



ΑΡΤΟΤΙΝΑ

Η ΓΕΝΕΤΕΙΡΑ ΤΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ΔΙΑΚΟΥ

Τρίμηνη Ενημερωτική και Πολιτιστική Έκδοση του Συλλόγου Αρτοτινών Φωκίδας

Χρόνος 25ος • Αριθμός φύλλου 135 • Ιούλιος - Αύγουστος - Σεπτέμβριος 2018 • Γραφεία: Αλκέτου 56 Βύρωνας 16232 Αθήνα
Τηλ. - Fax: 210 - 7655568 • e-mail: artotina.diakos@gmail.com

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΔΙΑΚΕΙΑ 2018 – ΦΛΑΜΠΟΥΡΟ

Με μεγάλη συμμετοχή και επιτυχία, πραγματοποιήθηκαν και φέτος οι δραστηριότητες στα πλαίσια της πολιτιστικής εκδήλωσης «**Διάκεια 2018**», οι οποίες περιελάμβαναν:

— Στις 21/8/2018 φιλικό αγώνα ποδοσφαίρου μεταξύ των χωριών Αρτοτίνα – Ζωριάνος.

— Στις 22/8/2018 αγώνες πετοσφαίρισης.

— Στις 23/8/2018 αγώνες καλαθοσφαίρισης.

— Στις 24/8/2018 αγώνες ποδοσφαίρου και λιθοβολίας.

— Στις 25/8/2018 ζωγραφική και κατασκευές για τους μικρούς μας φίλους οικειοθελώς από τις παιδαγωγούς **Βασιλική Καραϊσκού, Δήμητρα Τσακάλη**



Φιλικός αγώνας ποδοσφαίρου
Αρτοτίνας - Ζωριάνου

και **Έφη Πλαστήρα** τις οποίες ευχαριστούμε ιδιαίτερα για την πολύτιμη βοήθεια και διαθεσιμότητά τους. Το απόγευμα της ίδιας ημέρας διεξήχθησαν οι αγώνες ανωμάλου δρόμου για τα 50, 200, 400, 600 και 1.500 μέτρα με μεγάλη συμμετοχή. Το ίδιο βράδυ οι μικροί μας φίλοι παρακολούθησαν Θέατρο Σκιών στην πλατεία του χωριού.



Αγώνας πετοσφαίρισης



Αγώνας καλαθοσφαίρισης

— Στις 26/8/2018 το πρωί έγινε κατάθεση στεφάνου και επιμνημόσυνη δέηση στην προτομή του **Αθανασίου Διάκου**. Μας τίμησαν με την παρουσία τους το μέλος της Δωρικής Αδελφότητας **Κούρλης Ιωάννης** και ο Πρόεδρος της Κοινότητας **Κάππας Βασίλης**. Στη συνέχεια οι μικροί μας φίλοι, είχαν την ευκαιρία να



Λιθοβολία

απολαύσουν ένα ταξίδι για την αναζήτηση του χαμένου θησαυρού, όπου η πλατεία και τα σοκάκια γύρω από αυτή, γέμισαν παιδικές φωνές και όμορφα χαμόγελα. Το απόγευμα της ίδιας ημέρας, διεξήχθη ο Δρόμος Θυσίας 4.000 μέτρων. Το βράδυ πραγματοποιήθηκαν οι βραβεύσεις των επιτυχόντων στα ΑΕΙ και ΤΕΙ το 2017 και οι απονομές των επάθλων στους νικητές των αγωνισμάτων.

— Στις 28/8/2018 τελέστηκε μέγας πανηγυρικός εσπερινός μετά Αρτοκλασίας, από τους πατέρες **Θεοφάνη Μπατσαούρα, Γεώργιο Χαρονικολάου και Ξενοφώντα Τριβήλο** στο Μοναστήρι του Αγίου Ιωάννη του Προδρόμου, με την

Συνέχεια στη σελ. 4

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 περιφήμου ἥρωος Διάκου (Αθανασίου), ὃς ὑψώσας πρῶτος τὴν σημαίαν τῆς ἑπαναστάσεως τῇ 28 Μαρτίου 1821 καὶ ὀριστεύσας κατὰ τὴν Λεωαδίαν καὶ ἀλλαχοῦ, ἐμαρτύρησε, συλληφθεὶς καὶ ἀνακτολοπισθεὶς εἰς Λαμίαν ὑπὸ τοῦ Ὁμῆρ-Βριόνου.

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

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ – ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Εν όψει των επερχόμενων εκλογών του Πολιτιστικού μας Συλλόγου, οι οποίες θα διεξαχθούν τον Ιανουάριο του 2019, παρακαλούμε όποιος επιθυμεί να θέσει υποψηφιότητα, να επικοινωνήσει με τα μέλη του Συλλόγου.

Μουσείο Αρτοτίνας

Ένα μικρό φωτογραφικό αφιέρωμα θα σας παρουσιάσουμε, για το ιστορικό και λαογραφικό μουσείο του χωριού μας. Έχει στηθεί με τις ευγενικές χορηγίες συγχωριανών μας, με αγάπη και μεράκι. Τα εκθέματά του θα σας προσφέρουν συγκίνηση και νοσταλγία. Σας παραθέτουμε φωτογραφίες που μας διέθεσε η κα **Καραπιπέρη Τζούλια**, την οποία και ευχαριστούμε τόσο για τις φωτογραφίες όσο και για την υποστήριξη της στη διοργάνωση των «Διακειών 2018».



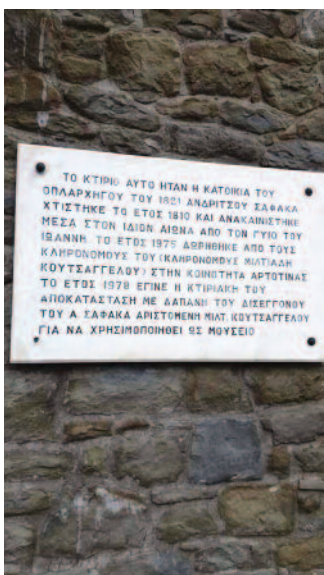
Συνέχεια στη σελ. 2

Ενέργειες του Συλλόγου μας

Ο Πολιτιστικός Σύλλογος σε συνεργασία με το Τοπικό Συμβούλιο έχει ξεκινήσει εδώ και καιρό την αναζήτηση κατάλληλου χώρου, αλλά και την απαραίτητη χρηματοδότηση, για την κατασκευή μιας ασφαλούς παιδικής χαράς. Εξετάζονται διάφοροι χώροι που θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν για την κατασκευή της.

Μουσείο Αρτοτίνας

Συνέχεια από τη σελ. 1



ΕΠΙΤΥΧΙΕΣ ΣΥΓΧΩΡΙΑΝΩΝ ΜΑΣ

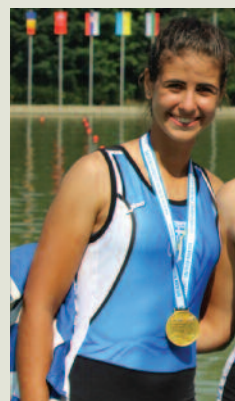


Μεγάλη επιτυχία για τους δυο νέους συγχωριανούς μας **Γιάννη** και **Αναστασία Καλανδαρίδη** που διακρίθηκαν στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Κωπηλασίας Ν. Ανδρών και Βαλκανικό Πρωτάθλημα Κωπηλασίας αντίστοιχα.

Ο **Γιάννης Καλανδαρίδης** του **Νικολάου** και της **Αικατερίνης Τσέλιου** γεν. 1998, κατέκτησε το Χρυσό μετάλλιο στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Κωπηλασίας Ν. Ανδρών στο αγώνισμα του Διπλού σκιφ και το Χάλκινο μετάλλιο στο Πανερωπαϊκό Πρωτάθλημα.

Η **Αναστασία Καλανδαρίδη** του **Νικολάου** και της **Αικατερίνης Τσέλιου** γεν. 2001 κατέκτησε το Χρυσό μετάλλιο στο Βαλκανικό Πρωτάθλημα Κωπηλασίας στο αγώνισμα της Δικώπου χωρίς πηδαλιούχο και το Ασημένιο μετάλλιο στο αγώνισμα της Τετρακώπου χωρίς πηδαλιούχο.

Το Δ.Σ. του Συλλόγου Αρτοτινών «Ο Αθανάσιος Διάκος» εκφράζει τα θερμά του συγχαρητήρια και τους εύχεται πολλές επιτυχίες και στο μέλλον!



Επιτυχόντες 2017 σε ΑΕΙ – ΤΕΙ

1) **Σούφλα Γεωργία** του Ιωάννη, Οδοντιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών.

2) **Σούφλα Βασιλική** του Ιωάννη, Μαθηματικό Πανεπιστημίου Πατρών.

3) **Πρεβενάς Γιάννης** του Κωνσταντίνου, Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τμήμα Marketing και Επικοινωνίας.

4) **Γιαννουδάκης Θεοφάνης** του Κωνσταντίνου, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής, Τμήμα Διοίκησης Μονάδων Υγείας και Πρόνοιας.

5) **Σιαπέρα Μαρία** του Ιωάννου, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, Τμήμα Ιστορίας, Αρχαιολογίας και Διαχείρισης Πολιτισμικών Αγαθών.

6) **Σακελλαρόπουλος Αθανάσιος** του Σωτηρίου, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τμήμα Γαλλικής Γλώσσας και Φιλολογίας.

7) **Μπουκουβάλας Γεώργιος** του Παναγιώτου, Στρατιωτική Σχολή Ευελπίδων.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Ευχαριστούμε θερμά την **Αγγελική Παπαναστασάτου (Σιαπέρα)**, για τη δωρεάν παροχή υπηρεσιών της στα οικονομικά και φορολογικά ζητήματα του Συλλόγου μας. Η συμβολή της είναι πολύτιμη ως προς την λειτουργία του Συλλόγου.

Ευχαριστίες

Ευχαριστούμε θερμά τη φίλη του χωριού μας, **Λαζαρίδου Τριανταφυλλιά**, η οποία εμπορεύεται παιχνίδια και επισκέπτεται το χωριό μας κάθε χρόνο κατά τη διάρκεια του πανηγυριού, για τη διαμεσολάβησή της στην προβολή του χωριού μας μέσω του τηλεοπτικού σταθμού STAR.

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 Βύρωνας
Τ.Κ. 16232 Τηλ. & Fax: 210 7655568
Συντακτική Επιτροπή:
Μαρτέκας Θεόδωρος
Μαυραγάνης Ιωάννης
Τσέλιου Χριστίνα
Μακρής Δημήτριος
Κάππας Ιωάννης
Πλαστήρας Ιωάννης

Δημάκας Δημήτριος
Κάππα Ευσταθία
Κουλοπούλου Αθηνά
Εκδότης - Διευθυντής:
Θεόδωρος Μαρτέκας
Κιν.: 6980047446
e-mail: artotina.diakos@gmail.com
Ηλεκτρονική σελιδοποίηση
Εκτύπωση - διεκπεραίωση:
Εκδόσεις Γραφικές Τέχνες
Καρπούζη Αριστέα & Υιοί Ο. Ε.
Θεοδοσίου 23 Ίλιον Τ.Κ. 13121
Τηλ.: 210 2619003 Fax: 210 2619696
e-mail: karpouzi@otenet.gr

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ/ΠΑΤΡΩΝΥΜΟ	ΠΟΣΟ
ΜΠΡΑΟΥΝΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΤΟΥ ΙΩΑΝΝΟΥ	20.00€
ΛΑΜΠΙΔΗΣ ΗΛΙΑΣ	20.00€
ΚΑΚΑΛΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΤΟΥ ΙΩΑΝΝΟΥ	20.00€
ΚΑΚΑΛΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ ΤΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ	20.00€
ΧΑΛΙΚΗΣ ΜΑΝΟΣ	20.00€
ΔΡΟΣΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ	10.00€
ΣΙΑΠΕΡΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	20.00€
ΤΣΕΛΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΤΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ	20.00€
ΤΣΕΛΙΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΤΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ	20.00€
ΤΣΕΛΙΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΤΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ	20.00€
ΠΑΛΑΣΚΩΝΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ ΤΟΥ ΧΑΡΙΛΑΟΥ	20.00€
ΓΡΗΓΟΡΑΚΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ ΤΟΥ ΙΩΑΝΝΟΥ	10.00€
ΠΑΛΑΣΚΩΝΗΣ ΦΩΤΙΟΣ	20.00€
ΤΣΑΜΑΔΙΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ ΤΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ	10.00€
ΚΑΚΑΛΗΣ ΑΝΔΡΕΑΣ	20.00€
ΡΕΓΚΟΥΖΑΣ ΑΔΑΜ	20.00€
ΤΡΙΩΤΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΤΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗ	20.00€
ΚΟΥΛΟΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ	20.00€
ΚΑΝΟΥΡΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	20.00€
ΠΑΛΑΣΚΩΝΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΤΟΥ ΧΑΡΙΛΑΟΥ	20.00€
ΓΚΙΚΑ ΔΗΜΗΤΡΑ	20.00€
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	10.00€
ΚΟΥΡΛΗ-ΚΟΥΤΣΟΓΙΑΝΝΗ ΑΘΗΝΑ	30.00€
ΔΙΑΜΑΝΤΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑ	20.00€
ΤΣΟΥΜΑΣ ΜΙΛΤΙΑΔΗΣ	20.00€
ΜΠΟΥΚΟΥΒΑΛΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΤΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ	20.00€
ΚΟΡΔΟΠΑΤΗΣ ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ ΤΟΥ ΕΠΑΜΕΙΝΩΝΔΑ	20.00€
ΚΟΡΔΟΠΑΤΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ ΤΟΥ ΕΠΑΜΕΙΝΩΝΔΑ	30.00€
ΜΑΜΑΛΟΥΓΚΑ ΑΣΠΑΣΙΑ ΤΟΥ ΙΩΑΝΝΗ	50.00€
ΠΑΚΛΑΤΖΗ ΑΘΗΝΑ	10.00€
ΤΣΕΛΙΟΥ ΜΑΡΙΑ ΤΟΥ ΙΩΑΝΝΟΥ	20.00€
ΔΙΑΜΑΝΤΗ-ΚΑΤΣΑΡΟΥ ΕΥΘΥΜΙΑ	10.00€
ΣΙΑΠΕΡΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ ΤΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ	20.00€
ΜΑΥΡΑΓΑΝΗ ΓΕΩΡΓΙΑ	10.00€
ΤΡΙΒΗΛΟΥ ΜΑΡΙΑ	30.00€
ΚΑΤΣΟΥΛΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΤΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ	10.00€
ΠΛΑΣΤΗΡΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	20.00€
ΠΛΑΣΤΗΡΑ ΣΟΦΙΑ	20.00€
ΤΡΙΒΗΛΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ	20.00€
ΤΡΙΩΤΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ - ΜΕΣΟΛΟΓΓΙ	10.00€
ΔΡΟΣΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΤΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ	10.00€
ΒΗΛΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ ΤΟΥ ΘΕΟΔΩΡΟΥ	25.00€
ΣΙΑΠΕΡΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΤΟΥ ΙΩΑΝΝΟΥ	30.00€
ΜΑΝΤΟΥΡΛΙΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΤΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ	50.00€

ΕΝΙΣΧΥΣΤΕ ΤΟΝ ΣΥΛΛΟΓΟ

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

Ποίημα για το χωριό

Γουρούνι τα Χριστούγεννα
είχε το κάθε σπίτι
και όταν τη γλίνα λιώνανε
σου έσπαγε τη μύτη.

Ξεχειμαδιά με πρόβατα
γεμίζανε στα καλύβια
ενώ τα γίδια αντίθετα
βοσκάγανε στα αμπέλια.

Τώρα μια κότα αν βρεθεί
έστω και μια γίδα
θα έχει ως προिमόδοτηση
μια χρυσή λίρα.

Κολοβός Κων/νος
του Αθανασίου
συνταξιούχος ΟΤΕ

ΙΕΡΑ ΜΟΝΗ ΤΙΜΙΟΥ
ΠΡΟΔΡΟΜΟΥ ΑΡΤΟΤΙΝΑΣ

Την Τετάρτη, **29/08/2018** γιορτάσαμε την Αποτομή της Τίμιας Κεφαλής του Ιωάννη Προδρόμου, με ευλάβεια και κατάνυξη.

Την παραμονή **28/08** στις 7:00 μ.μ. τελέστηκε μέγας πανηγυρικός Εσπερινός μετά Αρτοκλασίας από τους πατέρες **Θεοφάνη Μπατσαούρα, Γεώργιο Χαρονικολάου, Ξενοφώντα Τριβήλο** και τον **παπα-Βασίλη**.

Στις 29/08 ανήμερα της γιορτής, τελέστηκε αγιασμός και όρθρος μετά πανηγυρικής Θείας Λειτουργίας, ακολούθησε περιφορά της εικόνας του Τιμίου Προδρόμου, επιμνημόσυνη δέηση στην προτομή του ήρωα της επανάστασης Αθανασίου Διάκου και προσκύνημα σε ιερά λείψανα.

Στο ιερατικό συλλειτουργό έλαβαν μέρος οι πατέρες **Θεοφάνης Μπατσαούρας, Ξενοφών Τριβήλος, Παναγιώτης Χαβάντζας** και **Βασίλειος**. Συμπροσευχόμενος στο ιερό, παραβρέθηκε ο Πανοσιολογιάτος Πρωτοσύγκελος της Ιεράς Μητρόπολης Φωκίδος πατήρ **Νεκτάριος Μουλατσιώτης**.

Την γιορτή τίμησαν με την παρουσία τους ο Βουλευτής κ. **Κωστοπαναγιώτου Ηλίας**, ο Δήμαρχος κ. **Καπεντζώνης Γεώργιος**, ο Περιφερειακός Σύμβουλος κ. **Κατσαρός Χαράλαμπος**, οι Αντιδήμαρχοι κ.κ. **Παλασκώνης Κωνσταντίνος, Ζιέτος Παναγιώτης** και **Ευσταθίου Ανδρέας**, ο Δημοτικός Σύμβουλος κ. **Φλετούρης Κωνσταντίνος**, ο Πρόεδρος του Τοπικού Συμβουλίου κ. **Κάππας Βασίλης** και τα μέλη κ. **Τσαμαδιάς Αθανάσιος** και κ. **Κάππα-Πρεβενά Έφη**, ο Πρόεδρος του Συλλόγου Αρτοτινών «Ο Αθανάσιος Διάκος» κ. **Μαρτέκας Θωδωρής** και τα μέλη κ.κ. **Μακρής Δημήτριος, Μαυραγάνης Γιάννης, Πλαστήρας Ιωάννης, Δημάκας Δημήτριος** και **Κάππας Ιωάννης** ενώ το Σύλλογο Αρτοτινών Μεσολογγίου «Αγ. Ιωάννης ο Πρόδρομος» εκπροσώπησαν οι κ.κ. **Κορδοπάτης Γρηγόρης, Κατσαρός Δημήτριος** και **Τσαμαδιάς Παναγιώτης**.

Μετά το πέρας της Θείας Λειτουργίας και των εκδηλώσεων προσφέρθηκε σε όλους τους προσκυνητές καφές, τσίπουρο και λουκούμι.

Ευχαριστούμε ιδιαίτερα:

Τον Σύλλογο Αρτοτινών Μεσολογγίου "Άγιος Ιωάννης ο Πρόδρομος" για το ποσό των **2.000€** που διέθεσε για την κατασκευή της σκάλας.

Τον κ. **Παπαναστασάτο Γιώργο** για τα γλυκά.

Την κα. **Μιχαλοπούλου Ελένη** για τον καφέ.

Την οικογένεια του κ. **Κωνσταντίνου Αθανασίου Κολοβού** για τα λουκούμια.

Τις κ.κ. **Παλασκώνη Αμαλία, Σιαπέρα Μαρία** και **Τσιπούνη Ελένη** για τον στολισμό της εικόνας που επιμελήθηκε η κα **Ντίνα Καραϊσκού**.

Τις κ.κ. **Τσαμαδιά Ευθυμία, Αυζώτη Σωτηρία, Αυζώτη Δημήτρα, Παπαναστασάτου Αγγελική, Παπαδοπούλου Παναγιώτα, Φλετούρη Κούλα, Μαρία Μαντούρλια-Παναγάκου, Μαρία Σταματοπούλου-Τσόγκα** και τους κ.κ. **Κουλόπουλο Σπύρο, Σιαπέρα Βασίλη, Σιαπέρα Παναγιώτη** και **Τσόγκα Αριστ. Κωνσταντίνο** για τον καθαρισμό των κτιρίων και του περιβάλλοντα χώρου.

Ευχαριστούμε θερμά όλους για τη συμβολή τους, καθώς και τους παραβρισκόμενους ευλαβείς προσκυνητές για την παρουσία τους.

Στη μνήμη του **Ιωάννη Τσαμαδιά του Γεωργίου** η οικογένειά του προσέφερε το ποσό των **50€** για τις ανάγκες της Μονής.

Στη μνήμη του **Ιωάννη Τσαμαδιά του Γεωργίου** η οικογένεια της **Μαρίας Τσαμαδιά του παπα-Γιάννη** προσέφερε **400€** στην **Ιερά Μονή Ιωάννη Προδρόμου**.

ΑΙΩΝΙΑ ΤΟΥ Η ΜΝΗΜΗ.

Τους ευχαριστούμε και ευχόμαστε ο Θεός να χαρίσει ανάπαυση στην ψυχή του εκλιπόντος.

ΜΕ ΤΙΜΗ
Ο ΗΓΟΥΜΕΝΟΣΥΜΒΟΥΛΟΣ
ΙΕΡΕΑΣ ΘΕΟΦΑΝΗΣ ΜΠΑΤΣΑΟΥΡΑΣ

ΔΙΑΚΕΙΑ 2018 – ΦΛΑΜΠΟΥΡΟ

Συνέχεια από τη σελ. 1



Αγώνας ποδοσφαίρου

παρουσία του Βουλευτή Φωκίδας κ. **Κωστοπαναγιώτου Ηλία**, του Δημάρχου κ. **Καπεντζώνη Γεώργιου**, του Περιφερειακού Συμβούλου κ. **Κατσαρού Χαράλαμπου**, και των Αντιδημάρχων



Ζωγραφική χειροτεχνίες



Ζωγραφική χειροτεχνίες

κ.κ. **Παλασκώνη Κωνσταντίνου**, **Ζιέτου Παναγιώτη** και **Ευσταθίου Ανδρέα**, αλλά και του Δημοτικού Συμβούλου **Φλετούρη Κωνσταντίνου**. Το βράδυ στην πλατεία του χωριού διασκεδάσαμε με την παρουσία παραδοσιακής μουσικής.



Θέατρο Σκιών



Επιμνημόσυνη δέηση και κατάθεση στεφάνων



Κυνήγι κρυμμένου θησαυρού



Κυνήγι κρυμμένου θησαυρού

— Στις 29/08/2018 ανήμερα της εορτής τελέστηκε η Θεία Λειτουργία, χοροστατούντος του Πανοσιολογιότατου Πρωτοσύγκελου της Ιεράς Μητρόπολης Φωκίδος πατέρα **Νεκτάριου Μουλατσιώτη** και από τους πατέρες **Θεοφάνη Μπατσαούρα**, **Ξενοφώντα Τριβήλο** και **Παναγιώτη Χαβάντζα** στην Ιερά Μονή Αγ. Ιωάννη του Προδρόμου. Παρευρέθησαν πολλοί προσκυνητές, έγινε περιφορά της εικόνας του Ιωάννη του Προδρόμου και τελέστηκε επιμνημόσυνη δέηση στην προτομή του **Αθανασίου Διάκου**. Οι εκδηλώσεις κορυφώθηκαν το απόγευμα της ίδιας ημέρας με το παραδοσιακό Φλάμπουρο όπου συγκεντρώθηκαν στο στίπτι του **Αθανασίου Διάκου** νέοι και νέες ντυμένοι με παραδοσιακές φορεσιές, τον Ιερέα του χωριού και τους επίσημους και με τη συνοδεία παραδοσιακών οργάνων κατέβηκαν τραγουδώντας στην πλατεία του χωριού μας. Στη συνέχεια χόρεψαν παραδοσιακά τραγούδια. Το γλέντι κράτησε μέχρι τις πρώτες πρωινές ώρες.



Περιφορά της Εικόνας του Τιμίου Προδρόμου και Επιμνημόσυνη δέηση



Λεβέντικοι χοροί με φόντο τα Βαρδούσια



Φλάμπουρο 2018



Φλάμπουρο 2018



Φλάμπουρο 2018

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ ΔΙΑΚΕΙΑ 2018

Οι τρεις πρώτοι ανά κατηγορία και αγώνισμα νικητές είναι οι παρακάτω:

Αγώνισμα Δρόμου

Δρόμος Θυσίας 4.000 μ. Ανδρών 30 ετών και άνω

- 1ος Τσαμαδιάς Παναγιώτης
- 2ος Σιαπέρας Παναγιώτης
- 3ος Σιαπέρας Βασίλειος

Δρόμος Θυσίας 4.000 μ. Ανδρών έως 30 ετών

- 1ος Καταραχιάς Δημήτριος
- 2ος Μαρτέκας Βασίλειος
- 3ος Νικολόπουλος Άγγελος – Τσιτσής Αργύρης

Δρόμος Θυσίας 4.000 μ. Κοριτσιών 1η Κατσαρού Γεωργία – Κιαχίδη Μαρία

Ανώμαλος Δρόμος 1.500 μ.

- 1η Δούκα Βασιλική
- 2ος Νικολόπουλος Αλέξανδρος
- 3ος Σιαπέρας Κωνσταντίνος

Ανώμαλος Δρόμος 600 μ. Κοριτσιών

- 1η Κουρμπαλιώτη Ασπασία
- 2η Κουρμπαλιώτη Φένια
- 3η Μπαλή Ευδοκία

Ανώμαλος Δρόμος 600 μ. Αγοριών

- 1ος Κεχρής Παναγιώτης
- 2ος Τριώτης Αθανάσιος

Ανώμαλος Δρόμος 400 μ. Κοριτσιών

- 1η Τριώτη Κατερίνα
- 2η Τριβήλου Αγγελική

Ανώμαλος Δρόμος 400 μ. Αγοριών

- 1ος Σερεντέλος Θεόδωρος
- 2ος Τζελέπης Ιωάννης
- 3ος Τριβήλος Αριστείδης

Ανώμαλος Δρόμος 200 μ. Κοριτσιών

- 1η Δρόσου Αμαλία – Κυριακή
- 2η Κακαλή Ευαγγελία
- 3η Κάππα Μαρίνα

Ανώμαλος Δρόμος 200 μ. Αγοριών

- 1ος Τριβήλος Δημήτριος
- 2ος Δρόσος Δημήτριος
- 3ος Μαρτέκας Κωνσταντίνος

Ανώμαλος Δρόμος 50 μ. Κοριτσιών

- 1η Κουτσογιάννη Αθηνά
- 2η Ντζελέπη Εβελίνα
- 3η Κουτσογιάννη Μαρία - Ελευθερία

Ανώμαλος Δρόμος 50 μ. Αγοριών

- 1ος Καμπάς Άγγελος
- 2ος Σφυρίου Κοσμάς

Λιθοβολία

Κατηγορία από 61 ετών και άνω

- 1ος Πλαστήρας Δημήτριος
- 2ος Χριστοδούλου Ιωάννης

Κατηγορία από 41 έως 60 ετών

- 1ος Σιαπέρας Παναγιώτης
- 2ος Μαντούρλιας Βασίλειος
- 3ος Μαρτέκας Αριστομένης

Κατηγορία από 19 έως 40 ετών

- 1ος Κοτρώνης Κωνσταντίνος
- 2ος Ζαγκλές Κωνσταντίνος
- 3ος Τσιτσής Κωνσταντίνος – Μαρτέκας Βασίλειος

Κατηγορία από 15 έως 18 ετών

- 1ος Τσιτσής Αργύρης
- 2ος Κανούρης Δημήτριος
- 3η Κιαχίδη Μαρία

Κατηγορία από 9 έως 14 ετών

- 1ος Κορδοπάτης Επαμεινώνδας
- 2ος Σιαπέρας Κωνσταντίνος
- 3η Σιαπέρα Μαρία

Πετοσφαίριση

Σύνθεση νικήτριας ομάδας πετοσφαίρισης

Τσιτσής Κωνσταντίνος, Μπουμπουλής Βασίλης, Κοτρώνης Κωνσταντίνος, Σιαπέρα Μαρία, Κάκκου Αντωνία, Μαυραγάνη Ιωάννα.

Καλαθοσφαίριση

Σύνθεση νικήτριας ομάδας καλαθοσφαίρισης

Κιαχίδη Μαρία, Μαρτέκας Βασίλης, Κορδοπάτης Επαμεινώνδας, Σαγκρής Πάνος, Τούμπας Βασίλης, Νατσάκας Δημοσθένης.

Ποδόσφαιρο

Σύνθεση νικήτριας ομάδας ποδοσφαίρου Ανδρών (Κάτω Μαχαλάς)

Τσιτσής Αργύρης, Σιαπέρας Κωνσταντίνος, Τσιτσής Κωνσταντίνος, Σιαπέρας Δημήτριος, Γιαννουδάκης Φάνης, Μαυραγάνης, Τούμπας Βασίλειος, Τριβήλος, Κορδοπάτης Επαμεινώνδας.

Σύνθεση νικήτριας ομάδας ποδοσφαίρου Παιδών (Πάνω Μαχαλάς)

Δούκας Θωμάς, Τριώτης Αθανάσιος, Κεχρής Παναγιώτης, Ντζελέπης Ιωάννης, Σφέτσος Βασίλης, Σιαπέρας, Παπαδόπουλος Βαγγέλης, Αθανασοπούλου.

ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ

Η ΚΡΙΣΗ ΤΩΝ ΜΕΛΙΣΣΩΝ

Τα τελευταία χρόνια ολοένα και περισσότερο εξαπλώνεται η άποψη, ότι οι πληθυσμοί των μελισσών μειώνονται δραματικά, με την κλιματική αλλαγή να συμβαδίζει με την ανησυχία αυτή.

Ερευνητές και άνθρωποι του μελισσοκομικού κλάδου μιλούν για τη σημασία της μέλισσας και εφιστούν την προσοχή της πολιτείας για την προστασία αυτού του μικρού αλλά πολύ σημαντικού εντόμου. Η αυξημένη θνησιμότητα των μελισσών σε Ευρωπαϊκό και σε παγκόσμιο επίπεδο είναι πια γεγονός και το κόστος που θα κληθούμε να πληρώσουμε, δεν έχει να κάνει μόνο με την αύξηση της τιμής του μελιού, αλλά θα έχει αρνητικές συνέπειες στην ευρύτερη διατροφική αλυσίδα. Αυτά τα μικροσκοπικά αλλά θαυματουργά έντομα εκτελούν την βασικότερη και αρχαιότερη εργασία, επικοινωνούν την πλειονότητα των δέντρων και φυτών, τόσο σε καλλιέργειες, όσο και στην άγρια βλάστηση.

Το σύνδρομο της κατάρρευσης λοιπόν των μελισσών, το φαινόμενο δηλαδή μαζικών απωλειών και αλλαγής συμπεριφοράς, είναι μείζονος σημασίας και είναι θα λέγαμε αποτέλεσμα αλληλεπίδρασης αιτιών και παραγόντων. Οι κλιματολογικές συνθήκες αλλάζουν, το περιβάλλον δέχεται ακραία καιρικά φαινόμενα, η φύση αλλάζει συμπεριφορά, κάποια όντα επιβαρύνουν την υγεία τους, νοσούν και τελικά πεθαίνουν. Την ίδια στιγμή η αύξηση των εντομοκτόνων και φυτοφαρμάκων ισχυρών προκαλούν ασθένειες και μεταλλάξεις στη μελισσοκομία και φυσικά μεγάλες απώλειες πληθυσμών. Τέλος, η εμφάνιση παρασίτων κάνουν ακόμα πιο δύσκολη τη ζωή της μέλισσας.

Τα τελευταία 15 χρόνια πολλές αποικίες μελισσών έχουν αποδεκατιστεί σε όλο τον κόσμο. Σε μερικές περιοχές μάλιστα το 50% έως 90% των τοπικών άγριων μελισσών έχουν εξαφανιστεί.

Χωρίς τις μέλισσες κινδυνεύει ολόκληρο το οικοσύστημα, κινδυνεύει η ίδια η γεωργία και φυσικά η παραγωγή τροφής. Η Διεθνής Ένωση για την προστασία της φύσης (IUCN) εκτιμά ότι την επόμενη δεκαετία θα εξαφανιστούν 20.000 ανθοφόρα φυτά κάτι το οποίο θα επηρεάσει τις μέλισσες και ειδικά τις άγριες που έχουν ανάγκη από αδιάταραχτους βιότοπους για τις φωλιές τους.

Είναι λοιπόν επιτακτική η ανάγκη προστασίας της μέλισσας, αλλά και της μελισσοκομίας γενικότερα, κάτι που ευνοεί τη φύση αλλά δίνει και προοπτική στον κλάδο, που ειδικά εδώ στην Ελλάδα ανθεί.

Βασικό μέλημα και απαίτηση των Ελλήνων ερευνητών αλλά και των παραγωγών είναι η απαγόρευση των νεονικοτινοειδών εντομοκτόνων, με καταστροφικές συνέπειες για τη μέλισσα και τα έντομα γενικότερα. Παράλληλα, η συνεχής έρευνα και στήριξη του κλάδου από την πολιτεία επιβάλλεται, η οποία είναι ακόμα σχετικά πίσω σε σχέση με άλλες χώρες περισσότερο οργανωμένες και ευαισθητοποιημένες. Έναν κλάδο που εδώ στην Ελλάδα, αποτελείται από επαγγελματίες που ασκούν με αγάπη και μεράκι το επάγγελμα αυτό, ενημερώνονται, διαβάζουν και καινοτομούν, έχοντας παράλληλα να αντιμετωπίσουν πολλές δυσκολίες, με ελάχιστα οφέλη πολλές χρονιές.

Για το πόσο σημαντική είναι η μέλισσα στον κύκλο ζωής της ανθρωπότητας, θα κλείσω με τα λόγια του Άλμπερτ Αϊνστάιν «Αν οι μέλισσες εκλείψουν, το ανθρώπινο είδος δεν θα αργήσει να τις ακολουθήσει».

Πλαστήρας Ιωάννης

ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΕΞΑΡΤΗΣΗ

Αγαπητοι συγχωριανοί,
Άφησα για το τέλος μια ενότητα που αφορά τις εξαρτήσεις και δεν είναι άλλη από το γνωστό, αποδεκτό και πλήρως αφομοιωμένο στην κοινωνία μας αλκοόλ.

Είναι μια ύπουλη εξάρτηση που λόγω της νομιμότητάς της αλλά και της κοινωνικής αποδοχής, αναγνωρίζεται δύσκολα και συχνά καθυστερημένα.

Θεωρείται παγκοσμίως ως εξαιρετικά εθιστική και επικίνδυνη ουσία για τον άνθρωπο και βρίσκεται σε υψηλή θέση στις λίστες με τα αίτια θανάτων.

Ας πάρουμε τα πράγματα από την αρχή....

1. Πώς δρα το αλκοόλ όταν μπαίνει στο σώμα

Το αλκοόλ που καταναλώνεται εισέρχεται μέσω του στόματος και του οισοφάγου στο στομάχι. Μια μικρή ποσότητα αφομοιώνεται εκεί.

Το υπόλοιπο έρχεται καθαρό, και χωρίς να αφομοιωθεί, στο αίμα και εξαπλώνεται σε όλο το σώμα. Η παρουσία του φαγητού στο στομάχι τη στιγμή που κάποιος πίνει καθυστερεί την απορρόφηση του αλκοόλ από το αίμα.



Γ' αυτό ένα αλκοολούχο ποτό έχει πιο γρήγορες επιπτώσεις όταν το στομάχι είναι άδειο από όταν κάποιος πίνει κατά τη διάρκεια ενός γεύματος ή μετά απ' αυτό.

Ποτά με επίπεδο αλκοόλ πάνω από 20% παραμένουν για μεγαλύτερο διάστημα στο στομάχι από ποτά με χαμηλότερο επίπεδο αλκοόλ. Κάποιος που έχει μεγάλο βάρος έχει περισσότερα σωματικά υγρά απ' ό,τι κάποιος που έχει μικρότερο βάρος.

Έτσι ένα πιο ελαφρύ άτομο επηρεάζεται περισσότερο απ' ό,τι ένα βαρύ άτομο που έχει πει τον ίδιο αριθμό αλκοολούχων ποτών. Υπάρχει επίσης διαφορά και ανάμεσα στους άντρες και τις γυναίκες.

Το γυναικείο σώμα περιλαμβάνει κατά μέσο όρο λιγότερα υγρά ανά κιλό απ' ό,τι ένα αντρικό. Επίσης οι γυναίκες αφομοιώνουν μικρότερη ποσότητα αλκοόλ στο σώμα. Το ήπαρ τελικά διαλύει το αλκοόλ το οποίο μετά αποβάλλεται από τα ούρα.

2. Βραχυπρόθεσμες οργανικές συνέπειες από τη χρήση αλκοόλ

Το αλκοόλ μετατρέπεται στο σώμα σε ακεταλδεΐδη. Αυτή η ουσία είναι υπεύθυνη, μεταξύ άλλων, για τις συνέπειες της μέθης. Αυτές οι διεργασίες γίνονται στο ήπαρ. Επίσης, όταν γίνεται χρήση αλκοόλ παρατηρούνται οι ακόλουθες αλλαγές:

- Με ένα επίπεδο αλκοόλ 0-0,5 (περίπου ένα ποτήρι για τις γυναίκες, δύο για τους άντρες): τα αιμοφόρα αγγεία κάτω από το δέρμα διαστέλλονται, γεγονός το οποίο προκαλεί ένα δυσάρεστο αίσθημα. Η γεύση, η όσφρηση και η όραση περιορίζονται λίγο όπως περιορισμένο επίσης είναι το αίσθημα του πόνου.
- Με ένα επίπεδο αλκοόλ 0,5-1,5 (περίπου 1-5 ποτήρια για τις γυναίκες και 2-7 για τους άντρες) υπάρχει μια αλλαγή στη διάθεση και τη συμπεριφορά.

Η μνήμη εξασθενίζει, η κριτική ικανότητα γίνεται πιο δύσκολη, η ταχύτητα αντίδρασης είναι περιορισμένη. Επηρεάζεται ο συντονισμός των μυών και η όραση αλλάζει.

- Με ένα επίπεδο αλκοόλ 1,5-3 (περίπου 5-9 ποτήρια για τις γυναίκες και 7-14 για τους άντρες) οι προαναφερθείσες συνέπειες αυξάνονται. Η συμπεριφορά γίνεται εξαιρετικά συναισθηματική. Οι αυτοκριτικές εξαφανίζονται. Το πρόσωπο γίνεται κόκκινο και πρησμένο, και οι κόρες των οφθαλμών διαστέλλονται. Η πιθανότητα της ναυτίας και του εμετού είναι υψηλή.
- Με ένα επίπεδο αλκοόλ 3-4 (περίπου 9-13 ποτήρια για τις γυναίκες και 14-19 για τους άντρες) οι αισθήσεις υπολειπονται. Αυτός που έχει πει βρίσκεται σε πλήρη σύγχυση. Με δυσκολία παρατηρεί αυτά που ακούει ή βλέπει.
- Με επίπεδο αλκοόλ 4 ο κίνδυνος της αναισθησίας είναι πολύ υψηλός. Υπάρχει κίνδυνος για τη ζωή. Μπορεί να πέσει σε κώμα και τελικά πεθαίνει από μια καρδιακή κρίση ή διακοπή της αναπνοής.

3. Μακροπρόθεσμες οργανικές συνέπειες από τη χρήση αλκοόλ

Εκείνοι που συνήθως πίνουν πάρα πολύ διατρέχουν υψηλό κίνδυνο να παρουσιάσουν κάποια οργανική βλάβη. Ο βαθμός της ζημιάς εξαρτάται από τη δόση. Τα όργανα που συμβάλλουν στην απορρόφηση και την αφομοίωση του αλκοόλ, όπως το **στομάχι, το ήπαρ και το πάγκρεας** είναι ευπαθή. Επίσης ο εγκέφαλος υποφέρει από την συνεχή κατανάλωση.

Το ήπαρ είναι ένα σημαντικό όργανο για τον μεταβολισμό του αλκοόλ. Η υπερβολική χρήση αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει εκφυλισμό του ήπατος. Έρευνα που διενεργήθηκε έχει δείξει ότι πιθανώς περισσότεροι από τους μισούς εξαρτημένους από το αλκοόλ έχουν πρόβλημα στο ήπαρ. Αυτό μπορεί να προκαλέσει ναυτία, εμετό, έλλειψη όρεξης, μείωση βάρους και τυρετό. Μετά την διακοπή της λήψης αλκοόλ, το ήπαρ μπορεί να επανέλθει.

Η πιο γνωστή ανίατη διαταραχή του ήπατος που προκαλείται από κατάχρηση αλκοόλ είναι η κίρρωση του ήπατος. Άλλες συχνές οργανικές παθήσεις είναι γαστρίτιδα (μόλυνση της βλεννώδους μεμβράνης του στομάχου) και παγκρεατίτιδα (φλεγμονή στο πάγκρεας).

Η γαστρίτιδα μπορεί να προκαλέσει στομαχική αιμορραγία. Η παγκρεατίτιδα επιτρέπει σε λιγότερες θρεπτικές ουσίες να αφομοιωθούν, προκαλώντας μεταξύ άλλων μείωση βάρους. Διάφορες έρευνες έχουν εντοπίσει μια σχέση μεταξύ υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ και καρκίνου στο στόμα, το λάρυγγι και τον οισοφάγο, ειδικά με ανθρώπους που πίνουν και επίσης καπνίζουν. Αυτοί που πίνουν πολύ επίσης διατρέχουν τον κίνδυνο να αναπτύξουν καρκίνο του ήπατος και του παχέος εντέρου.

Οι γυναίκες που πίνουν πολύ έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να αναπτύξουν καρκίνο του στήθους. Μπορεί επίσης να προκληθεί βλάβη στον εγκέφαλο, όπως το σύνδρομο Wernicke-Korsakoff. Ο κατάλογος των διαταραχών που προκαλούνται από την κατάχρηση αλκοόλ είναι μακρύς αλλά δεν μπορούμε να τις αναφέρουμε όλες.

4. Λόγοι κατανάλωσης αλκοόλ

Έχουν διενεργηθεί πολλές έρευνες με σκοπό να ανακαλύψουν τον λόγο που κάποιοι άνθρωποι καταναλώνουν αλκοόλ. Από μία έρευνα που διενεργήθηκε στην Ολλανδία μεταξύ ατόμων ηλικίας από 15 μέχρι 25 ετών βγήκαν τα ακόλουθα συμπεράσματα:

- Κοινωνικότητα (71%)
- Τους αρέσει η γεύση (51%)
- Δημιουργεί αίσθημα χαλάρωσης (12%)
- Προκαλεί μέθη (6%)
- Επειδή το κάνουν όλοι (6%)
- Για να ξεχάσουν προβλήματα (0%)

Το αλκοόλ γίνεται επικίνδυνο όταν χρειάζεσαι μεγαλύτερη ποσότητα για να αισθανθείς καλά. Όταν δεν μπορείς να το κάνεις αυτό πια από μόνος σου και καταναλώνεις αλκοόλ για να το πετύχεις, σε κά-

ποια στιγμή διατρέχεις τον κίνδυνο να αρχίσεις να πίνεις περισσότερη ποσότητα κάθε φορά για να εξακολουθήσεις να βιώνεις τις συνέπειες του αλκοόλ. Αυτό μπορεί να αποτελέσει την αρχή μιας εξάρτησης. Εάν πίνεις για να αισθανθείς καλά μπορείς να ρωτήσεις τον εαυτό σου εάν μπορείς επίσης να χαλαρώσεις χωρίς αλκοόλ.

7. Μπορείς να εξαρτηθείς από το αλκοόλ;

Η συχνή χρήση αλκοόλ προκαλεί ανοχή και εξάρτηση, σωματική και ψυχική. Η εξάρτηση από αυτή την ουσία είναι γενικά ύπουλη και μακροχρόνια. Αφού εγκατασταθεί η σωματική εξάρτηση, με τη διακοπή της χρήσης εμφανίζονται συμπτώματα στέρησης, όπως τρεμούλιασμα των χεριών, της γλώσσας και των βλεφάρων, ταχυκαρδία, εφίδρωση, άγχος, πονοκέφαλος, αϋπνία κ.ά.

Το σύνδρομο στέρησης μπορεί να εξελιχθεί σε **Delirium Tremens**, που εκδηλώνεται με ταχυκαρδία, εφίδρωση, οπτικές ή ακουστικές παραισθήσεις. Παρατηρείται επίσης συχνά παραλήρημα και ψυχοκινητική διέγερση.

Συνήθως εμφανίζεται σε άτομα που πάσχουν από κάποια ταυτόχρονη σωματική ασθένεια, είναι δε δυνατόν να καταλήξει και στο θάνατο. Η χρόνια χρήση αλκοόλ μπορεί να οδηγήσει επίσης σε βρογχίτιδα, πνευμονία, φυματίωση και καρδιοπάθεια.

Η εξασθένηση των διανοητικών λειτουργιών δεν είναι σπάνια. Οι περισσότεροι θάνατοι από χρόνια κατάχρηση αλκοόλ οφείλονται στην καταστροφή του ήπατος, εφόσον εκεί μεταβολίζεται η μεγαλύτερη ποσότητα αλκοόλ (κίρρωση ήπατος).

8. Πότε κάποιος θεωρείται ότι είναι εξαρτημένος από το αλκοόλ;

Για να μπορέσεις να προσδιορίσεις εάν κάποιος είναι εξαρτημένος ή εθισμένος στο αλκοόλ αυτό το άτομο πρέπει να πληροί συγκεκριμένα κριτήρια τα οποία έχουν καθοριστεί από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO), μεταξύ άλλων. Τα ακόλουθα είναι κριτήρια για εθισμό στο αλκοόλ (**δεν χρειάζεται να πληροί κανείς όλα τα κριτήρια**):

- Ανοχή.
- Ψυχολογική εξάρτηση (να έχεις επιθυμία για αλκοόλ, που ποικίλλει από πολύ μικρή μέχρι πολύ μεγάλη).
- Στερητικά συμπτώματα (να εκδηλώνονται σωματικές αντιδράσεις μετά τη διακοπή).
- Χρήση αλκοόλ για τον περιορισμό των στερητικών συμπτωμάτων.
- Αποτυχημένες προσπάθειες να ελέγξει τη χρήση του αλκοόλ.
- Σπατάλη πολύ χρόνου που απαιτείται για τη λήψη αλκοόλ ή για την απαλλαγή από την επήρεια του.
- Καταστροφικές συνέπειες από τη χρήση τόσο στο ίδιο το άτομο όσο και στο περιβάλλον του (προβλήματα στη δουλειά ή το σχολείο, διαφωνίες με τα άτομα του στενού περιβάλλοντος, αφιερώνει λιγότερο χρόνο σε χόμπι, ασθένειες).
- Λήψη αλκοόλ πιο συχνά και σε μεγαλύτερες δόσεις απ' ό,τι σχεδίαζε.
- Συνεχίζει να πίνει αλκοόλ ακόμα κι αν γνωρίζει ότι του προκαλεί ζημιά.

9. Πώς θα μάθω αν είμαι αλκοολικός;

Πρόκειται περί ενός δύσκολου ερωτήματος που δεν μπορεί να απαντηθεί μονολεκτικά. Σίγουρα δεν υπάρχει κάποιου είδους εξέταση η οποία μπορεί να διαγνώσει τον αλκοολισμό άμεσα, αλλά ένα σύνολο γεγονότων και καταστάσεων που χαρακτηρίζουν συνήθως τη ζωή ενός αλκοολικού. Αν λοιπόν:

- Τον τελευταίο καιρό πίνετε συχνότερα και αναζητάτε ένα ποτό για να σας κάνει να νιώσετε καλύτερα ή προκειμένου να προετοιμαστείτε καλύτερα για ένα σημαντικό γεγονός.
- Πίνετε μόνος σας χωρίς να υπάρχει κάποιος συγκεκριμένος λόγος, συχνά το πρωί.

ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΕΞΑΡΤΗΣΗ

Συνέχεια από τη σελ. 6

- Χρειάζεστε ένα ποτό για να “καλμάρετε” μετά από ξενύχτι και έντονη κατανάλωση αλκοόλ (hang-over).
- Το κοινωνικό σας περιβάλλον πιστεύει ότι το παρακάνετε στο ποτό αλλά δεν τους δίνετε και πολλή σημασία.
- Σπαταλάτε αρκετό χρόνο για να συνέλθετε από υπερκατανάλωση αλκοόλ, κάτι το οποίο γίνεται όλο και συχνότερα τον τελευταίο καιρό.
- Έχετε πει ψέματα ότι ήσαστε άρρωστος για να αποφύγετε επαγγελματική ή προσωπική υποχρέωση ενώ προσπαθούσατε να συνέλθετε από hangover.
- Οδηγείτε πολύ συχνά υπό την επίδραση αλκοόλ, ίσως μάλιστα να έχετε εμπλακεί και σε ατυχήματα, ενώ γνωρίζετε καλά πόσο επικίνδυνο είναι αυτό.
- Έχετε πει ψέματα ότι δεν πίνετε όταν κατά τύχη τέθηκε ένα τέτοιο ζήτημα στο περιβάλλον σας.
- Πολλές φορές έχετε αποφασίσει να περιορίσετε ή/και να κόψετε το ποτό αλλά άλλες τόσες δεν τα έχετε καταφέρει.
- Δίνετε μικρή σημασία στους γύρω σας αλλά και στον εαυτό σας, αμελώντας την προσωπική

σας εμφάνιση αλλά και υγεία. Εμπλέκεστε συχνά σε διαξίφισμους, ακόμα και σε σωματική βία με τους ανθρώπους σας, επειδή δεν μπορείτε να ελέγξετε τα νεύρα σας.

10. Αλκοολισμός και ψυχολογικά προβλήματα

Μια έρευνα που διεξήχθη στην Αμερική και την Ολλανδία έδειξε ότι οι άνθρωποι που αντιμετωπίζουν πρόβλημα με το αλκοόλ πάσχουν και από κάποια ψυχιατρική διαταραχή σε διπλάσιο ποσοστό σε σχέση με τους ανθρώπους που δεν αντιμετωπίζουν πρόβλημα με το αλκοόλ (Geerlings and Van den Brink, 1995).

Άνθρωποι με πρόβλημα αλκοολισμού σαφώς καταλήγουν να έχουν μια σχιζοφρενική, συναισθηματική ή αγχώδη διαταραχή. Περισσότερο από το 40% των αλκοολικών που πήραν μέρος στην έρευνα βρέθηκε να έχουν εκδηλώσει μία ή περισσότερες διαταραχές προσωπικότητας (Verheul et al., 1996).

Από την άλλη, η έρευνα δείχνει ότι από την ομάδα των ανθρώπων που παρουσιάζουν μια ψυχιατρική διαταραχή, το 28% υποφέρει από εξάρτηση από το αλκοόλ. Έτσι το ερώτημα που συχνά τίθεται είναι το τι εκδηλώθηκε πρώτα, το ψυχολογικό πρό-

βλημα ή το πρόβλημα αλκοολισμού. Οι απαντήσεις που δίνονται στο ερώτημα αυτό ποικίλλουν.

11. Θεραπεία για την εξάρτηση από το αλκοόλ

Δεν υπάρχει κάποιο “μαγικό χάπι” με το οποίο να θεραπεύεται ο αλκοολισμός. Ωστόσο, στα πρώτα στάδια απεξάρτησης, συγκεκριμένη φαρμακευτική αγωγή μπορεί να κριθεί απαραίτητη. Από εκεί και πέρα, χρειάζεται ισχυρή βούληση από το ίδιο το άτομο, ψυχολογική υποστήριξη από το οικογενειακό περιβάλλον και ένταξη σε πρόγραμμα απεξάρτησης όπου θα υποστηριχθεί στην προσπάθειά του.

Πρόγραμμα
ΚΕΘΕΑ ΑΛΦΑ | Μονάδα για το αλκοόλ
Χαρβούρη 1
116 36 Αθήνα
τηλ. 210 9215776, 210 9237777
φαξ. 210 9215786

ΑΘΗΝΑ ΚΟΥΛΟΠΟΥΛΟΥ
ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΗ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ IC&RC
ΟΜΑΔΙΚΗ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ
ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΤΗΣ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗΣ
ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ ΚΕΘΕΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ

Κοινές φθινοπωρινές πνευμονολογικές παθήσεις: Κρυολόγημα, γρίπη, αλλεργίες

Με την αλλαγή του καιρού και την επιστροφή από τις καλοκαιρινές διακοπές, πολύς κόσμος αρχίζει να ταλαιπωρείται από φθινοπωρινές πνευμονολογικές παθήσεις, όπως το απλό κρυολόγημα, η γρίπη και ορισμένες αλλεργίες.

Απλό κρυολόγημα



Το απλό κρυολόγημα προκαλείται από διάφορους ιούς και μπορεί να παρουσιαστεί ολόχρονα. Η συχνότητα των περιστατικών αρχίζει να αυξάνεται όμως το φθινόπωρο με την αλλαγή του καιρού (κρύο, βροχή) και κορυφώνεται το χειμώνα. Δεν γνωρίζουμε ακριβώς γιατί το κρυολόγημα είναι φθινοπωρινή/χειμερινή πάθηση. Ξέρουμε όμως, ότι μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο μέσω διασποράς σταγονιδίων που προέρχονται από τη μύτη ή το στόμα, όπως π.χ. μετά από βήξιμο ή φτάρνισμα ή ακόμα και με έντονη συνομιλία. Αυτά τα σταγονίδια μπορούν να παραμείνουν εναέρια, έτσι όταν είμαστε σε κλειστούς ή συνωστισμένους χώρους, που είναι πιο πιθανό σ' αυτή την εποχή, η μετάδοση γίνεται πιο εύκολα. Η μετάδοση μπορεί ακόμα να γίνει αγγίζοντας μια μολυσμένη επιφάνεια και μεταφέροντας τον ιδίο στο πρόσωπο (συγκεκριμένα στα μάτια/μύτη/στόμα).

Συμπτώματα: Βήχας, φτάρνισμα, συμφόρηση της μύτης, πονόλαιμος, κούραση, μυαλγία, πονοκέφαλος. Τα συμπτώματα συνήθως διαρκούν για μια με δύο βδομάδες, αν και κάποτε ο βήχας μπορεί να παραμείνει για πολύ περισσότερο. Ο βήχας αυτός δεν είναι ανησυχητικός αλλά αν υπάρχει χρόνιος (ή ανησυχητικός για τον ασθενή) βήχας, συστήνεται οπωσδήποτε επαφή με πνευμονολόγο.

Θεραπεία: Δεν υπάρχει κάποια συγκεκριμένη θεραπεία, καθώς οι ιώσεις είναι αυτοπεριοριστικές. Μπορεί να χορηγηθεί συμπτωματική θεραπεία, όπως παυσίπονα, αντιβηχικά, βλεννοδιαλυτικά, σπρέι για τη μύτη κ.ά. Συστήνεται ξεκούραση και ενυδάτωση. Οι αντιβηχικοί **δεν έχουν κανένα** ρόλο στην αντιμετώπιση κρυολογήματος.

Πρόληψη: Βασική καθαριότητα, όπως πλύσιμο

χειρών. Αποφυγή επαφής, εάν γίνεται, με άτομα που πάσχουν από κρυολόγημα. Συστήνεται η κάλυψη της μύτης και του στόματος με χαρτομάντηλο όταν υπάρχει βήχας/φτάρνισμα/έκκριση από τη μύτη και πλύσιμο χεριών με το πέταγμα του χαρτομάντηλου, για αποφυγή μετάδοσης.

Γρίπη



Η γρίπη μεταδίδεται με τον ίδιο τρόπο όπως το απλό κρυολόγημα (μέσω διασποράς σταγονιδίων) και έτσι παρουσιάζεται σε παρόμοια χρονική περίοδο. Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται εποχιακή επιδημία γρίπης, η οποία διαρκεί συνήθως μερικές βδομάδες. Συνήθως παρατηρείται πρώτα έξαρση των παιδικών περιστατικών, καθώς αυτά είναι πιο επιρρεπή, αφού το ανοσοποιητικό τους σύστημα δεν έχει έρθει ακόμα σε επαφή με τον ιό της γρίπης. Ο ιός μεταδίδεται και στους ενήλικες και τέλος στους πιο ηλικιωμένους. Η γρίπη παραμένει λιγότερο κοινή, αλλά πιο σοβαρή από το απλό κρυολόγημα.

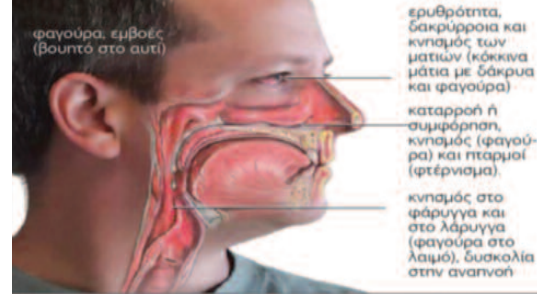
Συμπτώματα: Ξαφνικός ψηλός πυρετός, τρέμουλο, πονόλαιμος, συμφόρηση της μύτης, μυαλγία, πονοκέφαλος, έλλειψη όρεξης, έντονη κούραση. Τα συμπτώματα μπορεί να διαρκέσουν για 1 βδομάδα ή περισσότερο. Σε μερικές περιπτώσεις η γρίπη μπορεί να οδηγήσει σε επιπλοκές, όπως βρογχίτιδα, ιογενή ή βακτηριακή πνευμονία, πνευμονική ανεπάρκεια ή ακόμα και σε θάνατο. Οι επιπλοκές είναι πιο συνηθισμένες σε άτομα με χρόνιες παθήσεις, π.χ. άσθμα, χρόνια πνευμονική ανεπάρκεια, καρδιολογικά προβλήματα, άτομα με διαβήτη ή με αδύναμο ανοσοποιητικό σύστημα, συμπεριλαμβανομένων έγκυων γυναικών, νηπίων και ηλικιωμένων.

Θεραπεία: Για ορισμένα είδη γρίπης, μπορεί να χορηγηθεί θεραπεία κατά του ιού, η οποία πρέπει να δοθεί μέσα σε περιθώριο 48 ωρών για να είναι αποτελεσματική. Μπορεί να χορηγηθεί συμπτωματική θεραπεία, όπως περιγράφεται πιο πάνω.

Πρόληψη: Υπάρχει εμβόλιο κατά της γρίπης που συστήνεται σε ασθενείς με χρόνια προβλήματα, πνευμονικούς και άτομα άνω των 65 ετών. Επιπλέον, μπορεί να χορηγηθεί θεραπεία κατά του ιού σε άτομα που

ήρθαν σε κοντινή επαφή με ασθενείς γρίπης. Σε νοσοκομεία, χρησιμοποιούνται γάντια, ποδιές και αναπνευστικές μάσκες, για την προστασία του προσωπικού και των άλλων αρρώστων. Η μη φαρμακευτική πρόληψη είναι παρόμοια με αυτήν του κρυολογήματος.

Αλλεργίες



Το φθινόπωρο μπορεί να παρατηρηθεί επιδείνωση της αλλεργίας στα ακάρεα της οικιακής σκόνης (house dust mite) και στα κατοικίδια, καθώς σταματούμε να περνάμε πολλή ώρα έξω, έτσι ερχόμαστε σε πιο κοντινή ή και σε συνεχή επαφή με αλλεργιογόνα στο σπίτι/σε κλειστούς χώρους. Αυτοί που πάσχουν συνήθως από αλλεργία στη γύρη, παρουσιάζουν και αλλεργία στα αγριόχορτα που βγαίνουν με τις πρώτες βροχές. Επίσης λόγω υγρασίας, αναπτύσσεται μούχλα σε τοίχους, αυλές ή δρόμους, π.χ. σε ξεραμένα υγραμένα φυτά/φύλλα, η οποία προκαλεί και αυτή αλλεργίες.

Συμπτώματα: Συμφόρηση, καταρροή και φαγούρα στη μύτη, φαγούρα ή κοκκίνισμα στα μάτια με δακρύρροια, φτάρνισμα, βήχας και ερεθισμα στο δέρμα.

Θεραπεία: Μπορούν να χορηγηθούν στεροειδή ρινικά σπρέι, αντιισταμινικά, αποσυμφορητικά, σταγόνες για τα μάτια και χάπια κατά των αλλεργιών.

Πρόληψη: Είναι δύσκολο κανείς να αποφύγει τα αλλεργιογόνα, ειδικά όταν αυτά βρίσκονται σε αθροονία. Καλό είναι οι αλλεργικοί στα ακάρεα της σκόνης να αποφεύγουν τα πολλά χαλιά/κουρτίνες στο σπίτι και να καθαρίζουν συχνά την σκόνη. Καλό θα είναι επίσης για όλους, να καθαρίζονται καλά οι θερμάνσεις, πριν αυτές χρησιμοποιηθούν, καθώς και τα φίλτρα των κλιματιστικών. Οι αλλεργικοί στα αγριόχορτα/μούχλα, συστήνεται να φορούν χειρουργική μάσκα και γάντια κήπου όταν κάνουν κηπουρική. Τέλος, αυτοί που ταλαιπωρούνται ιδιαίτερα από αλλεργίες αυτή την εποχή, μπορούν να αρχίσουν αγωγή με αντιισταμινικά χάπια, λίγο πριν την αλλαγή του καιρού.

ΚΑΠΠΑΣ Α. ΙΩΑΝΝΗΣ

Συγχωριανοί μας επαγγελματίες

ΑΝΕΛΚΥΣΤΗΡΕΣ

ΤΕ.Χ.ΡΑ. ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΙΚΗ
Βασίλειος Ράπτης & ΣΙΑ Ο.Ε.
Οικοδομικές Επιχειρήσεις
- Ανελκυστήρες
Καισαρείας 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. Υιοί 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
-Επιβλεψη Οικοδομών -
Τακτοποίηση αυθαιρέτων
Π. Γρηγορίου Ε' 51 Ιλιον
Τηλ.-Fax: 210 2631143
Κιν.: 6972345438
Κανούρης Γιάννης Δημ.
Αρχιτέκτονας Μηχανικός
Εθν. Αντίστασης 12 Μαρούσι
Τηλ.: 210 6141584
Κιν.: 6977995489
Τριθήλου Μαρία & Χρύσα Βασ.
Αρχιτέκτονες/Μηχανικοί
ΜSc Ε.Μ.Π.
Μελέτη - Επιβλεψη οικοδομών
Τακτοποίηση αυθαιρέτων
Πιπίνου 5, Αθήνα
Τηλ.: 6972937146 - 210 8236066

ΑΣΦΑΛΕΙΕΣ

Τσούμας Νίκος
Ιθακής 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.tobilibliopolio.gr
e-mail: biblio@hol.gr

ΔΙΚΗΓΟΡΟΙ

Γρηγοράκη Μαρία
Διδότου 52, 10681 Αθήνα
Τηλ.: 210 3821662
Κιν.: 6932356242
e-mail: grigoraki.mar@gmail.com
Λαβίδας Δημήτρης - Αλέξανδρος
Ζ. Πληγής 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)
Έπιπλα γραφείου
-Μεταλλικά-Βιβλιοθήκες-Ντουλάπες
Ερμού 103 Αθήνα Τηλ.: 210 3212402

ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ - ΚΑΦΕΤΕΡΙΕΣ

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

ΖΩΟΤΡΟΦΕΣ

Αφοί Μαυραγάνη του Αποστόλου
Ζωοτροφές - Είδη κυνηγίου
Ευηνοχώρι Μεσολογγίου
Μαυραγάνης Βασίλειος Αποστ.
Κάτω Ευηνοχώρι Μεσολογγίου
Γεωργικά Φάρμακα
Λιπάσματα & Σπόρια
Άγιος Αθανάσιος Μεσολογγίου
Ζωοτροφές • 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
Κιν.: 6944610184
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
Τσιπής 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.kardiologico.gr
e-mail: kardio@otenet.gr

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΙ ΚΤΙΡΙΩΝ

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

ΚΟΜΜΩΣΕΙΣ

Ναπα Κορμωτήριο
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
ΣΕΡΠΕΝΤΕΛΛΟΣ 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
TAXISCODE
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
Καταρού 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
Αναξάμενους 5 Χαλάνδρι 15238
Τηλ./Fax: 210 6010660
Κιν.: 6974317194
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.gtselfios.gr
email: info@gtselfios.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

ΠΡΑΤΗΡΙΑ ΚΑΥΣΙΜΩΝ

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

ΣΥΝΕΡΓΕΙΑ & ΕΜΠΟΡΙΟ
ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ

Ζαχαρής Νίκος
Εξουσιοδοτημένο συνεργείο FORD
1ο χλμ Εθν. Οδού Ναυπάκτου - Ιτέας
Καρούλα Δάφνης Ναύπακτος
Τηλ.: 26340 29630
Κουτσόδουλος Γιάννης
NISSAN SERVICE
Ιπποκρήνης 45 & Κοκκινόπουλου
Ζωγράφου • Τηλ.: 210 7704990
Τσιπής Γιάννης Κ.
Συνεργείο αυτοκινήτων
Παντός τύπου
Εργατών Τύπου 12 Κάτω Ηλιούπολη
Τηλ.: 210 9709632 • Κιν.: 6972953532
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.
Βλαχοπούλων 32 Μεσολόγγι
Τηλ.: 26310 27143 & 6977434828
Μαυραγάνης Χρ. Γιάννης
Άγιος Γεώργιος Μεσολογγίου

ΤΕΝΤΕΣ

Αυζώτης 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

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

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

Βήττας Δημήτριος
Φυσικοθεραπεία
• Ηλεκτροθεραπεία
• Θεραπευτική μάλαξη • Διαθερμία
• Laser • Θεραπεία οσφύος
• Γυμναστική
Ελεύθ. 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-Κολοδού Ειρήνη
Φυτώριο-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 - Παιανία
Τηλ.: 210 6645895