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 49
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2026

PIZZA EXPRESS
SONIC
ΔΩΡΕΑΝ ΔΙΑΝΟΜΗ ΚΑΤ'ΟΙΚΟΝ
ΤΗΛ. 210 66.11.821
ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΟΥΣ & ΔΙΑΓΟΡΑ
ΓΕΡΑΚΑΣ

UNICK
τιμές ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ
ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΑ Κοσμήματα - Ρολόγια
ΕΠΙΣΚΕΥΕΣ Κοσμημάτων & Ρολογιών
Ευρυτανίας 45 - 47 Γέρακας 2130992089

ΓΕΩΡΓΙΟΣ Σ. ΚΩΣΤΟΜΟΙΡΗΣ
ΜΑΙΕΥΤΗΡΑΣ - ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟΣ
MD , MSc «ΠΑΘΟΛΟΓΙΑ ΚΥΗΣΗΣ»
Θεσσαλονίκης & Βοιωτίας 13, Γέρακας
693 882 7104 - 210 60 48 277
gkostomoiris@gmail.com



Ο ΕΟΡΤΑΣΜΟΣ ΤΗΣ 28ης ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ ΣΤΟ ΓΕΡΑΚΑ

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

1η Νοεμβρίου – Πανελλήνια Ημέρα Δωρεάς Οργάνων και Μεταμοσχεύσεων

Κάπου εκεί έξω, ένας άνθρωπος περιμένει… Περιμένει ένα τηλεφώνημα που μπορεί να αλλάξει τη μοίρα του, ένα τηλεφώνημα που μπορεί να του χαρίσει ξανά τη ζωή.
Περιμένει να ξυπνήσει ένα πρωί χωρίς τον φόβο του αύριο. Να περπατήσει, να ταξιδέψει, να αγκαλιάσει τους ανθρώπους του, να δει τα παιδιά του να μεγαλώνουν, να κάνει όνειρα και σχέδια. Να ζήσει απλές, καθημερινές στιγμές που για τους περισσότερους θεωρούνται αυτονόητες, αλλά για εκείνον αποτελούν το μεγαλύτερο όνειρο.
Γιατί υπάρχουν άνθρωποι που κάθε μέρα δίνουν τη δική τους μάχη με τον χρόνο, την αγωνία και την αβεβαιότητα. Άνθρωποι που δεν ζητούν τίποτα περισσότερο από αυτό που όλοι θεωρούμε δεδομένο: **την ευκαιρία να συνεχίσουν να ζουν.**
Και κάπου αλλού, μια οικογένεια, βυθισμένη στον ανείπωτο πόνο της απώλειας, μπορεί να βρει τη δύναμη να πάρει μια απόφαση που ξεπερνά τα ανθρώπινα μέτρα. Να μετατρέψει τον πόνο σε προσφορά, την απώλεια σε ελπίδα και τον αποχαιρετισμό σε ένα ανεκτίμητο δώρο ζωής για άλλους ανθρώπους.
Αυτή είναι η συγκλονιστική δύναμη της δωρεάς οργάνων. Δεν είναι απλώς μια ιατρική πράξη. Είναι μια ύψιστη έκφραση αγάπης, αλληλεγγύης και ανθρωπιάς. Είναι η δυνατότητα ένας άνθρωπος να προσφέρει σε έναν άλλον κάτι που δεν αγοράζεται με χρήματα, δεν αντικαθίσταται με τίποτα και δεν μετριέται με κανένα μέγεθος: **να του προσφέρει τον χρόνο, την ελπίδα, το αύριο**.
Μια μεταμόσχευση δεν χαρίζει μόνο χρόνια ζωής. Χαρίζει γιορτές, οικογενειακά τραπέζια, παιδικά χαμόγελα, αγκαλιές που δεν πρόλαβαν να δοθούν και όνειρα που βρίσκουν ξανά τον δρόμο τους.

Γιατί η ζωή είναι πολύτιμη για να τη θεωρούμε δεδομένη και η ελπίδα πολύ μεγάλη για να την αφήνουμε να σβήσει.

Ας μιλήσουμε στους ανθρώπους μας. Ας ενημερωθούμε υπεύθυνα. Ας καλλιεργήσουμε την κουλτούρα της δωρεάς οργάνων. Ας καταλάβουμε ότι πίσω από κάθε άνθρωπο που περιμένει υπάρχει μια οικογένεια που ελπίζει και μια ολόκληρη ζωή που αξίζει να συνεχιστεί.
Ίσως κάποτε, χωρίς να γνωρίσουμε ποτέ το πρόσωπό του, η δική μας απόφαση να γίνει ο λόγος που ένας συνάνθρωπός μας θα ξαναδεί τον ήλιο, θα ζήσει των έρωτα, θα κάνει οικογένεια και θα αγκαλιάσει ξανά τους δικούς του ανθρώπους.

Ας γίνουμε η ελπίδα εκείνου που περιμένει μια δεύτερη ευκαιρία στη ζωή. Γιατί η μεγαλύτερη παρακαταθήκη που μπορεί να αφήσει ένας άνθρωπος δεν είναι κάτι υλικό, αλλά το ανεκτίμητο δώρο να χαρίσει σε έναν συνάνθρωπό του την ευκαιρία να συνεχίσει να ονειρεύεται, να αγαπά, να αγκαλιάζει και, πάνω απ' όλα, να ζει μια ποιοτική ζωή.

300 λέξεις για μια φωτογραφία



Γράφει η κ.Δέσποινα Βακάλη-Δαλιάνη

Η φωτογραφία μας σήμερα δεν είναι και τόσο ελκυστική αλλά πιστέψτε με έχει ενδιαφέρον και είναι τεκμήριο μιας εποχής. Στο κάδρο εκτός από ένα κομμάτι του Υμηττού που φαίνεται αριστερά, μια μεγάλη ελιά, ένα μικρό σπιτάκι και συρματοπλέγματα, με τα οποία οριοθετούσαν οι περισσότεροι ιδιοκτήτες τα οικόπεδά τους, παρουσιάζει δύο ανθρώπους σε μια οικοδομή επί το έργον. Έναν ενήλικα και έναν έφηβο. Προφανώς είναι ο μάστορας και ο βοηθός του. Και επειδή ξέρουμε ποιοι ακριβώς είναι, φυσικό είναι να τους παρουσιάσουμε. Ο μάστορας είναι ο αείμνηστος Θανάσης Κρυστάλλης και ο βοηθός, είναι ο γιος του και συμμαθητής μας Δημήτρης, στο παλιό πέτρινο σχολείο, που σήμερα είναι το Α΄ Νηπιαγωγείο. Για όσους μεγάλωσαν και έπαιξαν μαζί του είναι ο Μίμης. Είναι με γυρισμένη την πλάτη αλλά είναι σίγουρα αυτός, γιατί γνωρίζουμε τον σωματότυπό του, γιατί ξέρουμε ότι βοήθησε τον μάστορα πατέρα του σε αυτό το έργο, που είχε να κάνει με τη δική μας υγιεινή και εξυπηρέτηση, το οποίο βρισκόταν πίσω από το καινούργιο τότε σχολείο μας και ήταν οι τουαλέτες. Οι τουαλέτες των σχολείων σήμερα, βρίσκονται εντός του σχολικού κτηρίου. Τότε ήταν μάλλον απαγορευμένο, αν σκεφτούμε ότι και τα περισσότερα σπίτια, έξω τις έχτιζαν. Όσο για το σχέδιο ήταν επικλινές και είχε κεραμοσκεπή.



Πατέρας και γιός, σε ρόλους μάστορα και βοηθού

330

Αποδεικνύεται αν προσέξουμε καλά τη φωτογραφία και διακρίνουμε ένα ράμμα που την διαπερνά. Σε άλλη φωτογραφία που υπάρχει στο αρχείο μας, οι τουαλέτες έχουν αποπερατωθεί, αλλά λείπουν οι κατασκευαστές. Την εποχή που ανέλαβαν το χτίσιμο, ήταν σίγουρα καλοκαίρι. Το καταλαβαίνουμε από τα ρούχα, αλλά έχουμε και ένα ακόμα τεκμήριο. Έχουμε το πρακτικό του μειοδοτικού διαγωνισμού, το οποίο έχει ημερομηνία 25 Ιουλίου 1960 ημέρα Δευτέρα και οι ενδιαφερόμενοι είναι τέσσερις εργολάβοι, μεταξύ αυτών και ο συμπολίτης μας ή μήπως συγχωριανός μας, χωριό ήμασταν τότε, Θανάσης Κρυστάλης.

Αναφέρονται επίσης και τα μέλη της Σχολικής Εφορείας, που είναι ο Βασίλης Αθανασίου Πρόεδρος, ο Τηλέμαχος Πιπιλιώτης Ταμίας και ο Μιχάλης Στέκος Γραμματέας και δάσκαλος του σχολείου. Όλα αυτά υπάρχουν στο βιβλίο «Η Ιστορία του Γέρακα και της Πηγής» στη σελίδα 133. Τιμής ένεκεν να προσθέσουμε, ότι την ταμπέλα του σχολείου την είχε επιμεληθεί ο αείμνηστος Κωσταντίνος Βακάλης.

Όλα για μια φωτογραφία, που ενώ με μια πρώτη ματιά δεν έχει να μας πει πολλά, υπάρχουν πάρα πολλά πίσω από αυτήν.

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
Δικηγορικό Γραφείο
Αρκαδίας 18, 153 44 Γέρακας
T. 213 048 9132
K. 697 397 5661
E. christodoulg@hotmail.com

Κυριακή στο «μουσείο»

Γράφει ο κ. Άγγελος Κοκκαλιάρης,

Η Εθνική Πινακοθήκη αλλιώς: Ένα «ταξίδι» στην τέχνη που αξίζει να κάνεις!

Αν ψάχνεις μια αφορμή για μια βόλτα στο κέντρο της Αθήνας που συνδυάζει ομορφιά, ιστορία και... αέρα ανανέωσης, η Εθνική Πινακοθήκη – Μουσείο Αλεξάνδρου Σούτζου είναι το μέρος σου! Δεν πρόκειται απλώς για ένα μουσείο, αλλά για την «καρδιά» της νεοελληνικής τέχνης, η οποία μετράει πάνω από έναν και αιώνα ζωής.

Όλα ξεκίνησαν το 1900 χάρη στη γενναιόδωρη κληρονομιά του φιλότεχνου Αλεξάνδρου Σούτζου, με πρώτο «τιμόνι» τον σπουδαίο ζωγράφο Γεώργιο Ιακωβίδη. Αφού άλλαξε αρκετές στέγες στην πορεία, βρήκε το μόνιμο «σπίτι» της στη λεωφόρο Βασιλέως Κωνσταντίνου. Και αν είχες καιρό να την επισκεφτείς, ετοιμάσου για εκπλήξεις: το 2021 μεταμορφώθηκε πλήρως σε έναν εντυπωσιακό, υπερσύγχρονο χώρο γεμάτο φως, με ένα γυάλινο υαλοστάσιο στην πρόσοψη που πραγματικά κλέβει τις εντυπώσεις με την ευγενική χορηγία και του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος!

Τι θα δεις μόλις περάσεις την πόρτα; Μια ζωντανή, πολύχρωμη απεικόνιση μιας ελληνικής λαϊκής αγοράς με πλήθος από πάγκους, προϊόντα και ανθρώπινες φιγούρες, έργο του Παναγιώτη Τέτση σε καλωσορίζει σ ’έναν αληθινό θησαυρό με περισσότερα από 15.000 έργα που λένε τις ιστορίες τους. **Από το Βυζάντιο στον El Greco**, η διαδρομή ξεκινά από τα μεταβυζαντινά χρόνια. Εκεί θα συναντήσεις τα μοναδικά, γεμάτα συναίσθημα έργα του Δομήνικου Θεοτοκόπουλου (El Greco), που ένωσε τη βυζαντινή παράδοση με τον αέρα της ιταλικής Αναγέννησης. Μετά ο **Νησιώτικος αέρας στα Επτάνησα**, παίρνουν τη σκυτάλη! Καλλιτέχνες όπως ο Παναγιώτης Δοξαράς και ο Νικόλαος Κουτούζης μας συστήνουν τη δυτικότροπη ζωγραφική με εντυπωσιακά πορτρέτα και τις περίφημες «ουρανίες» δηλαδή οι περίτεχνα διακοσμημένες οροφές των ναών, οι οποίες αποτελούν το σήμα κατατεθέν της δυτικότροπης Επτανησιακής Σχολής ζωγραφικής.

Το ταξίδι συνεχίζει στην **Ελλάδα του 19ου αιώνα και το Μόναχο:** Με τη γέννηση του νέου ελληνικού κράτους, οι ζωγράφοι πιάνουν δουλειά! Ο Θεόδωρος Βρυζάκης ζωντανεύει την Επανάσταση, ενώ αργότερα η περίφημη «Σχολή του Μονάχου» (Λύτρας, Γύζης, Ιακωβίδης, Βολανάκης) γεμίζει τους καμβάδες με σκηνές της καθημερινότητας, εκφραστικά πορτρέτα, μαγευτικές θαλασσογραφίες αλλά και αλληγορικές εικόνες.

Επομένη ενότητα αποτελεί **Ο 20ός αιώνας και η παρέα του '30:** Μετά τις πρώτες φρέσκες πινελιές του ελληνικού υπαιθρισμού, έρχεται η θρυλική «Γενιά του '30». Ο Γιάννης Τσαρούχης, ο Νίκος Χατζηκυριάκος-Γκίκας, ο Φώτης Κόντογλου και η παρέα τους μπλέκουν το μοντέρνο με το ελληνικό στοιχείο, τη λαϊκή παράδοση και τη γοητεία του Θεόφιλου.

Τέλος η μόνιμη έκθεση εκφράζει το τί γίνεται **Μέχρι το σήμερα:** Η βόλτα ολοκληρώνεται με τη μεταπολεμική και σύγχρονη τέχνη, όπου οι ιδέες, τα χρώματα και τα σχήματα γίνονται πιο αφηρημένα και μοντέρνα.

Και το ταξίδι δεν τελειώνει εδώ, αφού στην Πινακοθήκη θα βρεις επίσης έργα σπουδαίων Ευρωπαίων ζωγράφων (όπως των Rembrandt και Delacroix), τη Συλλογή Ευριπίδη Κουτλίδη, αλλά και φανταστικά γλυπτά και χαρακτικά.



Αυτή την στιγμή μπορείτε να επισκεφτείτε την περιοδική έκθεση Χάρτινες Εικόνες – Οι Απαρχές της Ελληνικής Χαρακτικής, ΕΩΣ 28.12.2026.

Η έκθεση με τίτλο Χάρτινες Εικόνες – Οι Απαρχές της Ελληνικής Χαρακτικής* παρουσιάζει τα θρησκευτικά χαρακτικά της συλλογής της Εθνικής Πινακοθήκης, μια λιγότερο γνωστή μορφή τέχνης η οποία επί δυόμισι περίπου αιώνες (μέσα 17ου-τέλος 19ου αι.) γνώρισε τεράστια διάδοση, από τα τουρκοκρατούμενα εδάφη ως τις εσχατιές της Ορθόδοξης Ελληνικής διασποράς.

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 οι γονείς πρέπει να συμμετέχουν στους Συλλόγους Γονέων και Κηδεμόνων των σχολείων



Γράφει ο κ. **Μανώλης Κακλιδάκης**

Το σχολείο δεν είναι μόνο ο χώρος όπου τα παιδιά μαθαίνουν γράμματα, αποκτούν γνώσεις και προετοιμάζονται για το μέλλον τους. Είναι ένας σημαντικός χώρος κοινωνικοποίησης, διαμόρφωσης χαρακτήρα και καλλιέργειας αξιών. Για να λειτουργεί, όμως, σωστά και να ανταποκρίνεται στις ανάγκες των μαθητών, χρειάζεται τη συνεργασία όλων: των εκπαιδευτικών, της διεύθυνσης, των γονέων και της ευρύτερης κοινωνίας. Σε αυτή τη συνεργασία, οι Σύλλογοι Γονέων και Κηδεμόνων έχουν έναν ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο. Η συμμετοχή των γονέων στους συλλόγους δεν αποτελεί μια τυπική υποχρέωση ούτε μια διαδικασία που αφορά μόνο λίγους ανθρώπους με περισσότερο ελεύθερο χρόνο. Είναι μια ουσιαστική πράξη ενδιαφέροντος και ευθύνης απέναντι στα παιδιά μας. Όταν οι γονείς συμμετέχουν ενεργά, αποκτούν τη δυνατότητα να ενημερώνονται καλύτερα για τα ζητήματα του σχολείου, να εκφράζουν τις απόψεις τους και να συμβάλλουν στην επίλυση προβλημάτων που επηρεάζουν την καθημερινότητα των μαθητών.

Ένα από τα σημαντικότερα οφέλη της συμμετοχής είναι η συλλογική δύναμη.
Ένας γονέας μόνος του μπορεί να δυσκολεύεται να διεκδικήσει μια λύση για ένα πρόβλημα που αφορά το σχολείο. Όταν, όμως, οι γονείς συνεργάζονται , μπορούν να αναδείξουν με μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα ζητήματα όπως η ασφάλεια των σχολικών εγκαταστάσεων, η καθαριότητα, η συντήρηση των κτιρίων, η επάρκεια του εξοπλισμού και η δημιουργία ενός καλύτερου μαθησιακού περιβάλλοντος.
Παράλληλα, οι Σύλλογοι Γονέων μπορούν να συμβάλουν στην ανάπτυξη πολιτιστικών, εκπαιδευτικών και κοινωνικών δραστηριοτήτων. Εκδηλώσεις, ομιλίες, ενημερωτικές συναντήσεις, δράσεις αλληλεγγύης και πρωτοβουλίες για την προστασία των παιδιών από τον σχολικό εκφοβισμό είναι μερικά μόνο παραδείγματα. Μέσα από αυτές τις δραστηριότητες, το σχολείο γίνεται ένας ζωντανός οργανισμός που δεν περιορίζεται αποκλειστικά στη διδασκαλία, αλλά καλλιεργεί τη συνεργασία, τον σεβασμό και την κοινωνική ευαισθησία. Εξίσου σημαντική είναι η επικοινωνία ανάμεσα στους γονείς και τους εκπαιδευτικούς. Η καλή συνεργασία βοηθά στην έγκαιρη αναγνώριση δυσκολιών, στην αντιμετώπιση προβλημάτων και στη δημιουργία κλίματος εμπιστοσύνης. Ο Σύλλογος Γονέων δεν πρέπει να λειτουργεί ως αντίπαλος του σχολείου, αλλά ως συνεργάτης του, με κοινό στόχο την πρόοδο και την ασφάλεια των παιδιών. Οι διαφωνίες μπορεί να υπάρχουν, όμως όταν αντιμετωπίζονται με διάλογο και αμοιβαίο σεβασμό, μπορούν να οδηγήσουν σε ουσιαστικές λύσεις.
Συχνά, αρκετοί γονείς θεωρούν ότι η συμμετοχή τους δεν έχει ιδιαίτερη σημασία ή ότι δεν διαθέτουν τον απαιτούμενο χρόνο. Ακόμη και η παρουσία σε μια συνέλευση, η κατάθεση μιας πρότασης, η εθελοντική προσφορά σε μια δράση ή η υποστήριξη μιας κοινής προσπάθειας μπορούν να κάνουν τη διαφορά. Η αξία βρίσκεται στη συνεργασία και στη συμμετοχή όσο επιτρέπουν οι δυνατότητες του καθενός.
Τέλος, δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι τα παιδιά παρατηρούν τη συμπεριφορά των γονιών τους και μαθαίνουν μέσα από το παράδειγμά τους. Όταν βλέπουν τους γονείς τους να συνεργάζονται, να ενδιαφέρονται για τα κοινά και να προσφέρουν στον σχολικό χώρο, κατανοούν στην πράξη την αξία της υπευθυνότητας, της αλληλεγγύης και της δημοκρατικής συμμετοχής.

Το σχολείο είναι υπόθεση όλων μας.
Η εκπαίδευση και η διαπαιδαγώγηση των παιδιών δεν μπορούν να στηρίζονται αποκλειστικά στους εκπαιδευτικούς ούτε να αποτελούν αποκλειστική ευθύνη της οικογένειας. Χρειάζεται κοινή προσπάθεια, διάλογος και συνεργασία. Η συμμετοχή στους Συλλόγους Γονέων και Κηδεμόνων είναι ένας ουσιαστικός τρόπος να μετατρέψουμε το ενδιαφέρον μας για τα παιδιά από απλή διαπίστωση σε έμπρακτη προσφορά. Γιατί όταν οι γονείς συμμετέχουν, το σχολείο δυναμώνει, η σχολική κοινότητα ενώνεται και τα παιδιά αποκτούν περισσότερες ευκαιρίες για ένα καλύτερο μέλλον.



Το μέλι στην περιοχή μας

Της Δέσποινας Βακάλη - Δαλιάνη

Η ιστορία του μελιού μετράει πολλούς αιώνες στην Ελλάδα. Οι γραφές λένε ότι η μελισσοκομία εξασκείται από τον 15ο π.Χ αιώνα σε οργανωμένα μελισσοκομεία που υπήρχαν στην Αττική, την Εύβοια, τη Θεσσαλία, την Αρκαδία, τα νησιά του Αιγαίου και την Κρήτη. Είναι διάσημο το χρυσό αρχαίο κόσμημα με τις δύο μέλισσες που κρατούν μία κερήθρα και στάζουν δυο σταγόνες μέλι. Το μέλι Αττικής και ειδικά του Υμηττού, ήταν πάντα λόγω του θυμαριού γνωστό σε όλον τον κόσμο. Σύμφωνα με τη μυθολογία με μέλι τρεφόταν ο Δίας στο Ιδαίον Άντρο και γι' αυτό θεωρείται η τροφή των



Θεών του Ολύμπου. Από την αρχαιότητα έχουν φτάσει στις μέρες μας συνταγές με μέλι από βότανα, ποτά και γλυκίσματα, όπως το μελίκρατο, το υδρόμελο, το οξύμελο, το οινόμελο, το μηλόμελο. Και βέβαια δεν γίνεται να μην αναφέρουμε σε πόσα γλυκά χρησιμοποιούμε το μέλι. Στα Μελομακάρονα, το μπακλαβά, το κανταΐφι, το παστέλι, τους λουκουμάδες, τις δίπλες, τις τηγανίτες ή λαλαγγίδες κ.α. Ακόμη, μέλι σερβίρουμε με καρύδα και διάφορους ξηρούς καρπούς ως κέρασμα. Μέλι βάζουμε και στις σαλάτες, κυρίως τις πράσινες και στις μαρινάτες. Το μέλι Υμηττού που θεωρείται το καλύτερο στην Αττική, έτρεφε σουλτάνους και βασίλισσες. Είχε υπέροχο άρωμα λόγω του θυμαριού, αλλά και των βοτάνων που φύτρωναν στον Υμηττό και την Πεντέλη. Η Μονή Πεντέλης ήταν υποχρεωμένη να στέλνει στη Βαλιδέ, τη μητέρα του Σουλτάνου 1000 οκάδες αγνό μέλι κάθε χρόνο. Οι γραφές λένε επίσης, ότι έφταναν κάθε χρόνο γιατροί από όλον τον κόσμο για να πάρουν μέλι και να μαζέψουν βότανα από τον Υμηττό και την Πεντέλη να τα χρησιμοποιήσουν στην φαρμακολογία και για να τους το επιτρέψουν πλήρωναν φόρους. Ο Εβλιά Τσελεμπί στο βιβλίο του «Ταξίδι στην Ελλάδα – από τη Θράκη ως την Αττική» μας λέει για τον Υμηττό ότι «τα βότανα και οι μυ-



ριστικοί θάμνοι που βρίσκονται στο βουνό αυτό δεν υπάρχουν πουθενά στον κόσμο» και λόγω αυτής της ποικιλίας και τις ξεχωριστές μυρωδιές, παράγεται το εξαιρετικό μέλι Υμηττού. Και όπως αναφέρουν οι φαρμακευτικοί οδηγοί έχουν καταγραφεί τουλάχιστον χίλια είδη βοτάνων μόνο στον Υμηττό. Για τον Υμηττό επίσης λένε πως λόγω της ποικιλίας βοτάνων και σε συνδυασμό με το κλίμα και τους αέρηδες το λένε «τρελοβούνι». Ο Ιπποκράτης συνιστούσε το μέλι για τις παθήσεις του λαιμού, του στομάχου και για να επουλώνει τις πληγές. Θεωρείται υπερτροφή και το τιμούσαν δεόντως οι Πυθαγόρειοι, ενώ οι Σπαρτιάτες το είχαν εντάξει στην καθημερινή τους διατροφή. Οι παιδαγωγοί διαβίωναν με τους μαθητές τους στον Ταΰγετο για τριάντα μέρες τρώγοντας αποκλειστικά μέλι. Ήταν ο περίφημος μήνας του μέλιτος. Σε πολλές περιοχές της Ελλάδας το νιόπαντρο ζευγάρι θα δοκιμάσει μέλι από το χέρι της μητέρας του γαμπρού ή της νύφης πριν μπει στο καινούργιο του σπιτικό. Σήμερα το ελληνικό μέλι θεωρείται άριστο, χρησιμοποιείται στην ιατρική, την κοσμετολογία, τη ζα-







χαροπλαστική, τη λαογραφία και κατέχει μια πολύ σοβαρή θέση στην ελληνική μυθολογία. Τον 5ο αιώνα, τα μελισσοκομεία ήταν τόσα πολλά στην Αττική, που ο Σόλων είχε θεσπίσει νόμους ώστε να τηρούνται αποστάσεις ανάμεσά τους. Εκτός από το μέλι παραγωγής σε οργανωμένο μελίσσι υπήρχε και το άγριο μέλι το οποίο παρήγαγαν οι άγριες μέλισσες σε θάμνους ρεματιές βουνοπλαγιές και σπηλιές. Λένε πως τα παλιά χρόνια οι άγριες μέλισσες στον Υμηττό ήταν τόσες πολλές που κάποιο σημείο στο βουνό, το ονόμαζαν «κακό μελίσσι». Το μέλι προέρχεται από τους χυμούς των λουλουδιών, ορισμένων φυτών, τη γύρη και το νέκταρ, χάρις την περισυλλογή και την εργατικότητα της μέλισσας. Και βέβαια εκτός από το μέλι παράγουν πρόπολη, γύρη και βασιλικό πολτό. Όλα για φαρμακευτικούς λόγους. Εντύπωση προκαλεί ο τρόπος που λειτουργεί ένα μελίσσι και θεωρείται θαύμα της φύσης. Το γεγονός πως εάν εκλείψουν οι μέλισσες, θα σημαίνει το τέλος της ζωής στη γη, το ακούμε και το διαβάζουμε συχνά τα τελευταία χρόνια λόγω της κλιματικής αλλαγής. Το ερώτημα είναι εάν είχαμε μελίσσια και μελισσοκόμους στο Γέρακα. Είχαμε και το μέλι που παρήγαγαν ήταν εξαιρετικής ποιότητας. Τα μελίσσια συνήθως τα συναντούσαμε πάνω στα βραχάκια και στους πευκώνες του Γέρακα. Όλοι θυμόμαστε αυτά τα γαλάζια ξύλινα τετράγωνα σπιτάκια που ήταν κυψέλες των μελισσών και τα είχαν σε σειρές το ένα δίπλα στο άλλο και φοβόμασταν να τα πλησιάσουμε μην βγουν οι μέλισσες και μας τσιμπήσουν. Εκτός από ξύλινες και τετράγωνες, τα παλαιότερα χρόνια υπήρχαν από πηλό, όπως αυτές που έχουμε στη φωτογραφία μας και προέρχονται από την Άνδρο, από ψάθα και από καλάμια τα οποία έπλεκαν και έκλειναν με λάσπη. Ο εξοπλισμός του μελισσοκόμου και ο τρόπος που θα πλησιάσει το μελίσσι για να το τρυγήσει ήταν και παραμένει μια ξεχωριστή διαδικασία με κανόνες που πρέπει να τηρηθούν στο έπακρο. Από τις αφηγήσεις της Σοφίας Χούντα – Στουραίτη και το χρονικό της Σοφίας Πετράκη - Παπαθανασίου και από το βιβλίο της, μάθαμε ότι μελίσσια στο Γέρακα είχε η αδελφή του Τάσσου του Χούντα ή Ρούσα που είχε και την τα-





ΒΑΣΙΛΕΙΟΝ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ
ΠΑΝΕΥΒΟΪΚΗ ΓΕΩΡΓΙΚΗ ΕΚΘΕΣΙΣ
ΕΝ ΙΣΤΙΑΙΑ

ΔΙΠΛΩΜΑ

βέρνα. Ήταν η μοναχή Ειρήνη, που από εκείνη έμαθε την τέχνη της μελισσοκομίας η Σοφία Πετράκη Παπαθανασίου. Όμως μελισσοκόμος ήταν και ο Γρηγόρης Νικολαΐδης και μάλιστα με διακρίσεις σε διαγωνισμούς. Μια σειρά φωτογραφιών έχουμε στο αρχείο μας από τότε που αναζητούσαμε φωτογραφίες για το βιβλίο μας. Ο Γρηγόρης Νικολαΐδης γεννήθηκε το 1918 στην Σαμψούντα του Πόντου. Το 1922 σε ηλικία τεσσάρων χρονών, βρέθηκε με την οικογένειά του στις Σέρρες αφού ταξίδεψαν ως εκεί μέσα σε μία βάρκα. Εκεί μεγαλώνοντας, θα εργαστεί ως βοηθός στο σπίτι δύο κυριών οι οποίες είχαν μελίσσια. Δίπλα τους θα μάθει τα μυστικά και την τέχνη της μελισσοκομίας. Όταν οι κυρίες αποδημήσουν, θα έχει γίνει ένας επαγγελματίας μελισσοκόμος και θα έχει το δικό του μελίσσι. Στη Χαλκιδική θα γνωρίσει τη γυναίκα του θα δημιουργήσουν οικογένεια και κάποια στιγμή θα μετακομίσουν μαζί με τα μελίσσια, που στο μεταξύ έχουν πολλαπλασιαστεί στην Ιστιαία της Εύβοιας. Εκεί θα λάβει μέρος σε διαγωνισμούς μελισσοκομίας και θα διαπρέψει. Αυτό που θα τον κάνει να ξεχωρίσει όμως, θα είναι η κατασκευή μιας γυάλινης διάφανης κυψέλης, όπου θα μπορούν όσοι ενδιαφέρονται να παρατηρήσουν τον τρόπο με τον οποίον εργάζονται οι μέλισσες για την παραγωγή του μελιού. Στο Γέρακα ήρθε με την οικογένειά του το 1958 και έφυγε από τη ζωή το 2006.





ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΠΑΛΛΗΝΗΣ

Συγκροτήθηκε η Δημοτική Επιτροπή Εκπαίδευσης Δήμου Παλλήνης
Στο επίκεντρο οι ανάγκες των σχολείων

Με τη συγκρότηση της Δημοτικής Επιτροπής Εκπαίδευσης, ο Δήμος Παλλήνης διαμορφώνει ένα σταθερό πλαίσιο συνεργασίας με εκπροσώπους της δημοτικής αρχής, των σχολείων και των γονέων, με στόχο την καταγραφή των αναγκών της σχολικής κοινότητας και τη διατύπωση προτάσεων για την αντιμετώπισή τους.

Η Επιτροπή αποτελεί ένα κοινό σημείο αναφοράς για την ανάδειξη ζητημάτων που αφορούν τη σχολική καθημερινότητα, τις υποδομές και τη λειτουργία των σχολικών μονάδων. Μέσα από τον διάλογο και τη συνεργασία των μελών της, επιδιώκεται η ιεράρχηση των αναγκών και η προώθηση προτάσεων που μπορούν να συμβάλουν στη βελτίωση των συνθηκών για μαθητές και εκπαιδευτικούς.

Στο επίκεντρο βρίσκονται η συντήρηση και η ασφάλεια των σχολικών χώρων, η λειτουργικότητα των υποδομών και η προσβασιμότητα, καθώς και τα ζητήματα που ανακύπτουν στην καθημερινή λειτουργία των σχολείων. Η καταγραφή των αναγκών και η επεξεργασία προτάσεων μέσα από μια οργανωμένη διαδικασία επικοινωνίας και συνεργασίας αποτελούν βασικά στοιχεία για την προώθηση συγκεκριμένων λύσεων.

Τα μέλη της Δημοτικής Επιτροπής Εκπαίδευσης

Τακτικά μέλη και αναπληρωτές

Δημήτρης Καρκούλιας – Αναπλ.: Παναγιώτης Μερτύρης
Ελένη Καραδήμου – Αναπληρωτής: Αθανάσιος Οικονόμου
Ελευθέριος Μάρης – Αναπληρωτής: Κωνσταντίνος Στρίκος
Νικόλαος Καλούδης – Αναπληρωτής: Αριστείδης Τουρκάκης
Μάρθα Γιαννακουλάκου – Αναπληρωτής: Νικόλαος Δέδες
Βασιλική Μελισσά – Αναπληρώτρια: Θεοδώρα Πασχαλίδου

Εκπρόσωποι σχολικών μονάδων

Ειρήνη Πολυδώρου, Διευθύντρια του 6ου Δημοτικού Σχολείου Παλλήνης, εκπρόσωπος των σχολικών μονάδων Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης.

Ευάγγελος Γούμενος, Διευθυντής του 2ου Γενικού Λυκείου Παλλήνης, εκπρόσωπος των σχολικών μονάδων Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης. Αναπληρωτής: Ιωάννης Μακρής, Διευθυντής του 1ου Γυμνασίου Παλλήνης.

Εκπρόσωποι της Ένωσης Γονέων και Κηδεμόνων Παλλήνης

Αθανάσιος Μπαρμπάκης, Πρόεδρος του Διοικητικού Συμβουλίου της Ένωσης. Αναπληρωτής: Χρήστος Κολώνης, Αντιπρόεδρος της Ένωσης.







Ο ΕΟΡΤΑΣΜΟΣ ΤΗΣ 28ης ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ ΣΤΟ ΓΕΡΑΚΑ

Με ιδιαίτερη λαμπρότητα γιορτάστηκε η 28η Οκτωβρίου στο Γέρακα. Μετά τη δοξολογία ακολουθήθηκε το πλήρες τελετουργικό και στο τέλος ολοκληρώθηκε ο εορτασμός με την παρέλαση στην Ηρ.Πολυτεχνείου. Οι εξαιρετικές καιρικές συνθήκες βοήθησαν ώστε να χαρούν τις εκδηλώσεις μικροί και μεγάλοι.
Το στεφάνι εκ μέρους της "Πηγής" κατέθεσε το μέλος του ΔΣ κα. Ελένη Φωτοπούλου









210.6047616
Το ΜΠΡΙΖΟΛΑΔΙΚΟ ΤΟΥ ΓΕΡΑΚΑ
Λεωφόρος Γέρακα 84, Γέρακας

ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ
ΚΑΛΑΡΥΤΗΣ
ΕΙΔΙΚΕΣ ΤΙΜΕΣ
ΓΕΡΑΚΑΣ • ΠΑΛΛΗΝΗ • ΒΥΡΩΝΑΣ
210 6665022 • 697 0849709
ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΟΛΟ ΤΟ 24ΩΡΟ

Ιερά Μονή Παντοκράτορος Ταώ - Νταού Πεντέλης



Γράφει κ. *Δημήτρης Καρράς*

Βρίσκεται στον οικισμό Νταού Πεντέλης και διοικητικά ανήκει στον Δήμο Ραφήνας Πικερμίου. Απέχει 30 περίπου χιλιόμετρα από το κέντρο της Αθήνας.
Η Μονή είναι χτισμένη σε μια ρεματιά της ανατολικής πλευράς του Πεντελικού όρους. Η αρχιτεκτονική του πανύψηλου ναού της απέχει πολύ από τα καθιερωμένα ελληνικά πρότυπα, διαφοροποιώντας τον από όλους τους υπόλοιπους ελληνορθόδοξους ναούς. Ανάλογο ύψος έχει και ο παρακείμενος, ανάλογου ύφους, πύργος που προσθέτει στο ιδιόμορφο της μονής.
Η θεμελίωση της Μονής ανάγεται μεταξύ 9ου και 10ου



αιώνα.
Γράφει ο Καμπούρογλου: «...Κανείς όμως έως τώρα δεν μας διηγήθη την αρχαίαν και την Βυζαντινήν του ιστορίαν. Τι ήτο πριν γείνει μοναστήρι; Εις ποίον ιερόν, εις ποίον μνημείον να ανήκον τα πολλά και ωραία του μάρμαρα, τα εντοιχισμένα ή σκόρπια; Πότε ιδρύθη το παμπάλαιον μοναστήρι, επί των ερειπίων του οποίου ανυψώθη το εις ερείπια και αυτό σωζόμενον τώρα, και του οποίου είναι γνωστός οπωσδήποτε ο χρόνος της ανιδρύσεως; Ποίος ήτον ο αγνώστου επωνύμου Πιγκέρνης, όστις, κύριος όλων των πέριξ εκτάσεων, εις τας οποίας έδωσε το εν χρήσει μέχρι σήμερον όνομα του τίτλου του, θα είχεν, ως φαίνεται, και το μοναστήρι Ταώ - έτσι το ονομάζουν τα Πατριαρχικά χαρτιά - υπό την προστασίαν, ίσως και την κυριότητα, της γενεάς του;» Ορεσίβιος: Πεντέλη Το όρος των Αμώμων.
Κάπου αλλού γράφει επίσης (ο Καμπούρογλου): «Καταφανή ίχνη πείθουν, ότι το σημερινόν οικοδόμημα είναι συμπλήρωμα άλλου προϋπάρξαντος, το οποίον πάλιν ιδρύθη επί των ερειπίων και δια των συντριμμάτων παλαιοτάτου Βυζαντινού ναού, όστις πάλιν θα εκακομεταχειρίσθη αρχαίον Ελληνικόν Ιερόν». (“Ο Αναδρομάρης της Αττικής”, εκδ. Βιβλιοπωλείο Δ. Ν. Καραβία, σ. 71).
Ποιος Ναός προϋπήρχε της Μονής; Ο Ορεσίβιος στο βιβλίο του «Πεντέλη - Από την ανάδυση της Αιγαίας γης έως τους Ρωμαϊκούς Χρόνους» δίνει μια εξήγηση που παράλληλα είναι και μια άποψη για την προέλευση της ονομασίας ΤΑΩ. Λέει: «Σε πάρα πολλές περιπτώσεις τα ονόματα των παλιών εκκλησιών είναι ένας απόηχος του ονόματος του αρχαίου Θεού που λατρευόταν αρχικά εκεί. Έτσι λοιπόν, η λέξη Ταώς ήταν στην αρχαιοελληνική γλώσσα το παγώνι. Και το παγώνι όπως γνωρίζουμε ήταν το ιερό πτηνό της Θεάς Ήρας. Ίσως η ονομασία της μονής να «προδίδει» ότι σε εκείνο το σημείο υπήρχε κάποτε ναός αφιερωμένος στην Ήρα».
Ο Ορλάνδος θεωρεί ως πιθανότατη εκδοχή να υπήρξε ο τόπος όπου ανοικοδομήθηκε η μονή κτήμα κάποιου μεγιστάνα από την Ιβηρία, ο οποίος βάπτισε την περιοχή από την ονομασία της πατρίδας του ως χώρας των Ταώνων.
Αργότερα, προσθέτει ὁ ίδιος ὁ Α. Ορλάνδος, ότι κατά την περίοδο της Λατινοκρατίας, το Ταώ μεταβλήθηκε σέ Daho, Dahu, και απλά Hu,ὅπως εντοπίζεται στη Βούλα τού Πάπα Ἰννοκεντίου.
Άλλοι πιστεύουν πως το Ταώ είναι παράφραση του Νταού
Ο Σουρμελής πίστευε πως στην περιοχή αυτή βρίσκονταν ο Δήμος Κριώα. Κατά τον Σουρμελή: «Ο δήμος Κριώα αλβανισθείς απώλεσε το ελληνικόν όνομά του και καλείται Αλβανιστί Νταού παρά το Ντάσι σημαίνον εις την Αλβανικήν φωνήν τον κριόν. Ντάσης = Κριός, Νταού = Κριώα».
Ο Νερούτσος παράγει το Νταού από το γαλλικό De Hu σημειώνοντας ότι, «επί Φραγκοκρατίας το χωρίον (ένθα η μονή Ταώ) εκαλείτο γαλλιστί de Hu, αλβανιστί δε έπειτα Νταού»

Όλα αυτά έβρισκαν τελείως αντίθετο τον Δ. Καμπούρογλου ο οποίος πρότεινε κάτι τελείως διαφορετικό: «Επί του υπερθύρου της Μονής σώζεται μέχρι της σήμερον κεχαραγμένον το μονόγραμμα (ΤΩ). Τούτο ήτο σύμβολον της Μονής· και υπό μεν των πολλών ανεγιγνώσκετο, εκ των δύο στοιχείων Τ και Ω εξ ων αποτελείται, ΤΑ – Ω, υπό δε των μεμυημένων οπωσδήποτε των συμβόλων της Εκκλησίας, βεβαίως δε και υπό των πρώτων οίτινες το εχάραξαν εις το υπέρθυρον της εκκλησίας της αρχαίας Μονής, ηρμηνεύετο: (Μονή) Σωτήρος Χριστού του Παντοκράτορος, ως πράγματι ονομάζεται η Ταώ· διότι το μεν Τ παριστά το σταυρικόν πάθος και τον Ιησού Χριστόν, το δε Ω παριστά αυτόν ως Παντοκράτορα. Κατά ταύτα λοιπόν αντί ν’ αναγράψωσιν επί του υπερθύρου της Μονής οι αρχικοί ιδρυταί ταύτης το όνομα της Μονής πλήρες, έγραψαν αυτό συμβολικώς δι’ ενός Τ και Ω, εξ ων προήλθε το όνομα ΤΑΩ...»
Τα σωζόμενα στοιχεία συγκλίνουν στο ότι η μονή ΤΑΩ γνώρισε τρεις τουλάχιστον καταστροφές στην ιστορία της.
Ο πρωταρχικός ναός αυτός του 9ου - 10ου αιώνα καταστράφηκε, χωρίς όμως η ιστορία να διασώσει τους καταστροφείς. Υπάρχει μια εικασία, κατά την οποία, οι υπεύθυνοι πρέπει να ήταν Σαρακηνοί πειρατές. Κατά μια άλλοι εκδοχή η πρώτη καταστροφή έγινε από Νορμανδικά φύλα για τον πλούτο της Μονής.
Κατόπιν πολυετούς ερήμωσης η μονή ξανακτίστηκε το 12ο αιώνα από τον Νικόλαο Καματηρό, γόνο μεγάλης βυζαντινής οικογένειας. Το όνομά του διασώζεται σε επιγραφή. Τότε ο ναός αφιερώθηκε στον «Παντοκράτορα».
Η μονή ερήμωσε πάλι κατά την εισβολή τον Φράγκων στην Αττική το 1204, οι οποίοι υποχρέωσαν τους μοναχούς να εγκαταλείψουν τη μονή. Αυτή παρέμεινε στους Φράγκους έως το 1456, οπότε στη νέα επιδρομή των Τούρκων καταστράφηκε και ο ναός. Υπάρχει η εκδοχή πως δεν τον κατέστρεψαν οι Τούρκοι τον Ναό αλλά οι ίδιοι ο Φράγκοι πουν τον κατήχαν.
Η μονή παρέμεινε έρημη για έναν αιώνα ώσπου το 1575

ο ναός ξανακτίστηκε από τον Δημήτριο Αναδρομάρη και τον Ιωάννη Ντούζη τον Αλεξηνά. (Πλούσιοι γαιοκτήμονες της Αττικής και οι δύο.) Σύμφωνα με σιγίλιο του 1614, οι δύο αυτοί άντρες, «...θείω ζήλω κινηθέντες προ χρόνων ουκ ολίγων ανήγειραν εκ βάθρων τον εν τη θέσει Ταώ ευρισκόμενον θείον ναόν του Παντοκράτορος Σωτήρος Χριστού».

Η μονή αναδείχθηκε σε σταυροπηγιακή από το Μητροπολίτη Αθηνών Σωφρόνιο.

Με την ολοκλήρωση των έργων, πλήθος μοναχών συγκεντρώθηκε στη μονή· ο αριθμός τους ξεπέρασε τους 100.

Στα τέλη του 17ου αιώνα έγινε επιδρομή πειρατών στη μονή. Όπως διηγείται ο Κύριλλος Δέγλερης στα απομνημονεύματά του: «Καθ' ην εποχήν οι πειραταί Αλγερινοί ελεηλάτουν και ερήμωνον τα παράλια μέρη, είχον ελλιμενισθή μετά των κατέργων αυτών εις την Ραφίνα κατά τας ημέρας της Μεγάλης Εβδομάδος· την ημέρα δε της Αναστάσεως υπηρέτης τις της Μονής έχων έχθρα κατά των μοναχών, συννενοηθείς μετά των πειρατών εισήγαγεν αυτούς εν τη Μονή, καθ' ην ώραν οι μοναχοί εώρταζαν την Ανάστασιν, τους οποίους κατέσφαξαν άπαντας· λεηλατήσαντες δε και ερημώσαντες την Μονήν ανεχώρησαν, εσώθη δε εις μόνος ιερεύς μεθ' ενός υποτακτικού, όστις είχεν υπάγει εις το μετόχι Γεροτσακούλι και έκαμεν ανάστασιν των κολλήγων, ο οποίος επιστρέφων το εσπέρας της Κυριακής εύρεν έξωθεν και μακρύτερα της Μονής δύο εκ των μοναχών φονευμένους, ανήλθε δε και διανυκτέρευσεν εις το άνωθεν της Μονής όρος, την δε πρωΐαν είδε τα κάτεργα αναχωρούντα εκ Ραφίνος και κατελθών εν τη Μονή έυρεν άπαντας τους μοναχούς φονευμένους, μετέβη δε εις την μονήν Πεντέλης και παραλαβών μοναχούς επήγε και ενεταφίασε τους φονευμένους».



179 μοναχοί βρήκαν τον θάνατο. Βασανιστικό θάνατο. Όλοι είχαν ὑποστεῖ διαφορετικό Μαρτύριο ἔχοντας βάψει μέ τό αἷμα τούς ἄπ΄ ἄκρη σ' ἄκρη τοῦτον τόν τόπο. Από τότε η μονή έγινε μετόχι της Μονής Πεντέλης και έμεινε έρημη για τρεις αιώνες. Η μονή επαναλειτούργησε το 1963, όταν κτίστηκαν κελιά και εγκαταστάθηκε εκεί γυναικεία αδελφότητα.

Διαβάζουμε στο site της Μονής: "Γιά αἰώνες ὁ τάφος τῶν 179 πατέρων παρέμενε ἄγνωστος ἕως ὅτου τό Σεπτέμβριο τοῦ 1965, κατά τήν πραγματοποίηση ἔργων ἀνανέωσης τοῦ δαπέδου στό ἐσωτερικό τοῦ καθολικοῦ, ἐντοπίσθηκαν τάφοι μέ ὁλόκληρα λείψανα μοναχῶν.

Στή συνέχεια, σέ ἄλλα σημεῖα τοῦ δαπέδου πού πραγματοποιοῦνταν ἐργασίες, βρέθηκαν καί ἄλλοι τάφοι καί λείψανα, που βρίσκονταν ἐντός αὐτῶν καί ἀνέβλυζαν ἄρρητη εὐωδία.

Ἡ προσπάθεια τῆς ἀνεύρεσης τῶν ὑπόλοιπων σωμάτων τῶν Ἁγίων Πατέρων συνεχίστηκε, ὅταν ὕστερα ἀπό ὁρισμένα χρόνια ἐντοπίστηκαν καί ἄλλα σέ παρακείμενο τοῦ καθολικοῦ χῶρο. Στη συνέχεια, ακολούθησε η ένταξη τῶν 179 Ὁσιομαρτύρων Πατέρων τῆς Ἱερᾶς Μονῆς Παντοκράτορος στό ἁγιολόγιο τῆς Ἐκκλησίας μέ τήν ἀπό 14 Αὐγούστου 1992 συνοδική ἀπόφαση τοῦ Οἰκουμενικοῦ Πατριαρχείου".

Μοναδικότητες της Μονής:

Η αρχιτεκτονική του χώρου είναι μάρτυς της ιστορικής συνέχειας και των περιπετειών της Μονής, δεδομένου ότι κατά την γνώμην των ειδικών, συνυπάρχουν εις αυτόν βυζαντινά, φραγκικά, ισλαμικά και ιβηρικά στοιχεία (εννοείται η Ιβηρία του Καυκάσου, στη σημερινή Γεωργία, και όχι η Ιβηρική χερσόνησος της Ισπανίας και της Πορτογαλίας)...

...Ο κυρίως ναός ευρίσκεται κάτω από τον κεντρικόν μεγάλον τρούλλον, ο οποίος στηρίζεται εις εξ στηρίγματα, πράγμα το οποίον δίδει εις τον Ναόν ένα ιδιότυπο χαρακτήρα, ήτοι ναού έχοντος εξαγωνικόν τρούλλον. Έχει δηλαδή έξι στηρίγματα επάνω στα οποία στηρίζεται ο τρούλος, ο οποίος
είναι εσωτερικά κυκλικός και εξωτερικά δωδεκάπλευρος. Η χρησιμοποίησις της στηρίξεως του τρούλλου εις εξ στηρίγματα είναι μοναδική εν Ελλάδι, αντιθέτως χρησιμοποιείται, όπως απέδειξεν ο Strzygowski, εις άλλας χώρας, ήτοι εις την Αρμενίαν και την Γεωργίαν ήδη από των αρχών της 2ας χιλιετίας. Ο ναός είναι διώροφος και ο πύργος στην πρόσοψή του τριώροφος.

Σύμφωνα μέ τήν παράδοση, ἡ Μονή ἀκολουθοῦσε τό Στουδίτικο τυπικό ὡς πρός τήν τέλεση τῆς Θείας Λατρείας, φέρουσα στήν Ἀττική τό τυπικό τῶν Ἀκοιμήτων της Κωνσταντινουπόλεως, δηλαδή τῆς ἀδιαλείπτου τελέσεως ὅλων τῶν Ἱερῶν Ἀκολουθιῶν τοῦ εἰκοσιτετραώρου στό Καθολικό τῆς Μονῆς. Ἀξίζει νά σημειωθεῖ ὅτι στίς μέρες μας, ἴσως εἶναι ὁ μοναδικός Ναός στήν Ὀρθοδοξία πού σώζεται ὡς Ἀκοίμητη Μονή καί ἕνας ἀπό τούς ἐλαχίστους ἐξαγωνικούς Ναούς πού σώζονται στόν Ἑλλαδικό χῶρο.



Ο Πύργος

Τά μοναστήρια, τά ὁποῖα δέν βρίσκονταν μέσα σέ ἀστικά κέντρα, ὥστε νά εἶναι δυνατή ἡ ἀσφάλειά τους, ἀλλά εἶχαν ἱδρυθεῖ σέ ἐρημικά παράλια ἤ σέ ἀπόκεντρα μέρη, ὅπως καί ἡ Ἱερά Μονή τοῦ Παντοκράτορος, εἶχαν τήν ἀνάγκη ὄχι μόνο ἑνός παρατηρητηρίου, ἀλλά καί ἑνός ἔσχατου τόπου προστασίας καί καταφυγῆς σέ περίπτωση εἰσβολῆς καί ἅλωσης τῆς Μονῆς ἀπό βαρβαρικές ἐπιδρομές.

Συνήθως οἱ ἀμυντικοί αὐτοί πύργοι ἐσωτερικά διέθεταν ὀρόφους, στούς ὁποίους ἀνέβαινε κάποιος ἀπό κτιστή κλίμακα. Ἡ κλίμακα αὐτή στήν περίπτωση τοῦ Πύργου τῆς Μονῆς βρισκόταν ἐντός τοῦ πάχους τοῦ τοίχου.

Κλείνοντας σας προτείνω να επισκεφθείτε τη Μονή. Θα βρείτε ανοιχτή την αγκαλιά των Μοναχών, με απεριόριστη διάθεση να σας δώσουν όποια πληροφορία θέλετε.

Ο Αυθεντικός Μαραθώνιος: Όταν το σώμα ζητά τη δική του φροντίδα



Γράφει η Μαρία Φράγκου
Φυσικοθεραπεύτρια

Ο Αυθεντικός Μαραθώνιος της Αθήνας αποτελεί κάτι πολύ περισσότερο από έναν αγώνα δρόμου. Είναι μια διαδρομή που συνδέει την ιστορία με τον σύγχρονο αθλητισμό και αναδεικνύει την ανθρώπινη θέληση, την επιμονή και την προσπάθεια υπέρβασης των προσωπικών ορίων. Για κάθε δρομέα, η συμμετοχή στον Μαραθώνιο αποτελεί μια ξεχωριστή εμπειρία, η οποία απαιτεί συστηματική προετοιμασία, σωματική αντοχή και ψυχική δύναμη. Ωστόσο, πίσω από την προσπάθεια για την επίτευξη του στόχου, υπάρχει ένας σημαντικός παράγοντας που συχνά υποτιμάται: η πρόληψη των τραυματισμών και η σωστή αποκατάσταση.



Οι συχνότεροι τραυματισμοί των δρομέων

Η προπόνηση για έναν μαραθώνιο επιβαρύνει σημαντικά το μυοσκελετικό σύστημα. Η επαναλαμβανόμενη φόρτιση, η απότομη αύξηση των χιλιομέτρων, η ανεπαρκής ξεκούραση και η ελλιπής μυϊκή ενδυνάμωση μπορούν να οδηγήσουν σε ενοχλήσεις και τραυματισμούς. Μεταξύ των συχνότερων προβλημάτων συγκαταλέγονται το σύνδρομο επιγονατιδομηριαίου πόνου, η τενοντοπάθεια του Αχιλλείου, η πελματιαία απονευρωσιοπάθεια, καθώς και οι μυϊκές θλάσεις. Σε ορισμένες περιπτώσεις, η υπερβολική και επαναλαμβανόμενη καταπόνηση μπορεί να προκαλέσει τραυματισμούς οστικής καταπόνησης, οι οποίοι απαιτούν έγκαιρη διάγνωση και κατάλληλη αντιμετώπιση. Η εμφάνιση ενός τραυματισμού δεν σχετίζεται αποκλειστικά με την απόσταση που διανύει ο δρομέας. Η προπονητική επιβάρυνση, η τεχνική του τρεξίματος, η μυϊκή ισορροπία, το ιστορικό προηγούμενων τραυματισμών και η δυνατότητα του οργανισμού να ανακάμπτει επηρεάζουν σημαντικά τον κίνδυνο εμφάνισής του.

Η φυσικοθεραπεία ως σύμμαχος στην πρόληψη

Η φυσικοθεραπευτική αξιολόγηση μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στην πρόληψη και στην έγκαιρη αναγνώριση προβλημάτων. Μέσα από την αξιολόγηση της κινητικότητας των αρθρώσεων, της μυϊκής δύναμης, της ευλυγισίας, της ισορροπίας και της λειτουργικής ικανότητας, εντοπίζονται παράγοντες που ενδέχεται να επηρεάσουν την απόδοση και να αυξήσουν τον κίνδυνο τραυματισμού. Ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα προετοιμασίας περιλαμβάνει, όπου χρειάζεται, ασκήσεις ενδυνάμωσης, βελτίωση της νευρομυϊκής συναρμογής και σταδιακή προσαρμογή στις απαιτήσεις του τρεξίματος. Παράλληλα, η σωστή διαχείριση της προπονητικής επιβάρυνσης, ο επαρκής ύπνος, η κατάλληλη διατροφή και οι ημέρες αποκατάστασης αποτελούν βασικά στοιχεία μιας ασφαλέστερης προετοιμασίας.

Η αποκατάσταση μετά τον αγώνα

Ο τερματισμός του Μαραθωνίου δεν σηματοδοτεί το τέλος της προσπάθειας για το σώμα. Η μυϊκή κόπωση, το μυϊκό άλγος και η προσωρινή μείωση της λειτουργικής ικανότητας είναι αναμενόμενα μετά από μια τόσο απαιτητική δραστηριότητα. Η αποκατάσταση πρέπει να είναι σταδιακή και να προσαρμόζεται στις ανάγκες κάθε δρομέα. Η επαρκής ενυδάτωση, η αναπλήρωση της ενέργειας, ο ύπνος και η ήπια κινητοποίηση μπορούν να υποστηρίξουν την επαναφορά του οργανισμού. Η φυσικοθεραπευτική παρέμβαση, ανάλογα με την κλινική εικόνα, μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση του πόνου, στην αποκατάσταση της κινητικότητας και στην ασφαλή επιστροφή στη δραστηριότητα.Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται όταν ο πόνος είναι έντονος, εντοπισμένος ή επιμένει, όταν υπάρχει σημαντικό οίδημα ή όταν δυσκολεύει τη βάδιση. Σε αυτές τις περιπτώσεις, απαιτείται κατάλληλη ιατρική αξιολόγηση και όχι η προσπάθεια συνέχισης της άσκησης παρά τα συμπτώματα.

Το πραγματικό μετάλλιο είναι η υγεία

Ο Αυθεντικός Μαραθώνιος της Αθήνας μάς υπενθυμίζει ότι η επιτυχία δεν μετριέται μόνο με τον χρόνο τερματισμού, αλλά και με τη διαδρομή που ακολουθούμε για να φτάσουμε σε αυτόν. Η σωστή προετοιμασία, η πρόληψη και η έγκαιρη αντιμετώπιση των τραυματισμών αποτελούν αναπόσπαστα στοιχεία μιας ασφαλούς αθλητικής εμπειρίας.Η φυσικοθεραπεία, με την επιστημονική αξιολόγηση και την εξατομικευμένη προσέγγισή της, συμβάλλει ουσιαστικά τόσο στην προετοιμασία όσο και στην αποκατάσταση των δρομέων.Γιατί ο σημαντικότερος στόχος δεν είναι απλώς να φτάσουμε στη γραμμή του τερματισμού, αλλά να συνεχίσουμε να κινούμαστε, να αθλούμαστε και να απολαμβάνουμε τη ζωή με υγεία.

ΗΜΙΚΡΑΝΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ (ΜΕΡΟΣ Α)



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

Οι ημικρανίες διαφέρουν πολύ από άνθρωπο σε άνθρωπο. Για κάποιους προηγείται αύρα, όπως λάμψεις ή μουδιάσματα, ενώ άλλοι έχουν ναυτία, ευαισθησία στο φως, στους ήχους ή στις μυρωδιές. Αυτό σημαίνει ότι όσα βοηθούν μια φίλη ή έναν συνάδελφο μπορεί να μην έχουν το ίδιο αποτέλεσμα σε εσάς. Οι φυσικές πρακτικές μπορούν να λειτουργήσουν υποστηρικτικά, χωρίς όμως να αντικαθιστούν την ιατρική αξιολόγηση ή τη θεραπεία που έχει προτείνει ο γιατρός σας.

Πώς να περιορίσω τις ημικρανίες φυσικά: ξεκινήστε από τα μοτίβα

Η καταγραφή είναι από τα πιο απλά και αποτελεσματικά εργαλεία. Για τέσσερις έως έξι εβδομάδες, σημειώστε πότε εμφανίστηκε η κρίση, πόσο κράτησε, πόσο έντονη ήταν και τι είχε προηγηθεί το τελευταίο 24ωρο. Καταγράψτε επίσης ώρες ύπνου, γεύματα που παραλείψατε, καφέ ή αλκοόλ, επίπεδα στρες, περίοδο, έντονη άσκηση και πολύωρη έκθεση σε οθόνες.

Δεν χρειάζεται να το κάνετε εμμονικά. Μια σύντομη σημείωση στο κινητό αρκεί. Ο στόχος δεν είναι να αποκλείσετε κάθε πιθανή απόλαυση από τη ζωή σας, αλλά να δείτε αν επαναλαμβάνεται κάτι συγκεκριμένο. Για παράδειγμα, μπορεί να διαπιστώσετε ότι οι κρίσεις έρχονται συχνότερα μετά από πολύ λίγο ύπνο, ένα καθυστερημένο μεσημεριανό ή μια απότομη αλλαγή στην ποσότητα καφέ. Οι ορμονικές αλλαγές αξίζουν ιδιαίτερη προσοχή. Πολλές γυναίκες παρατηρούν ημικρανίες λίγο πριν ή κατά την περίοδο, όταν τα οιστρογόνα μεταβάλλονται. Ένα ημερολόγιο κύκλου, μαζί με την καταγραφή των συμπτωμάτων, μπορεί να δώσει πολύ χρήσιμες πληροφορίες στον γυναικολόγο ή τον νευρολόγο σας.

Σταθερότητα σε ύπνο, γεύματα και ενυδάτωση

Ο εγκέφαλος που έχει προδιάθεση για ημικρανία συχνά δεν αγαπά τις μεγάλες διακυμάνσεις. Δεν είναι απαραίτητο να ζείτε με αυστηρό πρόγραμμα, όμως η σχετική συνέπεια λειτουργεί προστατευτικά.

Δώστε ρυθμό στον ύπνο

Η έλλειψη ύπνου είναι γνωστός εκλυτικός παράγοντας, αλλά και ο υπερβολικός ύπνος το Σαββατοκύριακο μπορεί να ενοχλήσει ορισμένους ανθρώπους. Προσπαθήστε να κοιμάστε και να ξυπνάτε περίπου την ίδια ώρα, με μικρές αποκλίσεις και στις ημέρες ξεκούρασης.Ένα ήρεμο τελευταίο μισάωρο πριν από τον ύπνο βοηθά περισσότερο από μια τέλεια βραδινή ρουτίνα που δεν θα κρατήσει. Χαμηλώστε τα φώτα, αφήστε το κινητό λίγο πιο μακριά, αποφύγετε βαριά γεύματα αργά το βράδυ και διατηρήστε το υπνοδωμάτιο δροσερό και σκοτεινό. Αν ροχαλίζετε έντονα, ξυπνάτε εξαντλημένοι ή έχετε συχνές αφυπνίσεις, μιλήστε με γιατρό, καθώς η κακή ποιότητα ύπνου χρειάζεται διερεύνηση.

Μην αφήνετε την πείνα να σας αιφνιδιάζει

Η παράλειψη γευμάτων και οι πολλές ώρες νηστείας μπορεί να πυροδοτούν κρίσεις σε αρκετούς ανθρώπους. Ένα ισορροπημένο πρωινό ή ένα μικρό σνακ όταν ξέρετε ότι θα καθυστερήσει το επόμενο γεύμα μπορεί να κάνει διαφορά.

Δεν υπάρχει μία «δίαιτα για ημικρανίες» που ταιριάζει σε όλους. Τρόφιμα όπως το αλκοόλ, τα πολύ ώριμα τυριά, τα αλλαντικά, η σοκολάτα ή προϊόντα με έντονες πρόσθετες ύλες αναφέρονται συχνά ως πιθανοί εκλυτικοί παράγοντες, αλλά δεν χρειάζεται να τα κόψετε προληπτικά όλα. Περιορίστε μόνο ό,τι φαίνεται να συνδέεται επανειλημμένα με τα δικά σας επεισόδια. Οι αδικαιολόγητα αυστηροί περιορισμοί μπορούν να αυξήσουν το στρες και να δυσκολέψουν τη σωστή διατροφή.

Νερό και καφεΐνη με μέτρο

Η αφυδάτωση μπορεί να επιδεινώσει έναν πονοκέφαλο, ειδικά τις ζεστές ημέρες, μετά από γυμναστική ή όταν τρέχετε όλη μέρα. Κρατήστε ένα μπουκάλι νερό κοντά σας και πίνετε σταδιακά, χωρίς να περιμένετε να διψάσετε πολύ.

Η καφεΐνη είναι πιο σύνθετη περίπτωση. Σε μικρή ποσότητα μπορεί να βοηθήσει κάποιους ανθρώπους στην αρχή μιας κρίσης, ενώ η υπερβολική κατανάλωση ή η απότομη διακοπή της μπορεί να προκαλέσει πονοκέφαλο. Αν πίνετε καφέ καθημερινά, επιδιώξτε σταθερή ποσότητα και ώρα, αντί για πολλούς καφέδες σε μια πιεστική ημέρα και καθόλου την επόμενη.

Η ήπια κίνηση μειώνει τη συσσωρευμένη ένταση

Η συστηματική, μέτρια άσκηση μπορεί να υποστηρίξει την πρόληψη των ημικρανιών, κυρίως επειδή συμβάλλει στη διαχείριση του στρες, στον ύπνο και στη γενικότερη φυσική κατάσταση. Δεν χρειάζονται εξαντλητικές προπονήσεις. Ένα γρήγορο περπάτημα, κολύμπι, ποδήλατο, ήπια γιόγκα ή πιλάτες δύο έως τέσσερις φορές την εβδομάδα είναι μια ρεαλιστική αρχή. Το κλειδί είναι η σταδιακή ένταξη. Η απότομη, πολύ έντονη άσκηση, ειδικά με αφυδάτωση ή χωρίς φαγητό, μπορεί σε μερικούς να προκαλέσει πονοκέφαλο. Ζεσταθείτε καλά, αποφύγετε την άσκηση σε μεγάλη ζέστη και ακούστε το σώμα σας. Την ώρα μιας κρίσης, η ξεκούραση σε ήσυχο και σκοτεινό χώρο είναι συνήθως πιο κατάλληλη από την προσπάθεια να «ξεπεράσετε» τον πόνο με γυμναστική.





17 Νοεμβρίου - Παγκόσμια Ημέρα Εξάλειψης του Καρκίνου του Τραχήλου της Μήτρας



Γράφει ο Κωστομοίρης Σ. Γεώργιος
Μαιευτήρας – Γυναικολόγος
MSc στην Παθολογία της Κύησης.

Η 17η Νοεμβρίου είναι η Παγκόσμια Ημέρα Εξάλειψης του Καρκίνου του Τραχήλου της Μήτρας, μια σημαντική ημέρα ενημέρωσης για την υγεία κάθε γυναίκας. Μας υπενθυμίζει ότι η πρόληψη, η σωστή ενημέρωση και ο τακτικός γυναικολογικός έλεγχος αποτελούν τα πιο σημαντικά όπλα για την αντιμετώπιση αυτής της νόσου.
Ο καρκίνος του τραχήλου της μήτρας είναι ένας από τους καρκίνους που μπορούν, σε μεγάλο βαθμό, να προληφθούν. Στις περισσότερες περιπτώσεις συνδέεται με τον ιό των ανθρώπινων θηλωμάτων, γνωστό ως HPV. Πρόκειται για έναν πολύ συχνό ιό, ο οποίος μεταδίδεται κυρίως μέσω της σεξουαλικής επαφής. Η μόλυνση από τον HPV δεν σημαίνει ότι μια γυναίκα θα αναπτύξει καρκίνο. Ωστόσο, όταν ορισμένοι τύποι του ιού παραμένουν στον οργανισμό για μεγάλο χρονικό διάστημα, μπορεί να προκαλέσουν αλλοιώσεις στα κύτταρα του τραχήλου της μήτρας.

Το τεστ Παπανικολάου: Μια απλή εξέταση με μεγάλη αξία
Το γνωστό σε όλους μας τεστ Παπανικολάου (Pap test) είναι μια απλή εξέταση που βοηθά στον εντοπισμό κυτταρικών αλλοιώσεων στον τράχηλο της μήτρας, πριν αυτές εξελιχθούν σε σοβαρότερο πρόβλημα.
Η εξέταση είναι σύντομη και συνήθως προκαλεί μόνο μικρή ενόχληση. Κατά τη διάρκειά της, ο γυναικολόγος λαμβάνει ένα μικρό δείγμα κυττάρων από τον τράχηλο της μήτρας, το οποίο εξετάζεται στο εργαστήριο.
Σήμερα υπάρχει επίσης το HPV test, το οποίο ελέγχει αν υπάρχει λοίμωξη από τύπους του HPV που σχετίζονται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου. Ανάλογα με την ηλικία, το ιατρικό ιστορικό και τις ισχύουσες οδηγίες, ο γυναικολόγος θα συστήσει την κατάλληλη εξέταση και τη συχνότητα επανάληψής της.
Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι ένα παθολογικό αποτέλεσμα δεν σημαίνει απαραίτητα καρκίνο. Στις περισσότερες περιπτώσεις χρειάζεται περαιτέρω έλεγχος, παρακολούθηση ή θεραπεία, ανάλογα με τα ευρήματα.

Γιατί δεν πρέπει να αμελούμε τον γυναικολογικό έλεγχο;
Ένα από τα σημαντικότερα χαρακτηριστικά του καρκίνου του τραχήλου της μήτρας είναι ότι οι προκαρκινικές αλλοιώσεις μπορεί να μην προκαλούν κανένα σύμπτωμα. Μια γυναίκα μπορεί να αισθάνεται απολύτως υγιής και, παρ' όλα αυτά, να χρειάζεται προληπτικό έλεγχο.
Γι' αυτό δεν πρέπει να περιμένουμε να εμφανιστεί κάποιο σύμπτωμα για να επισκεφθούμε τον γυναικολόγο μας.
Ο τακτικός γυναικολογικός έλεγχος, σύμφωνα με τις συστάσεις του γιατρού, βοηθά στον έγκαιρο εντοπισμό πιθανών προβλημάτων και επιτρέπει την αντιμετώπισή τους πριν εξελιχθούν.
Αιμορραγία μετά τη σεξουαλική επαφή, αιμορραγία μεταξύ των περιόδων ή μετά την εμμηνόπαυση, καθώς και ασυνήθιστες κολπικές εκκρίσεις, είναι συμπτώματα που χρειάζονται ιατρική αξιολόγηση. Δεν σημαίνουν απαραίτητα καρκίνο, αλλά δεν πρέπει να αγνοούνται.

Ο εμβολιασμός κατά του HPV αποτελεί ένα ακόμη σημαντικό βήμα πρόληψης
Το εμβόλιο κατά του HPV προστατεύει από τους σημαντικότερους τύπους του ιού που προκαλούν καρκίνο του τραχήλου της μήτρας και άλλες HPV-σχετιζόμενες παθήσεις.
Ο εμβολιασμός είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικός όταν γίνεται στις ηλικίες που συστήνονται από τις αρμόδιες υγειονομικές αρχές.
Ωστόσο, ακόμη και οι γυναίκες που έχουν εμβολιαστεί πρέπει να συνεχίζουν τον προληπτικό έλεγχο, σύμφωνα με τις οδηγίες του γυναικολόγου τους.
Η πρόληψη δεν αφορά μόνο τις νεότερες γυναίκες. Κάθε γυναίκα πρέπει να ενημερώνεται για τις εξετάσεις που αντιστοιχούν στην ηλικία και στο προσωπικό της ιστορικό.

Ένα μήνυμα για όλες τις γυναίκες
Η 17η Νοεμβρίου είναι μια ευκαιρία να θυμηθούμε ότι η υγεία μας αξίζει χρόνο και φροντίδα. Ο φόβος, η αμηχανία, η έλλειψη ενημέρωσης ή οι καθημερινές υποχρεώσεις δεν πρέπει να μας απομακρύνουν από την πρόληψη.
Ένα ραντεβού με τον γυναικολόγο, ένα τεστ Παπανικολάου ή και ένα HPV test, όταν συστήνονται, μπορεί να αποτελέσουν καθοριστικά βήματα για την προστασία της υγείας μας.
Η ενημέρωση, ο εμβολιασμός κατά του HPV και ο οργανωμένος προληπτικός έλεγχος μπορούν να συμβάλουν ουσιαστικά στη μείωση των περιστατικών καρκίνου του τραχήλου της μήτρας.
Γιατί η πρόληψη δεν είναι πολυτέλεια. Είναι φροντίδα για τη ζωή μας.
Με αφορμή την 17η Νοεμβρίου, ας κάνουμε την πρόληψη μέρος της καθημερινότητάς μας και ας ενθαρρύνουμε τις γυναίκες γύρω μας να φροντίζουν την υγεία τους.

ΓΕΩΡΓΙΟΣ Σ. ΚΩΣΤΟΜΟΙΡΗΣ
ΜΑΙΕΥΤΗΡΑΣ - ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟΣ
MD , MSc «ΠΑΘΟΛΟΓΙΑ ΚΥΗΣΗΣ»
Θεσσαλονίκης & Βοιωτίας 13, Γέρακας
693 882 7104 - 210 60 48 277
gkostomoiris@gmail.com

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

Ο Σύλλογος ΠΗΓΗ πάει στο Πλανητάριο

(Ίδρυμα Ευγενίδου)

Κυριακή 15/11/2026



Θα παρακολουθήσουμε την προβολή

«Πέρα από την Γη»

Κρατήσεις θέσεων:
Κα Διακολουκά
Τηλ. 6974111894

Ώρα αναχώρησης στις 16:30
από τα γραφεία του συλλόγου
"Η ΠΗΓΗ",
Έβρου 25, Γέρακας.

Σύλλογος Η ΠΗΓΗ

Διήμερο Χριστουγεννιάτικο Φιλανθρωπικό Bazaar

Σάββατο
28/11
12:00 - 18:00

Κυριακή
29/11
Ώρα 10:00 - 18:00

Το Bazaar θα φιλοξενηθεί
στα γραφεία του Συλλόγου Η ΠΗΓΗ,
Έβρου 25, Γέρακας.