει στη διαμόρφωση του ρεπερτορίου και του ύφους του συνόλου, καλλιεργώντας την ομαδικότητα και την αγάπη για τη χορωδιακή τέχνη.

Από την ίδρυσή του έως σήμερα, το Vox Feminae έχει αναπτύξει έντονη καλλιτεχνική δραστηριότητα, με συμμετοχές σε μουσικές και πολιτιστικές εκδηλώσεις και φεστιβάλ, μεταξύ των οποίων και οι εορταστικές εκδηλώσεις του Δήμου Παλλήνης για την 28η Οκτωβρίου. Με σταθερό προσανατολισμό στην καλλιτεχνική ποιότητα και την ανθρώπινη επικοινωνία, συνεχίζει να εξελίσσεται με ευαισθησία, συ-



νέπεια και συλλογικό πνεύμα.

Η Vox Feminae ξεκινά τις πρόβες της την Πέμπτη 3 Σεπτεμβρίου στο 4ο Δ.Σ. Γέρακα.

Για πληροφορίες και εγγραφές επικοινωνήστε με προσωπικό μήνυμα στο voxfeminaegr@gmail.com. Οι «Λαλητάδες» ξεκινούν τη νέα χορωδιακή χρονιά την Πέμπτη 17 Σεπτεμβρίου, στα γραφεία του Συλλόγου. Πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής: κα Διακολουκά, 697 411 1894.

Η μέση μου... έχει άποψη



Γράφει η **Μαρία Φράγκου**
Φυσικοθεραπεύτρια

Τι μας λέει η σύγχρονη επιστήμη για την οσφυαλγία, την κίνηση και τον φόβο του πόνου

- «Πρόσεχε τη μέση σου».
- «Μην σηκώνεις βάρη».
- «Κάτσε ίσια».
- «Μην σκύβεις».
- «Η μαγνητική έδειξε κήλη, γι' αυτό πονάς».

Είναι φράσεις που ακούμε συχνά. Και πολλές φορές λέγονται με τις καλύτερες προθέσεις. Όμως η σύγχρονη επιστημονική γνώση για την οσφυαλγία έχει εξελιχθεί σημαντικά. Σήμερα γνωρίζουμε ότι ο πόνος στη μέση είναι πολύ πιο σύνθετος από μια απλή σχέση μεταξύ «λάθος κίνησης» και «βλάβης».

Η οσφυαλγία είναι ένα από τα συχνότερα μυοσκελετικά προβλήματα παγκοσμίως και αποτελεί σημαντική αιτία περιορισμού της καθημερινής λειτουργικότητας. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας εκτιμά ότι το 2020 επηρεάστηκαν από οσφυαλγία περίπου 619 εκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως.



Το σημαντικότερο όμως είναι ότι στις περισσότερες περιπτώσεις δεν υπάρχει μία συγκεκριμένη, σοβαρή ανατομική βλάβη που να εξηγεί από μόνη της τον πόνο. Η μη ειδική οσφυαλγία αποτελεί τη συχνότερη μορφή, αντιπροσωπεύοντας περίπου το 90% των περιπτώσεων.

Όταν ο πόνος δεν σημαίνει απαραίτητα βλάβη

Ο πόνος είναι ένας μηχανισμός προστασίας του οργανισμού. Το νευρικό μας σύστημα αξιολογεί συνεχώς πληροφορίες από το σώμα και το περιβάλλον και αποφασίζει πόσο «απειλητική» είναι μια κατάσταση. Αυτό σημαίνει ότι η ένταση του πόνου δεν αντιστοιχεί πάντα στην έκταση μιας ιστικής βλάβης.

Μπορούμε να έχουμε έντονο πόνο χωρίς σοβαρή βλάβη, αλλά και σημαντικές εκφυλιστικές αλλοιώσεις στην απεικόνιση χωρίς ιδιαίτερο πόνο.

Η σύγχρονη προσέγγιση επομένως δεν εξετάζει μόνο τη σπονδυλική στήλη. Εξετάζει τον άνθρωπο ως σύνολο.

Η φυσική κατάσταση, η μυϊκή λειτουργία, η ποιότητα του ύπνου, το στρες, η ψυχολογική κατάσταση, η εργασιακή επιβάρυνση, οι προηγούμενες εμπειρίες πόνου και ο φόβος της κίνησης μπορούν να επηρεάσουν τον τρόπο με τον οποίο βιώνεται και διατηρείται ο πόνος. Η προσέγγιση αυτή είναι γνωστή ως **βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο**.

Η σωστή αξιολόγηση προκύπτει από τον συνδυασμό ιστορικού, κλινικής εξέτασης και, όταν χρειάζεται, απεικόνισης.

Μύθος ή αλήθεια;

«Έχω κήλη στη μέση, άρα δεν πρέπει να γυμνάζομαι».

Η ύπαρξη μιας απεικονιστικής αλλοίωσης δεν σημαίνει ότι η κίνηση είναι επικίνδυνη. Αντίθετα, η σταδιακή επιστροφή στη δραστηριότητα και η κατάλληλα προσαρμοσμένη άσκηση αποτελούν σημαντικά στοιχεία της σύγχρονης αντιμετώπισης της οσφυαλγίας.

Φυσικά, η άσκηση χρειάζεται να προσαρμόζεται στον κάθε άνθρωπο, στην κατάσταση και στις δυνατότητές του.

«Να μείνω στο κρεβάτι μέχρι να περάσει;»

Για πολλά χρόνια η ανάπαυση θεωρούνταν βασική αντιμετώπιση του πόνου στη μέση. Σήμερα γνωρίζουμε ότι η παρατεταμένη ακινησία συνήθως δεν αποτελεί την καλύτερη στρατηγική.

Στις περισσότερες περιπτώσεις είναι προτιμότερο να διατηρείται όσο γίνεται η καθημερινή δραστηριότητα και να γίνεται σταδιακή επιστροφή στην κίνηση, ανάλογα με την ανοχή και τις δυνατότητες του ατόμου. Ο Π.Ο.Υ. (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας) αναφέρει τη σωματική δραστηριότητα και την αυτοδιαχείριση ως σημαντικά στοιχεία στη διαχείριση της οσφυαλγίας.

Αυτό δεν σημαίνει «αγνόησε τον πόνο και συνέχισε κανονικά».

Σημαίνει ότι προσπαθούμε να βρούμε τι μπορεί να κάνει με ασφάλεια ο κάθε άνθρωπος σήμερα και να αυξήσουμε σταδιακά αυτό το επίπεδο.

Σε αυτό το σημείο ο ρόλος του φυσικοθεραπευτή είναι ιδιαίτερα σημαντικός.

Η θεραπευτική παρέμβαση μπορεί να περιλαμβάνει:

- εκπαίδευση και ενημέρωση,
- εξατομικευμένο πρόγραμμα άσκησης,
- ενδυνάμωση,
- βελτίωση της κινητικότητας,
- σταδιακή επανένταξη σε δραστηριότητες που έχουν περιοριστεί,
- στρατηγικές αυτοδιαχείρισης,
- και όπου ενδείκνυται, άλλες θεραπευτικές τεχνικές.

Ο στόχος δεν είναι απλώς να μειωθεί ο πόνος. Είναι ο άνθρωπος να ξανακερδίσει την εμπιστοσύνη στο σώμα του και να επιστρέψει στις δραστηριότητες που έχουν σημασία για τη ζωή του.

Ο ΑΟΡΑΤΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΣ (ΜΕΡΟΣ Α)



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

Ένα τσίμπημα κουνουπιού μπορεί να μοιάζει "αθώο", όταν όμως πρόκειται για μολυσμένο κουνούπι, υπάρχει πιθανότητα μετάδοσης του ιού του Δυτικού Νείλου. Η φετινή εικόνα προκαλεί έντονη ανησυχία στους ειδικούς, καθώς καταγράφεται σημαντική έξαρση των κρουσμάτων. Στις περισσότερες περιπτώσεις η λοίμωξη περνά απαρατήρητη, όμως σε ένα μικρό ποσοστό μπορεί να εξελιχθεί σε σοβαρή νόσο, με προσβολή του κεντρικού νευρικού συστήματος.

Πότε εμφανίζονται τα πρώτα συμπτώματα

Μετά το τσίμπημα από μολυσμένο κουνούπι χρειάζονται συνήθως 2 έως 14 ημέρες μέχρι να εμφανιστούν συμπτώματα. Ωστόσο, η απουσία συμπτωμάτων είναι το συνηθέστερο σενάριο.



Σύμφωνα με τον ΕΟΔΥ, 8 στους 10 που μολύνονται δεν εμφανίζουν καμία ένδειξη της λοίμωξης. Περίπου 2 στους 10 εκδηλώνουν ήπια νόσο, ενώ λιγότεροι από 1 στους 100 αναπτύσσουν σοβαρή κλινική εικόνα.

Η ήπια μορφή μπορεί να θυμίζει αρκετά μια γριπώδη συνδρομή. Πυρετός, πονοκέφαλος, έντονη κόπωση και καταβολή, καθώς και πόνοι στους μυς και τις αρθρώσεις είναι ορισμένα από τα συχνότερα συμπτώματα.

Σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να εμφανιστούν και ενοχλήσεις από το γαστρεντερικό, όπως ναυτία, εμετοί, διάρροια, ανορεξία και κοιλιακός πόνος. Εξάνθημα και διόγκωση των λεμφαδένων είναι επίσης πιθανές εκδηλώσεις.

Συνήθως η ήπια νόσος υποχωρεί μέσα σε 3 έως 6 ημέρες, χωρίς να αφήσει μόνιμα προβλήματα. Παρ' όλα αυτά, η έντονη κόπωση, ο πονοκέφαλος, οι μυϊκοί πόνοι ή οι δυσκολίες στη συγκέντρωση μπορεί σε ορισμένες περιπτώσεις να επιμείνουν για εβδομάδες ή ακόμη και μήνες.

Πότε χρειάζεται μεγαλύτερη προσοχή

Το σοβαρό ενδεχόμενο αφορά λιγότερο από 1% όσων μολύνονται. Σε αυτές τις περιπτώσεις ο ιός μπορεί να προσβάλει το κεντρικό νευρικό σύστημα και να προκαλέσει εγκεφαλίτιδα, μηνιγγίτιδα ή οξεία χαλαρή παράλυση. Η σοβαρή μορφή εμφανίζεται κυρίως σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας. Τα προειδοποιητικά σημάδια δεν περιορίζονται στον πυρετό και τον πονοκέφαλο. Δυσκαμψία στον αυχένα, σύγχυση, αποπροσανατολισμός, λήθαργος και αλλαγές στο επίπεδο συνείδησης μπορεί να αποτελούν ενδείξεις σοβαρής προσβολής. Το ίδιο ισχύει για αστάθεια, δυσκολία στη βάδιση ή την κίνηση, τρόμο, σπασμούς, έντονη μυϊκή αδυναμία, παραλύσεις και διαταραχές της όρασης.

Στις βαριές περιπτώσεις, η οξεία φάση μπορεί να διαρκέσει αρκετές εβδομάδες. Η αποδρομή της λοίμωξης δεν σημαίνει απαραίτητα και πλήρη αποκατάσταση, καθώς μπορεί να παραμείνουν νευρολογικές διαταραχές, όπως προβλήματα στην κινητικότητα, παραλύσεις, επίμονος πονοκέφαλος ή χρόνια κόπωση.

Δεν υπάρχει ειδική θεραπεία

Μέχρι σήμερα δεν υπάρχει ειδικό αντικό φάρμακο για τον ιό του Δυτικού Νείλου ούτε εμβόλιο. Στις ήπιες περιπτώσεις, η αντιμετώπιση είναι υποστηρικτική και τα συμπτώματα υποχωρούν καθώς ο οργανισμός αντιμετωπίζει τη λοίμωξη. Η κυκλοφορία του ιού μέσω των κουνουπιών αναμένεται να συνεχιστεί μέχρι το τέλος Οκτωβρίου, με τις αρχές να βρίσκονται σε επιφυλακή.



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

Ευθύμιος Τσιάπας

ΕΠΙ ΟΡΘΟΥΣΙΟΝ



ανδρικό - παιδικό
 2106610244
 Ευρυτανίας 6 | Γέρακας

ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΕ ΚΡΙΣΗ

Γράφει η κ. Διακολουκά Ιωάννα-Γιοβάννα, Εκπαιδευτικός, Μαθηματικός, Msc “Επιστήμες της Αγωγής μέσω Καινοτόμων Τεχνολογιών και Βιοϊατρικών Προσεγγίσεων”.

Σεπτέμβριος 2026 και άλλη μια σχολική χρονιά θα ξεκινήσει μέσα σε κλίμα έντασης. Είναι η εποχή όπου οι μόνιμοι εκπαιδευτικοί επιστρέφουν στις θέσεις τους και το πρώτο κύμα αναπληρωτών αναλαμβάνει υπηρεσία. Εκπαιδευτικοί γενικής και ειδικής αγωγής όλων των ειδικοτήτων τοποθετούνται σε σχολεία ώστε να καλύψουν τα μόνιμα και χρόνια κενά. Οι σχολικές μονάδες έχοντας περάσει τα τελευταία χρόνια στις γενικευμένες αρμοδιότητες των δήμων στερούνται συντήρησης και επαρκούς εξοπλισμού ακόμα και βασικών αναλώσιμων υλικών που απαιτούνται για τη λειτουργία της εκάστοτε σχολικής μονάδας. Τμήματα συμπύσσονται και σχολεία κλείνουν ακόμα και σε κεντρικές περιοχές της Ελλάδας.

Στην αντίπερα όχθη έχουμε ένα Υπουργείο Παιδείας που διαφημίζει ένα κακοπαιγμένο προεκλογικό success story πλήρους ετοιμότητας και επάρκειας των σχολείων στρέφοντας την προσοχή της κοινής γνώμης στην εφαρμογή του πολλαπλού βιβλίου από το σχολικό έτος 2027-2028 και την αλλαγή του εκπαιδευτικού και εξεταστικού συστήματος που η εφαρμογή του μετατοπίζεται όλο και περισσότερο σε βάθος χρόνου χωρίς συγκεκριμένες κατευθύνσεις και υπόσχεται την εισαγωγή στην πολύπαθη τριτοβάθμια εκπαίδευση χωρίς εισαγωγικές εξετάσεις. Μια δημόσια τριτοβάθμια εκπαίδευση που συνεχώς υποβαθμίζεται και από τη φετινή ακαδημαϊκή χρονιά πρέπει να “μετρηθεί” με την ιδιωτική τριτοβάθμια εκπαίδευση που υπόσχεται εύκολο και ισότιμο αναγνωρισμένο πτυχίο με το αντίστοιχο αντίτιμο.

Οι συνέπειες όλων των παραπάνω παραμέτρων είναι πια εμφανείς στους άμεσα αποδέκτες τους δηλαδή στους μαθητές όλων των ηλικιών και στις οικογένειές τους. Μαθητές που έχουν όλο και λιγότερο ενδιαφέρον για τη μάθηση και το σχολείο. Παιδιά που ο θεσμός του σχολείου μοιάζει παλιακός και αδιάφορος. Ας μην ξεχνάμε ότι ο σημερινός μαθητικός πληθυσμός είναι οι πολίτες του αύριο. Είναι όμως πράγματι παλιακός ο θεσμός του σχολείου; Για να απαντήσουμε σε αυτό το ερώτημα θα πρέπει να αναλογιστούμε τι σημαίνει να είναι τα παιδιά μας πολίτες του αύριο, μέσα σε μια διαρκώς εξελισσόμενη κοινωνία που απαιτεί προσαρμοστικότητα και ευελιξία.

Είναι εμφανές ότι η κοινωνία μας απαιτεί την προσαρμοστικότητα σε δύο βασικούς τομείς. Σε επαγγελματικό επίπεδο απαιτεί την προσαρμογή σε νέα τεχνολογικά δεδομένα, την εξειδίκευση στη γνώση και τη διεπιστημονικότητα των επαγγελματιών. Σε προσωπικό επίπεδο η εξέλιξη της κοινωνίας απαιτεί τη δημιουργία συμπεριληπτικών συνόλων που βασίζονται στην αμοιβαία αποδοχή και κατανόηση με σκοπό την ομαλή συμβίωση όπου όλα τα μέλη του συνόλου αντιμετωπίζονται ισότιμα. Συνεπώς, τα σημερινά παιδιά είναι αναγκαίο να αναπτύξουν δεξιότητες κοινωνικές αλλά και γνωστικές. Το καταλληλότερο

περιβάλλον για να αποκτηθούν όλες αυτές οι δεξιότητες είναι ο χώρος του σχολείου. Το σχολείο είναι ένας προστατευμένος και συγκεκριμένος χώρος διαφορετικότητας και ετερογένειας. Είναι το καταλληλότερο μέρος για να μάθουν τα παιδιά να σέβονται τον εαυτό τους αλλά και τους υπόλοιπους που συμβιώνουν μαζί, να γνωρίσουν τα όριά τους και τα όρια των υπολοίπων, να κοινωνικοποιηθούν και να μάθουν να αξιοποιούν τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα τους και να ελέγχουν τα αρνητικά. Σε σχέση με το γνωστικό και μαθησιακό κομμάτι του σχολείου πολλές φορές ακούμε από τους μαθητές μας τη φράση “Μα που θα μου χρειαστούν όλα αυτά;”. Και πράγματι η απάντηση είναι ότι είναι πολύ πιθανό στην ενήλικη ζωή τους να μην χρειαστούν χρονική αντικατάσταση αρχαίων ρημάτων ή το Θεώρημα Bolzano. Όμως, αυτό που πρέπει να γίνει αντιληπτό τόσο από τους μαθητές όσο και από το οικογενειακό τους περιβάλλον είναι ότι όλα τα γνωστικά αντικείμενα που διδάσκονται στα σχολεία είναι η διαδικασία μέσα από τη οποία πρέπει να περάσει ο εγκέφαλος, για να το πούμε απλά, ώστε να μεγαλώσει. Έμεσα μαθαίνουμε τεχνικές σύνθεσης και ανάλυσης, κριτική σκέψη, ακόμα και η τόσο παρεξηγημένη αποστήθιση ενός ορισμού ή ενός ιστορικού γεγονότος εξασκεί τον εγκέφαλο και τον μαθαίνει να οριοθετεί, να τοποθετεί σε σειρά και να οργανώνεται. Ως ενήλικες, αν σταθούμε λίγο να σκεφτούμε θα δούμε ότι όλες οι παραπάνω δεξιότητες είναι απαραίτητες για να αντιμετωπίσουμε την τόσο σύνθετη καθημερινότητα. Συνεπώς, σαν ενήλικες, σαν γονείς και σαν εκπαιδευτικοί, ο καθένας από το δικό του μετερίζι, οφείλουμε να επαναφέρουμε το σχολείο στη θέση που του αξίζει. Σαν εκπαιδευτικοί οφείλουμε να είμαστε γνωστικά και παιδαγωγικά επαρκείς, ακεραίοι και να στεκόμαστε δίπλα σε όλα τα παιδιά χωρίς διακρίσεις και σαν γονείς οφείλουμε να εμπιστευτούμε τους εκπαιδευτικούς και να στηρίξουμε με κάθε τρόπο το θεσμό του δημόσιου σχολείου. Όμως, το βασικότερο όλων είναι σαν κοινωνία να σταθούμε ομόφωνα απέναντι σε οποιονδήποτε και οτιδήποτε έρχεται για να υποβαθμίσει άμεσα ή έμμεσα την εκπαίδευση των παιδιών μας, ακόμα και αν αυτό παρουσιάζεται σαν προοδευτικό και σύγχρονο.

Καλή σχολική χρονιά σε όλους, με υγεία και πρόοδο.

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

Δραστηριότητες Συλλόγου “Η ΠΗΓΗ”

Μαθήματα Ζωγραφικής και Αγιογραφίας

Η κα. Μαίρη Τζαβάρα - Ασημάκη, Ζωγράφος - Αγιογράφος παραδίδει μαθήματα Αγιογραφίας και Ζωγραφικής για ενήλικες στο σύλλογο ΠΗΓΗ.



Ζωγραφική: αποτελεί έναν τρόπο έκφρασης, χαλάρωσης και ανάπτυξης νέων δεξιοτήτων. Μαθαίνετε να σκέφτεστε, να παρατηρείτε και να εκφράζεστε, ανεξάρτητα αν είστε εντελώς αρχάριοι ή έχετε κάποια εμπειρία, ακόμα κι αν δεν μπορείτε να τραβήξετε ούτε μια ευθεία γραμμή.



Αγιογραφία: Συνδυάζει τη βυζαντινή ζωγραφική τέχνη με την πνευματική, ξεκινώντας από το μηδέν και φτάνοντας μέχρι την ολοκλήρωση του έργου.

Τα μαθήματα πραγματοποιούνται κάθε Δευτέρα

Ζωγραφική: 18:00-19:30

Αγιογραφία: 19:30-21:00

Θεατρική Ομάδα



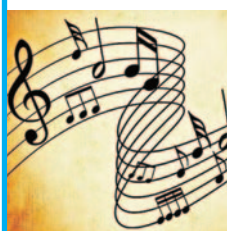
Η συμμετοχή σε μια θεατρική ομάδα είναι μια εμπειρία που συνδυάζει τη δημιουργικότητα, τη συνεργασία και την προσωπική έκφραση.

Συνεχίζουμε από τον Οκτώβριο

Για συμμετοχή τηλ. 6937317934

Τα μαθήματα πραγματοποιούνται κάθε Πέμπτη 19:00-21:00

Χορωδία «Λαλητάδες»



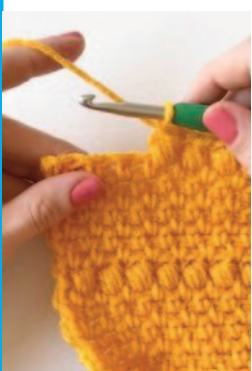
Τη νέα χρονιά οι «Λαλητάδες» συνεχίζουν με νέο ρεπερτόριο και νέους καλλιτεχνικούς στόχους.

Έχουν ήδη δρομολογηθεί συνεργασίες με μουσικούς του παραδοσιακού ρεπερτορίου, με στόχο τη βαθύτερη προσέγγιση και αυθεντικότερη απόδοση του παραδοσιακού ήχου.

Η σύμπραξη της χορωδίας με παραδοσιακά όργανα φιλοδοξεί να εμπλουτίσει τις ερμηνευτικές της δυνατότητες και να ανοίξει τον δρόμο για συμμετοχές σε αντίστοιχα μουσικά φεστιβάλ.

Τα μαθήματα πραγματοποιούνται κάθε Πέμπτη 17:15-18:45

Μαθήματα Πλεξίματος



Ανακάλυψε την ηρεμία και τη χαρά που προσφέρει η τέχνη του Πλεξίματος με βελόνες! Μέσα από τα μαθήματά μας, θα μάθεις να δημιουργείς όμορφα και χρηστικά αντικείμενα ακόμα κι αν δεν έχεις πιάσει ποτέ βελόνες στα χέρια σου. Τα μαθήματα Βελόνες - Βελονάκι θα αρχίσουν τον Οκτώβριο.

Για συμμετοχή τηλ 6980006489

κα. Νίκη Πυρομάλη

Τα μαθήματα πραγματοποιούνται ως εξής:

Βελόνες: Τρίτη 20:15-21:15

Βελονάκι: Παρασκευή 20:15-21:15

Χορωδία «Vox Feminae»



Αποτελεί ένα ζωντανό μουσικό οργανισμό, όπου η δημιουργία, η συλλογική συμμετοχή και η ερμηνευτική αναζήτηση συνυφαίνονται αρμονικά. Κάθε μέλος συμβάλλει στη διαμόρφωση του ρεπερτορίου και του ύφους του συνόλου, καλλιεργώντας την ομαδικότητα και την αγάπη για τη χορωδιακή τέχνη.

Από την ίδρυσή του έως σήμερα, το Vox Feminae έχει αναπτύξει έντονη καλλιτεχνική δραστηριότητα, με συμμετοχές σε μουσικές, σε πολιτιστικές εκδηλώσεις και φεστιβάλ. Τα μαθήματα πραγματοποιούνται κάθε Πέμπτη στο 4ο Δημοτικό Σχολείο Γέρακα.

Για πληροφορίες και εγγραφές επικοινωνήστε με προσωπικό μήνυμα στο email της χορωδίας: voxfeminaegr@gmail.com.

Γραφεία Συλλόγου



Τα γραφεία του συλλόγου θα παραμένουν ανοιχτά για το κοινό κάθε Τετάρτη από 19:00-22:00.

Καφές των Γυναικών



Κάθε πρώτη Παρασκευή του μήνα πραγματοποιείται στα γραφεία του συλλόγου ο «Καφές των Γυναικών» από τις 18:00



φροντιστήρια
ΠΟΥΚΑΜΙΣΑΣ

Η επιτυχία θέλει σύστημα!



ΚΑΝΕ ΤΗΝ ΕΓΓΡΑΦΗ ΣΟΥ ΣΗΜΕΡΑ!



Γέρακας

Καρδίτσης 12 & Αργολίδος 19 (έναντι Κ.Ε.Π Γέρακα),
Τηλ.: 210 6613163

Νέα διεύθυνση
σπουδών



Βρείτε μας εδώ!

Επισκεφτείτε το νέο κατάστημα **AB shop & go!**



**ΚΑΡΔΙΤΣΗΣ 12
ΓΕΡΑΚΑΣ**

Δευτέρα -Κυριακή: 08.00-22.00

ΑΝΟΙΧΤΑ ΤΙΣ ΚΥΡΙΑΚΕΣ

Δες το φυλλάδιό μας!

