



ΑΡΤΟΤΙΝΑ

Η ΓΕΝΕΤΕΙΡΑ ΤΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ΔΙΑΚΟΥ

Τρίμηνη Ενημερωτική και Πολιτιστική Έκδοση του Συλλόγου Αρτοτινών Φωκίδας

Χρόνος 24ος • Αριθμός φύλλου 132 • Οκτώβριος - Νοέμβριος - Δεκέμβριος 2017 • Γραφεία: Αλκέτου 56 Βύρωνα 16232 Αθήνα
Τηλ. - Fax: 210 - 7655568 • e-mail: artotina.diakos@gmail.com

ΕΟΡΤΑΣΜΟΣ 28ης ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ



Η επέτειος του ΟΧΙ, η σπουδαία αυτή ημέρα, γιορτάστηκε με την Τιμή που της αξίζει και φέτος στην Αρτοτίνα. Μετά την Θεία Λειτουργία και την Δοξολογία στον Ιερό Ναό του

Αγίου Γεωργίου, ακολούθησε επιμνημόσυνη δέηση και κατάθεση στεφάνων στο ηρώο των πεσόντων, από τους:

Συνέχεια στη σελ. 6

Αρτοτίνα Εδώ γεννήθηκε ο Αθ. Διάκος

5	Αρτοτίνα (1)· πρ. τὰ άνωτ. και οίνος· 1 ποτ. 5 ρεύματα χρήσιμα.	199	1052
---	---	-----	------

(1) Η Αρτοτίνα ήν πατρίς του περιφήμου ήρωος Διάκου (Αθανασίου), δε δώσας πρώτος την σημαίαν της επαναστάσεως τῇ 28 Μαρτίου 1821 και όριστέσας κατά την Δεσφιδίαν και άλλας, έμπαρτύρσας, συλληφθίς και άναγκολοπισθείς εις Αγκρίαν υπό του Όμπερ-Βριόνου.

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

ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

Το Διοικητικό Συμβούλιο του Συλλόγου Αρτοτινών "Ο ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΔΙΑΚΟΣ", καλεί τους αγαπητούς συγχωριανούς και μέλη του στην **Ετήσια Τακτική Γενική Συνέλευση που θα γίνει στις 21 Ιανουαρίου 2018 στις 10:30 π.μ. στην έδρα του Συλλόγου** (οδός Αλκέτου, αριθ. 56, Βύρωνα) και με θέματα ημερήσιας διάταξης τα παρακάτω:

- Διοικητικός απολογισμός επί πεπραγμένων έτους 2017 και λογοδοσία Δ.Σ.
- Οικονομικός απολογισμός έτους 2017 και έγκρισή του.
- Λοιπά θέματα που τυχόν προταθούν και εγκριθεί η συζήτησή τους σύμφωνα με το άρθρο 17, παρ. 3 του καταστατικού.

ΕΤΗΣΙΟΣ ΧΟΡΟΣ

Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αρτοτινών "Ο ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΔΙΑΚΟΣ" σας προσκαλεί στον ετήσιο χορό, στο κοσμικό κέντρο "Λευκονή" το βράδυ του **Σαββάτου 27 Ιανουαρίου 2018, Αχιλλέως 69-71, Άλσος Ιλίου**, τηλ 210 2631361, 210 5063724.

Το κόστος συμμετοχής είναι 20,00 € ανά άτομο, περιλαμβάνεται πλήρες μενού, το κρασί και τα αναψυκτικά.

Θα υπάρχει ζωντανή μουσική με λαϊκό, νησιώτικο και δημοτικό πρόγραμμα.

Παρακαλούμε να επικοινωνήσετε έγκαιρα με τα μέλη του Δ.Σ. για τις κρατήσεις σας.



Το Διοικητικό Συμβούλιο του Συλλόγου Αρτοτινών «Ο Αθανάσιος Διάκος», σας εύκεται ένα δημιουργικό 2018 με υγεία και ευτυχία.



ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ

Στη μνήμη του αείμνηστου **Γεωργίου Δ. Τσέλιου** η αδελφή του **Αθηνά** προσέφερε στο Σύλλογο Αρτοτινών Αθήνας "Ο Αθανάσιος Διάκος" το ποσό των 200€.



ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Οι οικογένειες **Κων/νου Καπνιά - Εμμανουήλ Χαλίκη - Θεοφάνη Κανέλλου** προσέφεραν στη μνήμη του **Δημητρίου Καπνιά** το ποσό των 500€ για την αντικατάσταση της στέγης στον Ιερό Ναό Αγίας Τριάδας Αρτοτίνας.

Οι εργασίες με τη συμμετοχή όλων μας θα αρχίσουν το συντομότερο.

Το Εκκλησιαστικό Συμβούλιο

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

Το Δ.Σ. του Συλλόγου Αρτοτινών «Ο Αθανάσιος Διάκος» θέλει να ευχαριστήσει το φίλο του χωριού μας, **Νικόλαο Δεσύπη** για τη προσφορά φωτογραφικού και οπτικοακουστικού υλικού για τη προβολή του χωριού μας.

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ

ΝΙΩΡΑ-ΤΣΕΡΓΑ ΕΥΦΡΟΣΥΝΗ	20.00 €
ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ ΣΕΙΤΟΥ ΕΛΕΝΗ	50.00 €
ΤΣΕΛΙΟΥ ΑΘΗΝΑ	200.00 €
ΚΟΡΔΟΠΑΤΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	30.00 €
ΤΣΑΜΑΔΙΑ-ΚΙΑΧΙΔΗ ΣΠΥΡΙΔΟΥΛΑ	20.00 €
ΤΣΑΜΑΔΙΑ ΜΑΡΙΑ ΠΡΕΣΒΥΤΕΡΑ	20.00 €
ΤΣΑΜΑΔΙΑ ΕΥΘΥΜΙΑ	20.00 €
ΚΑΚΑΛΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ	25.00 €
ΝΤΥΜΕΝΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	20.00 €
ΤΣΑΜΑΔΙΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	20.00 €
ΛΑΜΠΙΔΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ	50.00 €
ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΙΔΟΥ ΑΝΝΑ	50.00 €
ΛΟΥΚΟΠΟΥΛΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ	20.00 €
ΜΠΟΥΚΟΥΒΑΛΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	50.00 €
ΜΠΟΥΚΟΥΒΑΛΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	50.00 €
ΜΑΥΡΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	20.00 €
ΚΟΡΔΟΠΑΤΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	50.00 €
ΜΠΡΑΟΥΝΟΥ Κ.	20.00 €
ΠΕΤΡΟΥΤΣΟΣ	80.00 €
ΚΑΚΚΑΛΗ	20.00 €
ΜΠΟΥΚΟΥΒΑΛΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	50.00 €
ΜΠΟΥΚΟΥΒΑΛΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	50.00 €

ΠΩΛΗΣΕΙΣ ΟΙΚΟΠΕΔΩΝ

Πωλούνται στην Αρτοτίνα δύο όμορα εντός οικισμού οικόπεδα, 1.500 τ.μ. και 1.700 τ.μ. αντίστοιχα. Τηλ. Επικ.: 697 7910950.

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
Κάπας Ιωάννης
Πλαστήρας Ιωάννης

Δημάκας Δημήτριος
Κάπας Ευσταθία
Κουλοπούλου Αθηνά
Εκδότης - Διευθυντής:
Θεόδωρος Μαρτέκας
Κιν.: 6980047446
e-mail: artotina.diakos@gmail.com
Ηλεκτρονική σελιδοποίηση
Εκτύπωση - διευκρίνιση:
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

ΕΥΧΕΣ



Εύχομαι σε όλους **Καλές Τιροτές** γεμάτες **Ελπίδα** και **Δύναμη!**

Η Θεία Γέννηση να αναπτερώσει το ηθικό μας
και το Νέο Έτος να είναι η απαρχή για Πρόοδο!

Υγεία και Ευτυχία σε όλους!

Παλασκάνης Κωνσταντίνος

Αντιδήμαρχος Δωρίδος



Υγεία, ειρήνη, αγάπη, ευτυχία
Ας γίνουν οι ευχές σας
πραγματικότητα

Ο Αντιπρυμεινάρχης Π.Ε. Φωκίδας

Επαγγελματίας Γ. Καταγωγόνος

Καλή Χρονιά σε εσάς και την οικογένειά σας.
Ας είναι το ξεκίνημα του 2018 αφετηρία μιας
δημιουργικής εποχής. Εύχομαι φέτος η φλόγα
της αγάπης να καίει για να ζεσταίνεται και να
μαλακώνει τις καρδιές όλων μας.

Υγεία - Ευτυχία - Ελπίδα
και Καλή Χρονιά.



Ο Πρόεδρος του Τ.Σ. Αρτοτίνας
Βασίλειος Κάπας

ΕΝΙΣΧΥΣΤΕ ΤΟ ΣΥΛΛΟΓΟ

Μπορείτε να καταθέσετε

τη συνδρομή σας στον λογαριασμό

IBAN: GR3301101570000015729602225

Εθνική Τράπεζα της Ελλάδος

ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ Β/Δ ΔΩΡΙΔΑΣ

Με μεγάλη επιτυχία και συμμετοχή πραγματοποιήθηκαν οι εργασίες του 17ου Αναπτυξιακού - Πολιτιστικού Συνεδρίου της Ομοσπονδίας Συλλόγων Βορειοδυτικής Δωρίδας, στην Τοπική Κοινότητα Κονιάκου.

Χαιρετισμούς απηύθυναν εκπρόσωποι της Νέας Δημοκρατίας και του ΠΑ.ΣΟ.Κ., ο Πρόεδρος της Τοπικής Κοινότητας Κονιάκου, ο Πρόεδρος της Δωρικής Αδελφότητας, ο Πρόεδρος της Αδελφότητας Κονιάκου και ο Ιερέας του Κονιάκου.

Παραβρέθηκαν από το Δήμο Δωρίδος ο Δήμαρχος **Γιώργος Καπεντζώνης**, οι Αντιδήμαρχοι **Ανδρέας Ευσταθίου**, **Κωνσταντίνος Παλασκώνης** και **Δημήτρης Παπακωνσταντίνου**, ο Εντεταλμένος Δημοτικός Σύμβουλος **Κωνσταντίνος Αντωνόπουλος**, ο Δημοτικός Σύμβουλος **Γιώργος Αρτινόπουλος** και ο Ειδικός Συνεργάτης του Δημάρχου **Επαμεινώνδας Τριβήλος**.

Παραβρέθηκαν επίσης Πρόεδροι και αντιπροσωπείες από τους συλλόγους μέλη της Ομοσπονδίας Β.Δ. Δω-

ρίδας, εκπρόσωποι συλλόγων από άλλες Κοινότητες, κάτοικοι του Κονιάκου και άλλων Κοινοτήτων της Δωρίδας.

Μετά από τους χαιρετισμούς ο **Πρόεδρος της Ομοσπονδίας Β.Δ. Δωρίδας Γιάννης Τρίγκας** αναφέρθηκε στην διαδρομή συνεχούς και συνεπούς παρουσίας της Ομοσπονδίας στα αναπτυξιακά και πολιτιστικά δρώμενα του τόπου μας, μια παρουσία με συνεχής προσπάθειες αναβάθμισης της περιοχής μας.

Οι βασικοί εισηγητές του Συνεδρίου κ.κ. **Χρήστος Κατσιγιάννης** πρώην Γενικός Διευθυντής του Ελληνικού Οργανισμού Τουρισμού και το στέλεχος του Υπουργείου Οικονομίας και Ανάπτυξης **Μιχάλης Δρίτσας**, παρουσίασαν αντίστοιχα τα θέματα, Εθνικό Πρόγραμμα ανάπτυξης του ορεινού τουρισμού στη Δωρίδα, και προοπτικές ανάπτυξης της ορεινής Δωρίδας μέσω του ΕΣΠΑ 2014-2020.

Ο κ. **Κατσιγιάννης** αναφέρθηκε στις δράσεις του εθνικού προγράμματος ορεινού τουρισμού στο οποίο έχει ενταχθεί και η ορεινή Δωρίδα, με βελ-

τιώσεις του ευρωπαϊκού μονοπατιού E4, τη μετατροπή παλαιών σχολείων σε ξενώνες, καθώς και σε δραστηριότητες όπως η αναρρίχηση, η πεζοπορία, η ορειβασία, η χιονοδρομία, που μπορούν να συνδυαστούν και με άλλες ειδικές μορφές τουρισμού, (όπως ο φυσιολατρικός, τουρισμός, ο θρησκευτικός τουρισμός και ο παραλίνιος τουρισμός με επίκεντρο τη λίμνη του Μόρνου).

Οι προτάσεις του κ. **Κατσιγιάννη** περιληπτικά είναι οι εξής: Πρόγραμμα συνολικής ανάπτυξης των Βαρδουσίων • Δημιουργία πιο ειδικά ενός συγχρόνου αθλητικού-προπονητικού κέντρου στα Βαρδουσά.

• Ανάδειξη του μονοπατιού E4, ως διαδρομή πολιτισμού ανάμεσα στην Αρτοτίνα και τους Δελφούς.

• Ειδικό πρόγραμμα ανάπτυξης δραστηριοτήτων στη λίμνη του Μόρνου.

• Κατάρτιση μιας διαδρομής θρησκευτικού τουρισμού από τη Βαρνάκοβα στον Οσιο Λουκά Βοιωτίας.

• Σύνδεση της πρωτογενούς παραγωγής με την τουριστική ανάπτυξη (προβολή και προώθηση τοπικών προϊόντων).

• Ανάδειξη των ηθών και εθίμων, ως στοιχείων τουριστικά αξιοποιήσιμων.

• Προώθηση του Δημοτικού τραγουδιού ως αγαθό υποψήφιο για τη λίστα άυλης παγκόσμιας κληρονομιάς της Ουνέσκο.

Ο κ. **Δρίτσας** αναφέρθηκε στις προοπτικές ανάπτυξης της ορεινής Δωρίδας, μέσω του ΕΣΠΑ 2014-2020. Ενημέρωσε τους παρευρισκόμενους για τα επικείμενα προγράμματα που παρουσιάζουν ενδιαφέρον για την ανάπτυξη της Ορεινής Δωρίδας μέσω του αναμενόμενου νέου προγράμματος LEADER του Υπουργείου Αγροτικής Ανάπτυξης. Οι δραστηριότητες του ιδιωτικού τομέα που θα ενισχυθούν αφορούν:

• **Μεταποίηση από γεωργικό σε γεωργικό προϊόν:** ενδεικτικά, κρέας, πουλερικά, κουνέλια, γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, αυγά, μέλι, φαρμακευτικά και αρωματικά φυτά, κλπ.

• **Μεταποίηση από γεωργικό σε μη γεωργικό προϊόν:** ενδεικτικά, γύρη, πρόπολη, βασιλικός πολτός, μονάδες παραγωγής αιθέριων ελαίων κλπ.

• **Οικοτεχνία και Πολυλειτουργικά αγροκτήματα:** ίδρυση, εκσυγχρονισμός και η επέκταση μονάδων οικοτεχνίας και πολυλειτουργικών αγροκτημάτων.

• **Τουρισμός:** ίδρυση, εκσυγχρονισμός και επέκταση επιχειρήσεων τουρισμού, όπως μονάδες διανυκτέρευσης, μονάδες εστίασης - αναψυχής, τουριστικά γραφεία, επιχειρήσεις εναλλακτικών μορφών τουρισμού.

• **Παροχή υπηρεσιών:** ίδρυση, εκσυγχρονισμός και επέκταση επιχειρήσεων.

• **Βιοτεχνία, χειροτεχνία, παραγωγή ειδών μετά την 1η μεταποίηση, εμπόριο:** (ενδεικτικά: παντοπωλεία, καταστήματα ειδών λαϊκής τέχνης, καταστήματα πώλησης αγροτικών μηχανημάτων, εργαλείων και εφοδίων, αρτοποιία ζαχαροπλαστική, παραγωγή φρυγανιών και μπισκότων, μονάδες παραγωγής παγωτού, ζαχαρωτών, λουκουμιών, βανιλίας, χαλβαδών, μακα-

ρονιών, λαζανιών, κουσκούς και άλλων αλευρωδών προϊόντων, σαπουνιών, επιπλων, κοσμημάτων, μουσικών οργάνων,)

Το σύνολο του LEADER για όλο το Νομό Φωκίδας ανέρχεται σε 5,2 εκ ευρώ και αναμένεται να προκηρυχθεί μέχρι το τέλος του έτους ενώ για περισσότερες πληροφορίες οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να απευθύνονται στην Αναπτυξιακή

Φωκική (ΑΝ.ΦΩ.) <http://www.anfok.gr> τηλ. 2265079281- 2265350696

Άλλες δράσεις του ΕΣΠΑ Αγροτικής Ανάπτυξης είναι:

• **Μέτρο 6.1: Ενισχύσεις για τη σύσταση επιχείρησης από νέους γεωργούς**

Από το Πρόγραμμα, του ΕΣΠΑ Επιχειρηματικότητα, Ανταγωνιστικότητα Καινοτομία (ΕΓΙΑΝΕΚ) υπάρχουν (ή αναμένονται) οι προσκλήσεις:

• Ενίσχυση της αυτοαπασχόλησης πτυχιούχων τριτοβάθμιας εκπαίδευσης (Β Κύκλος)

• Ίδρυση Μικρομεσαίων Τουριστικών Επιχειρήσεων

• Αναβάθμισης Μικρομεσαίων Επιχειρήσεων (Β' Κύκλος)

• Ενίσχυσης εξωστρέφειας επιχειρήσεων

• Ενίσχυση επιχειρήσεων προστασίας του περιβάλλοντος

Ο **Δήμαρχος Δαρίδος Γιώργος Καπεντζώνης** στην παρέμβαση του αναφέρθηκε στη στήριξη των Τοπικών Κοινοτήτων της Δωρίδας και ειδικότερα της Β.Δ. Δωρίδας, παρά τα πολλαπλά προβλήματα κυρίως λόγω της δραματικής μείωσης των χρημάτων από την πολιτεία για δημόσιες επενδύσεις σε έργα και υποδομές στις Κοινότητες, την υποστελέχωση των υπηρεσιών του Δήμου και κυρίως της Τεχνικής Υπηρεσίας. Αναφέρθηκε στην αμέριστη στήριξη του Δήμου στην ιδιωτική επιχειρηματική πρωτοβουλία για την ανάπτυξη του τουρισμού και των τοπικών προϊόντων.

Παράλληλα αναφέρθηκε στους ανταναπτυξιακούς περιοριστικούς όρους και τις συνέπειες από τη δημιουργία της τεχνητής λίμνης του Μόρνου. Τόνισε το συνεχή αγώνα της Κοινότητας αρχής για την καταβολή από την πολιτεία αντισταθμιστικών στο Δήμο Δωρίδος για άρση των επιπτώσεων από τη δημιουργία της Λίμνης του Μόρνου, απευθύνοντας έκκληση για ομοψυχία και συνεργασία στο πεδίο της διεκδίκησης. Επίσης διαμήνυσε προς πάσα κατεύθυνση ότι ο αγώνας της διεκδίκησης δεν θα σταματήσει και εκτίμησε ότι με το έναν ή τον άλλο τρόπο ο λαός της Δωρίδας στο τέλος θα δικαιωθεί.

Πορίσματα του Συνεδρίου

Οι προτάσεις των εισηγητών που παρουσιάστηκαν περιληπτικά, καθώς και ο αγώνας του Δήμου για καταβολή αντισταθμιστικών από την πολιτεία προς άρση των συνεπειών από τη δημιουργία της τεχνητής λίμνης του Μόρνου, έγιναν αποδεκτά από το Συνέδριο και αποτέλεσαν τα πορίσματα για διεκδίκηση.

Ομοσπονδία Συλλόγων
Β/Δ Δωρίδας

Βραδιά συνάντησης



Στις 24 Νοεμβρίου 2017 πραγματοποιήθηκε με επιτυχία η βραδιά συνάντησης στο **MoMix Bar**, στον Κεραμικό που ανήκει στο συγχωριανό μας **Θεόδωρο Κουτσόδουλο**. Οι φίλοι και συγχωριανοί μας, έδειξαν μεγάλη προθυμία και γεύτηκαν τα υπέροχα ποτά. Ευχαριστούμε το **Θεόδωρο Κουτσόδουλο** για τη αμέριστη βοήθεια του στη συνάντηση αυτή.

Λίγα λόγια για το MoMix

Το MoMix είναι το πρώτο bar project που αφιερώθηκε στη μοριακή αναμειγνυολογία στην Ελλάδα και ένα από τα ελάχιστα στον κόσμο που παρουσιάζει την παραγωγική διαδικασία των cocktails και των τεχνικών μοριακής που εφαρμόζονται μπροστά στα μάτια του καταναλωτή. Είναι μια ιδέα καινοτόμα που εφαρμόστηκε καταρχάς στον Κεραμικό το Νοέμβριο 2012 και ένα σχεδόν χρόνο αργότερα - ύστερα από τεράστια ανταπόκριση σε ελληνικό κοινό αλλά και την παγκόσμια κοινότητα του bartending - η δραστηριότητα επεκτάθηκε και στα νότια προάστια της Αττικής, στη Γλυφάδα (Ιανουάριος 2014 έως Φεβρουάριος 2017) και στη Σαντορίνη το 2016. Πέραν της ανατρεπτικής λειτουργίας του momix ως bar, το momix ακολούθησε και ακαδημαϊκή διαδρομή με ομιλίες, εισηγήσεις και σεμινάρια σε εκπαιδευτικούς φορείς όπως το Πανεπ. Αθηνών (τμήμα Χημικού), Γεωπονικό Πανεπ., ΙΕΚ ΔΕΛΤΑ, Athens Science Festival (2014 & 2015), ΔΙΕΚ,... . Πολλά event με θέμα την διαφορετικότητα και την καινοτομία του MoMix οργανώθηκαν με επίκεντρο την ομάδα του momix. Πιο χαρακτηριστικά είναι τα events στο Λονδίνο (Rextail), Μεξικό (καλεσμένοι της Olmeca tequila), Μόναχο (Intersolar), Σόφια (Ring Mall). Τέλος, για την ανάπτυξη του MoMix δημιουργήθηκε ένας εργαστηριακός χώρος έρευνας, ανάπτυξης και κατάρτισης το MoMix Lab. Στα πλαίσια της κοινότητας εντάσσονται και δράσεις όπως η ομάδα καινοτομίας "MoMix Innovation Team" που δημιουργεί concepts και gadgets που διευκολύνουν τους φίλους να μυηθούν στην ιδέα της νέας εκδοχής του bartending (βλέπε Momix Cube menu, MoMix App, Chatbots).

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Όσοι επαγγελματίες - επιχειρηματίες επιθυμούν να προβάλλουν τη δραστηριότητά τους, ας επικοινωνήσουν με το Δ.Σ. του Συλλόγου.

Η προβολή είναι δωρεάν.

Ημερίδα από την Ιερά Μητρόπολη Φθιώτιδας: «Ο Εθνομάρτυρας Αθανάσιος Διάκος»

Στο πλαίσιο του 42ου Ιερατικού Συνεδρίου, η Ιερά Μητρόπολη Φθιώτιδας οργάνωσε στις 21 Οκτωβρίου 2017 στη Λαμία επιστημονική ημερίδα με γενικό τίτλο «Ο Εθνομάρτυρας Αθανάσιος Διάκος». Στο κατάμεστο από ιερωμένους της Ιεράς Μητροπόλεως Φθιώτιδας επιβλητικό αμφιθέατρο του Πνευματικού Διοικητικού Κέντρου της Ιεράς Μητροπόλεως παραβρέθηκαν ο Αντιπρόεδρος του Συλλόγου Αρτοτινών κ. **Ιωάννης Μαυραγάνης** και το μέλος του συλλόγου κ. **Αθανάσιος Γ. Βήλος**.

Ακολουθεί το αναλυτικό πρόγραμμα της ημερίδας:

- 7:30 Ίερατικό Συλλείτουργο, προεξάρχοντας του Σεβασμιωτάτου Μητροπολίτου μας κ. **Νικόλαου** εἰς τόν Ἱερό Ναό Ἀγίου Γεωργίου Λαμίας.

- 10:00 Ἑναρξη – Χαιρετισμός τοῦ Σεβασμιωτάτου Μητροπολίτου Φθιώτιδος κ.κ. **Νικόλαου**.

- 10:15 Πρωτοπρ. **Γεώργιος Μεταλληνός**, Ὁμότιμος Καθηγητής Πανεπιστημίου Ἀθηνῶν, *Ἐθνομάρτυρες καί Νεομάρτυρες*.

- 10:30 **Δημήτριος Γόννης**, Ὁμότιμος Καθηγητής Πανεπιστημίου Ἀθηνῶν, *Τό μαρτύριο τοῦ Ἀθανασίου Διακῶν καί τά μαρτύρια τῶν Νεομαρτύρων*.

- 10:45 **Λάζαρος Βλαδίμηρος**, Δρ. Ἱατρικῆς Σχολῆς Ε.Κ.Π.Α., *Ὁ τρόπος θανάτωσης τοῦ ἥρωα Ἀθανασίου Διακῶν*.

- 11:00 **Βασιλική Λαμπροπούλου**, Δρ. Νεοελληνικῆς Φιλολογίας, *Ὁ Ἀθανάσιος*

Διάκος στό πεζογραφικό ἔργο τοῦ Σπύρου Μελλά καί τοῦ Τάκη Λάπηλα.

- 11:15 **Νικόλαος Καλοσπύρος**, Ἐπισκ. Καθηγητής ΕΚΠΑ, *Ὁ Ἀθανάσιος Διάκος ὡς ἀφθαρτισμένο βίωμα στήν ποιητική δημιουργία τοῦ Ἀριστοτέλη Βαλαωρίτη*.

- 11:30 **Παναγιώτης Καμηλάκης**, Λαογράφος, *Ὁ Ἀθανάσιος Διάκος στή δημοτική ποίηση*.

- 11:45 Συζήτηση ἐπὶ τῶν Εἰσηγήσεων.

- 12:15 **Νικόλαος Κουρκουμέλης**, Ὑποστράτηγος ἑ.ἀ., *Τακτικοί ἐλιγμοί καί ψυχολογικές ἐπιχειρήσεις στήν Ἑλληνική Ἐπανάσταση. Ἡ ἀπελευθέρωση τῆς Λιβαδειᾶς ἀπό τόν Θανάση Διάκο*.

- 12:30 **Σοφοκλῆς Δημητρακόπουλος**, Θεολόγος - Φιλολόγος, *Ἡ ἀπήχηση τῆς θυσίας τοῦ Ἀθανασίου Διακῶν σέ ἐφημερίδες τῆς 40ετίας 1821-1861*.

- 12:45 **Σταῦρος Μαραθοῦκος**, Ἐπίκ. Καθηγητής Ἀρχιτεκτονικῆς Πανεπιστημίου Πατρῶν & Ἰωάννης Περράκης, Δρ. Θεολογίας, *Ἡ Μονή τοῦ Ἀγίου Ἰωάννου τοῦ Προδρόμου στήν Ἀρτοτίνα, Μονή τῆς μετάνοίας τοῦ Ἀθανασίου Διακῶν*.

- 13:00 **Ἀπόστολος Ρούσκας**, Θεολόγος, ΜΘ, *Ὁ Ἀθανάσιος Διάκος στήν τέχνη τῶν νομῶν Φθιώτιδος, Φωκίδος καί Βοιωτίας*.

- 13:15 **Παναγιώτης Μαντζάνας**, Θεολόγος, *Τό πρόβλημα τῆς καταγωγῆς τοῦ Ἀθανασίου Διακῶν*.

- 13:30 Συζήτηση ἐπὶ τῶν Εἰσηγήσεων. Ἰδιαίτερο ενδιαφέρον εἶχε, ὡς ἦταν φυσικό, ἡ ομιλία τοῦ τελευταίου εισηγητοῦ

με τίτλο «*Τό πρόβλημα τῆς καταγωγῆς τοῦ Ἀθανασίου Διακῶν*».

Ο κ. **Μαντζάνας**, ταυτίζοντας, προφανῶς, τίς δυο διακριτές ἐννοιες τῆς «καταγωγῆς» καί τῆς «γενέτειρας» κάθε φυσικοῦ προσώπου καί υιοθετώντας τίς γνωστές θέσεις τοῦ φιλόλογου **Κων/νου Παπαχρίστου** ὅσον ἀφορᾷ στή γενέτειρα τοῦ Ἀθανασίου Διακῶν.

Εἰσὶν, ἀναφέρθηκε ἐπανειλημμένως καί ονομαστικά στίς ἀπόψεις τοῦ συμπατριώτη μας κ. **Αθανασίου Βήλου**, ὅπως αὐτές ἔχουν διατυπωθεῖ με ἐπισήμανση τῶν ἀνακριβειῶν καί παραλείψεων τῆς ἐργασίας τοῦ Κων/νου Παπαχρίστου σέ παλαιότερο ἄρθρο τοῦ με τίτλο «*Σχολιασμός τῆς μελέτης τοῦ Κων/νου Παπαχρίστου με τίτλο: Πού ἐγεννήθη ὁ Ἀθανάσιος Διάκος*», τὸ ὁποῖο σημειωτέων ἔτυχε ἀρκετῆς δημοσιότητας σέ ἐντυπα τοπικοῦ ενδιαφέροντος (περιοδικό «*Στερεά Ἑλλάς*», ἐφημερίδα «*Φθιωτιδοφωκίς*» καί βέβαια στήν ἐφημερίδα «*ΑΡΤΟΤΙΝΑ*» (αρ. φυλ. 70/2005).

Ο κ. **Βήλος** σέ σύντομη παρέμβασή τοῦ (ὅση ἐπιτρεπόταν σέ μια ἡμερίδα τῆς λήξης τῆς ὁποίας εἶχε ἤδη κηρύξει ὁ Σεβασμιώτατος Μητροπολίτης Φθιώτιδος κ.κ. **Νικόλαος**) ἔδωσε βασικές ἀπαντήσεις στα λεχθέντα ἀπὸ τὸν κ. **Μαντζάνα**, προαναγγέλλοντας ταυτόχρονα τὴν ἐκδοση βιβλίου με ἀναλυτικότερες ἀπαντήσεις καί πληροφορίες γύρω ἀπὸ τὸ πρόβλημα ποὺ ἀπασχόλησε τὸν κ. **Μαντζάνα** καί τὸ ὁποῖο, ἀλλῶστε, θὰ ἀποτελέσει τὸν πυρήνα τοῦ βιβλίου.

ΙΕΡΑ ΜΟΝΗ ΤΙΜΙΟΥ ΠΡΟΔΡΟΜΟΥ ΑΡΤΟΤΙΝΑΣ

Στὴ μνήμη τοῦ **Δημητρίου Δρόσου** ἡ μητέρα τοῦ κ. **Αθηνά Δρόσου** πρόσφερε τὸ χρηματικὸ ποσὸ τῶν 50€ γιὰ τίς ἀνάγκες τῆς Μονῆς.

Στὴ μνήμη τοῦ **Λουκά Λουκόπουλου** ἡ σύζυγος τοῦ κ. **Βάσω Λουκοπούλου** πρόσφερε τὸ χρηματικὸ ποσὸ τῶν 100€ γιὰ τίς ἀνάγκες τῆς Μονῆς.

Στὴ μνήμη τοῦ **Κωνσταντίνου Ράπη** ἡ οἰκογένειά τοῦ πρόσφερε τὸ χρηματικὸ ποσὸ τῶν 200€ γιὰ τίς ἀνάγκες τῆς Μονῆς.

Ἡ διαχειριστικὴ ἐπιτροπὴ τοὺς εὐχαριστεῖ καί εὐχεται Ὁ Θεὸς διὰ πρεσβειῶν τοῦ Τιμίου Προδρόμου νὰ ἀναπαύσει τίς ψυχές τοὺς ἐν παραδείσῳ.

Εὐχαριστοῦμε τὸν κ. **Γεώργιο Παπαναστασάτο** γιὰ τὴ δωρεὰ τῶν υλικῶν ποὺ χρειάζονται γιὰ νὰ ἀντικαταστήσουμε τὸ νταβάνι στὸ χῶρο τῆς κουζίνας.

Ο κ. **Κωνσταντῖνος Παλασκῶνης**, Πρό-

εδρος Εποπτικῆς Επιτροπῆς Πανελλαδικῆς Ασφαλιστικῆς πρόσφερε τὸ χρηματικὸ ποσὸ τῶν 3.000€.

Θὰ θέλαμε νὰ ἐκφράσουμε τίς θερμές μας εὐχαριστίες, πρὸς ὅλους τοὺς ἀπανταχοῦ χωριανούς μας κι ὅχι μόνο, τοὺς μελισσοκόμους τῆς περιοχῆς μας, τοὺς συμμετέχοντες καί τοὺς χορηγούς τῶν ἐκδηλώσεων τῆς ἱερᾶς Μονῆς Τιμίου Προδρόμου, καθὼς καί ὅλους ὅσους ἐπισκέπτονται τὴν Μονή καί δίνουν ἀνάσες ζωῆς στήν προσπάθειά μας γιὰ τὴν πλήρη ἀναστήλωσή τῆς καί στήν προσπάθειά μας γιὰ τὴν ἀνάδειξή τῆς καί ὡς ἱστορικῆς καί ἀρχαιολογικῆς ἀξίας μνημεῖο.

Με τὴ συμμετοχή, τὴ στήριξη, τὴν προσφορά καί τίς ευγενικὲς χορηγίες τοὺς συνέβαλαν καθοριστικά στήν κάλυψη τῶν ἐξόδων γιὰ ἔργα συντήρησης καί ἀποκατάστασης ποὺ εἶχαμε προγραμματίσει γιὰ τὴν φετινὴ χρονιά!

Ἡ συνεισφορά σ' αὐτὴν μας τὴν προσπάθεια τῆς Δημοτικῆς ἀρχῆς τοῦ Δήμου Δωρίδας, με ἐκφραστὴ τὸν Δήμαρχο κ. **Καπεντζώνη** καί τὸν Ἀντιδήμαρχο κ. **Παλασκῶνη** εἶναι ἰδιαίτερως σημαντικὴ καί δημοσίως γιὰ ἄλλη μιὰ φορὰ τοὺς εὐχαριστοῦμε καί πιστεύουμε ὅτι αὐτὴ ἡ συνεργασία θὰ συνεχισθεῖ καί στὸ μέλλον γιὰ νὰ μπορέσουμε γρήγορα νὰ ὁλοκληρώσουμε τὴν πορεία τῶν ἐργασιῶν ποὺ ἔχουμε προγραμματίσει.

Τὸ νέο ἔτος νὰ σας φέρει υγεία, χαρά, ἀγάπη. Χρόνια πολλά.

ΜΕ ΤΙΜΗ
Ἡ ΔΙΑΧΕΙΡΙΕΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

*Ἡ Επιτροπὴ Διαχείρισης
ἱερᾶς Μονῆς Τιμίου Προδρόμου*

«ΘΕΛΕΙ ΑΡΕΤΗ ΚΑΙ ΤΟΛΜΗ Η ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ» ΤΟ ΕΠΟΣ ΤΟΥ '40!!! [ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ]

Οπως ο άνθρωπος δεν μπορεί να ζήσει χωρίς το οξυγόνο, έτσι δεν μπορεί να ζήσει και χωρίς την ελευθερία !!! Η ύπαρξη, η εξέλιξη, η ανάπτυξη και η πρόοδος των ατόμων και των λαών οφείλεται στο ύψιστο αγαθό, που φέρει το όνομα: «ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ».

Οι Έλληνες έχουν ταυτίσει την Ελευθερία, με την Ευδαιμονία και την Ευδαιμονία με την Ελευθερία !!! Ο Θουκυδίδης, ο μέγας ιστορικός της Αρχαιότητας, ιδού τι λέει. «ΤΟ ΕΛΕΥΘΕΡΟΝ ΤΟ ΕΥΔΑΙΜΟΝ». Και: «ΤΟ ΕΥΔΑΙΜΟΝ ΤΟ ΕΛΕΥΘΕΡΟΝ».

Οι Έλληνες είναι, «φύσει και θέσει», λάτρες της Ελευθερίας. Καμία, ίσως, άλλη φυλή στον κόσμο δεν λατρεύει τόσο την Ελευθερία, όσο η Ελληνική Φυλή !!!

Το Ελληνικό Έθνος ποτέ στη Μακραίωνη Ιστορία του και στην αέναη διαδρομή των ανθρώπινων αιώνων δεν πτοήθηκε. Ποτέ δεν φοβήθηκε τον εχθρό. Ποτέ δεν υπολόγισε τον αριθμό, τον όγκο, την αριθμητική και οπλική υπεροχή του αντιπάλου. Ποτέ δεν έκανε σύγκριση. Έλεγε το ιστορικό και πολυθρύλητο:

«ΜΟΛΩΝ ΛΑΒΕ !!!». Έλεγε: «ΤΗΝ ΚΑΙ ΥΔΩΡ ΟΥ ΔΙΔΟΜΕΝ». «ΜΟΛΩΝ ΛΑΒΕ».

«Θέλει αρετή και τόλμη η Ελευθερία !!!». Θέλει Πίστη στο Θεό και Πίστη στις Αξίες της ζωής. Θέλει: Φιλοπατρία. Εθνισμό. Ενότητα. Αγάπη. Δικαιοσύνη. Αλtruισμό. Υπομονή και Επιμονή. Θέλει: Ευψυχία. Τόλμη. Γενναιότητα. Ανδρεία. Παλικάριά. Λεβεντιά !!! Λέξη μοναδική στο παγκόσμιο γλωσσικό στερέωμα !!!

Οι Έλληνες έγιναν οι αιώνιοι υπερασπιστές της Ελευθερίας !!! Οι αιώνιοι υπέρμαχοι της. Και ποτέ δεν έγιναν ριψάσπιδες. Ποτέ δεν έχαναν την αρετή τους και την τόλμη τους. Ή νικούσαν ή έπεφταν, αλλά έπεφταν ενδόξως, ηρωικώς και τιμίως !!!

Έπεφταν χάριν των Ιδανικών !!! Χάριν των Αιώνων και Ακατάλυτων Αξιών της ζωής. Ο Μαραθώνας, η Σαλαμίνα, οι Πλαταιές είναι σύμβολα νίκης !!! Νίκης των Ελλήνων κατά των Περσών. Νίκης της αρετής και της τόλμης των Ελλήνων.

«Αθηναίοι Ελλήνων προμαχούντες Μαραθώνι, χρυσοφόρων Μήδων εστόρησαν δύναμιν»

Οι Θερμοπύλες έπεσαν, λόγω του Εφιάλτη, αλλά έπεσαν ηρωικώς ενδόξως και τιμίως !!!

«Ω! ΞΕΙΝ, ΑΓΓΕΛΕΙΝ ΛΑΚΕΔΑΙΜΟΝΙΟΙΣ, ΟΤΙ ΤΗΔΕ ΚΕΙΜΕΘΑ ΤΟΙΣ ΚΕΙΝΩΝ ΡΗΜΑΣΙ ΠΕΙΘΟΜΕΝΟΙ».

Εμειναν πιστοί στο Νόμο !!! Πιστοί στα Ιδανικά !!! Πιστοί στις Αξίες της ζωής. Έγιναν σύμβολο φύλαξης: «των Ιερών και των Οσίων της Φυλής». Σύμβολο φύλαξης του Νόμου, της Ιστορίας, των Ιδανικών, της Παράδοσης !!!

«ΤΟ ΦΥΛΑΤΤΕΙΝ ΘΕΡΜΟΠΥΛΑΣ», είναι το έμβλημα των Ελλήνων !!! Είναι το σύνθημα των Ελλήνων !!! Είναι η σημαία των Ελλήνων !!!

Το 146 π.Χ. η Κόρινθος φύλαξε Θερμοπύλες !!! Φύλαξε την Παράδοση !!! Αντιστάθηκε αν-

δρείως και γενναίως κατά των Ρωμαίων. Φύλαξε τα: «Ιερά και τα Όσια της Φυλής». Δεν παραδόθηκε αμαχητί. Πολέμησε. Έπεσε, αλλά έπεσε ηρωικώς, τιμίως και ενδόξως !!! Το παράδοξο φαινόμενο !!! Η «κατακτηθείσα» Ελλάδα κατέκτησε τους κατακτητές Ρωμαίους. Τους κατέκτησαν με το Ελληνικό Πνεύμα, την Ελληνική Τέχνη, τον Ελληνικό Πολιτισμό !!!

Το 325 π.Χ. ιδρύεται το Βυζάντιο, που έζησε 1129 έτη. Γνώρισε νίκες λαμπρές. Κατήγαγε θριάμβους. Πολέμησε νικηφόρα τα βάρβαρα ασιατικά στίφη. Ανέπτυξε τις Τέχνες, την Επιστήμη, τα Γράμματα !!! Δημιούργησε το Βυζαντινό Δίκαιο και το Βυζαντινό Πολιτισμό !!!

Ήταν το Ελληνικό και το Χριστιανικό Βυζάντιο !!! Η Κωνσταντινούπολη, η Πρωτεύουσα του, ήταν το Κέντρο του Ελληνισμού και της Ορθοδοξίας !!!

Το 1453 ήρθε: «Η αποφράδα ημέρα». Το Ελληνικό και Ορθόδοξο Βυζάντιο κατακτήθηκε από τους Οθωμανούς Τούρκους. Φύλαξε όμως, Θερμοπύλες !!! Υπερασπίστηκε με απίστευτη ανδρεία και γενναιότητα:

«τα Ιερά και τα Όσια της Φυλής». Δεν προσκύνησε τον εχθρό. Έπεσε, αλλά έπεσε ηρωικώς, τιμίως και ενδόξως.

Το Ελληνικό Έθνος έπαυσε να υπάρχει πλέον ως πολιτειακή και πολιτική οντότητα και να στέλνει τα φώτα του στα πέρατα της Οικουμένης. Το σκέπασε ο πυκνός πέπλος της δουλείας. Ζει χρόνια δίσεκτα. Χρόνια πέτρινα. Ζει τη δυναστεία του δυνάστη κατακτητή, τη σφαγή και τη σκληρότητα. Δυναστεία, που έμελλε να κρατήσει αιώνες. Περίπτωση μοναδική στα παγκόσμια ιστορικά χρονικά.

Η Ορθοδοξία γίνεται «Εθνάρχης». Και σώζει την Εθνική ταυτότητα. Σώζει τη θρησκευτική Πίστη, την Εθνική Συνείδηση, την Εθνική Γλώσσα !!! Σώζει το Έθνος !!!

Ήρθε το '21 !!! Το ηρωικό και πολυθρύλητο !!! Αναγεννά το Έθνος και το κάνει «ΕΘΝΟΣ - ΚΡΑΤΟΣ». Του δίνει Πολιτειακή και Πολιτική Οντότητα και γίνεται μέλος της Διεθνούς Σκηνής.

Το απελευθέρωσε, το ανέστησε η αρετή και η τόλμη των Ελλήνων. «Θέλει αρετή και τόλμη η Ελευθερία !!!».

Το 1912-1913 λυτρώνει και άλλα αλύτρωτα εδάφη και διπλασιάζει την εδαφική του έκταση. Μένουν, φυσικά, και μέρη αλύτρωτα.

Το έπος του '40 !!! Την 28η Οκτωβρίου 1940 η Φασιστική Ιταλία ζητεί από την Ελλάδα την ελεύθερη είσοδο των στρατευμάτων της στο Ελληνικό Έδαφος.

«ΟΧΙ», βροντοφώναξε η αιώνια Ελλάδα !!! «ΓΗΝ ΚΑΙ ΥΔΩΡ ΟΥ ΔΙΔΩΜΕΝ». Ο πόλεμος μεταξύ Ελλάδος και Ιταλίας αρχίζει. Είναι πόλεμος άνισος. Η Ιταλία διαθέτει στρατό πολυάριθμο, ενώ η Ελλάδα διαθέτει στρατό ολιγάριθμο. Η διαφορά, όμως, έγκειται στο εξής. Στην αρετή, στην τόλμη και στο σκοπό !!! Ο Έλληνας στρατιώτης διαθέτει αρετή και τόλμη !!! Και έχει ακριβή συναίσθηση και συνείδηση,

Του Δημήτρη Γ. Μπράνη
Σ.Σ. - Δημοσιογράφου - Νομικού

γιατί πολεμάει. Γιατί κρατάει στο χέρι του όπλο. Πολεμάει για την Πατρίδα, για την Θρησκεία, για την Ελευθερία, για τη Δημοκρατία, για την Ηθική, για το Δίκαιο, για την Τιμή, για την Αξιοπρέπεια, ενώ ο Ιταλός στρατιώτης δεν ξέρει, γιατί πολεμάει, γιατί κρατάει στο χέρι του όπλο. Και διερωτάται, γιατί πολεμάω; Γιατί φέρω όπλο;

Ο Ελληνο-Ιταλικός πόλεμος διεξάγεται στα βορειο-ηπειρωτικά βουνά. Γίνονται μάχες ηχηρές!!! Ομηρικές !!! Οι Έλληνες φαντάροι πολεμούν ως υπερήρωες. Έχουν ως Σύμμαχο την Υπέρμαχο Στρατηγό!!! Την βλέπουν ως όραμα και γίνονται αήττητοι !!! Στο ύψωμα 731 γίνεται η μητέρα των μαχών.

Την παρακολουθούσε και ο ίδιος ο Ιταλός δικτάτορας, ο Μπενίτο Μουσολίνι. Την κέρδισε ο υπερήρωας ελληνικός στρατός !!! Ο Ιταλικός στρατός ηττήθηκε κατά κράτος. Ο φασισμός και ιμπεριαλισμός ηττήθηκαν κατά κράτος. Γράφτηκε, έτσι, το έπος του '40 !!! Το αιώνιο και το αθάνατο, που κατέληξε την Οικουμένη Εμφύχωσε το Στρατόπεδο των Συμμάχων και αναπτέρωσε το Ηθικό των Φιλελεύθερων Λαών της Γης.

Η περιφανής και περιλαμπρή νίκη της Ελλάδας κατά τις Ιταλίας έγινε η απαρχή για την τελική συντριβή του Τριπλού Άξονα. Γερμανίας - Ιταλίας - Ιαπωνίας.

Ο Ουίνστον Τσώρτσιλ, ο Βρετανός Πρωθυπουργός αντέστρεψε τη φράση: «Οι Έλληνες πολεμούν σαν ήρωες» και την έκανε: «Οι ήρωες πολεμούν σαν Έλληνες».

Στις 6 Απριλίου 1941 τα Χιτλερικά στρατεύματα εισβάλλουν στην Ελλάδα. Η Ελλάδα είπε και το δεύτερο «ΟΧΙ». Και το δεύτερο: «ΟΧΙ» ήταν εναντίον των Γερμανών. Δεν τους άνοιξε τις πύλες της για να περάσουν. Αντιστάθηκε. Πολέμησε εναντίον τους. Οι Γερμανοί, θαύμασαν την πολεμική αρετή των Ελλήνων. Τελικά γίνονται κατακτητές της Ελλάδας.

Ακολούθησε η τριπλή κατοχή: Γερμανών - Ιταλών - Βουλγάρων. Και η Εθνική Αντίσταση.

Η Ελλάδα έζησε διώξεις, εκτελέσεις, πείνα, θανάτους, λόγω πείνας, ολοκαυτώματα.

Στις 12 Οκτωβρίου 1944 η Αθήνα απελευθερώνεται. Οι Γερμανοί αποχωρούν. Εγκαταλείπουν την Ελλάδα. Ήταν οι αίτιοι και του Β' Παγκοσμίου Πολέμου. Τον έχασαν, όπως και τον πρώτο.

Για την Ελλάδα, όμως, ο πόλεμος δεν τελείωσε. Ακολούθησε ο εμφύλιος σπαραγμός.

Ο αδελφοκτόνος πόλεμος. Η χειρότερη μορφή πολέμου. Τελείωσε. Η Ελλάδα είναι γεμάτη ερείπια και πληγές. Ανορθώνεται. Ανασυγκροτείται. Επουλώνει τις πληγές της. Και πορεύεται μέσα στο χρόνο και την ιστορία. Πορεύεται ως Έθνος - Κράτος !!! Ως εθνική, πολιτειακή και πολιτική Οντότητα !!!

Σακχαρώδης Διαβήτης: Μέτρα προστασίας για τον χειμώνα

Ο σακχαρώδης διαβήτης είναι μια χρόνια μεταβολική ασθένεια η οποία χαρακτηρίζεται από αύξηση της συγκέντρωσης του σακχάρου στο αίμα (υπεργλυκαιμία) και διαταραχή του μεταβολισμού της γλυκόζης, είτε ως αποτέλεσμα ελαττωμένης έκκρισης ινσουλίνης είτε λόγω ελάττωσης της ευαισθησίας των κυττάρων του σώματος στην ινσουλίνη.



Οι καιρικές συνθήκες μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά διάφορες χρόνιες νόσους όπως είναι ο σακχαρώδης διαβήτης. Ιδιαίτερα κατά τη χειμερινή περίοδο, λόγω των αυξημένων κρουσμάτων γρίπης και κρυολογημάτων, η διαχείριση του διαβήτη γίνεται δυσκολότερη.

Αυτό συμβαίνει διότι αυτές οι ασθένειες απορρυθμίζουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, ενώ το ίδιο ισχύει και σε περιπτώσεις αλλαγών που γίνονται στις διατροφικές συνήθειες ή στον περιορισμό της σωματικής άσκησης.

Η ρύθμιση των επιπέδων του σακχάρου είναι ο κεντρικός στόχος της θεραπευτικής αντιμετώπισης του διαβήτη, γι' αυτό και ο ασθενής θα πρέπει λάβει τα κατάλληλα μέτρα προκειμένου να αποφύγει τους κινδύνους των επιπλοκών της νόσου.

Μέτρα πρόληψης

Ο ασθενής θα πρέπει να μην είναι εκτεθειμένος για καιρό σε πολύ έντονο κρύο, καθώς αυτό μπορεί να κάνει το αίμα πιο παχύρρευστο και επιρρεπές στην πήξη. Τα χέρια θα πρέπει να πλένονται πιο συχνά, ενώ –εφόσον είναι δυνατό– να γίνεται και εμβολιασμός έναντι της γρίπης. Οι άρρωστοι θα πρέπει να καταναλώνουν πολλά υγρά, να μετρούν το σάκχαρο συχνότερα και να φροντίζουν να μένουν ζεστοί. Τα πόδια είναι σημαντικό να είναι ζεστά και προστατευμένα με άνετα παπούτσια και κάλτσες.

Προστασία από ακραίες θερμοκρασίες

Στις πολύ χαμηλές θερμοκρασίες είναι σημαντικό να αποφεύγεται η απώλεια υγρασίας από το δέρμα. Ενυδατικές κρέμες που κλειδώνουν μέσα στο δέρμα την υγρασία, αποφυγή του καυτού νερού στο μπάνιο, καθώς και έλεγχος στα πόδια συχνά για οποιαδήποτε σημάδια πιθανών προβλημάτων μπορούν να βοηθήσουν τον ασθενή.

Διατροφή

Σε γενικές γραμμές οι διαβητικοί θα πρέπει να λαμβάνουν υπ' όψιν το πόσα γλυκά και λιπαρά τρόφιμα καταναλώνουν.

ΕΟΡΤΑΣΜΟΣ 28ης ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ



Συνέχεια από τη σελ. 1

• Πρόεδρο της Τοπικής Κοινότητας Αρτοτίνας κ. **Κάππα Βασίλειο**.

• Πρόεδρο του Συλλόγου Αρτοτινών «Ο ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΔΙΑΚΟΣ» κ. **Μαρτέκα Θεόδωρο**.

Επίσης παρεβρέθησαν ο Αντιπρόεδρος του Συλλόγου Αρτοτινών Ο ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΔΙΑΚΟΣ κ. **Μαυραγιάνης Γιάννης**, ο Ταμίας κ. **Μακρής Δημήτριος** και ο Ειδ. Γραμματέας κ. **Κάππας Ιωάννης**.

Τηρήθηκε ενός λεπτού σιγής και ψάλλθηκε ο Εθνικός Ύμνος από όλους τους παρισταμένους στην εκδήλωση. Στης συνέχεια ο συγχωριανός μας **Κολοβός Αριστείδης** απήγγηλε ποίημα που εξυμνούσε τα ηρωικά κατορθώματα των Ελλήνων στον αγώνα του 1940.

Ο Σύλλογος Αρτοτινών Ο ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΔΙΑΚΟΣ προσέφερε καφέ και αναψυκτικά στα δύο καφενεία του χωριού.

Τραχανόπιτα



Μέθοδος Εκτέλεσης

• Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.

• Σε ένα μπολ ανακατεύουμε καλά όλα τα υλικά με το χέρι. Θέλουμε να πάρουμε ένα χυλό κάτι ανάμεσα σε κρέμα γάλακτος και γιαούρτι.

- Αν χρειαστεί προσθέτουμε λίγο ακόμα γάλα.
- Λαδώνουμε καλά ένα ταψάκι 25x35 εκ. και αδειάζουμε μέσα το μείγμα μας.
- Ψήνουμε για 50 λεπτά.
- Η πίτα μας είναι έτοιμη όταν ροδίσει καλά η επιφάνειά της.
- Σερβίρουμε ζεστή.

Συστατικά

- 220 γρ. τραχανά γλυκό.
- 2 μέτριες πατάτες βρασμένες χωρίς τη φλούδα τους και λιωμένες με ένα πιρούνι (όχι πουρέ).
- 130 γρ. τυρί φέτα.
- 600 γρ. γάλα πλήρες ή και κατσικίσιο. Μπορεί να χρειαστεί λίγο ακόμα ανάλογα τον τραχανά.
- 2 αυγά.

- 80 γρ. λάδι.
- Ξύσμα από 1 λεμόνι.
- 2 κλ. δεντρολίβανο φρέσκο, ψιλοκομμένο.
- αλάτι επιπλέον ανάλογα με το τυρί.

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα:

- 695 Θερμίδες (kcal), 35 %
- Λιπαρά (γρ.) 20.2, 29 %
- Κορ. Λίπη (γρ.), 8.5, 42 %
- Υδατ/κες (γρ.), 78.0, 30 %
- Σάκχαρα (γρ.), 11.0, 12 %
- Πρωτεΐνη (γρ.), 44.0, 88 %
- Φυτικές Ίνες (γρ.), 6.7, 27 %
- Αλάτι (γρ.), 1.5, 26 %

*Με βάση την προσλαμβανόμενη ημερήσια πρόσληψη των 2000 kcal για έναν ενήλικα.

ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΚΑΙ ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ

Αγαπητοί συγχωριανοί και φίλοι,

Σκέφτηκα να γράψω δυο αράδες για ένα θέμα που δυστυχώς είναι πάντα επίκαιρο και που σήμερα περισσότερο ίσως παρά ποτέ, λόγω της έντονης οικονομικής κρίσης αλλά και της κρίσης αξιών στην κοινωνία μας, προβληματίζει, απασχολεί, αγχώνει, ή και τρομάζει τους περισσότερους ανθρώπους.

Προσπαθώντας να ορίσουμε τις έννοιες της εξάρτησης και του εξαρτημένου θα μπορούσαμε να πούμε ότι:

ΕΞΑΡΤΗΣΗ είναι η κατάσταση κατά την οποία ένα άτομο έχει έντονη προσήλωση απέναντι σε ένα άλλο άτομο ή ένα αντικείμενο με στόχο την ικανοποίηση των αναγκών του.

ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΟΣ είναι ο άνθρωπος ο οποίος δεν είναι αυτόνομος, αυτοτελής, αυτοδύναμος η **εξάρτηση** του παιδιού από τη μητέρα του η **εξάρτηση** της οικονομίας από το πετρέλαιο η **εξάρτηση** ενός ατόμου από μια ουσία ή μια κατάσταση (τζόγος, διαδίκτυο, σεξ, φαγητό κλπ)

Με δεδομένο ότι το θέμα της εξάρτησης έχει πολλές εκφάνσεις, σε αυτό το άρθρο θα επικεντρωθώ στην εξάρτηση των ανθρώπων από παράνομες ουσίες, και το αναφέρω αυτό γιατί οι εξαρτήσεις από νόμιμες ουσίες ή καταστάσεις χρήζουν ιδιαίτερης αναφοράς λόγω των ιδιαιτεροτήτων που χαρακτηρίζονται.

Ένας άνθρωπος που ξεκινά να χρησιμοποιεί ουσίες δεν γίνεται αυτομάτως εξαρτημένος. Υπάρχουν τρία στάδια για να φτάσει στην εξάρτηση: **χρήση, κατάχρηση, εξάρτηση. Εξάρτηση από ουσίες** είναι η κατάσταση απόλυτου εθισμού του ανθρώπου, κατά την οποία κυριαρχείται από την έντονη ανάγκη λήψης της ουσίας.

Η σωματική εξάρτηση εμφανίζεται όταν το σώμα του ανθρώπου έχει προσαρμοστεί στην ουσία και αναπτύσσει συμπτώματα όταν σταματήσει τη χρήση (το ονομαζόμενο στερητικό σύνδρομο).

Η ψυχολογική εξάρτηση εμφανίζεται όταν ο άνθρωπος έχει ανάγκη από τη χρήση της ουσίας για να νιώσει καλά, να διώξει το άγχος ή την ψυχική πίεση ή απλά για να νιώθει φυσιολογικός και να αντεπεξέλθει στις απαιτήσεις της καθημερινής ζωής. Η ψυχολογική εξάρτηση, σε σύγκριση με τη σωματική, είναι πιο σημαντική και είναι αυτή που απαιτεί πολύ περισσότερο χρόνο για να αντιμετωπιστεί. Δε δημιουργούν όλες οι ουσίες και τις δυο μορφές εξάρτησης.

Για να θεωρηθεί ένας άνθρωπος εξαρτημένος χρειάζεται να συνυπάρχουν ταυτόχρονα τουλάχιστον τρία από τα παρακάτω συμπτώματα:

Έντονη επιθυμία χρήσης της ουσίας

Ανάπτυξη ανοχής στη χρήση της ουσίας (χρειάζεται ολοένα και μεγαλύτερη ποσότητα για το επιθυμητό αποτέλεσμα)

Παρουσία στερητικού συνδρόμου με τη μείωση ή τη διακοπή της χρήσης της ουσίας

Ανάλωση σημαντικού χρόνου γύρω από τη συμπεριφορά χρήσης (κυρίως την αναζήτηση της ουσίας μέσα από παραβατικές δραστηριότητες)

Εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων κοινωνικών, επαγγελματικών ή ψυχαγωγικών, αλλά και παραμέληση της φροντίδας του εαυτού,

λόγω της χρήσης.

Η χρήση ναρκωτικών ή η κατάχρησή τους από ένα άτομο ή μια ομάδα ανθρώπων σπάνια είναι αποτέλεσμα ενός μόνο αιτιολογικού παράγοντα. Η εξάρτηση δεν εμφανίζεται ξαφνικά στη ζωή ενός ανθρώπου. Οι παράγοντες που συντελούν και δημιουργούν προϋποθέσεις για την εμφάνισή της αναπτύσσονται τις περισσότερες φορές κατά την παιδική ηλικία.

Στην ηλικία αυτή μπαίνουν οι πρώτες βάσεις για τη δημιουργία αξιών, αρχών και στάσεων. Συμβαίνουν ραγδαίες αλλαγές και οι επιδράσεις που δέχεται σ' αυτή την ηλικία το παιδί είναι καθοριστικές για τη μετέπειτα εξέλιξη. Αυτή η περίοδος καθορίζεται άμεσα από την οικογένεια, το σχολείο αλλά και από το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον.

Έρευνες δείχνουν ότι για την εμφάνιση της χρήσης, κατάχρησης και εξάρτησης από ουσίες συμβάλλουν πολλοί και σύνθετοι παράγοντες που αλληλεπιδρούν και διακρίνονται σε τρεις βασικές κατηγορίες (ο βαθμός συμμετοχής της καθεμιάς είναι διαφορετικός σε κάθε περίπτωση):

Το οικογενειακό, κοινωνικό και πολιτιστικό περιβάλλον στο οποίο ζει το άτομο

Οι βιολογικοί παράγοντες και η προσωπικότητα του ατόμου

Η δράση της ουσίας

Κάποιοι από τους επιδερυντικούς παράγοντες

Η ανοχή ως προς τη χρήση ουσιών

Η διαθεσιμότητα των ουσιών

Ο κοινωνικός αποκλεισμός

Η αποξένωση

Η έλλειψη υποστηρικτικών κοινωνικών δομών

Ο καταναλωτικός τρόπος ζωής

Η πίεση, το άγχος

Η έλλειψη ευκαιριών επαγγελματικής απασχόλησης

Η παρέα με χρήστες ουσιών

Το χαοτικό οικογενειακό περιβάλλον

Η χρήση και κατάχρηση ουσιών από τους γονείς

Η έλλειψη συναισθηματικών δεσμών στην οικογένεια

Η βία, η παραμέληση, οι υπέρμετρες οικογενειακές συγκρούσεις

Η αναποτελεσματική επίβλεψη από τους γονείς

Οι υπέρμετρες και μη ρεαλιστικές προσδοκίες

Ο ψυχικός πόνος

Η μοναξιά

Η χαμηλή αυτοεκτίμηση

Η έλλειψη ορίων

Η αβεβαιότητα ως προς αξίες, στόχους, προτεραιότητες

Η έλλειψη δεξιοτήτων ζωής (λήψης αποφάσεων, αυτοελέγχου, υπευθυνότητας, αντίστασης, διεκδίκησης κ.α.)

Η έλλειψη επικοινωνίας

Η αδυναμία διαχείρισης έντονων συναισθημάτων και ματαιώσεων

Η ασυγκράτητη παρορμητικότητα

Η ανία, η πλήξη

Η αναζήτηση διαρκούς ευτυχίας και ευχαρίστησης

Η αρχική χρήση ουσιών κατά την προεφηβεία

Η σχολική αποτυχία σε σταθερή βάση
Η πρόωρη αντικοινωνική συμπεριφορά

Κάποιοι προστατευτικοί παράγοντες

Προσωπικές δεξιότητες του ατόμου (αυτοπεποίθηση-αυτοεκτίμηση, αυτοέλεγχος, αναγνώριση, έκφραση και διαχείριση έντονων συναισθημάτων, στοχοθέτηση, κλπ)

Κοινωνικές δεξιότητες του ατόμου (επικοινωνία, συνεργασία, αντίσταση, υπευθυνότητα, επίλυση προβλημάτων, κριτική σκέψη και λήψη αποφάσεων, κοινωνική ευαισθησία κλπ)

Ασφάλεια και σταθερότητα

Συναισθηματική σταθερότητα

Ενήλικες και συνομήλικοι φίλοι: θετικά πρότυπα ζωής

Σταθεροί οικογενειακοί δεσμοί

Υποστηρικτικά δίκτυα γύρω από το άτομο και την οικογένεια

Ύπαρξη στόχων και ιδανικών που δίνουν όραμα για τη ζωή

Ισχυροί δεσμοί με τους θεσμούς κοινωνικοποίησης, όπως η οικογένεια, το σχολείο

Δυνατότητες ένταξης και ενσωμάτωσης

Δέσμευση στο σχολείο

Σχολική επιτυχία και συμμετοχή στα σχολικά δρώμενα

Ευκαιρίες για συμμετοχή των νέων σε δραστηριότητες της τοπικής κοινότητας

Οικονομική και κοινωνική σταθερότητα

Μειωμένη πρόσβαση στις ουσίες

Οι επιστήμονες ερευνούν την εξάρτηση από το 1930 θεωρώντας την τότε ένα ελάττωμα στον χαρακτήρα του εξαρτημένου ατόμου. Στη συνέχεια τα εξαρτημένα άτομα χαρακτηρίζονται ως διαφορετικά, παρεκκλίνοντα από την κοινωνική νόρμα, άτομα που ανήκουν σε υψηλού ρίσκου συμπεριφορές και γίνονται αποδέκτες του κοινωνικού ρατσισμού, που αποκτά όλο και μεγαλύτερες διαστάσεις στην εποχή της κρίσης. Σήμερα υπάρχουν πολλές και διαφορετικές προσεγγίσεις. Οι περισσότερες όμως συγκλίνουν στο ότι σίγουρα μιλάμε για ένα ψυχοκοινωνικό φαινόμενο που αφορά όλους τους ανθρώπους ανεξάρτητα από την οικονομική τους κατάσταση, την εκπαίδευσή τους, την κοινωνική τους θέση. Μια μικρή διαφοροποίηση υπάρχει στον τόπο διαμονής των ανθρώπων και αυτό γιατί στις μικρές και απομακρυσμένες περιοχές της χώρας που δεν υπάρχει εύκολη πρόσβαση, μοιάζει να ευδοκίμουν οι νόμιμες εξαρτήσεις όπως το αλκοόλ και ο τζόγος. Θέματα που θα θίξω σε επόμενα φύλλα.

ΓΡΑΜΜΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ 1145

ithakihelpline@kethea-analysis.gr

www.kethea-oxygeno.gr ΚΕΘΕΑ ΟΞΥΓΟΝΟ

Συμβουλευτικό Κέντρο Φωκαίας 26

226 26 Πάτρα

τηλ. 2610 343400, 2610 323606

Αθηνά Κουλοπούλου

Πιστοποιημένη Σύμβουλος

Τοξικοεξάρτησης

IC&RC (INTERNATIONAL CERTIFICATION & RECIPROCITY CONSORTIUM)

Ομαδική Ψυχοθεραπεία

Υπεύθυνη της Θεραπευτικής

Κοινότητας ΚΕΘΕΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ

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
Εργοληπτήρια 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.tobilipolio.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 Δωριδας
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
Γενικό Νοσοκομείο Πύργου
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
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.: 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

Ζαχαρίας 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.
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

Παλασκώνης 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

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