



ΑΡΤΟΤΙΝΑ

Η ΓΕΝΕΤΕΙΡΑ ΤΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ΔΙΑΚΟΥ

Τρίμηνη Ενημερωτική και Πολιτιστική Έκδοση του Συλλόγου Αρτοτινών Φωκίδας

Χρόνος 26ος • Αριθμός φύλλου 138 • Απρίλιος - Μάιος - Ιούνιος 2019 • Γραφεία: Αλκέτου 56 Βύρωνας 16232 Αθήνα

Τηλ. - Fax: 210 - 7655568 • e-mail: artotina.diakos@gmail.com

ΔΙΑΚΕΙΑ 2019



Στις **21 Απριλίου 2019** πραγματοποιήθηκαν στη **Λαμία** τα «**ΔΙΑΚΕΙΑ 2019**», σε διοργάνωση της Περιφέρειας Στερεάς Ελλάδας. Η **Αρτοτίνα** εκπροσωπήθηκε με καταθέσεις στεφάνων τόσο από τον Πρόεδρο του Τοπικού Συμβουλίου της κ. **Κάππα Βασίλειο** όσο και από τον Πρόεδρο του Πολιτιστικού Συλλόγου «Ο Αθανάσιος Διάκος» κ. **Μαρτέκα Θεόδωρο**.

Αρτοτίνα Εδώ γεννήθηκε ο Αθ. Διάκος

5	Αρτοτίνα (1)· πρ. τὰ ἀνωτ. καὶ οἶνος· 1 ποτ. 5 ρεύματα χρήσιμα.	199	1052
---	---	-----	------

(1) Ἡ Αρτοτίνα ἦν πατρίς τοῦ περιφύμου ἥρωος Διάκου (Ἀθανασίου), ὃς ὄψας· πρῶτος τὴν σημαίαν τῆς ἐπαναστάσεως τῇ 28 Μαρτίου 1821 καὶ ὀριστεύσας κατὰ τὴν Λεβαδίαν καὶ ἀλλαχοῦ, ἐμπαρτύρησε, συλληφθεὶς καὶ ἀναγκολοπισθεὶς εἰς Λαμίαν ὑπὸ τοῦ Ὁμήρ. Βριόπου.

Από το θιβλίο «ΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ»
του Ιάκωβου Ραγκαβή, τόμος Α, σελ. 576, Αθήνα 1853

Ανακοίνωση-Πρόσκληση

Ο Σύλλογός μας στο πλαίσιο των εκδηλώσεων "**ΔΙΑΚΕΙΑ 2019**" που θα πραγματοποιηθούν στην Αρτοτίνα, θα βραβεύσει τους επιτυχόντες των Πανελληνίων Εξετάσεων 2018 για την εισαγωγή τους σε σχολές Α.Ε.Ι. ή Τ.Ε.Ι. και κατόπιν θα ανακοινώσει και στην εφημερίδα τα αποτελέσματα της σχετικής βράβευσης.

Παρακαλούμε όποιος ενδιαφέρεται σχετικά, μπορεί να ενημερώσει το Σύλλογο έως την 26/7/2019 είτε μέσω e-mail: artotina.diakos@gmail.com, είτε μέσω fax: 2107655568, αποστέλλοντας σχετική επιστολή με το ονοματεπώνυμο του επιτυχόντα και τη Σχολή Εισαγωγής.

ΓΙΟΡΤΕΣ ΕΞΟΔΟΥ ΜΕΣΟΛΟΓΓΙΟΥ



Όπως κάθε χρόνο την Κυριακή των Βαΐων, έτσι και φέτος, έγινε στο Μεσολόγγι παρέλαση και μνημόσυνο στους πεσόντες. Το προηγούμενο βράδυ έγινε η καθιερωμένη αναπαράσταση της ανατίναξης του **Χρήστου Καψάλη**.

**"ΤΟ ΜΕΣΟΛΟΓΓΙ ΣΚΕΛΕΘΡΟ ΓΥΜΝΟ ΞΕΣΑΡΚΩΜΕΝΟ ΔΕΝ ΠΑΡΑΔΙΔΕΙ Τ' ΑΡΜΑΤΑ ΔΕΝ ΓΕΡΝΕΙ ΤΟ ΚΕΦΑΛΙ
ΚΡΑΤΑ ΓΙΑ ΝΕΚΡΟΘΑΦΤΗ ΤΟΥ ΤΟΝ ΧΡΗΣΤΟ ΤΟΝ ΚΑΨΑΛΗ".**

Έτσι και φέτος ο Σύλλογος Αρτοτινών τίμησε τη μνήμη αυτών των ηρώων και συμμετείχε στην παρέλαση στις 21 Απριλίου για τις Γιορτές Εξόδου 2019.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ

Θάνατοι

- **Μανώλης Ταμβακάκης**, απεβίωσε στις 14/05/2019 και κηδεύτηκε στο Ίλιον.
- **Σούφλα Πολυξένη**, απεβίωσε στις 13/04/2019 στην Αθήνα και κηδεύτηκε στις 14/04/2019 στην Αρτοτίνα.

Μνημόσυνα

- Την Κυριακή 26 Μαΐου 2019 στο Βόλο, τελέστηκε το τριετές μνημόσυνο του **Ιωάννη Β. Μπραούνου**.

Επιτυχόντες 2018 σε ΑΕΙ – ΤΕΙ

- **Τόντου Θεοδώρα** της Ελένης Κοτρώνη, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Κρήτης.

Δωρεά στο Λαογραφικό Μουσείο Αρτοτίνας

Η **Λίτσα Γκουζούλη**, στη μνήμη της μητέρας της **Ευφροσύνης Βήλου**, το γένος **Κάρμα**, δώρισε στο Λαογραφικό Μουσείο Αρτοτίνας, είδη κλινοσκεπασμάτων όπως τσέρρες, φλοκάτες από το χωριό μας. Το Δ.Σ. του Συλλόγου Αρτοτινών την ευχαριστεί θερμά για την πρωτοβουλία της αυτή!

Δωρεά

Ο **Βασίλειος Κοτρώνης**, προσέφερε χρήματα για το βάψιμο και την επιδιόρθωση του εικονοστάσιου του Ιερού Ναού Αγίου Γεωργίου.

Δωρεά εις μνήμην

Η **Τούλα Γιαβρούτα** και οι **Γεώργιος** και **Νικόλαος Γιαβρούτας** προσέφεραν εις μνήμη του αποβιώσαντος **Χαράλαμπου Γεωργίου Γιαβρούτα**, το ποσό των 100 ευρώ.

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Το Δ.Σ. του Συλλόγου Αρτοτινών "Ο Αθανάσιος Διάκος" ανακηρύσσει τον κ. **ΚΟΥΡΛΗ ΙΩΑΝΝΗ "ΕΠΙΤΙΜΟ ΠΡΟΕΔΡΟ"** του Συλλόγου βάσει του υπ' αριθμ. 592/13-3-2019 πρακτικού συνεδριάσεως για την συνεχιζόμενη προσφορά του στους σκοπούς του Συλλόγου.

ΑΡΤΟΤΙΝΑ

Η ΓΕΝΕΤΕΙΡΑ ΤΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ΔΙΑΚΟΥ

Τρίμηνη ενημερωτική
πολιτιστική έκδοση
Ιδιοκτησία του Συλλόγου
Αρτοτινών Φωκίδας
Ν. Π. μη κερδοσκοπικό
Α.Φ.Μ. 090361430
Γραφεία: Αλκέτου 56 Βύρωνα
Τ.Κ. 16232 Τηλ. & Fax: 210 7655568
e-mail: artotina.diakos@gmail.com

Συντακτική Επιτροπή:

Μαρτέκας Θεόδωρος
Μαυραγάνης Ιωάννης
Τσιαλίκη Αικατερίνη
Μακρής Δημήτριος
Κάπας Ιωάννης
Πλαστήρας Ιωάννης

Δημάκας Δημήτριος

Κάππα Ευσταθία

Κουλοπούλου Αθηνά

Εκδότης - Διευθυντής:

Θεόδωρος Μαρτέκας

Κιν.: 6980047446

Ηλεκτρονική σελιδοποίηση

Εκτύπωση - διεπεραιώση:

Εκδόσεις Γραφικές Τέχνες

Καρπούζη Αριστεά & Υιοί Ο. Ε.

Θεοδοσίου 23 Ίλιον Τ.Κ. 13121

Τηλ.: 210 2619003 Fax: 210 2619696

e-mail: karpouzi@otenet.gr

19° Πανδωρικό Αναπτυξιακό Συνέδριο «ΑΡΤΟΤΙΝΑ 2019»



ΔΩΡΙΚΗ ΑΔΕΛΦΟΤΗΤΑ

DORIC SOCIETY

Έτος Ιδρύσεως 1906



Επισμη συνωστιστής

19° Συνέδριο Δωρικής Αδελφότητας

ΑΡΤΟΤΙΝΑ - ΣΑΒΒΑΤΟ, 10 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2019

9:30 – 10:00 Προσέλευση

10:00 – 10:15 Χαιρετισμοί επισήμων

10:10 – 10:35 Βραβεύσεις

10:30 – 13:30 ΑΞΙΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΑ ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΔΩΡΙΔΑΣ:

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΕΥΚΑΙΡΙΑΣ

ΑΓΡΟΔΙΑΤΡΟΦΗ

10:30 – 10:50 Διαχρονική Εξέλιξη της Ελληνικής Διατροφής,

Βασίλης Καμδύσης, Χημικός, Διεθνώς Διαπιστευμένος Γεωσυνωστιστής

10:50 – 11:10 Οι δυνατότητες ανάδειξης και ανάπτυξης της κτηνοτροφίας στη Δωρίδα,

Ι. Γελασάκης, Επίκουρος Καθηγητής, Τμήμα Ζωικής Παραγωγής &

Υδατοκαλλιέργειών, Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών,

Ερευνητής Δ', Ινστιτούτο Κτηνιατρικών Ερευνών, ΕΛΓΟ-Δήμητρα

11:10 – 11:30 Πληθυσμιακή και Μοριακή Γενετική των Παραγωγικών Ζώων (Προβάτων):

δημιουργία ράτσας προβάτων Δωρίδας

Χρήστος Κρικέλας, Γεωπόνος MSc ΓΠΑ, Ειδικός Γραμματέας Δ.Α.

11:30 – 11:50 Η επίπτωση της κλιματικής αλλαγής στον πληθυσμό των μελισσών,

Γιώργος Ηλιόπουλος, Περιβαλλοντολόγος, Σύμβουλος στην Παγκόσμια Τράπεζα,

Fulbright Fellow / Humphrey Program Natural Resources, Env. Policy & Climate

Change - Cornell University, Μέλος ΔΣ Δ.Α.

11:50 – 12:00 ΣΥΝΤΟΜΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ

12:00 – 12:20 Ανταγωνιστικά πλεονεκτήματα Δωρίδας ως τουριστικός προορισμός,

Κώστα Κατσιγιάννης, τ. Γενικός Διευθυντής ΕΟΤ, Πολιτικός Μηχανικός ΕΜΠ

12:20 – 12:40 Ο αθλητικός τουρισμός ως εναλλακτική μορφή τουρισμού στη Δωρίδα,

Θωμάς Ρούμπας, διοργανωτής Tihio Race, Επιχειρηματίας

12:40 – 13:00 Καταγραφή, ανάπτυξη και αξιοποίηση Πολιτιστικών Διαδρομών στη Δωρίδα,

Γιώργος Κаланτζής, Φυσικός, Μέλος ΔΣ Δ.Α.

13:00 – 13:15 Ενεργειακές Κοινότητες – Ευκαιρίες στην περιοχή της Δωρίδας,

Κωνσταντίνος Παναγιωτόπουλος, Διπλ. Ηλεκτρολόγος Μηχανικός ΕΜΠ, MSc,

Ταμίας Δ.Α.

ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗΣ

13:15 – 13:30 Επιχειρηματικές ενισχύσεις: ΕΣΠΑ, LEADER & Αναπτυξιακός Νόμος,

Μιχάλης Δρίτσας, Στέλεχος Υπουργείου Οικονομίας & Ανάπτυξης,

Διπλ. Μηχανολόγος Μηχανικός ΕΜΠ, MSc, MBA, Αντιπρόεδρος ΔΑ

13:30 – 14:30 Τοποθετήσεις Συνεδριών

14:30 – 16:00 Γεύμα

Παράλληλη Έκθεση Εφημερίδων & Βιβλίων με αναφορά στη Δωρίδα

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΣΤΕΡΕΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

Δήμος Δωρίδος

Αθήνα, Σαρδηνία, Κορινθία, Τεβερία

Doric Society / Ieronos 6 & Timotheou, 11634 Pagrati, Athens, Greece, Phone. / FAX: 210-7513646

E-mail: dorikiadelfotis@gmail.com – Site: www.dorikiadelfotis.gr

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ

ΚΟΛΟΒΟΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ	50.00 €
ΡΑΠΤΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ	20.00 €
ΨΩΝΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ (ΚΑΛΑΜΑΤΑ)	20.00 €
ΖΑΡΟΝΙΚΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	2.000.00 €
ΓΑΪΤΑΝΗΣ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ	50.00 €
ΚΑΚΑΛΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	50.00 €
ΜΠΡΑΟΥΝΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	50.00 €
ΠΑΝΑΓΟΠΟΥΛΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ	20.00 €
ΜΑΥΡΑΓΑΝΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	15.00 €
ΤΣΙΩΤΑ ΜΑΡΙΑ	20.00 €
ΣΤΑΥΡΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	30.00 €
ΚΟΥΛΟΠΟΥΛΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	50.00 €
ΛΟΥΚΟΠΟΥΛΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ	20.00 €
ΜΠΡΑΟΥΝΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ	20.00 €

ΕΝΙΣΧΥΣΤΕ ΤΟΝ ΣΥΛΛΟΓΟ

Μπορείτε να καταθέσετε
τη συνδρομή σας στον λογαριασμό
IBAN: GR3301101570000015729602225
Εθνική Τράπεζα της Ελλάδος

Μια γιαγιά στη λαϊκή...

Γράφει: ο Νικόλαος Μαυραγάνης

Με τα πρώτα ανεμοσούρια του χειμώνα η γιαγιά κλειδαμπαρώνει προσεκτικά το σπιτικό της, αποχαιρετά συναισθηματικά φορτισμένα τους γείτονές της και τα φρεσκοχιονισμένα βουνά του τόπου της και κατεβαίνει στην Αθήνα να διαχειμάσει κοντά στο παιδί της. Ήταν τότε... που αφήναμε την αείμνηστη δραχμή και μπαίναμε στη ζώνη του Ευρώ, που η γιαγιά της ιστορίας μας πήγε στη λαϊκή αγορά της Καισαριανής για να ψωνίσει μυριστικά για το φαί της και ένας νεαρός δημοσιογράφος, που έκανε έρευνα τιμών στην αγορά, πλησίασε να τη ρωτήσει...

– Πώς σου φάνηκαν, γερόντισσα, οι τιμές εδώ στην αγορά;

– Φωτιά και λάβρα γιέ μ'! Πέρσι τέτοια εποχή εδώ στην ίδια την μεριά ένα ματσάκι άνηθος έκανε 100 δρχ. και φέτος έχει ένα ολόκληρο ευρώ, δηλαδή 330 δρχ. ωστόσο σε εμάς τους παλιότερους η τύχη επιφύλαξε και πιο οδυνηρές εμπειρίες. Μνήμες... που δεν ξεθωιάζουν εύκολα.

– Αν το θέλεις και η κατσαρόλα δεν σε βιάζει πες μας μερικές....

– Ευχαρίστως να σας πω: Αντιπαρέρχομαι τη Γερμανική Κατοχή και τον Εμφύλιο... με τις ορφάνιες και τον τρόπο που είναι μεγάλες και πονεμένες ιστορίες και θα πάω στην οκά. Όταν καταργήθηκε η οκά και στη θέση της μπήκε το κιλό, επί Καραμανλή, ήμουν νιόπαντρη στην Αρτοτίνα. Ο συγχωρεμένος ο άντρας μου είχε ζωντανά και αλατίζαμε τα χλωροτύρια και μέχρι να συνηθίσουμε τα νέα μέτρα και σταθμά το αμαρτωλό εμπόριο μας είχε «ρη-

μάξει» στην κλεψιά!!!

Όταν αγοράζαμε π.χ. χοντρό αλάτι έβαζαν στην πλάστιγγα τα πέξα του κιλού και έκαναν λογαριασμό για να πληρωθούμε με τιμή οκάς και αντίθετα όταν πουλάγαμε εμείς αρνιά ή ξηροτύρια, έβαζαν τα πέξα της οκάς και λογαριασμό έκαναν να πληρωθούμε με τιμή κιλού!!! Χώρια άλλες κασκαρίκες που σοφίζονταν για να μας φάνε στις μετατροπές, στο λογαριασμό, στο ζύγι.

Στον τόπο μου οι λύκοι είναι ανέλεα θηριά με μάτια κόκκινα σαν αίμα και αλλοίμονο στα ζωντανά που θα τα βρει αφύλαχτα. Ενώ εδώ στις πόλεις οι «λύκοι» έχουν ανθρώπινη μορφή, είναι καλοντυμένοι, γραβατωμένοι, ευγενικοί και αλαφροχέρηδες εκεί δα πιο πέρα... καταμεσής στον κόσμο, μου άρπαξαν την τσάντα με τα ρέστα και όταν έβαλα τις φωνές ένας χάχας παραδίπλα, μου ευχήθηκε χαιρέκακα: «κυρούλα και σε άλλα με υγεία».

Οι μαϊμούδες έχουν μπει για τα καλά στη ζωή μας. Παλιότερα τις συναντούσαμε στα τσίρκα και σήμερα γέμισαν όλους τους δρόμους: μαϊμού τσάντες, μαϊμού μπλουζάκια, μαϊμού ρολόγια, μαϊμού χαρτονομίσματα, μαϊμού γυναίκες, μαϊμού γάμοι, μαϊμού διαζύγια, άστε πια και τους μαϊμού συνταξιούχους!

Απ' όσα ζούμε και ακούμε στα «κανάλια», μένα δύο με συγκλόνισαν συθέμελα. Το πρώτο ήταν την Πρωτοχρονιά, που είπαν στο «κανάλι»: Αϊ-Βασίλης και κλεφτρόνι πρώτη φορά ακούγεται... Ενώ στο Αστυνομικό Δελτίο καταγράφηκε ο δράστης με το ψευδώνυμο μαϊμού! Το δεύτερο, που άκου-

σα στο ίδιο «κανάλι», είναι πολύ επικίνδυνο γιατί έχει να κάνει με ανθρώπινες ζωές.

Πρόκειται για έναν ψευτογιατρό που υπηρετούσε πολλά χρόνια στο Ε.Σ.Υ. με δίπλωμα μαϊμού, κρατούσε στο χέρι και νυστέρι και θα γινόταν και διευθυντής αν δεν τον έπαιρναν έγκαιρα χαμπάρι.

Το καημένο το ζωάκι σε ποιον έκαμε κακό και όλοι το λιθοβολούν; Εκτός από μια φορά μονάχα που δάγκωσε τον πρίγκιπα Αλέξανδρο και πέθανε από λύσσα! Μήπως όμως η γνωμάτευση αιτίας του θανάτου, από παλατιανό γιατρό, ήταν κι αυτή μαϊμού;

Όπως βλέπω βάβω, η τηλεόραση σε έβγαλε ξεφτέρι και η γλώσσα πάει ροδάνι. Οι «μαϊμούδες» όμως και οι «λύκοι» όπως έμμεσα αποκαλείς τους απατεώνες και τους μακρυχέρηδες, που κυκλοφορούν ανάμεσά μας, αναβαθμίστηκαν!

Η ραγδαία εξέλιξη της τεχνολογίας και η παγκοσμιοποίηση ευνόησαν ιδιαίτερα αυτούς τους «πατριώτες». Μερικοί μάλιστα αναρριχώνται ψηλά στην ιεραρχία, άξιος ο μισθός τους! Αποκτούν μπόλικο παρά, δύναμη και προστασία ιδιότυπη. Μπορούν και ανοίγουν φτερά και πετούν μακριά ως τα πέρατα του πλανήτη ακολουθώντας δαιδαλώδεις διαδρομές και καταλήγουν χαλαροί, άνετοι και ωραίοι σε επίγειους φορολογικούς παραδείσους και εκεί καταθέτουν την πλούσια σοδιά τους.

Εκτονωμένη τώρα και ξαλαφρωμένη από τσάντα τράβα στο καλό και το καλοκαίρι που λιώνουν τα χιόνια στα βουνά περνώντας στο χωριό σου θα κεράσω καφεδάκι στην πλατεία, στο καφενείο του Τριβήλου σεβρισιμένο από τα χέρια της Αγγέως, χωρίς να παραβλέπω την Αρετή στο μέσον με την εμβληματική ταμπέλα ΚΑΦΕΝΕΙΟΝ «ΤΑ ΒΑΡΛΟΥΣΙΑ» καθώς και της Ντίας την ταβέρνα παραδίπλα.

Πώς να κάνουμε το «Νους υγιής εν σώματι υγιεί» πράξη!!!

Στη σύγχρονη εποχή πολλοί άνθρωποι παλεύουν με τον ίδιο τους τον εαυτό καθημερινά. Πώς θα διατηρήσουμε την ψυχική μας ηρεμία;

Το φαινόμενο της εποχής μας, είναι ο άνθρωπος και η δυσκολία διαχείρισης των εντάσεων που βιώνει. Είναι τόσο έντονες και ανταγωνιστικές οι καταστάσεις σήμερα που έχουν σαν αποτέλεσμα να δημιουργούνται πολύπλοκα προβλήματα στην ψυχική και σωματική τους υγεία.

Μέσα στις υλιστικές κοινωνίες ο άνθρωπος εγκλωβίστηκε ψυχή και σώμα. Ένας ανελέητος αγώνας υπέρ της ύλης, της εξουσίας, της πρόσκαιρης απόλαυσης και της σύντομης ηδονής που τέλος δεν έχει, ενώ αντιθέτως στερείται όλων των βασικών αξιών που μας δίδαξαν οι αρχαίοι πρόγονοί μας:

ΜΕΤΡΟ – ΑΡΜΟΝΙΑ – ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ

Διάφορες σωματικές ασθένειες καθώς και ψυχικές διαταραχές όπως η κατάθλιψη, η παχυσαρκία, οι καταχρήσεις είναι άμεσα συνδεδεμένες με τέτοιου είδους συμπεριφορές. Αρνητικές σκέψεις επιφέρουν αρνητικές ενέργειες που επηρεάζουν το όλο σύστημα του ανθρώπινου οργανισμού, κατά συνέπεια και του περιβάλλοντος γενικότερα.



"Νους υγιής εν σώματι υγιεί"

Είναι βέβαια πολύ λεπτές οι ισορροπίες μεταξύ ενός ανθρώπου εκούσια κακού και εκούσια κακού.

Στα πλαίσια της άσκησης που αφορά την ευεργετική της επίδραση σε σώμα, ψυχή και πνεύμα έχω να προτείνω έναν πιο ολοκληρωμένο τρόπο αντιμετώπισης ως μέσο πρόληψης, θεραπείας και ανάτασης της υγείας μας.

Λαμβάνοντας υπόψη ότι είμαστε ενέργεια... φροντίζουμε να τη διατηρούμε σε υψηλά επίπεδα δόνησης με τεχνικές και μεθόδους που προκαλούν βελτίωση σε όλα μας τα συστήματα.

- **Ισορροπημένη Διατροφή** (θρεπτικές τροφές, χωρίς τοξίνες).

- **Ισορροπημένη Άσκηση** (ενδυνάμωση, ελαστικότητα, αντοχή, ευκαμψία, αποφόρτιση).

- **Ρύθμιση Αναπνοών** (χαλάρωση νευρικού

συστήματος, αύξηση της διαύγειας του νου).

- **Έκφραση εκτόνωσης** και ευχάριστων Συναισθημάτων (επικοινωνία, αισθήματα, συντροφικότητα).

- **Θετικές σκέψεις**, θετικές εικόνες και θετικές λέξεις στο λόγο και το μυαλό μας.

- **Αποδοχή του εαυτού μας**, Αγάπη και Θέληση για δημιουργική εξέλιξη.

- **Διαλογισμός και Προσευχή** (καθαρισμός των σκέψεων, άνοιγμα των τσάκρα, επικοινωνία με το Θεό).

Μία όμορφη ψυχή και ένας εξελιγμένος νους λειτουργούν πολύ καλύτερα μέσα σε ένα σώμα που γυμνάζεται τακτικά γιατί μπορούν να απελευθερώσουν την ενέργειά τους με τον καλύτερο δυνατό τρόπο που τους χαρίζει ολοκληρωμένη υπόσταση. Ο σεβασμός απέναντι στον εαυτό μας είναι δείγμα μιας ολοκληρωμένης προσπάθειας για μια καλύτερη υγεία! Ο Ανώτερος Εαυτός είναι το νόημα της ύπαρξής μας μέσα σε ένα ολοκληρωμένο σύμπαν. Εύχομαι να τον αναδειξετε! Είναι η ελπίδα για έναν καλύτερο κόσμο...

ΘΟΔΩΡΗΣ ΜΑΡΤΕΚΑΣ
ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ «ΔΙΑΚΕΙΑ 2019»

➤ Τετάρτη 21 Αυγούστου

- 17:30-19:30: Αγώνας Βόλεϊ.

➤ Πέμπτη 22 Αυγούστου

- 17:30-19:30: Αγώνας Καλαθοσφαίρισης.

➤ Παρασκευή 23 Αυγούστου

- 12:00: Συνάντηση στη γέφυρα Ευήνου για βουτιά.
- 17:30-19:00: Αγώνες Ποδοσφαίρου.
- 19:00-19:30: Αγώνας Λιθοβολίας.

➤ Σάββατο 24 Αυγούστου

- 17:30: Συγκέντρωση αθλητών-αθλητριών και λοιπών εμπλεκομένων στο χώρο της οικίας γέννησης Αθ. Διάκου-Έπαρση Σημαίας-Επίσημη Κήρυξη Έναρξης Εκδηλώσεων «ΔΙΑΚΕΙΑ 2019».
- 18:00: Εκκίνηση δρόμου 50 μ. αγόρια.
- 18:00: Εκκίνηση δρόμου 50 μ. κορίτσια.
- 18:00: Εκκίνηση δρόμου 200 μ. αγόρια.
- 18:00: Εκκίνηση δρόμου 200 μ. κορίτσια.
- 18:00: Εκκίνηση δρόμου 400 μ. αγόρια.
- 18:00: Εκκίνηση δρόμου 400 μ. κορίτσια.
- 18:00: Εκκίνηση δρόμου 600 μ. αγόρια.
- 18:00: Εκκίνηση δρόμου 600 μ. κορίτσια.
- 18:00: Εκκίνηση δρόμου 1500 μ. αγόρια.
- 18:00: Εκκίνηση δρόμου 1500 μ. κορίτσια.
- 18:30: Εκκίνηση δρόμου 4000 μ. Αγώνας Θυσίας αγόρια.
- 18:30: Εκκίνηση δρόμου 4000 μ. Αγώνας Θυσίας κορίτσια.

➤ Κυριακή 25 Αυγούστου

- 10:30: Πέρασ προσέλευσης επισήμων-Δοξολογία.
- 10:30: Επιμνημόσυνη δέηση-Κατάθεση στεφάνων στην προτομή του Αθανασίου Διάκου στην πλατεία της Αρτοτίνας
Τήρηση ενός λεπτού σιγής-Εθνικός Ύμνος. Απαγγελία ποιημάτων σχετικών με τον ήρωα Αθανάσιο Διάκο από δύο ένστολα παιδιά.
- 19:30-20:30: Βράβευση επιτυχόντων σε ΑΕΙ-ΤΕΙ, απονομή επάθλων στους νικητές των αγωνισμάτων.
- 21:00: Λαϊκή Βραδιά.

➤ Δευτέρα 26 Αυγούστου

- 21:00 Ολονυχτία στον Ιερό Ναό Αγίου Γεωργίου.

➤ Τρίτη 27 Αυγούστου

- 10:00: Διαγωνισμός ζωγραφικής και κατασκευών παιδιών προσχολικής ηλικίας.
- 12:00: Κυνήγι κρυμμένου θησαυρού.

➤ Τετάρτη 28 Αυγούστου

- 19:00: Μέγας Πανηγυρικός Εσπερινός μετ' αρτοκλασίας στην Ιερά Μονή Τιμίου Προδρόμου Αρτοτίνας.
- 21:00: Παραμονή Θρησκευτικής Πανήγυρης με παραδοσιακή μουσική και τραγούδι.

➤ Πέμπτη 29 Αυγούστου

- 07:00-10:15: Πανηγυρική Θεία Λειτουργία στην Ιερά Μονή Τιμίου Προδρόμου Αρτοτίνας.
- 18:30-21:00: Φλάμπουρο.
- 22:00: Ελεύθερη διασκέδαση με παραδοσιακή μουσική και τραγούδι.

«ΔΙΑΚΕΙΑ 2019» ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΑΓΩΝΩΝ

1. Ο Σύλλογος Αρτοτινών "Ο ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΔΙΑΚΟΣ" στα πλαίσια των εκδηλώσεων "ΔΙΑΚΕΙΑ 2019" και της ανάπτυξης και προώθησης των αθλητικών ιδεών, διοργανώνει από τις 21 έως και τις 26 Αυγούστου 2019 αθλητικούς αγώνες όπως παρακάτω:

α. ΑΝΩΜΑΛΟΥ ΔΡΟΜΟΥ:

- 50 μέτρα: Αγόρια-Κορίτσια 4 έως 5 ετών
- 200 μέτρα: Αγόρια-Κορίτσια 6 έως 7 ετών
- 400 μέτρα: Αγόρια-Κορίτσια 8 έως 9 ετών
- 600 μέτρα: Αγόρια-Κορίτσια 10 έως 13 ετών
- 1500 μέτρα: Αγόρια-Κορίτσια 14 έως 15 ετών
- 4000 μέτρα ΑΓΩΝΑΣ ΘΥΣΙΑΣ Ανδρών-Γυναικών 16 ετών και άνω

β. ΛΙΘΟΒΟΛΙΑΣ:

- Αγόρια Γυμνασίου.
- Αγόρια Λυκείου.
- Ανδρών 19 - 40 ετών.
- Ανδρών 41 - 60 ετών.
- Ανδρών 61 ετών και άνω.

γ. ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ:

- Αγόρια
- Ανδρών

δ. ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ-ΒΟΛΕΪ: Αγώνες με συμμετοχή αγοριών και κοριτσιών.

2. ΔΙΚΑΙΩΜΑ-ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

α. Στους αγώνες έχουν δικαίωμα συμμετοχής όλοι όσοι επιθυμούν, με μόνη προϋπόθεση την υπογραφή και υποβολή της αντίστοιχης δήλωσης συμμετοχής, στην οποία θα δηλώνεται απαραίτητως και με πλήρη και αποκλειστική ευθύνη του δηλούντος ότι έχουν γίνει οι απαραίτητες ιατρικές εξετάσεις και ο προβλεπόμενος καρδιολογικός έλεγχος για τη συμμετοχή του στους αγώνες.

β. Οι δηλώσεις συμμετοχής θα γίνονται δεκτές **ΜΟΝΟ**, εφόσον είναι συμπληρωμένες και υπογεγραμμένες σύμφωνα με τα συνημμένα υποδείγματα και υποβληθούν εντός της καθοριζόμενης προθεσμίας.

γ. Το κάθε αγώνισμα ανά κατηγορία θα διεξαχθεί **ΜΟΝΟ** εφόσον υπάρχει συμμετοχή τουλάχιστον τριών αθλητών/τριών. Σε περίπτωση μικρότερου αριθμού συμμετεχόντων, οι επιθυμούντες εφόσον έχουν ηλικία μέχρι 18 ετών, μπορούν να αγωνισθούν στην αμέσως μεγαλύτερη κατηγορία, ενώ οι μεγαλύτεροι των 40 ετών στην αμέσως μικρότερη.

3. ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ:

- α. Δρόμος 50 μ.: Εκκίνηση από το σημείο Πλάτανος στην πλατεία.
- β. Δρόμος 200 μ.: Εκκίνηση από Ραϊκόβρυση.
- γ. Δρόμος 400 μ.: Εκκίνηση από Τουμπέικα (Πρέφη βρύση).
- δ. Δρόμος 600 μ.: Εκκίνηση από Νεκροταφείο.
- ε. Δρόμος 1000 μ.: Εκκίνηση από οικία γέννησης Διάκου.
- ζ. Δρόμος 4000 μ.: Εκκίνηση από Ιερά Μονή Αγ. Ιωάννου του Προδρόμου (Αγώνας Θυσίας).

η. Λιθοβολία και αγώνες ποδοσφαίρου στο γήπεδο Αρτοτίνας.

Ο τερματισμός όλων των κατηγοριών αγώνων Ανωμάλου Δρόμου θα γίνει στην πλατεία, έμπροσθεν της προτομής Αθ. Διάκου.

4. ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΚΑΙ ΩΡΑ ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗΣ:

α. Τα αγωνίσματα όλων των κατηγοριών Ανωμάλου Δρόμου θα διεξαχθούν το Σάββατο 24-08-2019 με ώρα έναρξης 18:00. Προσέλευση αγωνιζομένων στις 17:30 στο χώρο οικίας γέννησης Αθ. Διάκου.

β. Το αγώνισμα της λιθοβολίας θα γίνει την Παρασκευή 23-08-2019 με ώρα έναρξης την 19:00 (αμέσως μετά τη λήξη του ποδοσφαιρικού αγώνα).

γ. Ο αγώνας ποδοσφαίρου θα διεξαχθεί την Παρασκευή 23-08-2019, με ώρα έναρξης την 17:30.

δ. Ο αγώνας καλαθοσφαίρισης θα διεξαχθεί την Πέμπτη 22-08-2019, με ώρα έναρξης την 17:30.

ε. Ο αγώνας βόλεϊ θα διεξαχθεί την Τετάρτη 21-08-2019, με ώρα έναρξης την 17:30.

5. ΕΠΑΘΛΑ-ΑΠΟΝΟΜΕΣ:

α. Στους τρεις πρώτους νικητές κάθε αγωνίσματος, θα απονεμηθεί μετάλλιο και δίπλωμα. Όλοι οι αγωνιζόμενοι θα λάβουν αναμνηστικό δίπλωμα συμμετοχής.

β. Οι απονομές των επάθλων θα γίνουν την Κυριακή 25-08-2019 και ώρα 12:30.

Ο Πρόεδρος
Θεόδωρος Μαρτέκας

Η Γεν. Γραμματέας
Κατερίνα Τσιαλίκη

ΙΕΡΑ ΜΟΝΗ ΤΙΜΙΟΥ ΠΡΟΔΡΟΜΟΥ ΑΡΤΟΤΙΝΑΣ

Πραγματοποιήθηκε με επιτυχία και φέτος 22/6/2019 η καθιερωμένη εκδήλωση για τους μελισσοκόμους στην Ιερά Μονή Τιμίου Προδρόμου Αρτοτίνας.

Στη Θεία Λειτουργία χοροστάτησε ο Σεβασμιότατος Μητροπολίτης Φωκίδος κ.κ. **Θεόκτιστος**, ενώ στο συλλεϊτουργό έλαβαν μέρος ο ηγουμενοσύμβουλος της Μονής π. **Θεοφάνης Μπατσαούρας** και ο π. **Γεώργιος Χαρονικολάου** και ο διάκος **Βασίλειος**. Στο Ιερό συμπροσευχόμενος βρέθηκε ο π. **Υφαντής**.

Ευλόγησαν τους άρτους και τα μέλια και διαβάστηκε η ευχή για την καλή πρόοδο των μελισσιών.

Κατόπιν προσφέρθηκε στους παραβρισκόμενους λουκούμι, καφές και τσίπουρο.



Στον ειδικά διαμορφωμένο χώρο στη βρύση ακολούθησε φαγητό και γλέντι.

Την εκδήλωση τίμησαν με την παρουσία τους ο Βουλευτής Φωκίδος κ. **Κωστοπαναγιώτου**, ο Δήμαρχος Δωρίδος κ. **Καπεντζώνης**, οι Αντιδήμαρχοι κ. **Παλασκώνης** και κ. **Ευσταθίου** και οι Δημοτικοί Σύμβουλοι κ.κ. **Φλετούρης**, **Φλέγγας**, **Μπαρμπούτης** και από την Ιερά Πόλη του Μεσολογγίου ο Αντιδήμαρχος κ. **Καρβέλης** και ο Αντιπρόεδρος ΔΕΥΑΜ κ. **Κοντογιάννης**. Παρόντες ήταν και οι Πρόεδροι των Τοπικών Συμβουλίων Αρτοτίνας κ. **Κάππας**, Διχωρίου κ. **Κουτσόπουλος** και Ψηλού Χωριού κ. **Βρέπας**.

Από τον Σύλλογο Αρτοτινών Φωκίδας "Ο ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΔΙΑΚΟΣ" μας τίμησαν ο επίτιμος πρόεδρος κ. **Κούρλης Γιάννης** και το μέλος **Μαρτέκας Βασίλης**.

Από τον Σύλλογο Αρτοτινών Μεσολογγίου "ΑΓΙΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ Ο ΠΡΟΔΡΟΜΟΣ" μας τί-



μησαν η Πρόεδρος κυρία **Γρηγοράκη** και τα Μέλη κ. **Σία Τσαμαδιά** και κ. **Κατσαρός**.

Για τις ανάγκες της εκδήλωσης πρόσφεραν οι:

- **Αλεξανδρής Κ. Χρήστος** κάρβουνα
- **ΑΡΚΑΔΕΣ ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΟ ΣΤΟ ΓΕΡΑΚΑ** 100 σουβλάκια
- **Βασιλείου Νίκος** 10 lt τσίπουρο και κρασί
- **Βότας Κώστας** φέτα
- **ΔΑΒΟΥΤΗΣ ΣΤΟ ΧΑΛΑΝΔΡΙ** 100 σουβλάκια και λουκάνικα
- **ΔΟΥΡΟΣ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΚΡΕΑΤΟΣ** 140 σουβλάκια
- **Κιαχίδη Σπυριδούλα** δώρα για λαχειοφόρο
- **Κλώσσας Θύμιος** αρνί
- **Λακουμέντα Δήμητρα** ΦΟΥΡΝΟΣ ΕΥΠΑΛΙΟ ψωμί (συγχαρητήρια για την άριστη συσκευασία)
- **Μιχαλοπούλου Νίτσα** καφέ
- **Μιχελάκης Γιώργος** ντομάτες, αγγούρια και κρεμμύδια
- **Μπραούνου Ντία** φέτα
- **Μπραούνου Πόπη** λουκούμια και αναψυκτικά
- **Παπαναστασάτος Γιώργος** για λαχειοφόρο φουρνάκι ρομπότ και ηλεκτρική κουβέρτα
- **Παπαναστασάτου Αγγελική** αναμνηστικά
- **Σερεντέλος Χρήστος** ΔΩΡΙΚΑ ΚΡΕΑΤΑ λουκάνικα
- **Σιαπέρας Θέμης** ψωμί και μπουκάλια για συσκευασία κρασιού
- **Σταματόπουλος Γιάννης** 80 lt κρασί
- **Τσαμαδιάς Κ. Αθανάσιος** αρνί για λαχειοφόρο
- **Φλετούρης Κώστας** 560 σουβλάκια

Συγχαρητήρια στις κυρίες για τις νοστιμότητες πίτες που μας προσέφεραν, δυστυχώς δεν έχουμε όλα τα ονόματα.

Μέλια προσέφεραν οι μελισσοκόμοι: **Δημόπουλος Χρήστος**, **Ζαχαρής Βασίλης**, **Τσαμαδιάς Φώτης**, **Τσουρής Ηλίας**, **Αθανασόπουλος Σωτήριος** και **Κυρίτσης Κώστας**.

Για τις ανάγκες της εκδήλωσης βοήθησαν οι κύριοι **Κάππας Θανάσης**, **Σιαπέρας Βασίλης**, **Μιχελάκης Γιώργος** και **Εγγλέζος Μάνος** (οι ψήστες), **Παλασκώνης Γιάννης**, **Καραϊσκος Γιάννης**, **Τσόγκας Κώστας**, **Τσιπούνης Κώστας**, **Χουέου Νίκος**, **Τσαμαδιάς Ι. Κώστας**, **Μαντούρλιας Βασίλης**, **Μαργέλος Νίκος**, **Τζιούμας Δημήτρης** και οι κυρίες **Πα-**

λασκώνη Αμαλία, **Τσαμαδιά Ευθυμία**, **Σιαπέρα Μαρία**, **Αυζώτη Σωτηρία**, **Παπαναστασάτου Αγγελική**, **Σία Ζέρβα-Τσαμαδιά**, **Τσόγκα Μαρία** (σύζυγος Κωνσταντίνου Τσόγκα), **Αϊδίνη Μαρία**, **Σιαπέρα Θ. Μαρία**, **Σιαπέρα Τάνια**, **Κορακάκη Γωγώ**, **Εγγλέζου Σάντυ**, **Μακρή Έφη**, **Χριστούλη Γιώτα**, **Κονδύλη Λαμπρινή**.

Ο κ. **Τάκης Μπρούμας** μας διέθεσε καρέκλες και τραπέζια.

Ο κ. **Τσουρής Ηλίας** διέθεσε τα μέλια που προσφέρθηκαν στους παραβρισκόμενους.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε όλους τους προσκυνητές και φίλους της Μονής, που άλλοι με πολύωρη προσωπική εργασία, άλλοι με τη δωρεά των απαραίτητων υλικών και εξοπλισμού και άλλοι με οικονομική ενίσχυση συμβάλλουν στην αποπεράτωση των έργων που είναι απαραίτητα για τη συντήρησή της και βελτίωση των υποδομών που υπάρχουν.



Αγαπητοί μου ευλαβείς προσκυνητές και φίλοι της Ιεράς Μονής του Τιμίου Προδρόμου εύχομαι στον καθένα προσωπικά, Υγεία, Χαρά, Αγάπη και Ευλογίες εν Χριστώ διά πρεσβειών Του Αγίου ενδόξου Προφήτου Προδρόμου του Ιωάννου.

Εύχομαι όπως κάθε χρόνο να είμαστε πάλι μαζί στο λειτουργικό και θρησκευτικό μέρος της εκδήλωσης για να γιορτάσουμε μαζί την καθιερωμένη γιορτή του Γενεθλίου του Προδρόμου και να ευχηθούμε στους μελισσοκόμους υγεία και καλή απόδοση στα μελίσσια τους.

**ΜΕΤ' ΕΥΧΩΝ ΚΑΙ ΕΥΛΟΓΙΩΝ
Ο ΗΓΟΥΜΕΝΟΣΥΜΒΟΥΛΟΣ
Ιερέας ΘΕΟΦΑΝΗΣ ΜΠΑΤΣΑΟΥΡΑΣ**

**ΣΥΝΕΔΡΙΟ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΣΥΛΛΟΓΩΝ
ΒΟΡΕΙΟΔΥΤΙΚΗΣ ΔΩΡΙΔΑΣ**

Το **Σάββατο 3 Αυγούστου 2019** και ώρα **10:00** θα πραγματοποιηθεί στο Κροκύλειο το 19^ο Αναπτυξιακό Συνέδριο της Ομοσπονδίας!

ΑΝΤΑΜΩΜΑ

Το **Σάββατο 17 Αυγούστου 2019**, η Ομοσπονδία Συλλόγων Β/Δ Δωρίδας, πραγματοποιεί στη γνωστή τοποθεσία **Πρατά Λάκκο** το Αντάμωμα των κατοίκων της Ορεινής Δωρίδας. Ο Σύλλογός μας καλεί τα μέλη και τους φίλους μας, να δώσουν μαζικά το παρόν.

ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΣ!!!

Ο ΠΡΩΤΟΣ ΚΥΒΕΡΝΗΤΗΣ ΤΟΥ ΝΕΟΤΕΡΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΚΡΑΤΟΥΣ!!!

ΚΑΙ Ο ΘΕΜΕΛΙΩΤΗΣ ΤΟΥ

«ΟΛΒΙΟΣ, ΟΣΤΙΣ ΤΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΕΣΧΕ ΜΑΘΗΣΙΝ»

Του Δημήτρη Γ. Μπράνη

Ερευνητή, Πολιτικού και Κοινωνικού Σχολιαστή

Α'. ΚΑΤΑΓΩΓΗ. Ο Ιωάννης Καποδίστριας ήταν Επτανήσιος. Είδε το πρώτο φως του Ηλίου στην Κέρκυρα το 1776. Τότε τα Επτάνησα ήταν ενετοκρατούμενα. Ήταν γόνος ευρείας - μεγάλης - αριστοκρατικής οικογένειας!!! Έφερε δε τον τίτλο του Κόμη!!!

Β'. ΣΠΟΥΔΕΣ. Είχε λάβει τρία επιστημονικά πτυχία: Ιατρικής, Νομικής και Φιλοσοφίας και τρία γλωσσικά πτυχία: Λατινικής, Γαλλικής και Ιταλικής Γλώσσας!!!

Σχόλιο. Στο πρώτο κυβερνητικό σχήμα του Αριστερού Συνασπισμού συμμετείχε «υπουργός» χωρίς να έχει ούτε ένα επιστημονικό πτυχίο! «Χώρα των θαυμάτων η Ελλάς».

Γ'. ΑΣΚΗΣΗ ΙΑΤΡΙΚΗΣ. Στην Κέρκυρα, τη γένετρά του, άσκησε το ιατρικό λειτούργημα - αυτό της Ιατρικής Χειρουργικής - και «αμισθί». Αφιλοκερδώς!!!

Δ'. ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ. Χρημάτισε Διευθυντής του Οθωμανικού Στρατιωτικού Νοσοκομείου και ίδρυσε τον εθνικό ιατρικό Σύλλογο, του οποίου υπήρξε Γραμματέας.

Ε'. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ. Ακολούθως έγινε Γραμματέας της Ιονίου Πολιτείας. Του Κράτους δηλ. των Ιονίων Νήσων.

ΣΤ'. ΙΔΡΥΣΗ ΣΧΟΛΗΣ. «Ληξιάσης» της θητείας του ως Γραμματέως της Ιονίου Πολιτείας ίδρύει τη Σχολή της Δημοκρατίας και γίνεται ο πρώτος Διοικητής της.

Σχόλιο!!! Η Ελλάδα - η σημερινή - έχει ανάγκη ίδρυσης Εθνικής Σχολής Δημοκρατίας, όπως υπάρχει Εθνική Σχολή Δικαστών!!! Να διδάσκει στους Πολιτικούς: «**ΤΙ ΕΣΤΙ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ**»;». Δημοκρατία είναι το πολίτευμα της Ισότητας, της Δικαιοσύνης, της Ειρήνης, της Προόδου, της Ευημερίας!!!

Πολιτική χωρίς όραμα, χωρίς ήθος, χωρίς φιλοσοφία δεν είναι πολιτική. Ο ιστορικός και φιλόσοφος Γκαίτε, Γερμανός, ονομάζει την άνευ ήθους, φιλοσοφίας και οράματος πολιτική; «**ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΑΓΥΡΤΕΙΑ**!». Πολιτική, που φτωχοποιεί το λαό και τον κάνει να υποφέρει.

Ζ'. Ο ΤΙΤΛΟΣ ΤΟΥ ΙΠΠΟΤΗ!!! Λαβαίνει μήνυμα απ' τη Ρωσία, που του λέει ότι του απονεμήθηκε ο τίτλος του Ιππότη του Τάγματος της Αγίας Άννας και τον προσκαλεί στην Αγία Πετρούπολη. Διορίζεται στο Υπουργείο των Εξωτερικών ως Κρατικός Σύμβουλος.

Η'. ΠΕΡΙΖΗΤΗΤΟΣ. Λόγω των πολλαπλών προσόντων του, γίνεται περιζήτητος. Εργάζεται στη Βιέννη και στο Βουκουρέστι. Στο Βουκουρέστι του δίνεται περίζηλη θέση στη Στρατιά του Δούναβη. Εργάζεται στην Ελβετία και τη Γαλλία.

Δ'. ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ. Λόγω των πολλαπλών προσόντων του και της πολυδραστηριότητάς του είχε πλήθος διακρίσεων και έλαβε πλήθος παρασήμων!!!

Ι'. ΥΠΟΥΡΓΟΣ. Εντάχθηκε στη ρωσική δι-

πλωματική υπηρεσία. Γίνεται Υπουργός των Εξωτερικών της Ρωσικής Αυτοκρατορίας (1815-1821).

ΙΑ'. ΠΑΡΑΙΤΗΣΗ. Το 1821, έτος κήρυξης της Ελληνικής Επανάστασης, ο Ιωάννης Καποδίστριας υποχρεώνεται να υποβάλλει την παραίτησή του από τη θέση του. Ο Τσάρος της Ρωσίας δεν είδε με καλό μάτι την κήρυξη της Ελληνικής Επανάστασης. Δεν ήθελε να βλέπει στην Ευρώπη καμίας μορφής και κανενός είδους επανάσταση!

ΙΒ'. ΕΓΚΑΘΙΣΤΑΤΑΙ ΣΤΗ ΓΕΝΕΥΗ. Το έτος 1822 εγκαθίσταται στη Γενεύη, όπου και παραμένει έως το έτος 1827. Στο διάστημα αυτό παρείχε κάθε δυνατή βοήθεια στον απελευθερωτικό αγώνα των Ελλήνων!!!

ΙΓ'. ΕΚΛΕΓΕΤΑΙ ΚΥΒΕΡΝΗΤΗΣ!!! Η Εθνοσυνέλευση της Τροιζήνας του 1827 εκλέγει τον Ιωάννη Καποδίστρια Κυβερνήτη και γίνεται ο Πρώτος Κυβερνήτης του Νεότερου Ελληνικού Κράτους!!! Και ο Θεμελιωτής του.

ΙΔ'. ΥΠΟΔΟΧΗ!!! Ήρθε στην Ελλάδα στις 6 Ιανουαρίου 1828 και οι Έλληνες τον υποδέχτηκαν ως Πραγματικό Μεσσία!!! Κάνει πρωτεύουσα του Νεοσύστατου Ελληνικού Κράτους, το Ναύπλιο.

Έπειτα κάνει την Αίγινα. Εδώ έφερε και τα γεώμηλα. Και ξανά το Ναύπλιο.

ΙΕ'. ΠΕΡΙΟΔΕΙΑ. Κάνει περιοδεία - την πρώτη - και διαπιστώνει τη δυσχέρεια των ελληνικών πραγμάτων. Βλέπει: «Ιδίους όμμασι τα προβλήματα!».

ΙΣΤ'. Ο ΕΜΦΥΛΙΟΣ. Ο εμφύλιος, το αιώνιο σαράκι και η εθνική κατάρα, δεν είχε καταπαύσει.

ΙΖ'. Η ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ. Εκτοξεύτηκε εναντίον του η κατηγορία, ότι ήταν «αυτοσυγκεντρωτιστής». Οπαδός δηλ. του τύπου διοίκησης, που ονομάζεται: «**ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΣΜΟΣ**». Αυτοσυγκεντρωτισμός είναι η συγκέντρωση όλων των εξουσιών στον ίδιο τόπο.

ΙΗ'. ΕΡΓΑ - ΘΕΜΕΛΙΑ!!! Έργο πρώτο. Η αντιμετώπιση της πειρατείας, που λυμαίνόταν τον Τόπο. Είχε γίνει μάστιγα! Έργο δεύτερο. Η ίδρυση της Εθνικής Χρηματιστικής Τράπεζας. Έργο τρίτο. Το 1828 -28 Ιουλίου- καθιερώνει ως νομισματική μονάδα το ΦΟΙΝΙΚΑ!!! Έργο τέταρτο. Η ίδρυση του Εθνικού Νομισματοκοπείου!!! Έργο πέμπτο. Η ίδρυση της Ταχυδρομικής Υπηρεσίας - 24 Σεπτεμβρίου 1828. Έργο έκτο. Η ίδρυση της Στατιστικής Υπηρεσίας. Έργο έβδομο. Η διενέργεια της πρώτης απογραφής!!! Έργο όγδοο. Η καθιέρωση εκπ/κού συστήματος. Έργο ένατο. Η ίδρυση σχολείων και διδασκαλείων!!! Έργο δέκατο. Η υποστήριξη του αγροτικού κόσμου και των αγροτικών καλλιεργειών. Έργο ενδέκατο. Έφερε τα γεώμηλα. δηλ. την πατάτα.

Σχόλιο. Οι Έλληνες γνώρισαν την πατάτα και γεύονται τη γεύση της. Έγινε το δεύτερο εθνικό φαγητό των Ελλήνων!!! Ποιο είναι το πρώτο;!!! Έργο δωδέκατο. Η ίδρυση Γεωργικής Σχολής.

Έργο δέκατο τρίτο, Η ίδρυση της Σχολής των

Ευελπίδων!!!

ΙΘ'. ΕΡΓΑ: ΒΑΣΕΙΣ - ΘΕΜΕΛΙΑ!!! Έργα, που χάρισαν στον Ιωάννη Καποδίστρια το δίκαιο τίτλο του θεμελιωτή του Νεότερου Ελληνικού Κράτους!!! Του οφείλεται αιώνια τιμή και δόξα!!!

Κ'. ΑΝΤΙΠΟΛΙΤΕΥΣΗ. Κάποιοι, δυστυχώς, άρχισαν να αντιπολιτεύονται τον πρώτο Κυβερνήτη της Ελλάδας. Πρώτοι άρχισαν την αντιπολίτευση οι Υδραίοι. Ακολούθησαν οι Μανιάτες, «αρνηθέντες» την πληρωμή των φόρων. Αντιπολιτευτικές τάσεις εκδηλώθηκαν και στη Στερεά. Ρόλο σ' αυτό έπαιξε και η Αγγλία και η Γαλλία, επειδή θεωρήθηκε ως όργανο της Ρωσικής Πολιτικής.

ΚΑ'. Ο Ιωάννης Καποδίστριας κλείνει το σφοδρό αντιπολιτευτή του Πετρόμπεη Μαυρομιχάλη στη φυλακή. Η οικογένεια των Μαυρομιχαλαίων γίνεται άσπονδος εχθρός του. Το μίσος της εναντίον του Πρώτου Κυβερνήτη του Νεότερου Ελληνικού Κράτους είναι απύθμενο!

ΚΒ'. Η ΔΟΛΟΦΟΝΙΑ! Δύο άτομα από την οικογένεια των Μαυρομιχαλαίων, δύο αδέρφια, έγιναν οι δολοφόνοι του Πρώτου Κυβερνήτη της Ελεύθερης Ελλάδας!!! Του έστησαν δολοφονική ενέδρα προ της εισόδου του Ιερού Ναού του Αγίου Σπυρίδωνα στις 27 Σεπτεμβρίου 1831 και τον δολοφόνησαν.

Ο ένας δολοφόνος του φονεύεται επί τόπου και ο άλλος δολοφόνος του δικάζεται. Και καταδικάζεται στην εσχάτη των ποινών. Και εκτελείται.

Σχόλιο. Οι Μεγάλες Δυνάμεις έχουν και πάλι το λόγο και τη δύναμη!!! Εκλέγουν ως βασιλιά της Ελλάδας το Γερμανό Φιλέλληνα Όθωνα, ηλικίας 17, μόλις, ετών. Ήρθε στην Ελλάδα τον Ιανουάριο του 1833. Οθωνική βασιλεία: 1833-1862. Το όνομα «ΟΘΩΝ» και «ΑΜΑΛΙΑ» γίνεται όνομα οδών και λεωφόρων.

Σχόλιο ακροτελεύτιο. Η δολοφονία του Ιωάννη Καποδίστρια στιγμάτισε την πολιτική και εθνική ιστορία της Ελλάδας. Ο Ιωάννης Καποδίστριας προφέρεται από τα χείλη των Ελλήνων και θα προφέρεται ως: «**Ο Πρώτος Κυβερνήτης του νεότερου Ελληνικού Κράτους και ως ο θεμελιωτής του**». Ο Αρχαιο-Έλληνας ποιητής και φιλόσοφος Ευριπίδης λέει: «**ΟΛΒΙΟΣ, ΟΣΤΙΣ ΤΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΕΣΧΕ ΜΑΘΗΣΙΝ**».

Παρατήρηση. Ο Ιωάννης Καποδίστριας ήρθε στην Ελλάδα ως φορέας του Ευρωπαϊκού πνεύματος και ήθελε να το μεταδώσει στους Έλληνες. Να μεταφυτεύσει ευρωπαϊκούς θεσμούς!!! Οι Έλληνες, όμως, ίσως, δεν ήταν ώριμοι να το ασπαστούν. Ίσως δεν το επέτρεπε και η «υπάρχουσα» ελληνική κατάσταση. Ίσως, εμπόδιζε και ο ιδιαίτερος χαρακτήρας των Ελλήνων. Ο Ιωάννης Καποδίστριας υπήρξε, ακαταπόνητος!!! Χαλκέντερος!!! Έγινε ο θεμελιωτής και ο οργανωτής του Νεότερου Ελληνικού Κράτους.

Σπαθόλαδο ή Βαλσαμόλαδο: Ένα φυσικό “γιατρικό” με πολλές ιδιότητες

Το σπαθόλαδο, γνωστό και ως βαλσαμέλαιο ή θαλσαμόλαδο, είναι γνωστό από την αρχαιότητα για τις πολλές ευεργετικές και θεραπευτικές ιδιότητές του. Χρησιμοποιείται τόσο εξωτερικά με επάλειψη στο δέρμα, όσο και εσωτερικά με κατάποση.

Ιδιότητες και χρήσεις του σπαθόλαδου:

Το βαλσαμέλαιο έχει αντιφλογιστικές, αντισηπτικές και επουλωτικές ιδιότητες. Η ιδιότητά του να αναπλάθει τα κύτταρα του δέρματος, βοηθά στην αντιμετώπιση πολλών δερματολογικών προβλημάτων. Γι' αυτό, πέρα από τα εγκαύματα και τις πληγές, χρησιμοποιείται σε χτυπήματα, φλεγμονές, σπυράκια, κάλους, τσιμπήματα εντόμων και μώλωπες, όπως και στο κάψιμο από τον ήλιο. Είναι εξίσου αποτελεσματικό και στην αντιμετώπιση πληγών από κατάκλιση ή σε πληγές των ούλων.

Η επουλωτική του ιδιότητα όμως δεν δρα μόνο εξωτερικά, αφού με κατάποση του βαλσαμόλαδου μπορείτε να θεραπεύσετε πολλά προβλήματα υγείας. Συγκεκριμένα, έχει την ικανότητα να επουλώνει το γαστρικό, στομαχικό ή φλεβικό έλκος, καθώς και να καταπραΰνει τον βήχα, το άσθμα, την βρογχίτιδα και τα φλέγματα.

Επίσης, μπορείτε να καταπολεμήσετε τις αιμορροΐδες εφαρμόζοντας λίγη ποσότητα βαλσαμέλαιο με ένα βαμβάκι.

Επίσης, το σπαθόλαδο ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, τονώνοντας και διεγείροντας έναν εξασθενημένο οργανισμό. Η δράση του ως αντικαταθλιπτικό και ηρεμιστικό είναι πολύ σημαντική, ενώ αξίζει να σημειωθεί πως αντιμετωπίζει και την αϋπνία.

Σε περίπτωση που έχετε προβλήματα με τον κύκλο περιόδου σας, το βαλσαμόλαδο μπορεί να τον ρυθμίσει.

Το σπαθόλαδο είναι ακόμη ιδανικό και για μασάζ, αφού έχει μυοχαλαρωτικές, κατευναστικές και θεραπευτικές ιδιότητες. Χρησιμοποιείται για να αντιμετωπίσετε τους πόνους στη μέση, τις ισχιαλγίες και μυαλγίες, το λουμπάγκο, τους ρευματισμούς, αλλά και τους κισούς.

Αυτές είναι μόνο μερικές από τις ιδιότητες του βαλσαμέλαιου, υπάρχουν πολλές ακόμη ενδιαφέρουσες χρήσεις του.

Εκείνο που δεν πρέπει όμως να ξεχνάτε είναι πως το βαλσαμόλαδο είναι φωτοευαίσθητο. Τι σημαίνει αυτό; Πως δεν πρέπει να εφαρμόζεται ή να καταναλώνεται όταν πρόκειται να βγείτε στον ήλιο, γι' αυτό είναι προτιμότερο να το χρησιμοποιείτε το βράδυ.

Δοσολογία του σπαθόλαδου:

Η χρήση του βαλσαμόλαδου ως πόσιμο θεραπευτικό προϊόν είναι 1/2 με 1 κουταλάκι του γλυκού το βράδυ με άδειο στομάχι.

Για να δείτε όμως τις αντικαταθλιπτικές του ιδιότητες θα πρέπει να κάνετε χρήση 2-6 εβδομάδες. Για την θεραπεία χρόνιων προβλημάτων ωστόσο μπορεί να περάσουν αρκετοί μήνες.

Συνιστάται βέβαια πριν την χρήση του να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας, ο οποίος θα σας προτείνει την ιδανική δοσολογία και χρήση για το πρόβλημά σας.

Η συνταγή για παρασκευή του σπαθόλαδου:

Για να φτιάξετε το δικό σας βαλσαμόλαδο θα χρειαστείτε ελαιόλαδο και μερικές φρέσκες ανθισμένες κορυφές του σπαθόχορτου (γνωστό και ως βαλσαμόχορτο). Τα άνθη αυτά μπορείτε να τα βρείτε πολύ εύκολα στη φύση, αφού το βάλαμο φυτρώνει σε πολλά μέρη. Μαζέψτε τα με προσοχή, διότι τείνουν να βγάζουν χρώμα στα χέρια. Ο λόγος που τα άνθη αυτά χρωματίζουν το δέρμα είναι η υπερικίνη, η κυρίαρχη ουσία του φυτού που θα δώσει και το κόκκινο χρώμα στο σπαθόλαδό σας.



Μόλις προμηθευτείτε τα δυο υλικά, πάρτε ένα σκούρο μπουκάλι και γεμίστε το με τα λουλούδια. Στη συνέχεια προσθέστε το ελαιόλαδο μέχρι να τα σκεπάσει πλήρως και κλείστε καλά το μπουκάλι. Τοποθετήστε σε ένα σημείο όπου το βλέπει ο ήλιος και κάθε δυο μέρες ανακινήστε το για να ανακατευτεί. Αφήστε το να σταθεί για 40 περίπου μέρες και το βαλσαμέλαιό σας είναι έτοιμο για χρήση. Απλά σουρώστε το και κρατήστε μόνο το κόκκινο υγρό του σε ένα νέο σκουρόχρωμο μπουκάλι.

Σε περίπτωση που δείτε στον πάτο του μπουκαλιού ίζημα, ακόμη και μετά το σούρωμά του, μην ανησυχήσετε καθώς είναι φυσιολογικό.

Να σημειωθεί πως μπορείτε να φτιάξετε σπαθόλαδο ακόμα και με αποξηραμένο σπαθόχορτο, απλά θα έχει μόνο το 30% της δράσης του βαλσαμέλαιου που γίνεται με φρέσκα άνθη.

Αν ωστόσο δεν επιθυμείτε να ακολουθήσετε τη διαδικασία παρασκευής του, υπάρχει και το έτοιμο βαλσαμέλαιο στα φαρμακεία με τιμή που ξεκινάει από τα 5 ευρώ περίπου.

Κεραλοιφή με σπαθόλαδο:

Η κεραλοιφή με βαλσαμέλαιο διαθέτει όλες τις ευεργετικές ιδιότητές του.

Θα χρειαστείτε:

- 1 κουταλιά της σούπας μελισσοκέρι
- 5 κουταλιές της σούπας σπαθόλαδο

Τρόπος παρασκευής: Αρχικά τρίψτε με τον τρίφτη το μελισσοκέρι και βάλτε το σε μπεν μαρί για να λιώσει. Στη συνέχεια προσθέστε το σπαθόλαδο και ανακατέψτε τα δυο υλικά μέχρι να ομογενοποιηθούν. Κατεβάστε το μείγμα από την φωτιά και τοποθετήστε το σε ένα αποστειρωμένο βαζάκι. Αφήστε το να κρυώσει, να σταθεροποιηθεί και είναι έτοιμο για χρήση.

Σπαθόλαδο στο πρόσωπο και το σώμα:

Το βαλσαμέλαιο έχει πολλές χρήσεις στην ομορφιά όπως και τα φυσικά έλαια από δάφνη ή αμύγδαλο.

Οι αναπλαστικές ιδιότητες του βαλσαμόλαδου αντιμετωπίζουν τις ρυτίδες στο πρόσωπο, αλλά και τις ραγάδες ή ουλές στο σώμα. Από την άλλη μεριά, ο συνδυασμός της αναπλαστικής και επουλωτικής του ιδιότητας θεραπεύει γρήγορα τις πληγές και το κάψιμο χωρίς να αφήσει σημάδια.

Πρόκειται για ένα πολύ ενυδατικό έλαιο που φρεσκάρει την επιδερμίδα χαρίζοντάς της βαθιά ενυδάτωση, λάμψη και νεανική όψη.

Λόγω της αντιφλεγμονώδους δράσης του, το σπαθόλαδο αντιμετωπίζει τα σπυράκια, την ακμή, αλλά και το έκζεμα, την ψωρίαση ή τους μύκητες.

Αν χρησιμοποιηθεί μετά την αποτρίχωση, ενυδατώνει την επιδερμίδα και προλαμβάνει τους ερεθισμούς και τις κοκκινίλες.

Τέλος, μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε για να ενυδατώσετε τα χείλη και τα χέρια σας.

Σπαθόλαδο στα μαλλιά:

Η χρήση του βαλσαμόλαδου στα μαλλιά έχει πολύ ευεργετικές ιδιότητες. Τα ενυδατώνει σε βάθος, αντιμετωπίζει τη φθορά, τους χαρίζει λάμψη και τα κάνει μαλακά.

Το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να βάλετε λίγο βαλσαμέλαιο στις άκρες των μαλλιών σας τουλάχιστον 1 ώρα πριν το λούσιμο και να το αφήσετε να δράσει. Μετά λουστείτε κανονικά και ξεβγάλετε τα με άφθονο χλιαρό νερό. Η διαφορά θα είναι αμέσως αισθητή μόλις τα μαλλιά σας στεγνώσουν.

Επίσης, η χρήση του σπαθόλαδου μπορεί να αντιμετωπίσει και την τριχόπτωση, όπως ακριβώς κάνει και το δαφνέλαιο. Απλά τρίψτε το στις ρίζες των μαλλιών σας και αφήστε το να δράσει για λίγο πριν λουστείτε.

Οι παρενέργειες του σπαθόλαδου:

Μια από τις βασικότερες παρενέργειες του βαλσαμόλαδου είναι η φωτοευαισθησία και φωτοδερματίτιδα που ενδέχεται να προκαλέσει δερματικούς ερεθισμούς, τόσο στο σώμα, όσο και στη μύτη, τα αυτιά και το στόμα. Γι' αυτό, δεν πρέπει να το χρησιμοποιείτε όταν πρόκειται να εκτεθείτε στον ήλιο. Επομένως είναι προτιμότερο η χρήση του να γίνεται το βράδυ.

Η συχνή κατανάλωση βαλσαμέλαιου μπορεί να προκαλέσει εμετούς και διάρροια. Άρα είναι καλύτερα να το χρησιμοποιείτε σε καθημερινή βάση μόνο όσο χρειάζεται για τη θεραπεία του προβλήματός σας.

Τέλος, θα πρέπει να γίνεται με μεγάλη προσοχή η ταυτόχρονη χρήση του με άλλα φάρμακα ή αντικαταθλιπτικά. Ο λόγος είναι πως το συγκεκριμένο έλαιο επηρεάζει το μεταβολισμό ορισμένων ενζύμων και τους νευροδιαβιβαστές.

Αντενδείξεις για το θαλσαμέλαιο:

Το σπαθόλαδο δεν πρέπει να καταναλώνεται ή να χρησιμοποιείται σε καμία του μορφή κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης και του θηλασμού. Επίσης, τα άτομα που έχουν υπέρταση θα πρέπει να συμβουλευτούν τον γιατρό τους πριν την χρήση του βαλσαμόλαδου.

Τέλος, καλό θα είναι να μην χρησιμοποιείται σε παιδιά κάτω των 12 ετών.

Συγχωριανοί μας επαγγελματίες

ΑΝΕΛΚΥΣΤΗΡΕΣ

ΤΕ.Χ.ΡΑ. ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΙΚΗ
Βασίλειος Ράπτης & ΣΙΑ Ο.Ε.
Οικοδομικές Επιχειρήσεις
- Ανελκυστήρες
Καίσαρειας 30-32 Βύρωνα
Τηλ.: 210 7643252
Καράμπελας Κώστας Α.Ε.Β.Ε.
Ανελκυστήρες
Αντιπροσωπείες - Εισαγωγές
Εδρα: Αλκαμένους 109 & 122
Αθήνα 10446
Τηλ.: 210 8811927, 210 8816033
Fax: 210 8822308
Κολοδού Κ. Υγιό Ε.Π.Ε.
Εγκαταστάσεις-συντηρήσεις
ανελκυστήρων
Θεσσαλονίκης 98 Κ. Πετράλωνα
Τηλ.: 210 3456091 • Fax: 210 3413031

ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΕΣ & ΜΗΧΑΝΙΚΟΙ

Γρηγοράκης Βασίλης Χ.
Αρχιτέκτων Μηχανικός Ε.Μ.Π.
Θυσίας 35 Μεσολόγγι
Τηλ.: 26310 26935 Κιν.: 6974 326186
Ζουμά Κων. Μαρία
Διπλ. Πολιτικός Μηχανικός
Εργοληπτρία Δημοσίων Έργων
Μελέτη-Κατασκευή
-Επίβλεψη Οικοδομών -
Τακτοποίηση αυθαιρέτων
Π. Γρηγορίου Ε' 51 Ίλιον
Τηλ.-Fax: 210 2631143
Κιν.: 6972345438
Κανούρης Γιάννης Δημ.
Αρχιτέκτονας Μηχανικός
Εθν. Αντίστασης 12 Μαρούσι
Τηλ.: 210 6141584
Κιν.: 6977995489
Τριθόλου Μαρία & Χρύσα Βασ.
Αρχιτέκτονες/Μηχανικοί
MSc Ε.Μ.Π.
Μελέτη - Επίβλεψη οικοδομών
Τακτοποίηση αυθαιρέτων
Πιπίνου 5, Αθήνα
Τηλ.: 6972937146 - 210 8236066

ΑΣΦΑΛΕΙΕΣ

Τσούμας Νίκος
Ιθάκης 119 Ανω Γλυφάδα
Τηλ.: 210 9634103 Γραφ.: 210 9853822
Κιν.: 6932346612

ΒΙΒΛΙΟΧΑΡΤΟΠΩΛΕΙΑ

ΤΟ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ
Παύλου Π. Αικατερίνη
Ιπποκράτους 191-195 Αθήνα 11472
Τηλ.: 210 6468787 & 6972276222
site: www.tobibliopolio.gr
e-mail: biblio@hol.gr

ΔΙΚΗΓΟΡΟΙ

Γρηγοράκη Μαρία
Διδότου 52, 10681 Αθήνα
Τηλ.: 210 3821662
Κιν.: 6932356242
e-mail: grigoraki.mar@gmail.com
Λαθιάς Δημήτρης - Αλέξανδρος
Ζ. Πηγής 2-4 Αθήνα
Τηλ.: 210 3617257
Σμυρνής Δημήτριος
25ης Μαρτίου 8, 15124, Μαρούσι
Τηλ. γραφείου: 211-0143482
Κιν.: 6944 618766
e-mail: smirnisd@gmail.com
Τσέλιου Νικ. Χριστίνα
Α. Μεταξά 7 Γλυφάδα
Τηλ.-Fax: 2110142869
- 210 6924654 • Κιν.: 6946857665
e-mail: christina.tsel@yahoo.gr

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΙ

Δήμητρα Γ. Τσιώτα
Διαιτολόγος - Διατροφολόγος
Αθλητική Διαιτολόγος
Απόφοιτος Βρετανικών
Πανεπιστημίων
University of Surrey (BSc)
University of Aberdeen (MSc)
25ης Μαρτίου 12 Περιστέρι 12132
Τηλ.: 210 5748221

ΕΙΔΗ ΑΛΙΕΙΑΣ

Μαστρογεωργίου Α. & ΣΙΑ Ο.Ε.
Βουνό - Θάλασσα - Camping
Λεωφ. Μαραθώνος 98 Γέρακας Αττικής
Τηλ.: 210 6916762 Τ.Κ. 15344

ΕΙΔΗ ΕΝΔΥΣΗΣ

Κάππας Κώστας Ι.
Γυναικεία ενδύματα
Όθωνος & Παπαδημητρίου 18 Κορωπί
Τηλ.: 210 6627498 • Κιν.: 6974882669

ΕΝΟΙΚΙΑΖΟΜΕΝΑ ΔΩΜΑΤΙΑ

Μελίστας Χρ. Σπύρος
Μελίστα Σπ. Αθηνά
Ενοικιαζόμενες γκαρσονιέρες
πλήρως εξοπλισμένες
Αρτοτίνα Φωκίδας
Τηλ.: 6975915411 - 6977081015
Μερζάκης Κώστας
Ενοικιαζόμενα δωμάτια
& γκαρσονιέρες
Ι. Λέκκα 1 Λουτράκι
Τηλ.: 27440 22456

ΕΠΙΠΛΑ

Γιαννουδάκης Κώστας
(σύζ. Ευφροσύνης Α. Σιώκη)
Επιπλα γραφείου
-Μεταλλικά-Βιβλιοθήκες-Ντουλάπες
Ερμού 103 Αθήνα Τηλ.: 210 3212402

ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ - ΚΑΦΕΤΕΡΙΕΣ

Κατσαρός Νίκος
Εστιατόριο - Καφέ "Έν πλω"
Μοναστηράκι Δωριδός
Τηλ.: 26340 51522 • Κιν.: 6944777612
Κατσαρός Μπάμης & Γιάννης
Χασαποταβέρνα
Ευπάλιο Φωκίδας
Τηλ.: 26340 51296
Τριθόλος Κώστας Αρ.
Καφέ μπαρ-Ψησταριά
Αρτοτίνα Τηλ.: 22660 51828
Ψήνω και Μεθώ
Σιώκη Ευφροσύνη
Μπριζόλα - Μπιφτέκι
Ηρώων Πολυτεχνείου 22 Ηλιούπολη
Τηλ.: 210 9962004

ΖΩΤΟΡΟΦΕΣ

Αφοί Μαυραγάνη του Αποστόλου
Ζωτοροφές - Είδη κυνηγίου
Ευηνοχώρι Μεσολογγίου
Μαυραγάνης Βασίλειος Αποστ.
Κάτω Ευηνοχώρι Μεσολογγίου
Γεωργικά Φάρμακα
Λιπάσματα & Σπόρια
Άγιος Αθανάσιος Μεσολογγίου
Ζωτοροφές • Τηλ.: 6972412830

ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΙΚΑ & ΥΔΡΑΥΛΙΚΑ

Κατσαρός Δημήτρης
Ηλεκτρικές εγκαταστάσεις
Αγριλιά Μεσολογγίου
Τηλ.: 26310 26466 • Κιν.: 6977944673
Αρτοτίνα: 22660 52687
ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΡΟΜΗΘΕΥΤΙΚΗ ΕΥΗΝΟΧΩΡΙ
Ξηρού Γεωργία Β.
Υδραυλικά - Θέρμανση - Αρδευτικά
- Μελέτες - Εγκαταστάσεις
Τηλ.: 26310 39586
Τσαμαδιάς Θανάσης
Ηλεκτρολογικές εργασίες
Λευκωσίας 9 Γλυφάδα
Τηλ.: 210 9612606 - 210 9646726
Τσέλιος Γιώργος Κ.
Υδραυλικά-Είδη Θέρμανσης
Ιπποκράτους 4 Π. Φάληρο
Τηλ.: 210 9815025

ΙΑΤΡΟΙ

Δρούγκας Σ. Γεώργιος
Ειδικός Καρδιολόγος
Μέλος της Ελληνικής
Καρδιολογικής Εταιρείας
25ης Μαρτίου 76 Πετρούπολη Τ.Κ. 13231
Τηλ.-Fax: 210-5059754
Κιν.: 6974581726
Παλασκώνης Ιωάννης Δ.
Ιατρός - Γενικός Χειρουργός
Ιατρείο: Λευκωσίας 49 Αθήνα
Τηλ.: 6944883425
Τηλ./Fax: 210 8617201
Κλινική ΑΠΟΛΛΩΝΕΙΟ
Τηλ.: 210 6926501
Τσιτσής Βασίλης Αρ.
Γυναικολόγος
Επιμελητής Α' Μαιευτικής
Γυναικολογικής Κλινικής
Γενικό Νοσοκομείο Πύργου
Κιν.: 6944792525
Τσιώτα Ασπασία
Ψυχολόγος
Χώρος Συμβουλευτικής
& Ψυχοθεραπείας
Πατρ. Ιωακείμ 2 Περιστέρι 12132
Τηλ.: 210 5775255
e-mail: aspasia.tsiota@gmail.com
Φασίτσας Δημήτρης
Ειδικός Καρδιολόγος
Διδάκτωρ Πανεπ. Αθηνών
Λ. Κηφισίας 330 Χαλάνδρι
(είσοδος από Κορδελιού 8)
έναντι Νοσοκ. Υγεία Τ.Κ. 15233
Τηλ.: 210 6855951-2-3-4
Fax: 210 6855949 • Κιν.: 6934781806
www.kardiologica.gr
e-mail: kardio@otenet.gr

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΙ ΚΤΙΡΙΩΝ

Λαθιάς Αλέξανδρος
Όμιλος Εταιριών - Σταδίου 51 Αθήνα
Τηλ.: 210 3246397 - 210 3219605
- 210 3216164

ΚΟΜΜΩΣΕΙΣ

Νανα Κομνωτήριο
Νανά Παπαβασιλείου
& Σοφία Καρβέλη
Γυναικεία - Ανδρικά - Παιδικά
Δημοκρατίας 3 & Λ. Ειρήνης Πεύκη
Τηλ.: 210 8068116

ΚΟΣΜΗΜΑΤΑ

Maris Exclusive Jewelry
Δρόσου Ελένη
Ηφαίστου 5 Αθήνα
Τηλ.: 210 3219082
Πανδρόσου 83 Αθήνα
Τηλ.: 210 3213090
website: www.marisjewelry.gr
e-mail: info@marisjewelry.gr

ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΑ

Μπραούνος Γεώργιος
Λιάκατα 10 Μεσολόγγι
Τηλ.: 26310-24753 • Κιν.: 6977436574
ΣΕΡΕΝΤΕΛΛΟΣ ΔΩΡΙΚΑ ΚΡΕΑΤΑ
Ευπάλιο Φωκίδας
Τηλ.: 26340 52000 • Οικ.: 26340 53152
Κιν.: 6946636590

ΚΤΗΝΙΑΤΡΟΙ

Κανούρης Αθ. Τάσος
Λ. Μεσογείων 419
Τ.Κ. 15343 Αγ. Παρασκευή
Τηλ.: 210-6015181 Fax: 210-6003906
e-mail: tasoskanouris@gmail.com

ΛΟΓΙΣΤΙΚΑ – ΕΚΤΕΛΩΝΙΣΜΟΙ

Αποστολάκης Βαγγέλης
Εκτελωνιστικές εργασίες
Λ. Δημοκρατίας 143 Κερατσίνι
Τηλ.-Fax: 210 4003244
Κιν.: 6972236732
ΤΑΧΙΣCODE
Παπαναστασάτου Αγγελική
Φοροτεχνικό-Λογιστικό γραφείο
Α' τάξης
Μωρογιάννη 14 - 12133 Περιστέρι
Τηλ.: 210 5776108 - 6979227073
Fax: 210 5719550
e-mail: aggpapa@otenet.gr

ΜΕΣΙΤΙΚΑ

ΕΥΡΩΚΤΗΜΑΤΟΜΕΣΙΤΙΚΗ
Κατσαρού Β. Μαρία
Ευπάλιο: Τηλ.: 26340 51619
Κιν.: 6973007819
Αθήνα: Ξάνθου & Παπαφλέσσα
15451 Ν. Ψυχικό
Τηλ.: 210 6749557 Fax: 210 6712706
Κιν.: 6946578063
Μαυραγάνης Περικλής Σταμ.
Σύμβουλος Ακινήτων
Αναξαμένους 5 Χαλάνδρι 15238
Τηλ./Fax: 210 6010660
Κιν.: 6974371794
www.mesitiko-mavraganis.gr
perikles.mavraganis@gmail.com

ΜΕΤΑΛΛΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ
ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΑΛΟΥΜΙΝΙΟΥ

Τσέλιος Αθ. Γεώργιος
Μεταλλικές κατασκευές
-Μεταλλικά Κτίρια
Κουφώματα Αλουμινίου
-Σκάλες-Συστήματα Σκίασης
Τσώρτσιλ 32 Ηλιούπολη
Τηλ.: 210 9932378 Fax: 210 9931887
Κιν.: 6948537807
www.gtselios.gr
email: info@gtselios.gr

ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΙ

Τσώρης Ηλίας
Πλ. Μεσολογγίου 8 Παγκράτι
Τηλ.: 210 7220826

ΟΙΚΟΔΟΜΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ

Κορδοπάτης Γιάννης
Οικοδομικές εργασίες
Πέτρουλα 4 Μεσολόγγι
Τηλ.: 26310 24118 & 6977 463850
Τσαμαδιάς Χρήστος
Οικοδομικές εργασίες
Άγιος Αθανάσιος Μεσολογγίου
Τηλ.: 26310 24000

ΟΠΤΙΚΟΑΚΟΥΣΤΙΚΑ
ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ

Ρουφαγάλας Γιώργος & Κώστας
Μουσική - Φωτισμός -
Οπτικοακουστικό υλικό
Σαλαμίνας 4 Παλλήνη Τ.Κ. 15351
Όρος Μυκόνου Τ.Κ. 84600
Σ. Τρικούπη 18Α Λεμεσός Τ.Κ. 3077
Τηλ.: + 30 210 6669343
Κιν: + 30 6986261100 (Ελλάδα)
+ 357 96034989 (Κύπρος)
e-mail: george@lively-events.com
www.lively-events.com
Κρανιάς Φόσκολος Κώστας
Φωτισμός - Ήχος - Laser
• Ενοικίαση οπτικοακουστικών
συστημάτων
• Service μηχανημάτων
• Διοργάνωση εκδηλώσεων
Ευλοκάστρου 18 Ίλιον Αθήνα
Αγ. Σοφία Μύκονος
Κιν.: 6932573646
www.crownmedia.gr
e-mail: info@crownmedia.gr

ΠΡΑΤΗΡΙΑ ΚΑΥΣΙΜΩΝ

Κακαλής Δημήτρης
Πρατήριο υγρών καυσίμων
Λ. Πεντέλης 139 Χαλάνδρι
Τηλ.: 210 6840850 & 6977682015

ΣΥΝΕΡΓΕΙΑ & ΕΜΠΟΡΙΟ
ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ

Ζαχαρίας Νίκος
Εξουσιοδοτημένο συνεργείο FORD
1ο χλμ Εθν. Οδού Ναυπάκτου - Ιτέας
Καρούλα Δάφνης Ναύπακτος
Τηλ.: 26340 29630
Κουτσόδουλος Γιάννης
NISSAN SERVICE
Ιπποκρήνης 45 & Κοκκινπούλου
Ζωγράφου • Τηλ.: 210 7704990
Τσιτσής Γιάννης Κ.
Συνεργείο αυτοκινήτων Παντός τύπου
Εργατών Τύπου 12 Κάτω Ηλιούπολη
Τηλ.: 210 9709632 • Κιν.: 6972953532

ΣΥΝΕΡΓΕΙΑ & ΕΜΠΟΡΙΟ
ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ

Μπραούνος
Εξουσιοδοτημένος Επισκευαστής OPEL
Κωνσταντίνος Β. Μπραούνος & ΣΙΑ Ε.Ε.
Τ.Κ. 14342 Ν. Φιλαδέλφεια
Τηλ.: 210 2773296 Fax: 210 2794102
e-mail: kbraunos@otenet.gr

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΩΝ

Κυριάκος Δ. Μαυρόπουλος
Web Designer & Developer
Μεσολογγίου 108 Αιγάλεω 12242
Κιν.: 6942597515 • webkyr81@gmail.com

TAXI

Μαρτέκας Θεμιστοκλής Ευθ.
Τηλ.: 210 9735511
Μπαλής Γιώργος Νικ.
Βλαχόπουλων 32 Μεσολόγγι
Τηλ.: 26310 27143 & 6977434828
Μαυραγάνης Χρ. Γιάννης
Άγιος Γεώργιος Μεσολογγίου

ΤΕΝΤΕΣ

Αυζήτης Βασίλης
Τέντες - Πέργκολες Κατασκευή
& Εμπορία Χονδρική - Λιανική
Δημοχάρους 3 Περιστέρι
Τηλ.: 210 5728124 - 210 2010497
Fax: 210 5743784 Κιν.: 6932003232

ΤΗΛΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΕΣ

Μαυραγάνης Περικλής Κων.
Τηλεπικοινωνίες
Αυτοματισμός γραφείου
Στρατηγού Μακρυγιάννη 10Α
Νέα Φιλαδέλφεια Τ.Κ. 143 42
Τηλ.: 210 2519336 Fax: 210 2516104
www.mavraganis.gr
e-mail: periklis@mavraganis.gr

ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΑ ΓΡΑΦΕΙΑ

Παλασκώνη Κ. Αικατερίνη
Γραφείο Γενικού Τουρισμού EOS TRAVEL
Εισιτήρια ακτοπλοϊκά, αεροπορικά.
Κρατήσεις ξενοδοχείων, εκδρομές,
ενοικιάσεις πούλμαν Βεΐκου 31 Γαλάτσι
Τηλ.: 210 2138866 - 210 2930111
& 210 2928028

ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

ΜΠΑΛΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
Φαρμακοποιός
Κανακάρη 207 (γωνία Μισαούλη) Πάτρα
Τηλ.: 2610 339769 • Κιν.: 6975912491
e-mail: balisnikolaos6@gmail.com

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

Βήττας Δημήτριος
Φυσικοθεραπεία
• Ηλεκτροθεραπεία • Θεραπευτική μάλαξη
• Διαθερμία • Laser • Θεραπεία οσφύος
• Γυμναστική
Ελευθ. Πολιορκημένων 12 Μεσολόγγι
Τηλ.: 26310 27242 Κιν.: 6947354639
Μανωλάς Ιάκωβος & Τσούμα Βάνα
Φυσικοθεραπευτήριο
Βασ. Γεωργίου Β' 29 & Σπ. Μερκούρη
Παγκράτι • Τηλ.: 210 7229447

ΦΥΤΩΡΙΑ

Κατσούνη-Κολοθού Ειρήνη
Φυτόριο-Δέντρα-Θάμνοι-Γλάστρες
5ο χλμ. Λεωφ. Σπάτων
Τηλ.: 210 6666178
Κατσούνης Νίκος Κ.
Φυτά εσωτερικών χώρων-
Λιπάσματα-Χώματα-Σπόροι
Αναγυρόντος 9 Τ.Κ. 16672 Βάρη
Τηλ.: 210 6666213

ΦΩΤΟΓΡΑΦΗΣΕΙΣ

Τσόγκας Θανάσης
Επαγγελματική φωτογραφία-VIDEO
Τηλ.: 210 6464018 Κιν.: 6974975160

ΧΡΩΜΑΤΑ - ΣΙΔΗΡΙΚΑ

Μαστρογεωργίου Αγγαία
Χρώματα - Σιδηρικά
Είδη Οικιακής Χρήσης
Αγ. Τριάδας 63 & Κων/νου
Όθωνος Δάβαρη - Παiania
Τηλ.: 210 6645895