

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 8

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2023

ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ ΚΑΙ ΕΚΛΟΓΕΣ ΣΤΗΝ “ΠΗΓΗ”

Το ΝΕΟ Δ.Σ.


ΔΙΑΚΡΟΤΗΜΑ
Τα καλύτερα Φροντιστήρια της πόλης

Καρδίτσας 12 & Αργαλίδος 19 (Έναντι ΚΕΠ), Γέρακας
Τ. +30 211 1823124 - 5, Μ. +30 694 8639364

Διευθυντής Κέντρου Γέρακα
Νικήτας Παπαντωνίου - Καρτάλης, Φυσικός

**PIZZA EXPRESS
SONIC**

ΔΩΡΕΑΝ ΔΙΑΝΟΜΗ
ΚΑΤ'ΟΙΚΟΝ



ΤΗΛ. 210 66.11.821
ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΟΥΣ & ΔΙΑΓΟΡΑ
ΓΕΡΑΚΑΣ

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. Κώστα Παπαγεωργίου)

το αργότερο έως τις 20 κάθε μήνα.

Τα προς δημοσίευση κείμενα να μην ξεπερνούν τις 300 λέξεις και τυχόν φωτογραφικό υλικό να είναι σε μορφή JPG και με ανάλυση τουλάχιστον 300 dpi.

Το Δ.Σ.

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΕΝΤΥΠΟΥ

Εκδότης: Γεωργία Διακολουκά

Διευθυντής: Παπαγεωργίου Κων/νος

Τελική Επιμέλεια: Χριστόφορος Πολυδώρου

Τυπογραφείο: Μάνος Σαξώνης 2106655050

ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ: Κων/νος Παπαγεωργίου 6936848905

Email: ifonitougeraka@gmail.com

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

**Ο Σύλλογος δέχεται οικονομικές ενισχύσεις στο λογαριασμό της Τράπεζας EUROBANK
0026-0234-48-0100932801**

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

Έβρου25, Γέρακας Αττικής ΤΚ: 15344 Τηλ. 2106610069

EDITORIAL

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2023



Γράφει ο Διευθυντής της “Φωνής” Κ. Παπαγεωργίου

Χειμώνας...

Μεταξύ των δύο πρώτων τευχών αυτού του χρόνου είδαμε τον φετινό χειμώνα. Είπαμε, μας λυπήθηκε ο Θεός τόσοι μήνες με την ενεργειακή και οικονομική κρίση και είχαμε ένα εξαιρετικά θερμό τρίμηνο, αλλά δεν ήταν δυνατόν να μην νοιώσουμε κρύο. Και έτσι προέκυψε η Barbara, που και τα χιονάκια τα είχε και το δριμύ ψύχος.

Και είχε αρκετά χιονάκια και στο δήμο μας. Φέτος τα πήγαμε καλά, το αληθινό να το λέμε. Πέρσι από τις σελίδες της εφημερίδας ασκήσαμε καλόπιστη, θεωρούμε, κριτική γιατί τα πράγματα δεν πήγαν καλά. Φέτος ο μηχανισμός δούλεψε σχεδόν άψογα, όχι μόνο ο κρατικός αλλά και ο δημοτικός. Όπως θα διαβάσετε στις μέσα σελίδες η απόκτηση νέων μηχανημάτων με δυνατότητα εκχιονισμού είναι ένα ακόμα σοβαρό βήμα για την ισχυροποίηση αυτού που λέμε Πολιτική Προστασία στο Δήμο.

Αυτό το διάστημα συνέβη ένα γεγονός που δεν άφησε κανέναν αδιάφορο. Οι σεισμοί στην Τουρκία, γιατί δεν ήταν μόνο ένας ο ισχυρός. Ήταν ένα ισχυρότατο φυσικό φαινόμενο όμως βλέποντας τεράστια 12όροφα κτίρια να κατεδαφίζονται σαν 'χρτινοι πύργοι αρχικά σοκάρεσαι. Αργότερα όταν μαθαίνεις ότι οι κατασκευαστές αυτών των κτιρίων ήταν από τους κύριους χρηματοδότες του Ερντογάν εκνευρίζεσαι. Άλλο ρήμα θα χρησιμοποιούσα αλλά δεν μου επιτρέπεται εδώ. 50.000 νεκροί, εκατοντάδες χιλιάδες τραυματίες, εκατομμύρια άστεγοι, πόλεις φαντάσματα και όλα αυτά για την “κο νόμα”? Τόσα παιδάκια, μάνες, οικογένειες για να φτιαχτούν χρυσά παλάτια σε μια χώρα με 90% πληθωρισμό? Δεν το χωράει άνθρωπος νους.

Εδώ όμως μπαίνει η μαγκιά της φυλής μας και μια λέξη που υπάρχει μόνο στη γλώσσα μας. ΦΙΛΟΤΙΜΟ... Νομίζω ότι δεν υπάρχει άνθρωπος που να μην αισθάνεται υπερηφάνια γι' αυτούς τους γίγαντες που πήγαν πρώτοι στην Τουρκία. Άλλωστε δεν είναι η πρώτη φορά που οι άντρες και οι γυναίκες της ΕΜΑΚ μας κάνουν περήφανους. Η αναγνώριση από τα “σκληρά” τουρκικά ΜΜΕ είναι η απτή απόδειξη όσων αναφέρουμε.

Απίστευτη είναι και η ανταπόκριση από άκρη σε άκρη της χώρας μας για την συλλογή ειδών προς τους σεισμόπληκτους. Οι απλοί άνθρωποι έδειξαν και δείχνουν όχι μόνο τι σημαίνει εθελοντισμός αλλά τι σημαίνει ανθρωπιά, σεβασμός στον πόνο χωρίς να παίζει ρόλο ούτε η φυλή ούτε το χρώμα. Ας ευχηθούμε αυτή η καταστροφή στην γείτονα να κάνει κάποιους από τους απέναντι εθνικιστές να αφήσουν τις προκλήσεις και τις γαλάζιες πατρίδες και να κάνουν αυτό που πραγματικά θέλει ο λαός τους. Να ζήσουν αρμονικά με τον γείτονα..

300 λέξεις για μια φωτογραφία



Γράφει η κ. Δέσποινα Βακάλη-Δαλιάνη

Άσπρες μέρες στη δεκαετία του '60

Το λέγαμε και τότε το αστείο.

“Να χιονίσει για να δούμε μια άσπρη μέρα”.

Και τότε οι μέρες ήταν δύσκολες, αλλά διάθεση για παρέα και αστεία είχαμε πάντα. Έτσι και τότε, οι γείτονες της φωτογραφίας βγήκαν για να χαρούν το χιόνι, που όπως φαίνεται τη στιγμή του “κλικ” κόντευε να λιώσει.

Από τα πρόσωπα που βλέπουμε, γνωρίζουμε τον κυρ Μήτσο τον Κιβωτό, που είχε το μπακάλικο Αργολίδος και Ηρώων Πολυτεχνείου γωνία και τον μάστορ Αντώνη τον Παρμαξίζογλου, που είχε χτίσει τα περισσότερα σπίτια του Γέρακα. Είναι στη μέση και κρατάει μια μπάλα χιόνι στο χέρι του και κοιτάζει το φακό. Τον τρίτο της παρέας δεν τον γνωρίζουμε. Και οι τρεις στέκονται μπροστά από τη μάντρα του μπακαλικού του Κιβωτού. Το βαρέλι που φαίνεται στη φωτογραφία, ήταν γεμάτο πετρέλαιο και από αυτό, οι κάτοικοι του Γέρακα, αγοράζανε με το μπιτόνι για να ανάψουμε τη σόμπα, όσοι είχαν αυτήν την πολυτέλεια.

Πάνω στην σκεπή του σπιτιού, που φαίνεται δίπλα από το βαρέλι, υπάρχει ένας σωρός από ξύλα για όσους είχαν τζάκι ή ξυλόσομπα. Πετρέλαιο βέβαια, αγοράζαμε όλοι, χειμώνα καλοκαίρι, για να ανάψουμε τη λάμπα, διότι ηλεκτρικό δεν υπήρχε. Η φωτογραφία όμως, έχει και κάτι άλλο χαρακτηριστικό. Τις μεγάλες λεύκες της οδού Ηρώων Πολυτεχνείου που σήμερα δεν υπάρχουν.

Όπως δεν υπάρχουν οι μονοκατοικίες, το μπακάλικο και το βαρέλι με το πετρέλαιο, που μπορούσε κάποιος να αγοράσει όσο χρειαζόταν, για να περάσει



Μπροστά από το μπακάλικο του Κιβωτού

96

μια δύο μέρες. Υπάρχουν όμως οι πολυκατοικίες με φυσικό αέριο ή καλοριφέρ, αρκεί να μπορεί κάποιος να διαθέσει έναν ολόκληρο μισθό, για να έχει ζέστη. Όμως και τα ξύλα σε πολλές αυλές και μπαλκόνια συνεχίζουν να υπάρχουν.

Το τζάκι ανέκαθεν προσέφερε ζέστη και θαλπωρή το χειμώνα. Τόσο στις αγροτικές περιοχές, όσο και στα αστικά σπίτια. Σε αυτά μάλιστα, εθεωρείτο κάτι σαν είδος πολυτελείας.

IT **ALUMIL**
ΚΩΣΤΑΣ Α. ΤΣΙΓΩΝΙΑΣ
 ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ CE
ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ ΑΛΟΥΜΙΝΙΟΥ & ΣΙΔΗΡΟΥ
ΕΠΙΣΚΕΥΕΣ ΣΕ ΡΟΛΛΑ, ΚΟΥΦΩΜΑΤΑ, ΣΙΤΕΣ κ.λ.π.
 ΙΠΠΟΚΡΑΤΟΥΣ 112, ΣΠΑΤΑ - ΤΗΛ: 210 66 55 556, ΚΙΝ: 6944 411549
 email: info@tsigonias.com.gr - www.tsigonias.com.gr

ΠΡΑΚΤΟΡΕΙΟ

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

οπαπ

ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΠΕΠΡΑΓΜΕΝΩΝ ΑΠΕΡΧΟΜΕΝΟΥ Δ.Σ.

Κυρίες και κύριοι:

Εκ μέρους του Διοικητικού Συμβουλίου του Πολιτιστικού Συλλόγου Γέρακα «Η ΠΗΓΗ», σας Καλωσορίζω στην Γενική μας Συνέλευση και σας εύχομαι ολόψυχα ΥΓΕΙΑ, σε σας και τις οικογένειές σας.

Πριν προχωρήσουμε στον Διοικητικό Απολογισμό των πεπραγμένων του Διοικητικού Συμβουλίου του Συλλόγου μας από τον Ιούνιο του 2022 έως και σήμερα θα ήθελα σαν Πρόεδρος του Συλλόγου «ΠΗΓΗ», να σας παρουσιάσω, τη σύνθεση του Διοικητικού Συμβουλίου που απολογείται σήμερα, ενώπιον της Γενικής Συνέλευσης και που αποτελείται:

Πρόεδρος: Διακολουκά Γεωργία

Αντιπρόεδρος: Πολυδώρου Χριστόφορος

Γραμματέας: Καρούζου Ελένη

Ταμίας: Κωστάκη Γιώτα

Διευθυντής Εντύπου: Παπαγεωργίου Κώστας

Μέλη: Αγγέλη Αλεξάνδρα, Πυρομάλη Νίκη, Χόρτη Ιωάννα, Σπανός Παναγιώτης.

Το Διοικητικό Συμβούλιο του Πολιτιστικού Συλλόγου «Η ΠΗΓΗ» συγκροτήθηκε σε Σώμα στις 25-5-2022.

Από την ημέρα της συγκροτήσής του μέχρι σήμερα, συνεδρίασε 16 φορές για θέματα του Συλλόγου και του περιόδικου πλέον.

Τηρώντας όλα τα απαραίτητα μέτρα, τα γραφεία έμειναν ανοικτά όλες τις Τετάρτες τόσο στον εξωτερικό όσο και στον εσωτερικό χώρο με σταθερή προσήλωση στις υγειονομικές οδηγίες, όποτε αυτές επιβάλλονταν.

Είμαστε ιδιαίτερα χαρούμενοι που πραγματοποιούμε την Γενική μας Συνέλευση στον κανονικό της χρόνο και μπορούμε πλέον να κόψουμε την πίτα μας μετά από 3 χρόνια. Μέχρι πέρσι είχαμε να αντιμετωπίσουμε το μεγάλο στοίχημα να καταφέρουμε να κάνουμε σε 2 χρονιές γενική συνέλευση και εκλογές το καλοκαίρι -οι γενικές συνελεύσεις στον εξωτερικό χώρο- και με επιτυχία. Ήταν ένα από τα πολλά στοίχηματα που βάλαμε και κερδίσαμε. Το καλοκαίρι άλλωστε όπως θυμάστε είχαμε θέσει σε προτεραιότητα να καταφέρουμε το 2023 να ξανακάνουμε τη Γενική μας Συνέλευση τέλος Γενάρη.

Το 7 μηνό αυτό ήταν ένα γεμάτο από δράσεις χρονικό διάστημα. Πήγαμε σε 2 **Θεατρικές παραστάσεις**, στα «Ματω-

μένα Χώματα» το καλοκαίρι και στον «**Μπακαλόγατο**»

πρόσφατα. Πραγματοποιήσαμε τον Δεκέμβρη το καθιερωμένο μας **BAZAAR** και για πρώτη φορά **διήμερο**.. Ορίσαμε την πρώτη Παρασκευή κάθε μήνα **Ημέρα των Γυναικών**. Οι κυρίες που παρευρέθησαν τις πρώτες Παρασκευές του Νοεμβρίου και του Δεκεμβρίου ήπιαν τον καφέ τους με την απαραίτητη κουβέντα πάντα, ενώ είχαμε και μουσική βραδιά την Παρασκευή του Δεκεμβρη. Τον Γενάρη δεν πραγματοποιήθηκε λόγω της εορτής την Θεοφανίων, ενώ έχει ήδη δρομολογηθεί το πρόγραμμα των 2 επόμενων μηνών που πιστεύουμε ότι θα εγκρίνει το νέο ΔΣ.

Από τον Οκτώβρη πραγματοποιούνται στο χώρο των γραφείων **μαθήματα «Βελόνες-βελονάκι» και Διακοσμητική Ραπτική** τα οποία συνεχίζονται έως σήμερα. Πραγματοποιήσαμε στον χώρο των γραφείων μας **έκθεση ζωγραφικής**, ενώ δεν ξεχνάμε την ημερήσια **εκδρομή** του Συλλόγου **στο Ναύπλιο**.

Στις **Χριστουγεννιάτικες εκδηλώσεις του Δήμου** στην πλατεία Μακεδονίας ζητήσαμε και μας παραχώρησε ο Δήμος **το Σπίτι της Φιλίας** στο άναμμα του δένδρου αλλά και την επόμενη μέρα. Ήταν η πρώτη φορά που κρατήσαμε **για δύο μέρες** το σπιτάκι και ήταν και αυτό ένα στοίχημα που πέτυχε.

Το καλοκαίρι στον εξωτερικό χώρο πραγματοποιήσαμε το καθιερωμένο **κέρασμα** με είσοδο είδη για το κοινωνικό παντοπωλείο.

Αφήσαμε για το τέλος το μεγαλύτερο στοίχημα της περιόδου. Την εκδήλωσή μας στο **Πολιτιστικό Κέντρο** με τίτλο «**100 Χρόνια Άσβεστης Μνήμης ΜΙΚΡΑΣΙΑΤΙΚΟΣ ΕΛΛΗΝΙΣΜΟΣ-Ιστορία-Λαογραφία-Πολιτισμός**» στα πλαίσια των εκδηλώσεων του Δήμου Παλλήνης "Πόλη-Πολιτισμού". Μια εκδήλωση για την οποία το ΔΣ και οι συντελεστές εργάστηκαν πολλούς μήνες και το αποτέλεσμα μας δικαιώσε απόλυτα. Η «ΠΗΓΗ» δεν ξεχνά ποτέ το φιλικό ρόλο της. Προσφέραμε σε ίδρυμα της περιοχής, στο Κοινωνικό Παντοπωλείο, στον Ι.Ν. της Παναγίτσας, στο ΠΙΚΠΑ Πεντέλης και σε οικογένεια του Δήμου μας.

Τη χρονιά που πέρασε συνεχίσαμε την προσπάθεια για την όλο και μεγαλύτερη ηλεκτρονική αναβάθμιση του Συλλόγου. Εξελίξουμε τον νέο ιστότοπο rigigeraka.gr με πλήρη ενημέρωση θεμάτων του συλλόγου αλλά και του τόπου

delicieux
ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

ΕΘΝΙΚΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΣ 3 - ΓΕΡΑΚΑΣ

Τηλ. 21066 13 247



Αννα Μπούμπα
Δικηγόρος

Τηλ./Fax: 210 6047926
Κιν.: 6972 95 82 55
e-mail: annaboumpa@yahoo.com

Έβρου 17 - Γέρακας

μας και στόχος είναι το νέο Δ.Σ. να το εξελίξει περισσό-
τερο.

Είχαμε μιλήσει για ευχάριστη έκπληξη όταν βλέπαμε ότι έχουμε σταθερά χτυπήματα, όπως λέγονται, κάθε μήνα από Σαγκάη, Σίδνι, και πόλεις των ΗΠΑ. Αποτέλεσμα αυτού τα νέα και το περιοδικό στην ηλεκτρονική τους μορφή να ταξιδεύουν σε όλο τον κόσμο.

Συνεχίσαμε την έκδοση των τιμολογίων μόνο ηλεκτρονικά μέσω της πλατφόρμας e-timologia και σε ότι αφορά υπο-
χρεώσεις απέναντι στο κράτος και στην Περιφέρεια είμα-
στε απόλυτα συνεπείς και τακτοποιημένοι.

Και φτάνουμε στο περιοδικό πλέον. Και αυτή την χρονιά, η "ΦΩΝΗ του ΓΕΡΑΚΑ", ήταν από τις βασικές πολιτιστικές μορφές επικοινωνίας. Η μετάβαση από την εφημερίδα στο περιοδικό, ειδικά τα πρώτα φύλλα, ήταν προσπάθειες με εξαιρετική δυσκολία. Το αποτέλεσμα θεωρούμε ότι μας δι-
καίωσε. Η «ΦΩΝΗ ΤΟΥ ΓΕΡΑΚΑ» πέρασε στην νέα εποχή. Ακούμε καλά λόγια, ακούμε τις καλόπιστες παρατηρήσεις με ένα μόνο σκοπό. Να γινόμαστε καλύτεροι. Και ας μην ξε-
χνάμε ότι είμαστε σε μια πολύ δύσκολη οικονομικά πε-
ρίοδο. Οι ανατιμήσεις στο χαρτί αλλά και σε όλα τα θέματα που σχετίζονται με την καθημερινότητα του συλλόγου, ομολογούμε ότι μας στρίμωξε οικονομικά. Παρόλα αυτά κρατήσαμε **σταθερή την τιμή των διαφημίσεων** σεβόμενοι τους διαφημιζόμενους.

Στην ύλη όλη τη χρονιά προσπαθήσαμε να είμαστε ενημε-
ρωτικοί, με καλόπιστη κριτική άποψη και ενισχύσαμε το πολιτιστικό κομμάτι του περιοδικού. Το μεγάλο θέμα της αποχέτευσης ήταν πάντα πρωτοσέλιδο όταν είχαμε εξελί-
ξεις. Πως θα μπορούσε άλλωστε να γίνει διαφορετικά από ένα σύλλογο που πρωτοστάτησε εδώ και 18χρόνια περίπου στους αγώνες για την απόκτηση αποχέτευσης.

Από τις αρχές του 2022 ξεκινήσαμε το δεύτερο κατά σειρά αφιέρωμα της εφημερίδας τότε και στη συνέχεια του πε-
ριοδικού στα 100 χρόνια από τη Μικρασιατική Κατα-
στροφή. Μέχρι και το Γενάρη φέτος είχαμε 2 άρθρα κάθε μήνα. Για το ΔΣ οι επέτειοι των 200 χρόνων της Ελληνικής Επανάστασης, καταρχάς, και των 100 χρόνων από την Μι-
κρασιατική Καταστροφή στη συνέχεια ήταν επέτειοι σταθ-
μοί και έτσι τους αντιμετωπίσαμε.

Και αυτή τη χρονιά που πέρασε καταφέραμε να επικοινωνήσουμε τα νέα όλου του Δήμου και να μοιραστεί και στις 3 ενότητες του δήμου, διατηρήσαμε μόνιμη αρθρογραφία

για θέματα ιατρικά, αθλητικά, νομικά, σχολικά κ.α

Θα επαναλάβουμε όπως κάθε χρόνο, και για τα νέα μέλη, τι σημαίνει περιοδικό. Πολλή, κοπιαστική και εθελοντική δουλειά από τους ίδιους ανθρώπους του ΔΣ που προουπο-
θέτει χρόνο, κόπο και προσωπικά έξοδα κάθε μήνα. Επαναλαμβανόμαστε κάθε χρόνο αλλά πρέπει να γίνει απόλυτα κατανοητό ότι η έκδοση του περιοδικού, πραγμα-
τοποιείται κάτω από δύσκολες συνθήκες και φέτος όπως προαναφέραμε περισσότερες. Από τη συλλογή της ύλης, το στήσιμο στον υπολογιστή, το τύπωμά του στο τυπογρα-
φείο έως και τη διανομή του.

Η έκδοση των τιμολογίων για τις διαφημίσεις, τη μοναδική πηγή εσόδων καθώς και η είσπραξή τους απαιτεί επίσης κόπο και χρόνο.

Όπως είναι γνωστό τα πάγια λειτουργικά μας έξοδα καλύ-
πτονται μόνο από τις διαφημίσεις και τις συνδρομές των μελών. Η ΦΩΝΗ ΤΟΥ ΓΕΡΑΚΑ και κατ' επέκταση η ΠΗΓΗ δεν έχει κρυφούς χορηγούς και χρηματοδότες όπως κάποιοι αρέσκονται να λένε κατά καιρούς. Βασίζεται πάντα στα μέλη της και στις διαφημίσεις που είναι και οι μοναδικοί πόροι της προχωρώντας με απόλυτη διαφάνεια στο έργο της.

Συνεχίσαμε να προσπαθούμε με όλες μας τις δυνάμεις, να διατηρήσουμε ενεργό τον παλαιότερο Πολιτιστικό φορέα της πόλης μας.

Από τον Ιούνιο έως σήμερα έχουμε διαθέσει 4 βιβλία.

Στη διάρκεια της χρονιάς που μας πέρασε, στο Σύλλογό μας εγγράφηκαν 14 νέα μέλη.

Οφείλουμε εδώ να ευχαριστήσουμε τους επαγγελματίες της περιοχής που μας στηρίζουν τόσα χρόνια με τις διαφη-
μιστικές καταχωρήσεις τους ή τη βοήθεια ώστε το περιο-
δικό να διακινείται μέσω των καταστημάτων τους.

Ευχαριστούμε ιδιαίτερα την κα Δαλιάνη, την κα Σπυροπού-
λου και τον κο Παυλίδη για την συνεισφορά τους στην εκ-
δήλωση στο Πολιτιστικό.

Οι φωτογραφίες που παρουσιάζονται είναι αυτές που προ-
βλήθηκαν στο Πολιτιστικό και η συλλογή τους είναι απο-
κλειστική δουλειά της Δέσποινας.

Ευχαριστούμε την οικογένεια Καραγιαννόπουλου για την προσφορά των νέων επίπλων του συλλόγου.

Σας ευχαριστούμε όλους για την συμμετοχή σας, την υπο-
στήριξή σας, τις προτάσεις σας και την βοήθειά σας στο έργο μας.

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



Ανδρικό-Παιδικό
ΤΟ ΚΟΥΡΕΙΟ
του Κωστή

ΓΙΑ ΠΑΝΤΕΒΟΥ ΕΚΤΟΣ ΣΑΒΒΑΤΟΥ ΤΗΛ. 210 6618233
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΔΡΟΛΙΑΣ
ΞΕΝΟΦΩΝΤΟΣ 14, ΓΕΡΑΚΑΣ

Η ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ ΤΗΣ “ΠΗΓΗΣ”

Κυριακή 22 Ιανουαρίου 2023.

Η ημέρα της Γενικής Συνέλευσης και της κοπής της πίτας του Συλλόγου. Από τις 10:30 άρχισε η προσέλευση του κόσμου και όταν ξεκίνησε η Γ.Σ., ακριβώς ένα ακαδημαϊκό τέταρτο μετά τις 11:00, η αίθουσα ήταν πλήρης και δεν ήταν λίγοι αυτοί που παρακολουθούσαν την Γ.Σ. από τον εξωτερικό χώρο των γραφείων, εκμεταλλευόμενοι την ηλιόλουστη ημέρα.

Έναρξη των διεργασιών με την εκλογή Προεδρείου. Πρόεδρος ΓΣ ο κ. **Κακλιδάκης Μανώλης**, Γραμματέας η κ. **Βάσω Παντιώρα**, κατά κοινή ομολογία άψογοι στα καθήκοντά τους. Η Πρόεδρος της Εξελεγκτικής κ. **Άννα Μπούμπα** διάβασε την οικονομική έκθεση η οποία ψηφίστηκε ομόφωνα και απαλάσσει το απερχόμενο Δ.Σ. από κάθε ευθύνη.



Συνέχεια είχε ο απολογισμός πεπραγμένων (μπορείτε να τον δείτε στις σελίδες 4-5) ο οποίος διαβάστηκε από τη Πρόεδρο κ. **Γεωργία Διακολουκά**. Στη συνέχεια και μετά



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

Η ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ ΤΗΣ “ΠΗΓΗΣ”

την έγκριση του απολογισμού υπήρξε η εκλογή της εφορευτικής επιτροπής και ολοκληρώθηκε η Γ.Σ. με σύντομο χαιρετισμό του Δημάρχου κου Αθ.Ζούτσου.

Στη συνέχεια η κοπή της πίτας, όπου έκλεισε και η ημέρα. Αυτά ακούγονται απλά και συνηθισμένα. Τρία χρόνια είχαν να πραγματοποιηθούν αυτά τα απλά και συνηθισμένα και το πόσο έλειψαν φάνηκε από τα σχόλια των παλαιότερων μελών.

Μας τίμησαν πολλοί στην Γενική μας Συνέλευση.Θα τους αναφέρουμε με κίνδυνο να ξεχάσουμε κάποιους. Αν γίνει αυτό, θα το διορθώσουμε στο επόμενο τεύχος.

Ήταν μαζί μας από το Δημοτικό Συμβούλιο εκτός του Δημάρχου ο πρόεδρος του Δ.Σ. κ.Σμέρος, οι Αντιδήμαρχοι κκ Καρράς, Αβαρκιώτης, Ζινέλλη, Κουκουβάου, Μερτζάνος, οι Πρόεδροι της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Σχολικής Επιτροπής κκ Μουρτζιάκης και Λιακόπουλος και οι Δημοτικοί Σύμβουλοι κκ Σωτηρόπουλος,, Μπαξεβάνης, Οικονόμου, Χαλκίδης. Παρευρέθησαν ο Περιφερειακός Σύμβουλος κ.Γιάννης Σμέρος ενώ από πλευράς Κοινοτικού Συμβουλίου Γέρακα οι κκ Κακλιδάκης και Καραγιάννης.

Μας τίμησαν και Σύλλογοι του Δήμου μας και τους ευχαριστούμε πολύ. Διακρίναμε αντιπροσωπεία του Συλλόγου Αιτωλ/νων Γέρακα με επικεφαλής τον πρόεδρο κ. Καψι-

μάλη, την πρόεδρο του Συλλόγου Μεσσηνίων κ.Γκόνου καθώς και μέλη του ΔΣ της Εργάνης και η διευθύντρια του ΟΠΑΜΚ κ.Σμέρου. Ευχαριστούμε όλους αυτούς που μας τίμησαν με την παρουσία τους και ευχαριστούμε όλα τα μέλη της “Πηγής” που όχι μόνο ήταν εκεί αλλά μας στηρίζουν πάντα.



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

ΟΙ ΕΚΛΟΓΕΣ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

Κυριακή 29 Ιανουαρίου οι εκλογές του Συλλόγου. Από τις 10 το πρωί έως τις 6 το απόγευμα η ροή των μελών ήταν συνεχής και το πολύ ευχάριστο του απογεύματος ήταν η κατά πολύ περισσότερη προσέλευση σε σχέση με πέρσι.

Αν δεν είχαμε και κάποιους δικαιολογημένους απόντες λόγω ιώσεων και λοιπών ασθενειών ίσως είχαμε την μεγαλύτερη προσέλευση των τελευταίων ετών. Δεν πειράζει. Του χρόνου.

Στα της διαδικασίας αξίζει να αναφερθούμε στην άψογη Εφορευτική Επιτροπή που εκτέλεσε τα καθήκοντά της με τρόπο τουλάχιστον επαγγελματικό. Αξίζει να τις αναφέρουμε, είναι οι κυρίες **Μπούμπα Άννα, Βαρκάρη Αργυρώ, Αναγνωστοπούλου Πέγκυ και Τσιλίμου Ελένη** τις οποίες ευχαριστούμε για όλα.



Η Εφορευτική Επιτροπή

Κατ' αλφαβητική σειρά εξελέγησαν οι εξής:

Για το Διοικητικό Συμβούλιο

Διακολουκά Γεωργία
Καρούζου-Κόκκαλη Ελένη
Κωστάκη Γιώτα
Παπαγεωργίου Κώστας
Πολυδώρου Χριστόφορος
Πυρομάλη Νίκη
Σπανός Παναγιώτης
Σπυροπούλου Άννα
Χόρτη Ιωάννα

Για την Εξελεγκτική Επιτροπή

Κουνέλη Άννα
Σερέτης Πασχάλης
Τρεβλάς Αθανάσιος



Καταμέτρηση



Η πρόεδρος κα Διακολουκά



Η κυρά Σοφία πάντα στις επάλξεις



Η πρώην πρόεδρος κα Δήμητρα Μανιού-Μαγκλάση



CASSEROLE
Ελληνικό Μπισρό



📍 Καρότισης 12 & Αργολίδος, Γέρακας 153 44

🌐 www.casserole.gr

✉ info@casserole.gr

📘 [casserolegr](https://www.facebook.com/casserolegr)

📷 [casserole_gr_bistro](https://www.instagram.com/casserole_gr_bistro)

☎ 2106618838

ΤΟ ΝΕΟ Δ.Σ.

ΣΥΓΚΡΟΤΗΘΗΚΕ ΤΟ ΝΕΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ "Η ΠΗΓΗ"

Συγκροτήθηκε σε σώμα το νέο ΔΣ του Πολιτιστικού Συλλόγου Γέρακα "Η ΠΗΓΗ" με την ακόλουθη σύνθεση:

ΠΡΟΕΔΡΟΣ: ΓΕΩΡΓΙΑ ΔΙΑΚΟΛΟΥΚΑ

ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ: ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΟΛΥΔΩΡΟΥ

ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ: ΕΛΕΝΗ ΚΑΡΟΥΖΟΥ-ΚΟΚΚΑΛΗ

ΤΑΜΙΑΣ: ΓΙΩΤΑ ΚΩΣΤΑΚΗ

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΕΝΤΥΠΟΥ: ΚΩΝ/ΝΟΣ ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ

ΜΕΛΟΣ: ANNA ΣΠΥΡΟΠΟΥΛΟΥ

ΜΕΛΟΣ: ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΣΠΑΝΟΣ

ΜΕΛΟΣ: ΝΙΚΗ ΠΥΡΟΜΑΛΗ

ΜΕΛΟΣ: ΙΩΑΝΝΑ ΧΟΡΤΗ



Αθ.Ζούτσος



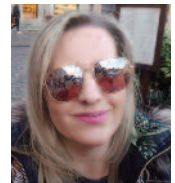
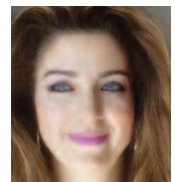
Δ.Καρράς



Μ.Διακάκη



Μ.Κακλιδάκης



TRAVEL
the
WORLD

Με τη HELLENIC FERRY SERVICES!

ΕΙΣΠΗΡΙΑ ΓΙΑ ΕΛΛΑΔΑ & ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ
ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΩΝ & YACHT
ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΜΕΜΟΝΟΜΕΝΕΣ & ΜΕ ΓΚΡΟΥΠ

ΛΕΙΨΦΩΝΟΣ ΜΑΡΑΘΩΝΙΣΤΗΣ ΠΗ.
ΓΕΡΑΚΑΣ

BOOK NOW



+302104949131

+306945912171



info@hfs.gr

www.hfs.gr

ΠΑΡΑΔΟΣΗ
ΕΙΣΠΗΡΙΩΝ
ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΣΑΣ

Τα Νέα του Δήμου

ΔΥΟ ΝΕΑ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑΣ

Παρελήφθηκαν στις 10/2/2023 από την Υπηρεσία Καθαριότητας του Δήμου Παλλήνης δύο νέα σύγχρονα μηχανήματα έργου (JCB).

Τα δύο νέα αυτά μηχανήματα θα βοηθήσουν στην αντιμετώπιση της καθημερινότητας του Δήμου Παλλήνης.



Επιπροσθέτως με τις δύο λεπίδες αποχιονισμού που επίσης παρελήφθησαν σήμερα ως πρόσθετα εξαρτήματα, θα βοηθήσουν και στην αντιμετώπιση έκτακτων καιρικών φαινομένων που όλο και περισσότερο λόγω της κλιματικής αλλαγής πλήτ-

τουν τον Δήμο μας.

Τα δύο νέα μηχανήματα έρχονται να προστεθούν στα 12 σύγχρονα απορριμματοφόρα καθώς και στο φορτηγό πολυμηχάνημα που προμηθεύτηκε ο Δήμος Παλλήνης τα τέσσερα τελευταία έτη.

Πρόκειται για την υλοποίηση ενός Επενδυτικού Πλάνου που στόχο έχει τη βελτίωση και εκσυγχρονισμό του στόλου. Το Επενδυτικό Πλάνο υλοποιείται χάρη στη σωστή και ορθολογική χρήση των δημοτικών τελών, αλλά κυρίως χάρη στην πλήρη εκμετάλλευση και απορροφητικότητα κάθε διαθέσιμης επιχορήγησης.



Ο ΔΗΜΟΣ ΠΑΛΛΗΝΗΣ ΣΤΙΣ

«100 ΚΛΙΜΑΤΙΚΑ ΟΥΔΕΤΕΡΕΣ ΚΑΙ ΕΞΥΠΝΕΣ ΠΟΛΕΙΣ»

Την ένταξη του Δήμου Παλλήνης στο δίκτυο των ευρωπαϊκών πόλεων που θα εργαστούν για την Κλιματική Ουδετερότητα έως το 2030, υπέγραψε ο Δήμαρχος, Θανάσης Ζούτσος, την Παρασκευή 3 Φεβρουαρίου, σε ειδική εκδήλωση που πραγματοποιήθηκε στο Υπουργείο Ενέργειας και Περιβάλλοντος.

Ο Δήμαρχος Παλλήνης αποδέχτηκε την πρόσκληση του γενικού γραμματέα Χωρικού Σχεδιασμού & Αστικού Περιβάλλοντος ΥΠΕΝ, **Ευθύμιου Μπακογιάννη**, να υπογράψει το σχετικό Μνημόνιο Συνεργασίας, εξασφαλίζοντας, τη συμμετοχή του Δήμου Παλλήνης στο δίκτυο των πόλεων που θα κληθούν να επιτύχουν, είκοσι χρόνια νωρίτερα από όλη τη υπόλοιπη Ευρώπη, την κλιματική ουδετερότητα.

Αυτό θα επιτευχθεί μέσα από στοχευμένες περιβαλλοντικές δράσεις κι εφαρμογές "έξυπνων πόλεων", αξιοποιώντας σημαντικούς κοινοτικούς πόρους με πολλά περιβαλλοντικά, κοινωνικά, οικονομικά, επενδυτικά, αναπτυξιακά και εκπαιδευτικά οφέλη.

Τον Δήμαρχο Παλλήνης, συνόδευε η Αντιδήμαρχος Περιβάλλοντος, Πόπη Ζινέλη.



Ειδήσεις-Ενημέρωση

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΓΙΑ ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΙΑΤΡΩΝ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ – ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΙΑΤΡΕΙΟ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΠΑΛΛΗΝΗΣ

Ανοιχτή πρόσκληση προς όλους τους ιατρούς, κάθε ειδικότητας, που διαμένουν ή αναπτύσσουν επαγγελματική δραστηριότητα στην Ανθούσα, τον Γέρακα και την Παλλήνη, να εκδηλώσουν έμπρακτα την αλληλεγγύη τους και να προσφέρουν τις υπηρεσίες τους στους οικονομικά ευάλωτους συμπολίτες μας, μέσω του Δημοτικού-Κοινωνικού Ιατρείου, απευθύνει ο Δήμος Παλλήνης.



Το Δημοτικό-Κοινωνικό Ιατρείο αποτελεί δομή του Δήμου Παλλήνης, η οποία έχει σκοπό να βοηθήσει τους πολίτες και ιδιαίτερα τις κοινωνικά ευπαθείς ομάδες που κατοικούν στην περιοχή του Δήμου μας. Προσφέρει δωρεάν μια δέσμη βασικών υπηρεσιών Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης προς τους πολίτες, άπορους, ανασφάλιστους και γενικά πολίτες που έχουν έντονη ανάγκη κοινωνικής προστασίας.

Ο Δήμος Παλλήνης στοχεύει στην ποιοτική – ποσοτική αναβάθμιση των παρεχόμενων υπηρεσιών πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας στα δημοτικά – κοινωνικά Ιατρεία.

Η όποια προσφορά θα είναι τιμή για τον Δήμο και σαφές μέτρο πολιτισμού και αλληλεγγύης στην κοινωνία μας.

Πληροφορίες :

Τμήμα Προστασίας και Προαγωγής της Δημόσιας Υγείας του Δήμου Παλλήνης (Φειδιππίδου 25Α 8:30 έως 14:00) Δημοτικό κατάστημα Παλλήνης
Τηλ : 2132031606, 2132031610

ΔΩΡΕΑΝ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ ΚΑΙ ΚΑΡΠΑ

Βιωματική ημερίδα δωρεάν ενημέρωσης Πρώτων Βοηθειών και ΚΑΡΠΑ (Καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση), διοργανώνει την Πέμπτη 23 Φεβρουαρίου το Τμήμα Προστασίας και Προαγωγής της Δημόσιας Υγείας του Δήμου Παλλήνης.

Η ημερίδα θα πραγματοποιηθεί από τις 17.00 έως τις 19.00 στο Δημοτικό Κατάστημα Παλλήνης (Φειδιππίδου 25Α, Πλατεία Ελευθερίας) και γίνεται με την επιστημονική συνεργασία της Ένωσης Νοσηλευτών Ελλάδας. Η συμμετοχή είναι ελεύθερη.

Πληροφορίες: 2132031604-606-610 (αρμόδιος Αντιδήμαρχος, Μανώλης Στεφανάκης).

ΤΗ ΜΟΡΙΟΔΟΤΗΣΗ ΤΩΝ ΠΥΡΟΠΛΗΚΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ, ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΤΟΥΣ ΣΤΑ ΑΕΙ, ΖΗΤΑ Ο ΔΗΜΑΡΧΟΣ ΠΑΛΛΗΝΗΣ, ΘΑΝΑΣΗΣ ΖΟΥΤΣΟΣ

Με επιστολή του προς την Υπουργό Παιδείας και Θρησκευμάτων, Νίκη Κεραμέως, ο Δήμαρχος Παλλήνης, Θανάσης Ζούτσος ζητά θεσμικές πρωτοβουλίες για την ανακούφιση και στήριξη της μαθητικής κοινότητας και κυρίως των μαθητών των δυο τελευταίων τάξεων του Λυκείου καθώς και τους πρωτοετείς φοιτητές, του πυρόπληκτου Δήμου Παλλήνης.

Ο Δήμαρχος αιτείται:

Α) Την έκδοση Υπουργικής Απόφασης για τον καθορισμό ειδικού ποσοστού επιπλέον του αριθμού των εισακτέων, για την εισαγωγή στην τριτοβάθμια εκπαίδευση, των μαθητών που θα αποφοιτήσουν τον Ιούνιο του 2023 ή έχουν αποφοιτήσει το σχολικό έτος 2021-22, από τα Ημερήσια και Εσπερινά Γενικά Λύκεια του Δήμου Παλλήνης.

Β) Την πρόβλεψη, τουλάχιστον για την επόμενη τριετία, οι φοιτητές πρώτου βαθμού συγγένειας, να έχουν την δυνατότητα συνέχισης των σπουδών τους στην ίδια πόλη, και

Γ) Την αναμοριοδότηση των Σχολικών Μονάδων, εξαιτίας των εκτάκτων συνθηκών



ΠΛΗΡΗΣ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

- TRIPLEX ΚΑΡΔΙΑΣ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΩΝ ΑΓΓΕΙΩΝ
- ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΚΟΠΩΣΕΩΣ
- HOLTZER ΠΙΕΣΗΣ ΚΑΙ ΡΥΘΜΟΥ
- ΠΡΟΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ
- ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ
- ΕΛΕΓΧΟΣ ΥΠΕΡΤΑΣΗΣ - ΔΥΣΛΙΠΙΔΑΙΜΙΑΣ ΚΑΙ ΛΟΙΠΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΜΟΥΣΤΑΚΑΣ
ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟΣ, MD, MSC

☎ 6976 780 571

☎ 216 200 5505

📍 Εθνικής Αντιστάσεως 26 και Πέλλης 1, Γέρακας

✉ moustakasgeorge@hotmail.com



Κωνσταντίνος Αναγνωστάκος
Χειρουργός Ορθοπαιδικός
Τραυματολόγος

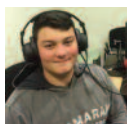
Στρ. Ζερβονικόλα 6
Μάνδρα Αττικής Τ.Κ. 19600
210 5550123

☎ 6973035402

Εθνικής Αντιστάσεως 69
Γέρακας Αττικής Τ.Κ. 15344
2106046828

✉ drkostasa2002@yahoo.gr

Που χάθηκαν οι Έλληνες;



Γράφει ο κ. Δημήτρης Βελαώρας

Αγαπημένοι μου συμπολίτες, καλό μήνα να έχουμε με χαρά και υγεία! Αυτόν τον μήνα πήρα την απόφαση να γράψω για ένα πολύ ευαίσθητο θέμα το οποίο απασχολεί την ΕΠΟ. Αυτό το θέμα δεν είναι άλλο από την ελληνοποίηση των ομάδων!

Πριν λίγο καιρό ο Αστέρας Τρίπολης έκανε την πρόταση να υπάρχει υποχρεωτικά ελληνικό στοιχείο στην εντεκάδα της κάτι που πέρασε από τις ομάδες της Σούπερ Λιγκ ομόφωνα! Δυστυχώς όμως αυτό το ελληνικό στοιχείο είναι... λειψό. Μόλις ένας Έλληνας παίκτης στην εντεκάδα και τρεις στην αποστολή είναι η οριστική απόφαση.

Είμαι εδώ όμως για να σας πω γιατί υπάρχει αυτό το πρόβλημα και πλέον δεν βλέπουμε τόσους πολλούς Έλληνες στις ομάδες μας. Προσοχή όμως! Ακολουθούν προτάσεις που ενδεχομένως να μην αρέσουν σε αρκετούς από εσάς, αλλά είναι η αλήθεια. Πέρα από το προφανές πως η χώρα μας δεν είναι και η μεγαλύτερη ποδοσφαιρομάνια του πλανήτη, εμείς σαν φίλαθλοι είμαστε και λίγο... "ανθρωποφάγοι". Παραθέτω τα εξής παραδείγματα. "Αντε μωρέ πάλι με τον Μασούρα", "Πάλι ο Μπαχαλακης παίζει;" "Μα είναι δυνατόν να παίζει

ο Βύντρα;" "Αααα ο Δώνης; Βύσμα του πατέρα του είναι!", "Ο Μάνταλος δεν κάνει." Σας ρωτάω λοιπόν υπεύθυνα, δεν τα έχετε ακούσει αυτά; Όχι απλά τα έχετε ακούσει αλλά σίγουρα έχετε πει και κάποιο από αυτά! Δεν είμαστε συμπολίτες μου για κάτι καλύτερο... αυτοί είναι οι Έλληνες ποδοσφαιριστές, αυτοί παίζουν. Εκτός βέβαια αν έχετε την ψευδαίσθηση πως τα Ελληνόπουλα έχουν το ταλέντο όλου του κόσμου και οι κακές ομάδες τους κρατάνε πίσω!

Τώρα λοιπόν πάμε σε ένα παιδί που αν μείνει μακριά από τραυματισμούς και τα μυαλά του δεν φουσκώσουν, θα αφήσει εποχή! Αναφέρομαι φυσικά στον 20χρονο μεσοεπιθετικό του ΠΑΟΚ, Γιάννη Κωσταντέλια! Το παιδί έχει την παραδοχή κάθε φιλάθλου στην Ελλάδα και ήδη έχει προ-



σελκύσει το ενδιαφέρον από πολλές μεγάλες ομάδες του εξωτερικού με την τελευταία να είναι είναι η Μίλαν! Και σας ρωτάω εγώ. Για να μην έχουν μурμούρα και γκρίνια τα παιδιά που αγωνίζονται στην Ελλάδα πρέπει να έχουν το ταλέντο του Ντέλια; Ε.. δεν γίνεται πως να το κάνουμε. Αυτό το παιδί φαίνεται πως

είναι ξεχωριστό. Στο ντέρμπι κόντρα στον Ολυμπιακό έκανε κάτι τρίπλες το παιδί που κυριολεκτικά θύμισαν Ροναλντίνιο!

Η γνώμη μου λοιπόν είναι πως αν θέλουμε να βλέπουμε περισσότερους Έλληνες τότε εμείς οι ίδιοι πρέπει να σταματήσουμε να γκρινιάζουμε και όλα θα πάνε καλά!



Ο **Βασίλειος Μουρτζιάπης** ο εναλλακτικός θεραπευτής και υπεύθυνος του Κέντρου Ευεξίας & Εναλλακτικών Θεραπειών **BODY ALIVE**, μετά τον επιτυχημένο διαγωνισμό που έγινε τον Ιούνιο 2022 και πήρε κατάταξη την 5η θέση στην Ελλάδα, θα συμμετάσχει ξανά στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα μασάζ, στα δύο συλ:

- Μάλαξη καθιστής θέσης (Onsite massage)
- Θεραπευτική μάλαξη (Therapeutic massage)

Το Πρωτάθλημα θα γίνει στις 7-9 Απριλίου 2023 στην Αθήνα, στο NOVOTEL RESORT ATHENS.

Του ευχόμαστε ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!



ΚΕΝΤΡΟ ΕΥΕΞΙΑΣ & ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ



**BODY
ALIVE**

bodyalive.gr

**ΜΟΥΡΤΖΙΑΠΗΣ
ΒΑΣΙΛΗΣ**

Πτυχιούχος Εναλλακτικός
Θεραπευτής



Αρκαδίας 17-19,
Γέρακας Αττικής

210 6641171
6977 009 172

info@bodyalive.gr

www.bodyalive.gr

Γρίπη και συμπτώματα της



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

Σε τι διαφέρει η γρίπη από το κοινό κρυολόγημα. Για πόσες ημέρες ένα άτομο που έχει γρίπη μπορεί να την μεταδώσει σε άλλους

Συναγερμός επικρατεί για την έξαρση των ιώσεων της γρίπης και του RSV, που σε συνδυασμό με τον κοροναϊό, έχουν προκαλέσει το αδιαχώρητο στα νοσοκομεία.

Μάλιστα φέτος ο ιός της γρίπης έχει δείξει μεγαλύτερη επιθετικότητα, με αποτέλεσμα πολλές φορές να υπάρχει μεγαλύτερη πιθανότητα κάποιος να χρειαστεί κρεβάτι εντατικής θεραπείας

Η γρίπη και πώς μεταδίδεται

Καθώς η γρίπη σαρώνει τη χώρα, ο ΕΟΔΥ παρέχει χρήσιμες οδηγίες για τα συμπτώματα και οδηγίες προστασίας. Η γρίπη είναι μια μεταδοτική νόσος του αναπνευστικού συστήματος προκαλούμενη από τον ιό της γρίπης. Μπορεί να προκαλέσει ήπια έως σοβαρή νόσο και κάποιες φορές να οδηγήσει ακόμα και στο θάνατο.

Οι ηλικιωμένοι, τα μικρά παιδιά και άτομα που πάσχουν από ορισμένα χρόνια νοσήματα κινδυνεύουν περισσότερο από σοβαρές επιπλοκές της γρίπης. Η διαχρονική παρακολούθηση του νοσήματος στην Ελλάδα δείχνει ότι η δραστηριότητα της εποχικής γρίπης συνήθως αρχίζει να αυξάνεται κατά τον Ιανουάριο, ενώ κορυφώνεται κατά τους 2 μήνες Φεβρουάριο – Μάρτιο. Η γρίπη μεταδίδεται από το ένα άτομο στο άλλο όταν ένας ασθενής βήχει, φταρνίζεται ή μιλά και διασπείρει τους ιούς στον αέρα με τη μορφή πολύ μικρών, αόρατων σταγονιδίων. Οι ιοί της γρίπης επίσης μεταδίδονται μέσω των χειρών, όταν κάποιος αγγίζει αντικείμενα και επιφάνειες που έχουν μολυνθεί και στη συνέχεια πιάνει τα μάτια του, τη μύτη ή το στόμα του. Παράγοντες όπως ο ψυχρός καιρός και ο συγχρωτισμός (συγκέντρωση πολλών ατόμων σε κλειστούς χώρους) αυξάνουν τη μετάδοση της γρίπης. Για την αποφυγή της μετάδοσης, τα άτομα θα πρέπει να καλύπτουν το στόμα και τη μύτη τους με χαρτομάντιλο όταν βήχουν ή φτερνίζονται και να πλένουν τακτικά τα χέρια τους.

Για πόσες ημέρες ένα άτομο που έχει γρίπη μπορεί να την μεταδώσει σε άλλους – Πόσο διαρκούν τα συμπτώματα

Οι ενήλικες μπορεί να μεταδώσουν τη νόσο μία ημέρα πριν αρρωστήσουν έως 5-7 ημέρες από τη στιγμή που θα εκδηλώσουν τα συμπτώματα. Τα παιδιά και οι ασθενείς με σοβαρή ανοσοκαταστολή μπορεί να μεταδίδουν για περισσότερο από μία εβδομάδα. Τα συμπτώματα της γρίπης συνήθως ξεκινούν απότομα και περιλαμβάνουν υψηλό πυρετό, πόνους των μυών και των αρθρώσεων, πονοκέφαλο, έντονη κόπωση, καταρροή, πονόλαιμο,

βήχα (συνήθως ξηρό). Τα παιδιά μπορεί να παρουσιάζουν συμπτώματα από το γαστρεντερικό, όπως ναυτία, εμέτους, διάρροια, ενώ στους ενήλικες τα συμπτώματα αυτά είναι σπάνια. Τα συμπτώματα αρχίζουν 1-4 ημέρες μετά την προσβολή από τον ιό και διαρκούν 2-7 ημέρες, ο βήχας όμως μπορεί να επιμένει για αρκετό χρονικό διάστημα.

Πότε πρέπει να ανησυχήσουμε

Υπάρχουν κάποια συμπτώματα που όταν εμφανιστούν στα παιδιά θα πρέπει άμεσα να επικοινωνήσετε με τον γιατρό σας. Αυτά τα συμπτώματα είναι:

Υψηλός και παρατενόμενος πυρετός, γρήγορη αναπνοή ή δυσκολία στην αναπνοή, κυάνωση, άρνηση για λήψη υγρών ή τροφής μειωμένη δραστηριότητα, υπνηλία, διέγερση ή σπασμοί επανεμφάνιση του πυρετού ή επιδείνωση του βήχα ύστερα από βελτίωση των συμπτωμάτων της γρίπης καθώς και ενδεχόμενη επιδείνωση υποκείμενου χρόνιου νοσήματος (καρδιολογικού, αναπνευστικού, διαβήτη κλπ.)

Όσον αφορά τους ενήλικες, τα συμπτώματα για τα οποία θα πρέπει άμεσα να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας είναι:

Υψηλός και παρατενόμενος πυρετός, δύσπνοια, πόνος ή αίσθημα πίεσης στο στήθος, λιποθυμικά επεισόδια, σύγχυση, πολλοί ή παρατενόμενοι έμετοι.

Οι επιπλοκές της γρίπης

Η γρίπη μπορεί να προκαλέσει από ήπια έως και σοβαρή νόσηση και μερικές φορές μπορεί να οδηγήσει στο θάνατο. Οι περισσότεροι υγιείς άνθρωποι ξεπερνούν τη γρίπη χωρίς να παρουσιάσουν επιπλοκές, ορισμένοι όμως άτομα που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για σοβαρές επιπλοκές από τη γρίπη.

Μερικές από τις επιπλοκές αυτές είναι η πνευμονία από τον ίδιο τον ιό της γρίπης ή από μικρόβια, κυρίως από πνευμονιόκοκκο, η αφυδάτωση, οι κρίσεις άσθματος στα άτομα που πάσχουν από βρογχικό άσθμα, η παρόξυνση της χρόνιας βρογχίτιδας, η επιδείνωση της καρδιακής ανεπάρκειας ή του διαβήτη. Τα παιδιά όσο και οι ενήλικες μπορεί, επίσης, να παρουσιάσουν ιγμορίτιδα και ωτίτιδα.

Σε τι διαφέρει η γρίπη από το κοινό κρυολόγημα

Το κοινό κρυολόγημα προκαλείται από ιούς διαφορετικούς από τους ιούς της γρίπης. Τα συμπτώματά του συνήθως είναι πιο ελαφρά, περιορίζονται στο ανώτερο αναπνευστικό (καταρροή, φτάρνισμα, πονόλαιμος), διαρκούν λιγότερο, ενώ σπάνια συμβαίνουν επιπλοκές.

Αντίθετα, η γρίπη μπορεί να προκαλέσει σοβαρή νόσηση και επιπλοκές που καμιά φορά μπορεί να είναι θανατηφόρες για κάποια άτομα, π.χ. άτομα με χρόνια νοσήματα.

Πολλές φορές ένα σοβαρό κρυολόγημα και μια μέτριας βαρύτητας γρίπη μπορεί να εμφανίζονται με την ίδια περίπου κλινική εικόνα.



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

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

Επιστημονικός Συνεργάτης Νοσοκομείου ΜΗΤΕΡΑ

ΒΟΙΩΤΙΑΣ 13 & ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
 (ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΠΛΑΤΕΙΑ), ΓΕΡΑΚΑΣ

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



Χρήστος
 coiffure

Περρής Χρήστος

Μεσολογγίου 52 & Δάμνωνος
 (πλαιοίον Ι.Ν. Αγ. Θεοδώρων), Γέρακας

Τ 2106612472, Κ 6948 804472
 www.coiffurexristos.gr

ΣΥΛΛΟΓΟΣ “ΠΗΓΗ”

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΕΡΑΚΑ
“Η ΠΗΓΗ”
ΑΠΟΚΡΙΑΤΙΚΟΣ ΧΟΡΟΣ

**Σάββατο
25
Φεβρουαρίου
Ώρα 20:00**

CASSEROLE
Ελληνικό Μπιστρό
Καρδίτσης 12 & Αργολίδος
Γέρακας 153 44

Η χρονιά ξεκίνησε δυναμικά για την “ΠΗΓΗ” συνεχίζοντας τις δράσεις όπως ακριβώς αφήσαμε το 2022.

Στο πρώτο λοιπόν δίμηνο της χρονιάς πήγαμε θέατρο.

Ο ΣΥΛΛΟΓΟΣ “ΠΗΓΗ” ΠΑΙΕ ΘΕΑΤΡΟ
την Κυριακή
15 Ιανουαρίου
ΝΕΣ
ΜΑΚΕΔΟΝΕΙΑΣ
Ο ΜΠΑΚΑΛΟΓΑΤΟΣ

Θανάσης Βισκαδουράκης - Γιώργο Αρμένη - Κατερίνα Τσάβαλου - Ευτυχία Φαναριώτη - Ασπασία Κοκόση - Αιμίλιο Ράφτη - Σταμάτη Τζελέπη - Πέτρο Ξεκούκη

Στις 15 Γενάρη πήγαμε στον “Μπακαλόγατο” όπου απολαύσαμε ένα διαφορετικό Ζήκο με τον Γιάννη Ζουγανέλλη και δίπλα του μια πληθώρα ξεχωριστών ηθοποιών όπως τον Θανάση Βισκαδουράκη, τον Γιώργο Αρμένη, την Κατερίνα Τσάβαλου, την Ευτυχία Φαναριώτη, την Ασπασία Κοκόση, τον Αιμίλιο Ράφτη, τον Σταμάτη Τζελέπη και τον Πέτρο Ξεκούκη.

Μια πολύ όμορφη παράσταση, μια εξαιρετη μουσική κωμωδία. Ήταν προγραμματισμένη για τις αρχές Δεκεμβρίου αλλά η ολιγοήμερη ασθένεια ενός από τους πρωταγωνιστές μας υποχρέωσε να αναβάλλουμε την παρακολούθησή της για τις 15 Γενάρη.

Τις δύο τελευταίες Κυριακές του μήνα είχαμε την Γενική

Συνέλευση, την κοπή της πίτας και τις Εκλογές που αναλύονται στις εσωτερικές σελίδες του τεύχους.

3 Φλεβάρη Παρασκευή, η πρώτη Παρασκευή του μήνα και οι γυναίκες της “ΠΗΓΗΣ” συναντήθηκαν για το καθιερωμένο ραντεβού τους. Με καφέ, κέφι και κουβεντούλα πέρασε και αυτό το απόγευμα ευχάριστα.

ΑΠΟΚΡΙΑΤΙΚΟΣ ΧΟΡΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΥ “Η ΠΗΓΗ”

Φέτος αποφασίσαμε να κάνουμε το Αποκριάτικο Πάρτυ μας εκτός γραφείων. Και να τον μετατρέψουμε σε χοροεσπερίδα όπως λέγαμε παλιά. Έτσι λοιπόν σας προσκαλούμε στον αποκριάτικο χορό του Πολιτιστικού Συλλόγου “Η ΠΗΓΗ” του Γέρακα που θα πραγματοποιηθεί το Σάββατο 25 Φεβρουαρίου 2023 και ώρα 20:00 στο Ελληνικό Μπιστρό Casserole, Καρδίτσης 12 και Αργολίδος, Γέρακας.

Βάλτε την αποκριάτικη στολή σας, το κέφι και την καλή σας διάθεση και ελάτε να διασκεδάσουμε και να χορέψουμε με ζωντανή μουσική, πλούσιο μενού, κρασί και αναψυκτικά. Εννοείται ότι πρέπει να είμαστε όλοι Μασκαρεμένοι για να συμμετέχουμε στο πνεύμα των ημερών!!

Οι γυναίκες του συλλόγου
συναντιούνται
για καφέ και κουβέντα
Café au lait

ΤΕΛΕΤΑΙ ΚΟΡΩΝΗΣ

TK

Γέρακα 23, 15344 Γέρακας (έναντι κοιμητηρίου Γέρακα) Διανυκτερεύει
210 604 6280 • 6980 65 0000 • 6980 64 9999
www.teletaikoronis.gr • info@teletaikoronis.gr



Μπακαλόγατος



Καφές Γυναικών



ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΕΡΑΚΑ
“**Η ΠΗΓΗ**”

ΑΠΟΚΡΙΑΤΙΚΟΣ ΧΟΡΟΣ

Σάββατο

25

Φεβρουαρίου

Ώρα 20:00

Κρατήσεις Θέσεων

210 6610069 (κάθε Τετάρτη 19:00-21:00)

6974111894 (Διακολουκά Γεωργία)

6981475404 (Καρούζου Ελένη)

- **Πλήρες Μενού**
- **Ζωντανή Μουσική**
- **Χορός**



CASSEROLE

Ελληνικό Μπιστρό

Καρδίτσης 12 & Αργολίδος
Γέρακας 153 44