

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 48

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2026

PIZZA EXPRESS
SONIC

ΔΩΡΕΑΝ ΔΙΑΝΟΜΗ
ΚΑΤ'ΟΙΚΟΝ



ΤΗΛ. 210 66.11.821
ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΟΥΣ & ΔΙΑΓΟΡΑ
ΓΕΡΑΚΑΣ


UNICK

ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΑ
Κοσμήματα - Ρολόγια

τιμές
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ


ΕΠΙΣΚΕΥΕΣ
Κοσμημάτων & Ρολογιών

Ευρυτανίας 45 - 47 Γέρακας ☎ 2130992089

ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΕΚΔΡΟΜΗ
ΣΤΗΝ ΠΑΝΑΓΙΑ ΤΩΝ
ΒΡΑΧΩΝ, ΤΟ ΤΟΛΟ ΚΑΙ
ΤΟ ΝΑΥΠΛΙΟ

Σελ. 11

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 έντυπης, 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 αντιπρόεδρος της "ΠΗΓΗΣ" Χριστόφορος Πολυδώρου

Η ψυχική υγεία στην εποχή της πίεσης



Όταν η ζωή τρέχει πιο γρήγορα από εμάς, ίσως χρειάζεται να σταματήσουμε για λίγο και να ακούσουμε τον εαυτό μας.

Ξυπνάμε το πρωί και πριν ακόμη σηκώσουμε από το κρεβάτι, το κινητό έχει

ήδη γεμίσει την ημέρα μας. Μηνύματα, ειδήσεις, υποχρεώσεις, δουλειά, οικονομικές εκκρεμότητες, οικογενειακές ανάγκες. Η μία σκέψη διαδέχεται την άλλη και, κάπου ανάμεσα σε όλα αυτά, προσπαθούμε να χωρέσουμε και τον εαυτό μας.

Ζούμε σε μια εποχή που μας ζητά συνεχώς να είμαστε παρόντες, παραγωγικοί, δυνατοί και διαθέσιμοι. Να προλαβαίνουμε. Να ανταποκρινόμαστε. Να χαμογελάμε. Ακόμη και όταν μέσα μας νιώθουμε ότι έχουμε αδειάσει.

Και ίσως αυτή να είναι μία από τις μεγαλύτερες παγίδες της εποχής μας: έχουμε μάθει να κρύβουμε την κούρασή μας τόσο καλά, ώστε μερικές φορές την κρύβουμε ακόμη και από τον ίδιο μας τον εαυτό. Η ψυχική υγεία, όμως, δεν είναι κάτι που αφορά μόνο τους άλλους. Δεν είναι μια λέξη που αφορά αποκλειστικά τις δύσκολες στιγμές ή μια διάγνωση. Είναι η καθημερινή μας σχέση με τον εαυτό μας, με τους ανθρώπους γύρω μας και με όσα συμβαίνουν στη ζωή μας.

Είναι να μπορούμε να πούμε «κουράστηκα» χωρίς να αισθανόμαστε ενοχές. Να ζητήσουμε βοήθεια χωρίς να θεωρούμε ότι αποτύχαμε. Να επιτρέψουμε στον εαυτό μας να μην είναι πάντα δυνατός.

Γιατί δύναμη δεν είναι να μην λυγίζεις ποτέ. Δύναμη είναι να αναγνωρίζεις πότε χρειάζεσαι στήριξη και να έχεις το θάρρος να την αναζητήσεις.

Υπάρχει όμως και κάτι που αφορά όλους μας. Να μάθουμε να ακούμε πραγματικά.

Ένα «τι κάνεις;» δεν χρειάζεται να είναι απλώς μια τυπική ερώτηση. Ας περιμένουμε την απάντηση. Ας παρατηρήσουμε τον άνθρωπο που ξαφνικά σιωπά, εκείνον που απομακρύνεται, εκείνον που χαμογελά περισσότερο απ' όσο συνήθως. Δεν γνωρίζουμε τι κουβαλά ο καθένας μέσα του.

Μπορεί να μην έχουμε τη δυνατότητα να λύσουμε το πρόβλημα ενός ανθρώπου. Μπορούμε όμως να του προσφέρουμε κάτι ανεκτίμητο: **την αίσθηση ότι δεν είναι μόνος.**

Ο Οκτώβριος, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας, μας καλεί να θυμηθούμε πως πίσω από τους αριθμούς και τις στατιστικές υπάρχουν άνθρωποι. Άνθρωποι με φόβους, αγωνίες, απώλειες, όνειρα και ελπίδες.

Ίσως, λοιπόν, χρειάζεται να κάνουμε κάτι πολύ απλό, να πάψουμε να θεωρούμε φυσιολογικό το να είμαστε διαρκώς εξαντλημένοι.

Γιατί η ζωή δεν είναι ένας αγώνας δρόμου στον οποίο πρέπει πάντα να φτάσουμε πρώτοι. Είναι μια διαδρομή που αξίζει να τη ζήσουμε.



Γράφει η κ.Δέσποινα Βακάλη-Δαλιάνη

Τα χρυσάνθεμα άνθισαν. Πλησιάζει η γιορτή του Αγίου Δημητρίου. Στις 26 του Οκτώβρη, γιορτάζει το παλιό ξωκλήσι, που συνεχίζει να μας συγκινεί και να μας προσκαλεί στην αυλή του. Οι γραφές λένε, πως είναι χτισμένο από τον Άγιο Τιμόθεο, τον ιδρυτή της μονής Πεντέλης. Η εικόνα της φωτογραφίας, είναι αυτή που έχουμε φυλάξει από τα παιδικά μας χρόνια. Μια άσπρη ζωγραφιά, χαμένη μέσα στους αμπελώνες.



Η Μάρθα Μπαμπιολάκη. Το μονοπάτι είναι η οδός Αιτωλίας. Στο βάθος το εκκλησάκι του Αγ. Δημητρίου.

27

Μέρα γιορτής και η κυρά Μάρθα με την μικρούλα, χαρούμενες και οι δυο, φορούν τα καλά τους ρούχα. Ακόμα και το σκυλί δείχνει τη χαρά του. Ωστόσο, το

τοπίο σήμερα, έχει αλλάξει. Σε τίποτα δεν θυμίζει, την αρχέγονη φύση, το κακοτράχαλο μονοπάτι και τις διάσπαρτες πέτρες. Η οδός Αιτωλίας, είναι ένας δρόμος ευρείας κυκλοφορίας.

Η ανοικοδόμηση στην περιοχή, περιορίζει το οπτικό μας πεδίο, που κάποτε έφτανε μέχρι την Πεντέλη και τους λόφους της Ανθούσας. Όσο κι αν έχουμε μεγαλώσει όμως, όσο κι αν το τοπίο έχει αλλάξει, πάντα θα πηγαίνουμε στο μικρό ξωκλήσι για ένα κερί. Για μια προσευχή. Γι' αυτό το μικρό ξωκλήσι, που όλοι έχουμε στην καρδιά μας, γράφτηκαν οι παρακάτω στίχοι.

Πριν γίνει το εκκλησάκι που χαιρόμαστε σήμερα, ας έχουμε υπ όψιν ότι εκεί, στον προαύλιο χώρο του, ίσως και λίγο μακρύτερα υπήρχαν αρχαία κατάλοιπα. Αν προσέξουμε τις πέτρες που βρίσκονται τριγύρω του μικρού αυτού ναού, δεν βρέθηκαν εκεί τυχαία. Κάποιος μεγαλύτερος ναός ίσως, ή σπίτι θα βρισκόταν εκεί τριγύρω. Αρκεί να θυμηθούμε ότι λίγο πριν γίνουν οι μεζονέτες που υπάρχουν σήμερα, είχαν βρεθεί αρχαία πηγάδια. Προλάβανε και τα φωτογραφίσουμε. Δυστυχώς δεν διασώθηκαν. Δεν θεωρήθηκαν σπουδαία ευρήματα.

Στου αμπελώνα το ξωκλήσι.

Στου αμπελώνα το ξωκλήσι, Άγιε Δημήτρη Μυροβλύτη, μεγάλη η χάρη σου.

Κάθε που νιώθω την ανάγκη, διαβαίνω το μικρό σκαλί σου κι απ' το παγκάρι Σου, ανάβω το φτωχό κερί μου.

Συλλαβιστά στη προσευχή μου, ζητώ τη Χάρη Σου.

Λάδι στο Άγιο Σου καντήλι κι φλόγα του, άγγιγμα ψυχής, θεριά μερώνει.

Μπρος την Εικόνα τη σεπτή Σου, το μοσχολίβανο που καίει, το φως θαμπώνει.

Της ικεσίας μου το μαντήλι, με δάκρυα βρέχω κι ο πόνος λειώνει.

Άγιε Δημήτρη Μυροβλύτη, προσπέφτω και παρακαλώ, τη συνδρομή Σου.

Στην ανηφόρα της ζωής, βάλαμο και παρηγοριά, η θύμησή Σου.

Άγιε Δημήτρη Μυροβλύτη, στα δυο βλαστάρια της αυλής μου, ρίξε την Άγια Φώτισή Σου.

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

T. 213 048 9132

K. 697 397 5661

E. christodoulg@hotmail.com

Κυριακή στο «μουσείο»

Επιμέλεια: Άγγελος Κοκκαλιάρης,

Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο

Ένα ταξίδι στην ιστορία του ελληνικού πολιτισμού, από τους πρώτους προϊστορικούς οικισμούς έως τη ρωμαϊκή εποχή.

Μια ιστορία σχεδόν δύο αιώνων.

Στην οδό Πατησίων, στην καρδιά της Αθήνας, ένα επιβλητικό νεοκλασικό κτίριο κρύβει πίσω από τις μεγάλες του πόρτες έναν ολόκληρο κόσμο. Είναι το Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο, ένας από τους σημαντικότερους χώρους πολιτισμού της Ελλάδας. Η ιστορία του ξεκινά το 1829, στην Αίγινα, την πρώτη πρωτεύουσα του νεοσύστατου ελληνικού κράτους. Εκεί ιδρύθηκε το πρώτο αρχαιολογικό μουσείο της Ελλάδας. Λίγα χρόνια αργότερα, όταν η πρωτεύουσα μεταφέρθηκε στην Αθήνα, μετακινήθηκε και η έδρα του Μουσείου. Οι αρχαιότητες φιλοξενήθηκαν για αρκετές δεκαετίες σε διαφορετικά κτίρια, μέχρι να αποκτήσουν έναν μόνιμο και αντάξιο χώρο, το σημερινό κτίριο που άνοιξε τις πύλες του για το κοινό το 1889.

Η δωρεά του οικοπέδου από την Ελένη Τσιτσα και η οικονομική υποστήριξη ευεργετών, μεταξύ των οποίων η οικογένεια Βερναρδάκη από την Αγία Πετρούπολη, υπήρξαν καθοριστικές για την πραγματοποίηση του έργου.

Οι θησαυροί που σώθηκαν από τον πόλεμο

Το Μουσείο δεν έμεινε ανεπηρέαστο από τις μεγάλες περιπέτειες του 20ου αιώνα. Με την έναρξη του Β' Παγκοσμίου Πολέμου, οι υπεύθυνοι γνώριζαν ότι οι αρχαιότητες έπρεπε να προστατευθούν με κάθε τρόπο. Πολύτιμα αντικείμενα συσκευάστηκαν και κρύφτηκαν σε ειδικά σκάμματα, στα υπόγεια και σε άλλους ασφαλείς χώρους. Έτσι, οι αρχαιότητες προστατεύθηκαν από τις καταστροφές και τη διαρπαγή. Κατά την Κατοχή, το ίδιο το Μουσείο επιτάχθηκε και οι άδειες αίθουσές του χρησιμοποιήθηκαν από διάφορες υπηρεσίες.

Μετά τον πόλεμο άρχισαν οι εργασίες αποκατάστασης και το Μουσείο λειτούργησε ξανά το 1947. Ακολούθησε η σταδιακή επανέκθεση των συλλογών, ενώ μια μεγάλη ανακαίνιση στις αρχές του 21ου αιώνα ανανέωσε τους εκθεσιακούς χώρους και αποκατέστησε τις ζημιές που είχαν προκληθεί από τον σεισμό του 1999.

Από τις Κυκλάδες στις Μυκήνες

Η περιήγηση στις αίθουσες του Μουσείου μοιάζει με ταξίδι πίσω στον χρόνο. Η Προϊστορική Συλλογή μάς μεταφέρει στις Κυκλάδες και στον μυκηναϊκό κόσμο, σε μια εποχή που το Αιγαίο αποτελούσε ήδη έναν σημαντικό χώρο επικοινωνίας μεταξύ διαφορετικών πολιτισμών.

Τα κυκλαδικά ειδώλια, με τις λιτές και σχεδόν αφαιρετικές μορ-

φές τους, εξακολουθούν να γοητεύουν ακόμη και σήμερα. Ανάμεσά τους ξεχωρίζουν οι περίφημοι μουσικοί της Κέρου, ο αρπιστής και ο αυλητής, έργα που μαρτυρούν την ευαισθησία και την καλλιτεχνική δεξιότητα των δημιουργών τους. Η συλλογή περιλαμβάνει επίσης μαρμάρινα αγγεία, κεραμικά, εργαλεία και όπλα, δίνοντας μια ολοκληρωμένη εικόνα της ζωής στις Κυκλάδες.

Λίγο πιο πέρα, ο επισκέπτης συναντά τον κόσμο των Μυκηναίων. Ο χρυσός, τα όπλα, τα κοσμήματα, τα τελετουργικά σκεύη και οι ταφικοί θησαυροί αποκαλύπτουν μια κοινωνία με ισχυρή ιεραρχία και εντυπωσιακή οικονομική και πολιτική δύναμη. Οι χρυσές προσωπίδες των βασιλικών τάφων των Μυκηνών αποτελούν ίσως το πιο αναγνωρίσιμο σύμβολο αυτής της εποχής. Γύρω τους ξετυλίγεται η ιστορία των μυκηναϊκών ανακτόρων, της Γραμμικής Β', του εμπορίου και των σχέσεων του μυκηναϊκού κόσμου με την Ανατολική Μεσόγειο.

Όταν η πέτρα απέκτησε ανθρώπινη μορφή

Αν υπάρχει μια συλλογή που μπορεί να αφηγηθεί την εξέλιξη της αρχαίας ελληνικής τέχνης σχεδόν σαν ζωντανή ιστορία, αυτή είναι η Συλλογή Γλυπτών.

Με περίπου 17.000 έργα, αποτελεί μία από τις σημαντικότερες συλλογές αρχαίας ελληνικής γλυπτικής στον κόσμο. Από τους αυστηρούς κούρους του 6ου αιώνα π.Χ. έως τα αριστουργήματα της κλασικής και ελληνιστικής περιόδου, ο επισκέπτης βλέπει μπροστά στα μάτια του την ανθρώπινη μορφή να αλλάζει.

Στην αρχή, τα αγάλματα είναι αυστηρά και σχεδόν ακίνητα. Οι κούροι στέκονται όρθιοι, με το ένα πόδι ελαφρώς προτεταμένο. Σταδιακά, όμως, το σώμα αποκτά κίνηση, έκφραση και φυσικότητα. Η ελληνική γλυπτική αναζητά πλέον όχι μόνο την εξωτερική ομορφιά αλλά και την αρμονία ανάμεσα στο σώμα και το πνεύμα.

Και τότε εμφανίζονται μπροστά μας ο Ποσειδώνας ή Δίας του Αρτεμισίου, ο Έφηβος των Αντικυθήρων, ο Έφηβος του Μαραθώνα, η Θέμις του Ραμνούνα και τόσα άλλα έργα που έχουν γίνει σύμβολα της αρχαίας ελληνικής τέχνης. Ο επισκέπτης δεν χρειάζεται να γνωρίζει όλες τις λεπτομέρειες της αρχαιολογίας για να τα θαυμάσει. Αρκεί να σταθεί για λίγο απέναντί τους.

Η Ελλάδα που ταξίδεψε στον κόσμο

Οι συλλογές του Μουσείου δεν μιλούν μόνο για την Ελλάδα. Μιλούν και για τις σχέσεις της με τον ευρύτερο κόσμο της Μεσογείου.

Στην ελληνιστική εποχή, μετά τις κατακτήσεις του Μεγάλου Αλεξάνδρου, ο ελληνικός πολιτισμός εξαπλώθηκε σε έναν τεράστιο γεωγραφικό χώρο. Νέα μεγάλα κέντρα, όπως η Αλεξάνδρεια, η Αντιόχεια και η Πέργαμος, έγιναν σημεία συνάντησης ανθρώπων, ιδεών και πολιτισμών. Η τέχνη απέκτησε μεγαλύτερο ρεαλισμό και οι μορφές άρχισαν να παρουσιάζονται με περισσότερη κίνηση και εξατομικευμένα χαρακτηριστικά.

Αργότερα, κατά τη ρωμαϊκή εποχή, η ελληνική τέχνη εξακολούθησε να ασκεί τεράστια επιρροή. Οι Ρωμαίοι θαύμασαν τα ελληνικά έργα, τα μετέφεραν στη Ρώμη και δημιούργησαν

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

αμέτρητα αντίγραφα. Η ίδια η Αθήνα παρέμεινε σημαντικό καλλιτεχνικό κέντρο, ιδιαίτερα κατά την εποχή των φιλελλήνων αυτοκρατόρων Αδριανού και Αντωνίνου Ευσεβούς. Το Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο είναι από εκείνους τους χώρους που δύσκολα γνωρίζει κανείς σε μία μόνο επίσκεψη. Οι συλλογές του περιλαμβάνουν γλυπτά, αγγεία, χάλκινα αντικείμενα, κοσμήματα, κυπριακές και αιγυπτιακές αρχαιότητες, αλλά και ευρήματα που φωτίζουν την καθημερινή ζωή ανθρώπων οι οποίοι έζησαν χιλιάδες χρόνια πριν. Μια μάσκα μάς θυμίζει έναν βασιλιά.

Ένα άγαλμα μάς φέρνει κοντά στην ιδέα της ομορφιάς. Ένα μικρό αγγείο μάς αποκαλύπτει μια καθημερινή συνήθεια. Ένα κόσμημα μάς θυμίζει ότι, όπως και σήμερα, οι άνθρωποι αγαπούσαν να ομορφαίνουν τη ζωή τους. Και καθώς ο επισκέπτης αφήνει πίσω του τις αίθουσες και επιστρέφει στην Αθήνα του σήμερα, ίσως συνειδητοποιεί ότι το σημαντικότερο που παίρνει μαζί του δεν είναι μόνο οι εικόνες των αριστουργημάτων. Είναι η αίσθηση μιας συνέχειας σε μια εποχή ασυνέχειας.

Γιατί οι νέοι σήμερα είναι περισσότερο μοναχικοί και επιφυλακτικοί προς τους άλλους από κάθε άλλη εποχή



Γράφει ο κ. Μανώλης Κακλιδάκης

Οι νέοι άνθρωποι είναι πιο μοναχικοί, πιο καχύποπτοι, συγκριτικά με μεγαλύτερους σε ηλικία ανθρώπους. Ένας στους τέσσερις αναφέρει ότι δεν έχει στενούς φίλους, η πλειοψηφία των ανθρώπων κάτω των 30 ετών φαίνεται να πιστεύει ότι οι άνθρωποι είναι εγωιστές, ότι θα τους εκμεταλλευτούν και ότι δεν μπορούν να τους εμπιστευτούν. Περίπου το 50% από τους φοιτητές πανεπιστημίου εργάζονται σε δουλειές που δεν απαιτούν πτυχίο πανεπιστημίου.

Η μοναξιά μεταξύ των νέων αποτελεί ένα από τα πιο οξύτερα, αλλά συγχρόνως αόρατα, κοινωνικά φαινόμενα της εποχής μας. Παρά το γεγονός ότι η σημερινή γενιά είναι η πιο «συνδεδεμένη» στην ιστορία της ανθρωπότητας σε τεχνολογικό επίπεδο, οι νέοι αναφέρουν συχνότερα από κάθε άλλη ηλικιακή ομάδα αισθήματα απομόνωσης, κοινωνικού αδιεξόδου και συναισθηματικού κενού. Ο πρώτος και ενδεχομένως καταλυτικός παράγοντας είναι η κυριαρχία των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της ψηφιακής επικοινωνίας.

Η αντικατάσταση της δια ζώσης κατάστασης από μηνύματα, "likes" και προσεκτικά επιμελημένες εικόνες δημιουργεί μια ψευδαίσθηση. Οι επιφανειακές αυτές επαφές στερούνται της συναισθηματικής αξίας, που προσφέρει η φυσική παρουσία. Επιπλέον, η συνεχής έκθεση στις «τέλειες» ζωές των άλλων καλλιεργεί το αίσθημα της ανεπάρκειας, και τη διαρκή σύγκριση, οδηγώντας τον νέο στο να αποσύρεται στον εαυτό του.

Παράλληλα, οι σύγχρονες οικονομικές και εργασιακές συνθήκες επιβαρύνουν σημαντικά την κατάσταση. Η αβεβαιότητα για το μέλλον, η εργασιακή ανασφάλεια, τα εξαντλητικά ωράρια και ο έντονος ανταγωνισμός πιάζουν τους νέους να θέτουν την επαγγελματική και ακαδημαϊκή επιτυχία ως απόλυτη προτεραιότητα.

Ο ελεύθερος χρόνος συμπιέζεται, ενώ η ενέργεια που απομένει για τη διατήρηση ουσιαστικών φιλικών ή συναισθηματικών σχέσεων είναι ελάχιστη. Η ευέλικτη ή εξεστειρωμένη εργασία, αν και προσφέρει ευκολίες, έχει επίσης αφαιρέσει τον φυσικό χώρο κοινωνικοποίησης που παρείχε παραδοσιακά το εργασιακό περιβάλλον.



Η μοναξιά εξελίσσεται σε μια σύγχρονη επιδημία για τους νέους, οι οποίοι παρά τη συνεχή ψηφιακή τους διασύνδεση βιώνουν βαθύ αίσθημα απομόνωσης.

Μια γενιά μεγαλώνει μέσα σε διαρκή πίεση: κλιματική κρίση, οικονομικές δυσκολίες οθόνες, πόλεμος, ανισότητα, άγχος επίδοσης, κοινωνική απομόνωση. Επιπλέον, έχει μεταβληθεί ριζικά η δομή της κοινωνικής ζωής.

Οι παραδοσιακοί χώροι συνάντησης και συσπείρωσης της νεολαίας έχουν περιοριστεί, ενώ το κόστος διασκέδασης και διαβίωσης στις μεγάλες πόλεις καθιστά τη συχνή κοινωνική έξοδο οικονομικά ασύμφορη.

Η τάση προς τον ατομικισμό, όπου η αυτονομία και η ανεξαρτησία προβάλλονται ως τα υπέρτατα αγαθά. Οι άνθρωποι εκπαιδεύονται να βασίζονται αποκλειστικά στον εαυτό τους, βλέποντας συχνά τη συναισθηματική εξάρτηση ή την ανάγκη για υποστήριξη ως αδυναμία.

Τέλος, δεν πρέπει να παραλειφθεί ο αντίκτυπος της πανδημίας COVID-19, η οποία συνέπεσε με μια κρίσιμη διαμορφωτική αναπτυξιακή φάση για τη νεολαία.

Ο παρατεταμένος εγκλεισμός και η κοινωνική απόσταση απορρόθμισαν τις κοινωνικές δεξιότητες πολλών νέων, αυξάνοντας τα επίπεδα κοινωνικού άγχους και κάνοντας την επανασύνδεση με τον έξω κόσμο μια φοβική και κοπιώδη διαδικασία.

Η νεανική μοναξιά δεν είναι απλώς μια ατομική επιλογή ή μια φάση της ενηλικίωσης, αλλά το σύμπτωμα μιας κοινωνίας που κινείται με ταχύτατους ρυθμούς, δίνοντας προτεραιότητα στην παραγωγικότητα και την οθόνη έναντι της ανθρώπινης επαφής. Για να αντιμετωπιστεί, απαιτείται τόσο η ατομική αξία της αυθεντικής επικοινωνίας όσο και η δημιουργία κοινωνικών δομών που θα ενθαρρύνουν τη συνάντηση, τη συλλογικότητα και την ουσιαστική αλληλεγγύη.

Στην Ελλάδα, οι πανελλαδικές εξετάσεις αναδεικνύονται σε έναν από τους ισχυρότερους στρεσογόνους παράγοντες της εφηβείας. Ο έφηβος μαθαίνει από νωρίς ότι η αξία του μετριέται κυρίως με βαθμούς και επιτυχίες.

Αυτό δεν σημαίνει ότι οι εξετάσεις πρέπει να καταργηθούν. Κάθε κοινωνία χρειάζεται διαδικασίες αξιολόγησης. Το κρίσιμο ζήτημα είναι η αναλογικότητα και η ανθρώπινη ισορροπία.

«Οι νέοι χρειάζονται την αίσθηση ότι η ζωή έχει νόημα πέρα από την επιτυχία, την κατανάλωση και την ψηφιακή εικόνα»

Η μεγαλύτερη πρόκληση της εποχής μας είναι να επαναφέρουμε αυτή την ισορροπία !!!

Με αφορμή ένα ταξίδι

Της Δέσποινας Βακάλη - Δαλιάνη

Ρόδος, Σύμη, Καστελόριζο και Χάλκη

Με αφορμή ένα ταξίδι σε Ρόδο Σύμη Καστελόριζο και Χάλκη που διοργάνωσε ο Σύλλογος Γυναικών ΕΡΓΑΝΗ, μας δόθηκε η ευκαιρία να μάθουμε κάποια πράγματα από την ιστορία των ακριτικών μας νησιών και σκεφτήκαμε να τα μοιραστούμε μαζί σας.

Όσα βιώσαμε μέσα σε έξι μέρες ήταν μια υπέροχη ταξιδιωτική εμπειρία. Όσα μάθαμε όμως, πέρα από την ομορφιά των ναών και των τοπίων, από πλευράς ιστορίας, αξίζουν πολύ περισσότερο. Εκτός από τις ξεναγήσεις που παρακολουθήσαμε, για να



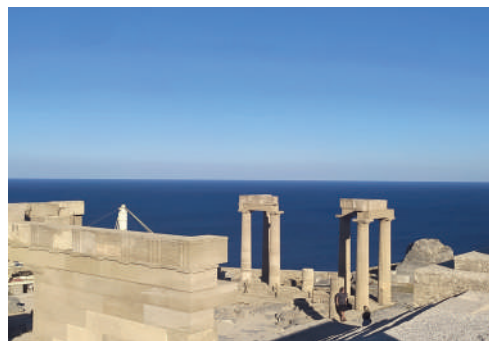
Ρόδος είσοδος στο λιμάνι

συμπληρώσουμε τις γνώσεις μας ψάξαμε και τις γραφές.

Η ιστορία της Ρόδου ξεκινά από τα προϊστορικά χρόνια. Εξαιρώντας τη νεολιθική εποχή, πρώτοι κάτοικοι του νησιού θεωρούνται οι Δωριείς. Οι τρεις πόλεις κράτη, Ιαλυσός, Λίνδος και Κάμιρος που ιδρύθη-

καν, ενώθηκαν το 408 π.Χ. και αποτέλεσαν την αρχαία πόλη της Ρόδου. Στους αιώνες που ακολούθησαν μέχρι τις μέρες μας, η Ρόδος έζησε αυτοκρατορίες και πολιτισμούς που άφησαν το δικό τους αποτύπωμα. Ρωμαίοι, Βυζαντινοί, Ιππότες, Οθωμανοί, Ιταλοί, Γερμανοί. Όταν το 1309 κατέλαβαν το νησί οι ιππότες του Αγ. Ιωάννη, έχτισαν τα μεσαιωνικά τείχη και το παλάτι του Μεγάλου Μαγίστρου και όταν το 1522 κατέκτησε τη Ρόδο ο Σουλεϊμάν ο Μεγαλοπρεπής, άρχισε η Οθωμανική περίοδος. Το 1912 η Ιταλία κατέλαβε όλα τα Δωδεκάνησα, ενώ στις 27 Φεβρουαρίου 1947 υπογράφηκε η Συνθήκη Ειρήνης των Παρισίων, στην οποία η Ιταλία, εκχώρησε την πλήρη κυριαρχία των νησιών στην Ελλάδα. Στις 7 Μαρτίου θα γίνει η επίσημη ενσωμάτωση της Ρόδου και όλων των Δωδεκανήσων, ενώ στις 28 Οκτωβρίου 1947 θα γίνει η παράδοση στις ελληνικές αρχές από τη Βρετανική Στρατιωτική Διοίκηση, η οποία είχε τον έλεγχο μετά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο. Η Ιταλοί στα Δωδεκάνησα έμειναν από το 1912 μέχρι το 1936 και ενώ ξεκίνησε ως μια προσωρινή κατοχή εξελίχθηκε σε μία πολύ σκληρή περίοδο με στόχο τον αφελληνισμό των νησιών μας. Από το 1926 οι Ιταλοί επέβαλαν υποχρεωτικά την εκμάθηση της ιταλικής γλώσσας και έθεσαν τα ελληνικά σχολεία στον δικό τους

έλεγχο. Με το διάταγμα 149 που υπογράφηκε στις 21 Ιουλίου 1937 τα ελληνικά σχολεία καταργήθηκαν και μετατράπηκαν σε ιταλικά. Η ελληνική γλώσσα απαγορεύτηκε τελείως από σχολεία, δημόσιους χώρους και εφημερίδες, με την ιταλική να είναι η μόνη δημόσια γλώσσα. Τότε ήταν που δάσκαλοι και ιερείς δημιούργησαν τα κρυφά σχολεία και παρέδιδαν κρυφά μαθήματα από σπίτι σε σπίτι τις νύχτες, σε υπόγεια και εκκλησίες. Επειδή τα βιβλία είχαν κατασχεθεί, τα μαθήματα γίνονταν με εκκλησιαστικά βιβλία και χειρόγραφα. Πολλοί δάσκαλοι εξορίστηκαν και άλλοι φυλακίστηκαν, εφ' όσον αρνήθηκαν να δώσουν όρκο πίστης στον Μουσολίνι. Επιπλέον, διαλύθηκαν οι ελληνικές κοινότητες και τα δημαρχεία, επιβλήθηκε το ιταλικό δίκαιο και οι δημόσιοι υπάλληλοι υποχρεώθηκαν να δώσουν όρκο πίστης στον Μουσολίνι. Το 1943 οι Γερμανοί κατέλαβαν τα Δωδεκάνησα και οι Έλληνες πέρασαν δύσκολες μέρες, σταδιακά όμως, τα ελληνικά σχολεία άρχισαν και πάλι να λειτουργούν. Το ίδιο καθεστώς είχε επιβληθεί και στο Καστελόριζο. Και ενώ στο νησί υπήρχε από το 1903 η Σαντράπεια Αστική Σχολή και το Παρθεναγωγείο, όταν ανέλαβαν οι Ιταλοί, υποβάθμισαν τα σχολεία και επέβαλαν και εκεί την ιταλική γλώσσα. Οι δε μαθητές υποχρεώθηκαν να φορούν την στολή της φασιστικής νεολαίας του Μουσολίνι. Οι Καστελοριζιοί διοργάνωσαν και εκεί κρυφά μαθήματα με δασκάλους που



Λίνδος

τους πλήρωναν σε είδος. Στη συνέχεια έζησαν και τη γερμανική κατοχή ώσπου στις 8 Μαΐου 1945 υπογράφηκε το Πρωτόκολλο παράδοσης των Δωδεκανήσων.

Η περιήγησή μας στη Ρόδο ξεκίνησε από τη Φι-

λήρημο. Έναν τόπο που θεωρούσαν ιερό κατά την αρχαιότητα, εφ' όσον εκεί υπήρχε η αρχαία Ακρόπολη της Ιαλυσού και οι ναοί της Αθηνάς Πολιάδας και του Πολιέος Διός. Εκεί σήμερα βρίσκεται το καθολικό μοναστήρι των ιπποτών του Αγίου Ιωάννη. Η Ιαλυσός ήταν μία από τις τρεις πόλεις κράτη της Ρόδου μαζί με την Κάμιρο και την Λίνδο. Το 408 π. Χ. και οι τρεις πόλεις ενώθηκαν και αποτέλεσαν την αρχαία πόλη της Ρόδου. Η κοιλάδα με τις πεταλούδες, ήταν η επόμενη επίσκεψή μας. Βρεθήκαμε σε ένα δάσος από αιωνόβια δένδρα, με κορμούς σε ακανόνιστα σχήματα και σπηλιές στο εσωτερικό

Siroukis Motorsport
SERVICE • ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ • ΜΕΤΑΤΡΟΠΕΣ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ

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

Βουρεκάς
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

τους. Απίθανα μικρά ζωύφια κατοικούσαν κάτω από τις φυλ-
λωσιές και τα ιζήματα της υγρασίας. Στην αρχή δεν μπορού-
σαμε να ξεχωρίσουμε τις πεταλούδες γιατί είχαν τα χρώματα
της γης και των δένδρων. Σιγά σιγά εξοικειωθήκαμε με το πε-
ριβάλλον και αρχίσαμε να τις διακρίνουμε, να ανοίγουν τα
φτερά τους και να πετούν. Δεν ήταν πολλές, ίσως γιατί δεν
βρεθήκαμε στη σωστή εποχή, αλλά δεν ήταν και λίγες. Ανεβή-
καμε όσο πιο ψηλά μπορούσαμε από σκαλιά και μονοπάτια,
ακούγοντας τα νερά να τρέχουν και τις κουβέντες των επισκε-
πτών σε διάφορες γλώσσες. Ωστόσο η Ρόδος, η πρωτεύουσα
των Δωδεκανήσων μας περίμενε να την γνωρίσουμε. Και πριν
από οτιδήποτε άλλο το κάστρο των ιπποτών ή Καστέλο. Περι-
διαβαίνοντας τους διαδρόμους και τις αίθουσες αρχίσαμε να
φантаζόμαστε ιππότες με σπαθιά και πανοπλίες. Το παλάτι
του Μάγιστρου, το μουσείο, ο πύργος του ρολογιού με την
εξαιρετική θέα, το τέμενος του σουλτάνου Μουσταφά. Και όλα
αυτά μέσα στην καστροπολιτεία που κατοικείται και λειτουργεί
μέχρι σήμερα! Με σπίτια, καταστήματα, μηχανάκια που μπαί-
νοβγαίνουν, τουρίστες και μια ζωή που σφύζει από την πρώτη
αχτίδα του ήλιου ως αργά το βράδυ. Ιδανική για βραδινή



Σύμη Πανορμίτης. Αγ. Ταξιάρχης

βόλτα, διασκέ-
δαση, φωτογρα-
φίες και αγορές
για δώρα και εν-
θύμια. Η μεσαι-
ωνική πόλη που
χτίστηκε το 1309
και αναστηλώ-
θηκε επί Ιταλο-
κρατίας μας
μάγεψε. Μας
μάγεψε και η
Λίνδος, η τρίτη
από τις πόλεις κράτη που αποτελούσαν την αρχαία πρω-
τεύουσα της Ρόδου. Τριακόσια πενήντα πλατύσκαλα και άλλα
τριακόσια πενήντα κανονικά σκαλοπάτια, ανεβήκαμε για να
χαρούμε τη θέα και τη μεγαλοσύνη των προγόνων μας. Ξεκι-
νήσαμε αρκετοί, σχεδόν όλοι, αλλά η ανάβαση δεν ήταν εύ-
κολη. Όσοι φτάσαμε ως την κορυφή, αποζημιωθήκαμε από το
μπλε της θάλασσας και το γαλάζιο του ουρανού. Τεράστιο το
αρχαιολογικό πλάτωμα και οι κολώνες που αναστυλώνονται
για τον ναό της Αθηνάς Λυνδίας. Από την αύρα που απέπνεε
ο χώρος, νιώσαμε ότι ακουμπάμε στα σύννεφα. Εκτός από τη
Ρόδο κάναμε και τρία ημερήσια ταξίδια σε Σύμη, Καστελόριζο
και Χάλκη. Τα ακριτικά μας νησιά είναι πανέμορφα και τα χα-
ρήκαμε. Ξεκινήσαμε από τη Σύμη. Ένα νησί σαν ζωγραφιά με
σπίτια γεμάτα χρώματα και πετρόχτιστα καλντερίμια.
Με βοτσαλωτά στις αυλές που κάλυπταν ολόκληρα τετράγωνα
κι αναρωτιόμασταν πόσες ώρες έσκυψαν και μόχθησαν κάτω
από τον ήλιο οι άνθρωποι ώσπου να τα τελειώσουν. Στην



Καστελόριζο Σαντραπεία Σχολή

Σύμη, δεν
αντέξαμε τον
πειρασμό και ακολουθή-
σαμε την πρόταση της ξε-
ναγού να περπατήσουμε
στην “καλή στράτα” με τα
πεντακόσια πέτρινα σκα-
λοπάτια. Ανεβήκαμε με το
πούλμαν από το Γιαλό
μέχρι την Άνω Σύμη
και μετά κατεβήκαμε για
να απολαύσουμε τη δια-
δρομή. Ένα καλντερίμι
που διέσχιζε το νησί και σε
έβγαζε στην άλλη άκρη
μονομιάς. Θαυμάσαμε τα
σπίτια με τα πιο φωτεινά
χρώματα. Τις κουρτίνες και

τις γρίλιες των παραθύρων, τις παλιές πόρτες. Μια ομορφιά
αιγαιοπελαγίτικη που δεν την βρίσκει κανείς σε κανένα μέρος
του κόσμου. Και βέβαια Σύμη χωρίς προσκύνημα στον Αρχάγ-
γελο Μιχαήλ τον Πανορμίτη δεν γίνεται. Γνωστό από τον 15ο
αιώνα όπως λένε οι γραφές με το πανύψηλο καμπαναριό του.
Θαυμάσαμε τις τοιχογραφίες και προσκυνήσαμε με δέος. Ήταν
το δεύτερο σημαντικό προσκύνημα του ταξιδιού, μετά την Πα-
ναγιά Τσαμπίκα στη Ρόδο. Δοκιμάσαμε το σημαντικό γαριδάκι
με ντόπιο τσίπουρο για να δέσουν οι γεύσεις και φύγαμε γε-
μάτοι εικόνες και συναισθήματα.



Χάλκη

Ακόμα ένα ταξίδι που χαρήκαμε ήταν στο Καστελόριζο 1,5 ναυ-
τικό μίλι από την Τουρκία. Στη Μεγίστη πήραμε βάρκα και πή-
γαμε στο γραφικό νησάκι του Αγ. Γιώργη. Και τέλος επίσκεψη
στη Χάλκη με το μοναδικό Νημποριό. Όμορφα σπίτια, λες και
βγήκαν από παραμύθι και γαλαζοπράσινα νερά. Ένα νησάκι
που το χειμώνα σφραγίζει τις πόρτες του και απομένει μόνο
του στους βοριάδες. Γυρίσαμε πίσω γεμάτοι ομορφιές από μια
Ελλάδα που είναι τόσο κοντά, αλλά και τόσο μακριά, που σου
έρχεται να κλάψεις επειδή δεν μπορείς να τη ζήσεις όσο θα
ήθελες.

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

Το ΚΑΠΗ Παλλήνης υποδέχεται τους δημότες στην Εθνικής Αντιστάσεως 35 – Ένας νέος χώρος συνάντησης και επικοινωνίας

Το ΚΑΠΗ Παλλήνης ανοίγει τις πόρτες του και υποδέχεται τους δημότες της τρίτης ηλικίας στην οδό Εθνικής Αντιστάσεως 35, σε ένα νέο σημείο συνάντησης και επικοινωνίας. Το ΚΑΠΗ στεγάζεται στον χώρο όπου μέχρι πρότινος λειτουργούσε ο Βρεφονηπιακός Παλλήνης και είναι έτοιμο να υποδεχθεί τα μέλη του, προσφέροντας ευκαιρίες για παρέα, δραστηριότητες και δημιουργική αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου.

Για πληροφορίες και επικοινωνία, οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να καλούν στο 210 6667931, από 08:00 έως 13:00.



Τοπική Συγκοινωνία Δήμου Παλλήνης Δρομολόγια 2026-2027

Τα ισχύοντα δρομολόγια της Τοπικής Συγκοινωνίας για την περίοδο 2026-2027, που συνδέει την περιοχή Δέση Γέρακα με το Κέντρο και αντίστροφα.

Η Τοπική Συγκοινωνία λειτουργεί από Δευτέρα έως Παρασκευή, με πρωινό και απογευματινό ωράριο, εξυπηρετώντας συγκεκριμένες στάσεις κατά μήκος της διαδρομής. Παρακάτω μπορείτε να δείτε αναλυτικά τις ώρες αναχώρησης και τις στάσεις για κάθε κατεύθυνση.

Δέση Γέρακα → Κέντρο

Πρωινά δρομολόγια: Από 06:30 έως 10:30

Αναλυτικά οι ώρες: 06:30 · 07:00 · 07:30 · 08:00 · 08:30 · 09:00 · 09:30 · 10:00 · 10:30

all about home **-ZEN-** all about economy

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

© zen.all.about.home f ZEN

📍 Λ. Γέρακα 91, Γέρακας 15344
☎ 210 3510170 - 6986287308

Απογευματινά δρομολόγια: Από 13:45 έως 17:15

Αναλυτικά οι ώρες: 13:45 · 14:15 · 14:45 · 15:15 · 15:45 · 16:15 · 16:45 · 17:15

Συχνότητα: Δευτέρα έως Παρασκευή ανά μισάωρο με βάση το καθορισμένο ωράριο.

Στάσεις:

- Θεσπρωτικού & Κρήτης – Αφετηρία (Δέση, παλιό τέρμα)
- Αναγεννήσεως – Φυτώριο
- Αναγεννήσεως – Παιδική χαρά
- Τυρνάβου & Πεντέλης
- Πεντέλης & Πάρνα
- Πεντέλης & Αροανίου
- Πεντέλης & Βουρνού
- Πάρνωνος & Πίνδου
- Πίνδου & Αγ. Νεκταρίου
- Λ. Γέρακα – NIVEA / Πολιτιστικό Κέντρο Γέρακα
- Λ. Γέρακα – Φούρνος Λάμπρου / 2ο Αθλητικό Κέντρο – Κολυμβητήριο
- Λ. Γέρακα – 1ο Αθλητικό Κέντρο
- Λ. Γέρακα – Κοιμητήριο Γέρακα
- Ευρυτανίας & Ρεθύμνης – Τέρμα

Κέντρο → Δέση Γέρακα

Πρωινά δρομολόγια: Από 06:45 έως 10:15

Αναλυτικά οι ώρες: 06:45 · 07:15 · 07:45 · 08:15 · 08:45 · 09:15 · 09:45 · 10:15

Απογευματινά δρομολόγια: Από 13:30 έως 17:00

Αναλυτικά οι ώρες: 13:30 · 14:00 · 14:30 · 15:00 · 15:30 · 16:00 · 16:30 · 17:00

Στάσεις:

- Ευρυτανίας & Ρεθύμνης – Αφετηρία
- Εθνικής Αντιστάσεως
- Εθνικής Αντιστάσεως – ΚΑΠΗ
- Χίου & Ιθάκης – Δημαρχείο
- Λ. Γέρακα – Κοιμητήριο Γέρακα
- Λ. Γέρακα – 1ο Αθλητικό Κέντρο
- Λ. Γέρακα – Φούρνος Λάμπρου / 2ο Αθλητικό Κέντρο – Κολυμβητήριο
- Λ. Γέρακα – NIVEA / Πολιτιστικό Κέντρο Γέρακα
- Αγ. Νεκταρίου
- Πάρνωνος & Πίνδου
- Πίνδου – Στάση ΟΑΣΑ
- Κλεισθένους & Ελικώνος
- Θεσπρωτικού & Κρήτης – Δέση, παλιό τέρμα

☎ 210.6047616

Το Λεωφόρος Γέρακα 84, Γέρακας

ΜΠΡΙΖΟΛΑΔΙΚΟ
ΤΟΥ ΓΕΡΑΚΑ

Η «Στήλη της Κασσάνδρας» στον Γέρακα Ένα άγνωστο αρχαίο επιτύμβιο μνημείο στην πλατεία του Αγίου Ιωάννη



Γράφει ο Εικαστικός και Δρ. Αρχαιολογίας Πλάτων Αλεξίου

Είναι πραγματικά απορίας άξιον πώς ένα τόσο ενδιαφέρον αρχαίο μνημείο βρίσκεται εδώ και δεκαετίες εκτεθειμένο στην πλατεία του Αγίου Ιωάννη στον Γέρακα, χωρίς ιδιαίτερη προστασία, ανάδειξη ή ενημερωτική σήμανση. Πρόκειται για ένα μαρμάρινο αρχαίο αρχιτεκτονικό και επιτύμβιο μέλος, το οποίο, με βάση τη μορφολογία, την κατασκευή και την επιγραφή του, φαίνεται να ανήκει σε ταφικό μνημείο των ελληνιστικών ή ύστερων ελληνιστικών χρόνων (διάμετρος 72 εκ., ύψος πάνω από το κράσπεδο 79 εκ.). γύρω στον 1ο αιώνα π.Χ. Το μνημείο παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον, καθώς δεν αποτελεί έναν απλό, ανώνυμο αρχαίο αρχιτεκτονικό μέλος. Διασώζει επιγραφή με το όνομα μιας γυναίκας, την καταγωγή της και την οικογενειακή της σχέση. Έτσι, μας μεταφέρει από τον απρόσωπο κόσμο των αρχαιολογικών ευρημάτων στην ιστορία ενός συγκεκριμένου ανθρώπου. Στο επάνω τμήμα του διακρίνεται κυλινδρική οπή ή εντορμία (διάμετρος 22 εκ.), η οποία πιθανότατα χρησίμευε για την υποδοχή πείρου (τόρμος), πιθανώς μολύβδινου, με τον οποίο το συγκεκριμένο μέλος συνδεόταν με άλλο τμήμα του μνημείου. Εκ διαμέτρου αντίθετα της οπής αναγνωρίζονται δύο εντορμίες στήριξης (λούκια 10x10x8 εκ), στοιχεία που υποδηλώνουν ότι αποτελούσε τμήμα σύνθετης κατασκευής. Εξίσου ενδιαφέρουσα είναι η ανάγλυφη διακόσμηση που σώζεται στην εξωτερική επιφάνεια. Παρά τις σημαντικές φθορές, τις απολεπίσεις και τις αλλοιώσεις που έχει υποστεί από τον χρόνο και την πολύχρονη έκθεσή του στο ύπαιθρο, διακρίνονται ακόμη πλαστικά διακοσμητικά στοιχεία, τα οποία προσδίδουν στο μνημείο ιδιαίτερη καλλιτεχνική αξία. Πρόκειται για βούκρανα, συνδυασμένα με γιρλανδοειδή και φυτικά διακοσμητικά στοιχεία. Το βουκράνιο (βουκράνιον), δηλαδή η σχηματοποιημένη κεφαλή βοδιού (βους), αποτελεί ένα πολύ παλιό διακοσμητικό μοτίβο της ελληνικής και αργότερα της ρωμαϊκής τέχνης. Συνδέεται με τον κόσμο των θυσιών και των τελετουργιών και χρησιμοποιήθηκε ευρύτατα στην αρχιτεκτονική και στην ταφική τέχνη. Συχνά τα βούκρανα συνδυάζονται με ταινίες, στεφάνια, γιρλάντες και φυτικά κοσμήματα, δημιουργώντας μια σύνθεση που παραπέμπει στη μνήμη, την τιμή και τον τελετουργικό χαρακτήρα του μνημείου. Στο συγκεκριμένο μνημείο η πλαστικότητα των μορφών είναι αξιοσημείωτη. Οι κεφαλές δεν είναι απλώς χαραγμένες πάνω στην επιφάνεια, αλλά προβάλλουν έντονα από το επίπεδο του μαρμάρου, δημιουργώντας φωτοσκιάσεις. Παράλληλα, τα διακοσμητικά στοιχεία φαίνεται να οργανώνονται σε επαναλαμβανόμενο ρυθμό γύρω από την επιφάνεια του μνημείου. Η σύνθεση αυτή προσδίδει στο έργο έναν έντονα τελετουργικό και μνημειακό χαρακτήρα.

Η επιγραφή της Κασσάνδρας

Το σημαντικότερο, όμως, στοιχείο είναι η επιγραφή:

**ΚΑΣΣΑΝΔΡΑΣ
ΕΚ ΧΟΛΛΕΙΔΩΝ
ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΓΥΝΗ**

Η επιγραφή αποδίδεται:

«Η Κασσάνδρα από τους Χολλείδες, σύζυγος του Δημητρίου.»

Η αναφορά στους Χολλείδες (Χολλείδαι) παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον. Οι Χολλείδες αποτελούσαν αρχαίο αττικό δήμο, ενταγμένο στο διοικητικό και πολιτειακό σύστημα της αρχαίας Αθήνας. Επομένως, η επιγραφή μας πληροφορεί ότι η Κασσάνδρα συνδεόταν με έναν συγκεκριμένο αττικό δήμο και ταυτόχρονα μας παραδίδει το όνομα του συζύγου της, Δημητρίου. Η φράση «Δημητρίου γυνή» αποτελεί χαρακτηριστικό τρόπο δήλωσης της οικογενειακής ταυτότητας μιας γυναίκας στις αρχαίες επιγραφές. Έχουμε, επομένως, μπροστά μας ένα μνημείο που δεν μας μιλά μόνο για την αρχαία τέχνη. Μας μιλά για έναν συγκεκριμένο άνθρωπο, για μια γυναίκα από εύπορη οικογένεια, που έζησε στην αρχαία Αττική και της οποίας το όνομα διασώθηκε επί αιώνες χαραγμένο στο μάρμαρο. Ένα αρχαίο τεκμήριο που ζητά την προστασία μας. Η περίπτωση της «Στήλης της Κασσάνδρας» θέτει ένα ευρύτερο ζήτημα: πόσα αρχαιολογικά κατάλοιπα βρίσκονται γύρω μας χωρίς να γνωρίζουμε την πραγματική ιστορική τους αξία;

Ο Γέρακας και γενικότερα η ανατολική Αττική αποτελούν χώρο με βαθιά ιστορική συνέχεια. Ένα αρχαίο επιτύμβιο μνημείο που φέρει όνομα, οικογενειακή σχέση και αναφορά σε αρχαίο αττικό δήμο αποτελεί σημαντικό τεκμήριο αυτής της ιστορικής συνέχειας. Γι' αυτό και είναι εύλογο να ζητηθεί η επιστημονική καταγραφή και αξιολόγηση του μνημείου από τις αρμόδιες αρχαιολογικές υπηρεσίες, καθώς και η συντήρηση και προστασία του από την περαιτέρω φθορά. Παράλληλα, μια απλή ενημερωτική πινακίδα θα μπορούσε να πληροφορεί τους κατοίκους και τους επισκέπτες για το τι ακριβώς βρίσκεται μπροστά τους. Γιατί η αρχαιολογική κληρονομιά δεν βρίσκεται μόνο μέσα στα μεγάλα μουσεία και στους οργανωμένους αρχαιολογικούς χώρους.

Μερικές φορές βρίσκεται μέσα στην ίδια μας την πλατεία.



Μπροστά στα μάτια μας. Και περιμένει απλώς κάποιον να διαβάσει το όνομα που είναι χαραγμένο πάνω της.

Εικόνα 1: Η μαρμάρινη βάση/τμήμα του επιτύμβιου μνημείου, όπως διατηρείται σήμερα στην πλατεία του Αγίου Ιωάννη στον Γέρακα.



Εικόνα 2: Λεπτομέρεια της αρχαίας επιγραφής, όπου διακρίνονται οι λέξεις ΚΑΣΣΑΝΔΡΑΣ – ΕΚ ΧΟΛΛΕΙΔΩΝ – ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΓΥΝΗ.

Το εκκλησάκι της Αγίας Δύναμης στη Μητροπόλεως και η ιστορία του



Γράφει κ. Δημήτρης Καρράς

Ηρακλής, Πεντέλη, Ελληνική Επανάσταση, μπαρούτι, σοκολάτα... Όλα έχουν κάποια σχέση με το εκκλησάκι της Αγίας Δύναμης που βρίσκεται στην οδό Μητροπόλεως, παλιότερα κάτω από το Υπουργείο Παιδείας, σήμερα κάτω από πολυτελέστατο ξενοδοχείο και που όλοι έχουμε προσπεράσει κάποια στιγμή χωρίς να του δώσουμε σημασία.

Ας τα δούμε με τη σειρά:

Α' ΗΡΑΚΛΗΣ: Ο Στράβων στο σημείο που βρίσκεται το εκκλησάκι τοποθετεί τις «Διοχάρους Πύλαι». Οι αρχαίοι ημών πρόγονοι, δίπλα σε πύλες έφτιαχναν δύο πράγματα.



Λουτρά και Ιερά σχετικά με Γυμνάσια. Εκεί λοιπόν έφτιαξαν Ιερό του Ηρακλή από τις πέτρες του οποίου (ερείπιο ήταν – δεν το γκρέμισαν) φτιάχτηκε τον 16ο αιώνα το εκκλησάκι. Κατά μία εκδοχή από τη δύναμη του Ηρακλή πήρε και το όνομά του. Η άλλη εκδοχή λέει πως από αυτό το εκκλησάκι της Παναγίας, έπαιρναν δύναμη οι ετοιμόγεννες γυναίκες.

Β' ΠΕΝΤΕΛΗ: Το Εκκλησάκι δεν χτίστηκε μόνο του. Γύρω του υπήρχαν κτίσματα και όλο μαζί το συγκρότημα αποτελούσε μετόχι της Μονής Πεντέλης. Τα γύρω κτίσματα κατεδαφίστηκαν κάπου στη δεκαετία του '50 για να διανοιχτεί η Μητροπόλεως και να χτιστεί το Υπουργείο Παιδείας. Επειδή ήταν μετόχι της Ιεράς Μονής Πεντέλης οι παλιοί Αθηναίοι έλεγαν το εκκλησάκι και «Παναγία Μεντελίτισσα», παραφράζοντας το Πεντελίτισσα.

Επίσης την έλεγαν και «Παναγία του Ροδακιού» ή «Μετόχι του Ροδακιού» επειδή έτσι έλεγαν εκεί τη συνοικία.

Στο μετόχι αυτό λέγεται πως φιλοξενήθηκε προκειμένου να διδάξει και μέχρι να κατηγορηθεί για προσηλυτισμό, ο Άγιος Φραγκίσκος της Ασίζης (Ο Φτωχούλης του Θεού).

Γ' ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ & ΜΠΑΡΟΥΤΙ: Στα οικήματα του μετοχίου κατά τη διάρκεια της επανάστασης



φτιαχνόταν μπαρούτι. Το πρωί αργά, αργά σε μικρές ποσότητες, με τις ευλογίες των Τούρκων που νόμιζαν πως το μπαρούτι ήταν για τους δικούς τους στην Ακρόπολη. Το βράδυ με πυρετώδεις ρυθμούς για τους αγωνιστές της επανάστασης. Το μπαρούτι για τους αγωνιστές έφευγε με δύο τρόπους. Είτε μέσω της υπόγειας στοάς που βρίσκεται κάτω από την Αγία Τράπεζα και λέγεται πως φτάνει μέχρι την Καισαριανή, είτε με το

καλάθι της κυρά Μανώλαινας (Μαρία Μπινιάρη) που πήγαινε τα άπλυτα για πλύσιμο στον Ιλισό.

Στη στοά κάτω από την Αγία Τράπεζα έκρυψε η Μονή Πεντέλης, προκειμένου να διασώσει, πολύτιμα κειμήλια και τίτλους ιδιοκτησιών και προνομίων. Τίποτα δεν διασώθηκε όταν ο Ομέρ Βρυώνης το 1821, μπήκε στην Αθήνα.



ΜΠΑΡΟΥΤΙ & ΣΟΚΟΛΑΤΑ: Το μπαρούτι το έφτιαχνε ο μαστρο-Παυλός ο μπαρουξής, ο γιός του οποίου, το 1841 έφτιαξε στη διασταύρωση των οδών Αιόλου & Βύσσης το «Γλυκισματοποιείον Παυλίδου» και σήμερα εμείς όλοι τρώμε τις επώνυμες σοκολάτες.

Καλά, αυτό με τη σοκολάτα δεν είναι και τόσο σχετικό με το εκκλησάκι, αλλά ήθελα να το αναφέρω. Εφημέριος στο εκκλησάκι της Αγίας Δύναμης είναι ο συντοπίτης μας (από την Ανθούσα), πάτερ Χρύσανθος Τσαβολάκης

Πηγές:

- <https://www.iaath.gr/index.php/istoria/mnimiakoi-naoi/75-2021-03-16-20-22-15/435-2021-03-16-20-22-38>
- https://archaeologia.eie.gr/archaeologia/gr/02_DEL-TIA/Fortification_Walls.aspx
- <https://www.lifo.gr/now/athens/gnorizete-tin-istoria-piso-apo-ekklisaki-tis-agias-dynamis-sti-mitropoleos>
- https://vidarchives.gr/reports/2017_12_237

Ημερήσια εκδρομή του Πολιτιστικού Συλλόγου Γέρακα “Η ΠΗΓΗ” στην Παναγία των Βράχων, το Τολό και το Ναύπλιο

Την Κυριακή 20 Σεπτεμβρίου 2026, ο Πολιτιστικός Σύλλογος Γέρακα «Η ΠΗΓΗ» πραγματοποίησε μια υπέροχη ημερήσια εκδρομή, συνδυάζοντας προσκύνημα, φύση, θάλασσα και φυσικά... καλή παρέα!

Πρώτος μας σταθμός η Νεμέα και η γραφική Παναγία των Βράχων, ένα ξεχωριστό εκκλησάκι χτισμένο μέσα σε ένα εντυπωσιακό βραχώδες τοπίο. Η λιτή ομορφιά του ναού και η ιδιαίτερη θέση του, ανάμεσα στους βράχους και τη φύση, δημιουργούν μια γαλήνια και κατανυκτική ατμόσφαιρα, προσφέροντας στους επισκέπτες μια πραγματικά ξεχωριστή εμπειρία.

Στη συνέχεια κατευθυνθήκαμε στο Τολό, όπου απολαύσαμε το μπάνιο μας στα όμορφα νερά, αλλά και μια χαλαρή βόλτα δίπλα στη θάλασσα. Ήλιος, καλοκαιρινή

διάθεση, ξεκούραση και φυσικά... πολύ κέφι!

Η εκδρομή μας ολοκληρώθηκε στο πανέμορφο Ναύπλιο, όπου απολαύσαμε τον απογευματινό μας καφέ και ένα δροσερό παγωτό, κάνοντας τη βόλτα μας στα γραφικά σοκάκια της πόλης και απολαμβάνοντας την ξεχωριστή ατμόσφαιρά της.

Για ακόμη μία φορά, η εκδρομή του Συλλόγου μας έγινε μια όμορφη ευκαιρία να ξεφύγουμε από την καθημερινότητα, να γνωρίσουμε όμορφα μέρη και, πάνω απ' όλα, να περάσουμε όμορφα μαζί.

Ευχαριστούμε θερμά όλα τα μέλη και τους φίλους του Συλλόγου που συμμετείχαν και συνέβαλαν με το χαμόγελο και την καλή τους διάθεση στην επιτυχία της εκδρομής.



Επικονδυλίτιδα: όταν ο αγκώνας ζητάει... διάλειμμα!



Γράφει η **Μαρία Φράγκου**
Φυσικοθεραπεύτρια

Πόσες φορές έχουμε πιάσει μια σακούλα, σηκώσει ένα αντικείμενο, δουλέψει στον υπολογιστή ή ασχοληθεί με τον κήπο και νιώσαμε έναν ενοχλητικό πόνο στον αγκώνα; Μπορεί να τον αγνοήσαμε, θεωρώντας ότι «θα περάσει». Όταν όμως ο πόνος επιμένει και αρχίζει να δυσκολεύει ακόμη και απλές καθημερινές κινήσεις, ίσως ο αγκώνας μας προσπαθεί να μας πει κάτι.

Η λεγόμενη επικονδυλίτιδα είναι μια συχνή πάθηση που σχετίζεται με την υπερφόρτιση των τενόντων γύρω από τον αγκώνα. Παρότι το όνομά της παραπέμπει σε «φλεγμονή», σήμερα γνωρίζουμε ότι στις περισσότερες περιπτώσεις πρόκειται περισσότερο για μια κατάσταση υπερφόρτισης και εκφυλιστικών αλλαγών του τένοντα παρά για μια απλή φλεγμονή.

Πού οφείλεται;

Ο αγκώνας συμμετέχει σε πολλές κινήσεις που επαναλαμβάνουμε καθημερινά. Η συνεχής χρήση του χεριού, ιδιαίτερα όταν περιλαμβάνει επαναλαμβανόμενες κινήσεις του καρπού και των δακτύλων, μπορεί να επιβαρύνει τους τένοντες.

Η έξω επικονδυλίτιδα, γνωστή και ως «αγκώνας του τενίστα», προκαλεί πόνο στην εξωτερική πλευρά του αγκώνα. Δεν αφορά όμως μόνο όσους παίζουν τένις! Μπορεί να εμφανιστεί σε ανθρώπους που εργάζονται με υπολογιστή, χρησιμοποιούν εργαλεία, κάνουν χειρωνακτικές εργασίες, ασχολούνται με τον κήπο ή πραγματοποιούν πολλές επαναλαμβανόμενες κινήσεις με το χέρι.

Αντίστοιχα, η έσω επικονδυλίτιδα, γνωστή ως «αγκώνας του γκολφέρ», προκαλεί πόνο στην εσωτερική πλευρά του αγκώνα.

Πώς θα την καταλάβουμε;

Το πιο χαρακτηριστικό σύμπτωμα είναι ο πόνος γύρω από τον αγκώνα, ο οποίος μπορεί να εμφανίζεται ή να εντείνεται όταν:

- σηκώνουμε ή κρατάμε ένα αντικείμενο,
- ανοίγουμε ένα βάζο ή γυρίζουμε ένα πόμολο,
- χρησιμοποιούμε εργαλεία,
- κάνουμε επαναλαμβανόμενες κινήσεις με τον καρπό,
- σφίγγουμε δυνατά το χέρι.

Μερικές φορές υπάρχει και αίσθημα αδυναμίας στη λαβή ή ευαισθησία στην περιοχή του αγκώνα.

Το σημαντικό είναι να μην προσπαθούμε να «βαφτίσουμε» μόνοι μας κάθε πόνο στον αγκώνα επικονδυλίτιδα. Υπάρχουν αρκετές άλλες καταστάσεις που μπορούν να προκαλέσουν παρόμοια συμπτώματα. Η σωστή αξιολόγηση από επαγγελματία υγείας είναι απαραίτητη.

Τι μπορούμε να κάνουμε;

Το πρώτο βήμα δεν είναι απαραίτητα η πλήρης ακινησία του χεριού. Αντίθετα, χρειάζεται να εντοπίσουμε ποιες δραστηριότητες επιβαρύνουν τον τένοντα και να τροποποιήσουμε προσωρινά τον τρόπο ή την ένταση με την οποία τις πραγματοποιούμε.

Η φυσικοθεραπεία έχει σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση της επικονδυλίτιδας. Ανάλογα με την περίπτωση, το πρόγραμμα μπορεί να περιλαμβάνει ειδικές ασκήσεις για τον καρπό και τον αγκώνα, προοδευτική ενδυνάμωση των μυών και των τενόντων, κινητοποίηση των αρθρώσεων και εκπαίδευση στον σωστό τρόπο εκτέλεσης των καθημερινών δραστηριοτήτων.

Ιδιαίτερα σημαντική είναι η σταδιακή επαναφορά στη φόρτιση. Ο τένοντας, όπως και κάθε άλλος ιστός του σώματος, χρειάζεται κατάλληλο ερέθισμα για να προσαρμοστεί και να γίνει πιο ανθεκτικός. Η υπερβολική αποχή από κάθε δραστηριότητα δεν είναι πάντα η καλύτερη λύση.

Και η πρόληψη;

Μερικές απλές συνήθειες μπορούν να βοηθήσουν:

- Αλλάζουμε συχνά θέση και δραστηριότητα, αποφεύγοντας τις πολλές ώρες συνεχόμενης επανάληψης της ίδιας κίνησης.
- Χρησιμοποιούμε σωστά τον εξοπλισμό μας, είτε πρόκειται για εργαλεία είτε για τον χώρο εργασίας μας.
- Δεν αυξάνουμε απότομα την ένταση μιας δραστηριότητας. Αν αποφασίσουμε ξαφνικά να κάνουμε πολλές ώρες κηπουρικής ή μια απαιτητική χειρωνακτική εργασία, ο αγκώνας μπορεί να διαμαρτυρηθεί!
- Και, κυρίως, δεν αγνοούμε έναν πόνο που επιμένει.

Ο πόνος είναι ένας τρόπος επικοινωνίας του σώματός μας. Δεν σημαίνει πάντα ότι υπάρχει σοβαρή βλάβη, αλλά αποτελεί ένα μήνυμα που αξίζει να ακούσουμε.

Όταν ο αγκώνας ζητάει... διάλειμμα

Ο αγκώνας μας μπορεί να ζητήσει ένα διάλειμμα, δεν χρειάζεται όμως να μας στερήσει όσα αγαπάμε. Με σωστή ενημέρωση, έγκαιρη αντιμετώπιση και την κατάλληλη καθοδήγηση, μπορούμε να διαχειριστούμε τον πόνο και να επιστρέψουμε σταδιακά στις καθημερινές μας δραστηριότητες.

Γιατί τελικά, στόχος δεν είναι απλώς να σταματήσει να πονάει ο αγκώνας. Στόχος είναι να ξανακερδίσουμε την ελευθερία της κίνησης και την καθημερινότητά μας.

Ο ΑΟΡΑΤΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΣ (ΜΕΡΟΣ Β)



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

Οι περισσότεροι θα περάσουν τη λοίμωξη χωρίς καν να το αντιληφθούν, λέει ο ΕΟΔΥ ωστόσο τα σοβαρά περιστατικά είναι εκείνα που χρειάζονται ειδικό διαγνωστικό έλεγχο.

Τα συμπτώματα σε περίπτωση λοίμωξης μπορεί να εμφανιστούν ακόμα και έως δύο εβδομάδες αργότερα

Να σημειωθεί ότι σύμφωνα με σχετική ανακοίνωση, η Περιφέρεια Αττικής έχει ήδη προχωρήσει φέτος στην αύξηση των ψεκασμών ενάντια στα κουνούπια, τόσο από αέρος όσο και από εδάφους, σε ποσοστό της τάξης του 30%. Μάλιστα, δόθηκε ειδική άδεια τόσο στην Αττική όσο και στις περιφέρειες Ανατολικής Μακεδονίας – Θράκης και Κεντρικής Μακεδονίας για πρόσθετους ψεκασμούς. Η ειδική άδεια – με την τήρηση των απαραίτητων προϋποθέσεων – δόθηκε λόγω της ταχείας εξάπλωσης του ιού του Δυτικού Νείλου τον Ιούλιο και παρά το γεγονός ότι οι ψεκασμοί με βιοκτόνα πρέπει να γίνονται όταν τα κουνούπια βρίσκονται στο στάδιο της προνύμφης.

Ο ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ επιβεβαίωσε ότι φέτος παρατηρείται αυξημένη δραστηριότητα του ιού, με επίκεντρο κυρίως τους δήμους του Μαρκόπουλου και των Σπάτων.

Όπως εξήγησε, δεν είναι δυνατόν να προσδιοριστεί με βεβαιότητα η αιτία της έξαρσης, υπενθυμίζοντας ωστόσο ότι τα κουνούπια προσβάλλονται από μολυσμένα πτηνά, κυρίως από κορακοειδή, όπως κοράκια, καρακάξες και κίσσες. Η παρουσία αυξημένων κρουσμάτων σε συγκεκριμένες περιοχές, διευκρίνισε ο ίδιος, δείχνει ότι πιθανότατα υπάρχουν εκεί μολυσμένοι πληθυσμοί πτηνών. Ένα από τα πιθανά σενάρια που ανέφερε συνδέεται με τη μετατόπιση πτηνών μετά τον τυφώνα Daniel το 2023, όταν η Θεσσαλία βρισκόταν στο επίκεντρο της δραστηριότητας του ιού.

Παρ' όλα αυτά, ο ΕΟΔΥ εμφανίστηκε καθησυχαστικός ως προς την πορεία της λοίμωξης στη μεγάλη πλειονότητα των ανθρώπων που μολύνονται. Όπως είπε, οι περισσότεροι θα περάσουν τη λοίμωξη χωρίς καν να το αντιληφθούν, ενώ η προσβολή του κεντρικού νευρικού συστήματος αφορά περίπου έναν στους 150 ανθρώπους που μολύνονται.

Τα συμπτώματα – Πότε προκαλούν ανησυχία

Στις σοβαρές περιπτώσεις, η κλινική εικόνα μπορεί να είναι έντονη και να απαιτεί άμεση νοσηλεία. Συμπτώματα όπως υψηλός πυρετός, έντονος πονοκέφαλος, λήθαργος, φωτοφοβία, σπασμοί ή παράλυση μπορεί να υποδηλώνουν προσβολή του κεντρικού νευρικού συστήματος και απαιτούν άμεση ιατρική αξιολόγηση. Ανάλογα με την κλινική εικόνα του ασθενούς, η αντιμετώπιση είναι υποστηρικτική καθώς δεν υπάρχει ειδική θεραπεία για τον ιό του Δυτικού Νείλου.

Ο ΕΟΔΥ σημειώνει ότι τα σοβαρά περιστατικά είναι εκείνα που χρειάζονται ειδικό διαγνωστικό έλεγχο. Η χρονική περίοδος από το τσίμπημα ενός μολυσμένου κουνουπιού έως την εμφάνιση συμπτωμάτων μπορεί να διαφέρει και, σε ορισμένες περιπτώσεις, τα συμπτώματα είναι δυνατόν να εμφανιστούν ακόμα και έως δύο εβδομάδες αργότερα. Παράλληλα, ξεκαθάρισε ότι δεν υπάρχει κάποια χαρακτηριστική εικόνα στο δέρμα που να δείχνει αν ένα τσίμπημα προήλθε από μολυσμένο κουνούπι. Το πώς θα αντιδράσει το δέρμα οφείλεται στο σάλιο του κουνουπιού και στην αλλεργική αντίδραση που μπορεί να προκαλέσει, όχι στην παρουσία του ιού.

Ιός του Δυτικού Νείλου: Τα στοιχεία του ΕΟΔΥ

Στο σύνολο της χώρας, κατά τη διάρκεια της τελευταίας εβδομάδας διαγνώστηκαν και δηλώθηκαν 47 νέα εγχώρια κρούσματα της λοίμωξης από τον ιό του Δυτικού Νείλου. Σύμφωνα με νεώτερη ενημέρωση από τον ΕΟΔΥ, έχει διαγνωσθεί, επίσης, ακόμα ένα κρούσμα της λοίμωξης, με σύνθετο ιστορικό μετακινήσεων (και σε ενδημική χώρα του εξωτερικού). Η πιθανή χώρα έκθεσης του εν λόγω ασθενούς παραμένει απροσδιόριστη.

Ειδικότερα, από τις αρχές του χρόνου έως χθες έχουν καταγραφεί 157 κρούσματα και 13 θάνατοι. Τα στοιχεία αφορούν ασθενείς ηλικίας άνω των 65 ετών (διάμεση ηλικία θανόντων: 82 έτη, εύρος: 66 – 91 έτη). Από αυτά 116 κρούσματα παρουσίασαν εκδηλώσεις από το κεντρικό νευρικό σύστημα (εγκεφαλίτιδα ή/και μηνιγγίτιδα ή/και οξεία χαλαρή παράλυση) και 41 κρούσματα αφορούσαν σε ήπιες εκδηλώσεις ή δεν είχαν καθόλου εκδηλώσεις που συνδέονται με το κεντρικό νευρικό σύστημα. Αναφερόμενος στη σημασία της καταγραφής των κρουσμάτων ανά περιοχή, η γεωγραφική αναφορά έχει νόημα, καθώς τα κουνούπια δεν μετακινούνται σε πολύ μεγάλες αποστάσεις. Έτσι, η αυξημένη δραστηριότητα σε συγκεκριμένες περιοχές αποτελεί ένδειξη ότι οι κάτοικοι εκεί πρέπει να είναι ακόμη πιο προσεκτικοί και να λαμβάνουν αυξημένα μέτρα προστασίας από τα τσιμπήματα των κουνουπιών.

Όπως τονίζει ο καθηγητής, η μεγάλη πλειονότητα των μολύνσεων δεν οδηγεί σε σοβαρή νόσηση. Ωστόσο, η εμφάνιση έντονων νευρολογικών συμπτωμάτων απαιτεί άμεση μετάβαση σε νοσοκομείο.



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

- Ακοολογικός έλεγχος (ιλίγγου, εμβοών, 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

ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ

ΚΑΛΑΡΥΤΗΣ

ΕΙΔΙΚΕΣ TIMES

ΓΕΡΑΚΑΣ • ΠΑΛΛΗΝΗ • ΒΥΡΩΝΑΣ

210 6665022 • 697 0849709

ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΟΛΟ ΤΟ 24ΩΡΟ

Παραδοσιακά μουσικά βιώματα



Γράφει ο **Χρήστος Πατσιούρας**
Ηλεκτρολόγος Μηχανικός ΕΜΠ

Όποτε βρίσκομαι με τα παιδιά μου στο αυτοκίνητο, θα βάλουμε παιδικό ραδιόφωνο. Το απολαμβάνουν και πλέον έχουν μάθει αρκετά τραγούδια απέξω. Παρατήρησα λοιπόν ότι η κόρη μου τραγουδάει τα τραγούδια που έχουν ένα πιο μελωδικό ρυθμό.

Με αυτή την αφορμή άρχισα να σκέφτομαι τι είναι αυτό που διαμορφώνει τι μουσική θα μας αρέσει καθώς μεγαλώνουμε. Έτσι θυμήθηκα τα δικά μου μουσικά βιώματα. Οι γονείς μου προέρχονται από την Θεσσαλία και την Στερεά Ελλάδα και εγώ μεγάλωσα στην Φθιώτιδα. Τα παιδικά μου χρόνια είναι γεμάτα με τους θεσσαλικούς ήχους που συχνά είναι παραπονιάρικα και αργόσυρτα τραγούδια. Το κλαρίνο και το βιολί κυριαρχούν και τα τραγούδια μιλάνε για τον έρωτα και τις αγροτικές/κτηνοτροφικές δουλειές.

Στη ενηλικίωσή μου, ασχολούμενος με το Χορευτικό τομέα του Εθνικού Μετσόβιου Πολυτεχνείου ανακάλυψα μελωδίες και ρυθμούς και από άλλες περιοχές της Ελλάδας.

Με εντυπωσίασαν οι μουσικές της Θράκης με τους γρήγορους ρυθμούς τους και την ενέργειά τους. Και συχνά σκεφτόμουν, τι είναι αυτό που με έκανε να πετάγομαι μέσα σε όλους του Θρακιώτικους χορούς, εγώ που είχα μεγαλώσει με τα βαριά και ασήκωτα Θεσσαλικά ακούσματα. Κοντά τη Θεσσαλία όμως είναι και η Ήπειρος. Πως να μην συγκινηθείς από τους λεβέντικους και περήφανους αυτούς ρυθμούς. Και παρόλο που μιλάνε για τον πόνο της ξενιτιάς (ο οποίος έμοιαζε πολύ μακρινός την εποχή της φοιτητικής μου ζωής) σε οδηγούν να μουρμουρίσεις ξανά και ξανά αυτά τα τραγούδια όταν βρεθείς σε ένα γλέντι ή τα ακούσεις στο ραδιόφωνο και να τα αφήσεις να γεμίσουν το μέσα σου.

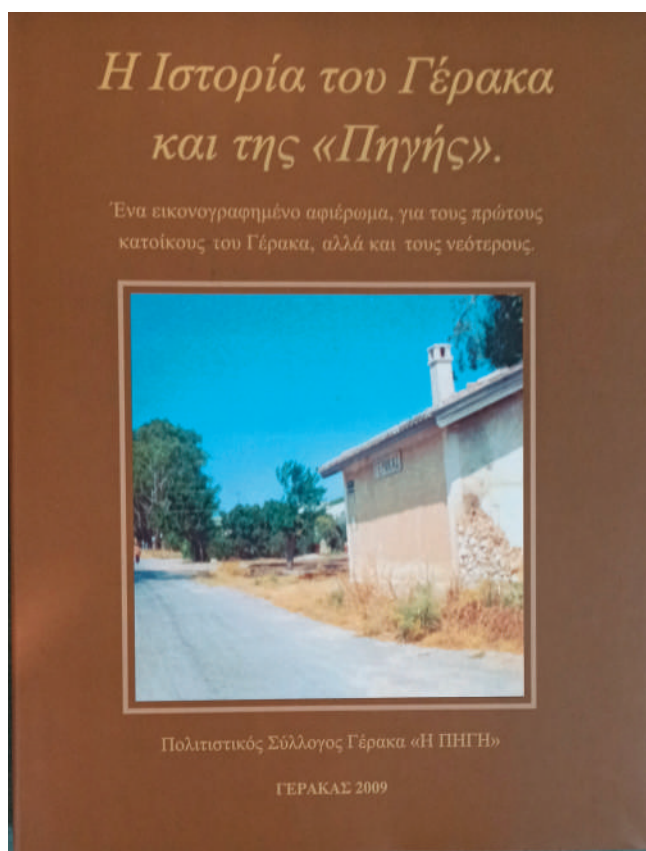
Η Ελληνική παραδοσιακή μουσική δεν έχει όμως μόνο κλαρίνα. Όποιος έχει ακούσει την Επτανησιακή μουσική θα βρει μέσα ιταλικές επιρροές και ζωηρό κέφι που δεν είναι τόσο συνηθισμένα στην Ηπειρωτική Ελλάδα. Συχνά παρομοιάζω αυτή την μουσική με ένα Ιταλό κόντε που πλέει μέσα στα κύματα! Αλλά ας πάμε και στις Κυκλάδες που η τσαμπούνα και το βιολί κυριαρχούν. Εκεί οι κύκλοι των συρτών ενώνουν πολλούς ανθρώπους. Επίσης έχουν και τους μπάλους (ζευγαρωτοί χοροί) που στις παλιότερες εποχές ήταν ο μόνος τρόπος να φλερτάρουν οι κοπελιές και τα αγόρια. Και κάπου μέσα από την εμπειρία μου με την παραδοσιακή μουσική ανακάλυψα την Κρήτη. Και οι γρήγοροι και οι αργοί σκοποί της συχνά χρησιμοποιούν την λύρα για να μεταδώσουν μια λεβεντιά και μια αντρειοσύνη.

Δε μπορώ όμως να παραλείψω και τις μουσικές της Μικράς Ασίας που συνδυάζουν πολλά διαφορετικά στοιχεία αφού ήταν ένα σταυροδρόμι πολιτισμών. Είναι το σταυροδρόμι της

Ανατολής με την Δύση και αυτό μπορείς να το ακούσεις στα μελωδικά τραγούδια τους. Κάθε φορά που ακούω αυτή τη μουσική είναι σαν να φεύγω από την πραγματικότητα και να μπαίνω σε ένα παραμύθι. Να σημειώσω εδώ ότι η Μικρασιατική μουσική φτάνοντας το 1922 στην Ελλάδα γεννήσε το ρεμπέτικο τραγούδι και επηρέασε κατά πολύ το λαϊκό τραγούδι που άνθισε το '50 και το '60. Τέλος στον Πόντο το ορεινό περιβάλλον και ο πολεμικός χαρακτήρας του λαού του, διαμορφώνουν αντίστοιχα την μουσική. Η λύρα στην ποντιακή μουσική ακούγεται σαν ένα πυροβόλο που σε συνταράζει. Για αυτό και οι Ποντιακοί χοροί έχουν αυτό το χαρακτηριστικό τρέμουλο.

Υπάρχουν και άλλες περιοχές της Ελλάδος με τα μουσικά τους ακούσματα και με πολλά διαφορετικά μουσικά όργανα. Ίσως σε ένα μελλοντικό άρθρο να επανέλθουμε.

ΥΓ: Το παραπάνω άρθρο είναι βιωματικό και στηρίζεται περισσότερο στην εμπειρίες μου και λιγότερο στις μουσικές μου γνώσεις ή στην τεκμηρίωση της πλούσιας μουσικής μας παράδοσης.



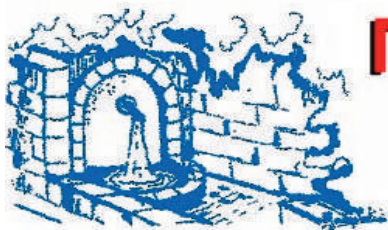
ΤΕΛΕΤΑΙ ΚΟΡΩΝΗΣ



Γέρακα 23, 15344 Γέρακας (έναντι κοιμητηρίου Γέρακα) Διανυκτερεύει

210 604 6280 • 6980 65 0000 • 6980 64 9999

www.teletaikoronis.gr • info@teletaikoronis.gr



ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΕΡΑΚΑ “Η ΠΗΓΗ”



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ



Μαθήματα Ζωγραφικής και Αγιογραφίας

Τα μαθήματα πραγματοποιούνται κάθε **Δευτέρα** ως εξής:

Ζωγραφική: 18:00–19:30

Αγιογραφία: 19:30–21:00



Θεατρική Ομάδα

Τα μαθήματα πραγματοποιούνται κάθε **Πέμπτη** 19:00–21:00

Για συμμετοχή τηλ. **6937317934**



Μαθήματα Πλεξίματος

Τα μαθήματα πραγματοποιούνται ως εξής:

Βελόνες: Τρίτη 20:15–21:15

Βελονάκι: Παρασκευή 20:15–21:15

Για συμμετοχή τηλ. **6980006489**



Χορωδία «Λαλητάδες»

Τα μαθήματα πραγματοποιούνται κάθε **Πέμπτη** 17:15–18:45



Χορωδία «Vox Feminae»

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**



Καφές των Γυναικών

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



Γραφεία Συλλόγου

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

Για αλλαγές του προγράμματος ή για νέες δραστηριότητες θα ενημερωθείτε με νέα ανακοίνωση.



Απογευματινός Περίπατος ΣΥΛΛΟΓΟΥ “Η ΠΗΓΗ”



Κυριακή
18 Οκτωβρίου 2026



Ιερά Μονή Οσίου Εφραίμ
και στην Παραλία της
Νέας Μάκρης
για βόλτα και καφέ.



Αναχώρηση στις 15:00
από τα γραφεία του Συλλόγου



Πληροφορίες - Κρατήσεις Θέσεων
6974111894 Διακολουκά Γεωργία

