



ΑΡΤΟΤΙΝΑ

Η ΓΕΝΕΤΕΙΡΑ ΤΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ΔΙΑΚΟΥ

Τρίμηνη Ενημερωτική και Πολιτιστική Έκδοση του Συλλόγου Αρτοτινών Φωκίδας

Χρόνος 26ος • Αριθμός φύλλου 140 • Οκτώβριος - Νοέμβριος - Δεκέμβριος 2019 • Γραφεία: Αλκέτου 56 Βύρωνας 16232 Αθήνα
Τηλ. - Fax: 210 - 7655568 • e-mail: artotina.diakos@gmail.com

ΕΤΗΣΙΟΣ ΧΟΡΟΣ

Ο Πολιτιστικός Σύλλογος ΑΡΤΟΤΙΝΩΝ "Ο ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΔΙΑΚΟΣ" σας προσκαλεί στον ετήσιο χορό, στο κοσμικό κέντρο **"Το κέρας της αμάλλθειας"** το βράδυ του **Σαββάτου 1 Φεβρουαρίου 2020 και ώρα 21:00**, Ελλησπόντου 41, Βύρωνας, τηλ. 211 4059187.

Θα υπάρχει ζωντανή μουσική με λαϊκό, νησιώτικο και δημοτικό πρόγραμμα και περιλαμβάνεται πλήρες μενού, το κρασί, τα αναψυκτικά και οι μπύρες.

Παρακαλούμε να επικοινωνήσετε έγκαιρα με τα μέλη του Δ.Σ. για τις κρατήσεις σας, στα τηλέφωνα **6951804544** και **6978642983**.

Αρτοτίνα Εδώ γεννήθηκε ο Αθ. Διάκος

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

(1) Η Αρτοτίνα ήν πατρίς του περιφήμου ήρωος Διάκου (Αθανασίου), δε υψώσας πρώτος την σημαίαν της επανάστάσεως τῇ 28 Μαρτίου 1821 και όριστεύσας κατά την Δεσφιδίαν και άλλαχοῦ, έμπαρτύρησε, συλληφθίς και άνασκολοπισθείς εις Ακμίαν υπό του Όμάρ-Βριόνου.

Από το βιβλίο «ΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ»
του Ιάκωβου Ραγκαθέ, 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 19 Ιανουαρίου 2020 στις 10:30 π.μ. στα γραφεία του Συλλόγου** (οδός Αλκέτου, αριθ. 56, Βύρωνας) και με θέματα ημερήσιας διάταξης τα παρακάτω:

- Διοικητικός απολογισμός επί πεπραγμένων έτους 2019 και λογοδοσία Δ.Σ.
- Οικονομικός απολογισμός έτους 2019 και έγκρισή του.
- Λοιπά θέματα που τυχόν προταθούν και εγκριθεί η συζήτησή τους σύμφωνα με το άρθρο 17, παρ. 3 του Καταστατικού.



Αγαπητοί συγχωριανοί, στις 5/1/2020 το Δ.Σ. του Συλλόγου Αρτοτινών «Ο Αθανάσιος Διάκος» θα κόψει την πρωτοχρονιάτικη πίτα για το 2020 στο πανέμορφο και πολυαγαπημένο μας χωριό Αρτοτίνα. Προσκαλούμε όλους τους κατοίκους να παρευρεθούν ώστε να ανταλλάξουμε ευχές για το νέο έτος.

ΤΟ Δ.Σ. ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΑΡΤΟΤΙΝΩΝ
«Ο ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΔΙΑΚΟΣ» ΕΥΧΕΤΑΙ ΥΓΕΙΑ
ΚΑΙ ΕΥΤΥΧΙΑ ΣΕ ΕΣΑΣ ΚΑΙ ΣΤΙΣ
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ ΣΑΣ

ΚΑΛΕΣ ΓΙΟΡΤΕΣ!

ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ

Γεννήσεις

• Στις 16/11/2019 ο **Γεώργιος Φωτόπουλος** και η **Αριστέα Ρουφαγάλα** απέκτησαν ένα υγιέστατο **αγοράκι**.

• Στις 30/11/2019 ο **Λάμπρος Μαρκαντωνάτος**, εγγονός του Βασιλή και της Μαρίας Ζαχαρή, και η **Ειρήνη Φανού** απέκτησαν ένα υγιέστατο **αγοράκι**.

Τους ευχόμαστε να τους ζήσουν.

Θάνατοι

• Στις 21/10/2019 στην Αθήνα απεβίωσε η **Βασιλική Κουτσόβουλου**. Η κηδεία έγινε στις 23/10/2019.

Αντί στεφάνων, τα χρήματα θα δοθούν στην Ιερά Μονή Τιμίου Προδρόμου.

Θερμά συλλυπητήρια στους οικείους της.

Μνημόσυνα

• Στις 23/11/2019 τελέστηκε το 40ήμερο μνημόσυνο της **Βασιλικής Κουτσόβουλου** στην Αθήνα.

Επιτυχόντες 2019 σε ΑΕΙ – ΤΕΙ

• **Ζάχαρης Γεώργιος** του Αθανασίου και της Αλεξίας Τσαμαδιά, Πανεπιστήμιο Πατρών, Τμήμα Διοίκησης Επιχειρήσεων.

• **Σιαπέρας Δημήτριος** του Ιωάννου, Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τμήμα Αξιοποίησης Φυσικών Πόρων και Γεωργικής Μηχανικής.

• **Κανούρη Κωνσταντίνα** του Ιωάννη, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού.

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ

ΤΣΕΛΙΟΥ ΕΛΕΝΗ ΤΟΥ ΙΩΑΝΝΗ	25.00€
ΤΣΕΛΙΟΥ ΜΑΡΙΑ ΤΟΥ ΙΩΑΝΝΗ	25.00€
ΤΣΕΛΙΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΤΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ	20.00€
ΤΣΕΛΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΤΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ	20.00€
ΤΣΕΛΙΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΤΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ	20.00€
ΝΤΥΜΕΝΟΣ ΗΛΙΑΣ - ΜΠΡΑΟΥΝΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ	20.00€
ΜΑΥΡΑΓΑΝΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	20.00€
ΖΑΧΑΡΗ ΚΑΤΕΡΙΝΑ	10.00€
ΖΑΧΑΡΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	10.00€
ΚΑΤΣΙΓΙΑΝΝΗΣ	40.00€
ΤΟΛΑΚΗΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ	50.00€
ΚΑΚΑΛΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΤΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ	20.00€
ΠΕΤΡΟΥΤΣΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	80.00€
ΜΠΟΥΚΟΥΒΑΛΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΙ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	40.00€
ΚΑΚΑΛΗΣ ΑΓΓΕΛΟΣ	20.00€
ΜΑΡΚΑΝΤΩΝΑΤΟΥ ΟΛΥΜΠΙΑ	20.00€
ΜΑΡΚΑΝΤΩΝΑΤΟΣ ΛΑΜΠΡΟΣ	50.00€

ΕΙΣ ΜΝΗΜΗ

Η Αθηνά **Δημ. Τσέλιου** προσέφερε 250€ εις μνήμη του αδελφού της **Γεωργίου Δημ. Τσέλιου** με τη συμπλήρωση 3 ετών από τον θάνατό του.

ΕΝΙΣΧΥΣΤΕ ΤΟΝ ΣΥΛΛΟΓΟ

Μπορείτε να καταθέσετε

τη συνδρομή σας στον λογαριασμό

IBAN: GR3301101570000015729602225

Εθνική Τράπεζα της Ελλάδος

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
Τσιαλίκη Αικατερίνη
Μακρής Δημήτριος
Κάπας Ιωάννης
Πλαστήρας Ιωάννης

Μαρτέκας Βασίλειος
Κάππα Ευσταθία
Βήλου Θεόδωρα
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

Ο Αθανάσιος Διάκος στο δημοτικό τραγούδι

Στα αποκαλυπτήρια της προτομής του ΔΙΑΚΟΥ στην Αρτοτίνα τον Αύγουστο του 1930 ήταν προσκεκλημένος και ο Πρόεδρος του Συνδέσμου Παρνασσιδέων “Η ΑΔΕΛΦΟΣΥΝΗ” Δημ. Τσιπούρας, ο οποίος απάγγειλε το επόμενο ποίημα:

ΣΤΟ ΔΙΑΚΟ ΤΗΣ ΑΡΤΟΤΙΝΑΣ

Ποιός είδε τέτοιο θάμασμα, παράξενο μεγάλο,
Να στέλνουν δώρα τα βουνά, πεσκέσια τόνα στ' άλλο!

Βαρδούσια το κεσέμι σας, που στείλατε σφαχτάρι,
στις Καταβόθρες, ψήθηκε στο μέγα πανηγύρι,
πάνω 'π' ανθίζαν τα κλαριά κι έβγαζε η Γης χορτάρι,
στην Αλαμάνα στο πλευρό και δίπλα στο Γεφύρι.

Πεντέλη, το πεσκέσι σου, κατάλευκο, χιονάτο,
πόστειλες στα μαυριδερά και τα ψηλά Βαρδούσια.
Για δες πώς στέκει σήμερα ολόρθο, αιώνιο!... Νά το!
Θαρρείς τσαπράζι αργυρό σε στήθια αντρίκια πλούσια!

Θεέ μου! Πόσο είναι τρανά στοιχειών βουνών τα δώρα!
Ποιό άλλο ταίριαζε σφαχτό σε γλέντια οχτωχρόνια,
οπόθρεψε αστείρευτο και τότε κι ως τα τώρα
ένα λαό ολόκληρο και θα τον θρέφει αιώνια;

Κι ύστερα, τι ασπρότερο, σαν του ηλιού αχτίνα,
μπορούσε από τον κόρφο της η μάνα η Πεντέλη
να στείλει στην μανούλα του την ένδοξη Αρτοτίνα,
τραγούδι στα εκατόχρονα δίχως φωνή και τέλι;

Κι ο μυροβόλος Υμηττός πλέκοντας λίγες δάφνες
«πάρ'τες, μου λέει προσταχτικά, βουνά, λαγκάδια σχίσε·
είναι η γιορτή του Διάκου μας, παιδί της Γκιώνας είσαι,
κι αυτή 'ναι ριζιμιά γιορτή, δεν είν' από τις ξάφνες.

Στον πιο όμορφο ήρωα, του Σεφερριού μαγνάδι,
το Απολλώνιο κλαρί απ' τη μυρωμένη χώρα
της δόξας της αμάραντης, σύρε τα πας αχνάδι!»
Αλήθεια! πόσο είναι τρανά στοιχειών βουνών τα δώρα!

Αναδημοσίευση από το βιβλίο του συγγραφέα μας
Κωνσταντίνου Γ. Τσέλιου
“Ο Αθανάσιος Διάκος στο δημοτικό τραγούδι” σελ. 92



Ο απαγορευμένος καρπός

Γράφει: ο Νικ. Μαυραγάνης

Το χρονογράφημα «απαγορευμένος καρπός» του Παύλου Νιρβάνα δημοσιεύτηκε στην εφημερίδα «ΕΣΤΙΑ» τον Αύγουστο του έτους 1936 και είναι πάντα στην επικαιρότητα.

— Από την εποχή της προμήτορος Εύας εξακολουθεί να είναι περισσότερο επικίνδυνο το να κλέψει κανείς ένα φρούτο σε ξένο περιβόλι από το να διαρρήξει μια τράπεζα. Είδατε τι έπαθε προχθές κάποιος δυστυχής, που λιμπίστηκε να κόψει ένα σύκο από το περιβόλι του γείτονα; Του γέμισαν τον πισινό σκάγια. Άλλοι βρήκαν και το θάνατο ακόμα για ένα τσαμπί σταφύλι, διότι οι δραγάτες δεν αστειεύονται. Ακούστηκε ποτέ να πυροβολήσουν έναν κλέφτη ή ένα διαρρήκτη που κλέβουν περιουσίες ολόκληρες; Κανένας από αυτούς δεν βρήκε το θάνατο, ακόμα αν έτυχε να συλληφθεί επ' αυτοφώρω. Τον καταδιώκουν, τον πιάνουν, μπαίνει στη φυλακή, γίνεται σεσημασμένος διαρρήκτης, αλλά δεν γίνεται ποτέ μακαρίτης, όπως ο φτωχός που μπήκε σ' ένα αμπέλι και δεν ξαναβγήκε πια.

Αλλά τι αξίζει επί τέλους ένα σύκο ή ένα τσαμπί σταφύλι; Τίποτα σχετικώς. Είναι όμως «απαγορευμένος καρπός». Τι έκαμε και η δυστυχής Εύα; Ένα φρούτο λιμπίστηκε κι αυτή στο περιβόλι του καλού Θεού. Αν υπήρχε δραγάτης στον Παράδεισο και αν είχε ανακαλυφθεί η μπαρούτη τότε... θα την επυροβολούσαν ασφαλώς και θα της εγέμιζαν σκάγια το ωραίο παρθενικό της σώμα. Τι κι αν εγλίτωσε τα σκάγια τότε... και δεν εφονεύθη. Ετιμωρήθη, αργότερα σκληρότερα. Την έδιωξαν από τον Παράδεισο και καταδικάστηκε εις θάνατον, αφού από αθάνατη που ήταν έγινε θνητή και εξακολουθούμε να τιμωρούμεθα εμείς οι απόγονοί της, που φορτωθήκαμε την αμαρτία της. Αφού ο καλός Θεός φάνηκε τόσο σκληρός, επειδή του έκλεψαν ένα φρούτο από το περιβόλι του, τι περιμένετε να κάμουν οι άλλοι αφεντάδες των περιβολιών; Σκοτώνουν για ένα σύκο!

Γι' αυτό εκείνοι που ξέρουν τον κόσμο δεν κλέβουν ούτε σύκα ούτε σταφύλια. Κλέβουν χρηματοκιβώτια ολόκληρα και αγοράζουν όσα

φρούτα θέλουν από την αγορά.

Ακούστηκε ποτέ να μπει ένας σεσημασμένος διαρρήκτης σε περιβόλι ή σε αμπέλι για να κλέψει; Περνούν απ' έξω και ούτε κοιτάζουν... Αν μπει κανένας θα είναι κάποιος φτωχός λιχούδης ή κάποιο αθώο παιδάκι που το σπρώχνει ένας αταβισμός να σκαρφαλώσει σε μια κερασιά ή σε μια ροδακινιά και να τρυγήσει τον καρπό τους με τα χεράκια του. Και ο δράστης ενεδρεύει με το δίκαιο και πυροβολεί κατά της αθωότητας. Πολύ σωστά λοιπόν ένας χωρικός είπε κάποτε στο παιδί του, που το έφεραν κόσκινο από τα σκάγια:

— Σταφύλια παιδάκι μου πήγες να κλέψεις; Δεν μου έλεγες να σου πάρω μια οκά ροδίτες να φας να χορτάσεις. Βλέπεις τώρα τι έπαθες; Δεν έκλεβες καλύτερα ένα πουγγί με λίρες να μην πάθεις τίποτα; —

Μελαγχολικοί λογισμοί: Πάντα έτσι ήταν και πάντα έτσι θα 'ναι όσο κάποιος, που κλέβουν τα πολλά..., αντιμετωπίζονται σα να ήταν περισσότερο ίσοι από τους άλλους.

28^η Οκτωβρίου

Ημέρα μνήμης και τιμής η 28^η Οκτωβρίου! Όπως κάθε χρόνο, έτσι και φέτος γιορτάσαμε την Εθνική Επέτειο της 28^{ης} Οκτωβρίου 1940, με τη συμμετοχή των συγχωριανών μας. Μετά το πέρας της Θείας Λειτουργίας, ακολούθησε δοξολογία, επιμνημόσυνη



δέηση και κατάθεση στεφάνων στο μνημείο των πεσόντων από τον Πρόεδρο του Τοπικού Συμβουλίου **Βασίλειο Κάππα**, τον Πρόεδρο του Πολιτιστικού Συλλόγου Αρτοτίνας **Θεόδωρο Μαρτέκα** και τον Ταμία του Συλλόγου Αρτοτινών Μεσολογγίου "Άγιος Ιωάννης ο Πρόδρομος" **Γρηγόρη Κορδοπάτη**.

Παρευρέθησαν ο Αντιπρόεδρος του Δ.Σ. του Συλλόγου **Ιωάννης Μαυραγάνης**, ο Ταμίας **Δημήτριος Μακρής**, ο βοηθός Ταμίας **Ιωάννης Πλαστήρας** και το Μέλος **Βασίλειος Μαρτέκας**.

Πάρτυ νεολαίας

Με ιδιαίτερη επιτυχία πραγματοποιήθηκε το πάρτυ νεολαίας της Αρτοτίνας, το Σάββατο 23 Νοεμβρίου 2019 στο χώρο Live Theatre στο Γκάζι. Η νεολαία του χωριού μας έδωσε το παρόν και διασκέδασε μέχρι τις πρώτες πρωινές ώρες.



**Πωλείται μονοκατοικία 80 τετραγωνικών μέτρων
στην περιοχή Μπρούσκα
Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6974644652**

Πρίμουλα: Θεραπευτικές ιδιότητες και τρόποι χρήσης

Επιστημονική ονομασία: Πρίμουλα η γνησία
– Primula veris

Οικογένεια: Primulaceae

Άλλα ονόματα: Πασχαλίτσα, Πασχαλούδα, Παναγίτσα, Ηρανθές, Δρακάκι

Περιγραφή

Η Πρίμουλα πήρε το όνομά της από τη λατινική λέξη primus που σημαίνει «πρώτος», καθώς το φυτό ανθίζει στις αρχές της άνοιξης. Έχει πολλά είδη που καλλιεργούνται για καλλωπιστικούς



κούς κυρίως σκοπούς. Είναι μια πολυετής πόα, με χνουδωτά, στενόμακρα φύλλα, μυρωδάτα βαθυκίτρινα λουλούδια, πλαγιαστά προς τη μία πλευρά, που μοιάζουν με καμπανούλες. Τη συναντάμε σε περισσότερα από 400 είδη στην εύκρατη ζώνη, σε πολλά κράτη της Ευρώπης, της Ασίας και της Αμερικής.

Τα άνθη της πρίμουλας της εαρινής είναι μικρότερα, χρυσοκίτρινα με πορτοκαλί στίγματα, ενώ τα άνθη της πρίμουλας της υψηλής είναι απαλά κίτρινα και δεν έχουν καθόλου στίγματα. Θα τη δούμε να πωλείται στα ανθοπωλεία, σε πολλά χρώματα και να στολίζει πάρκα, κήπους και μπαλκόνια. Χρειάζεται σκιερό περιβάλλον και υγρό έδαφος. Οι στεφάνες του άνθους πρέπει να συλλέγονται χωρίς τον πράσινο κάλυκα, από το Μάρτιο μέχρι το Μάιο και να ξηραίνονται γρήγορα στη σκιά.

Οι ρίζες πρέπει να εξάγονται είτε πριν την ανθοφορία είτε το φθινόπωρο. Η υπερσυλλογή του φυτού το έχει κάνει εξαιρετικά σπάνιο, γι' αυτό, θα πρέπει να το μαζεύουμε όταν το βρίσκουμε σε αφθονία και ακόμη και τότε, να το συλλέγουμε σε περιορισμένη ποσότητα συστατικά. Περιέχει (κυρίως τα φύλλα της) βιταμίνη C και μέταλλα. Περιέχει σαπωνίνες (πάνω από 10%), γλυκοσίδια, φλαβονοειδή, ένζυμα και διάφορες άλλες ουσίες. Η στεφάνη και το ρίζωμα της περιέχουν αιθέρια έλαια.

Πρίμουλα: Ιστορία και παράδοση

Η πρίμουλα ήταν γνωστή από την αρχαιότητα και έχει συνδεθεί με πολλούς μύθους και προλήψεις. Πολλοί τη θεωρούν φυτό της νιότης και της τύχης, όμως, χρησιμοποιείται και σε έθιμα του θανάτου. Τη συναντούμε σε πολλούς θρύλους με ξωπικά, μάγισσες και νεράιδες. Έχει αναφερθεί από τον Πλίνιο τον Πρεσβύτερο και έχει παίξει σημαντικό ρόλο, μαζί με άλλα τελετουργικά φυτά, στη Μυθολογία των Κελτών και των Δρυιδών, σαν συστατικό, για την παρασκευή μαγικών

φίλτρων. Κατά το Μεσαίωνα, η πρίμουλα ήταν γνωστή σαν βότανο του Αγίου Πέτρου και ήταν περιζήτητο από τους φαρμακοποιούς της Φλωρεντίας.

Θεραπευτικές δράσεις και χρήσεις της Πρίμουλας

- Είναι εξαιρετικό χαλαρωτικό και ηρεμιστικό βότανο. Καταπραΰνει τις αντιδράσεις στο στρες και την ένταση, χαλαρώνει τη νευρική υπερδιέγερση και διευκολύνει τον ξεκούραστο ύπνο. Δρα κατά των νευρικών πονοκεφάλων.
- Χρησιμοποιείται για τη βρογχίτιδα, το κρυολόγημα και το βήχα.
- Η ρίζα της χρησιμοποιείται σαν αποχρεμπτικό, διουρητικό, αντισπασμωδικό και αναλγητικό.
- Εξωτερικά, έχει αντιεχχυμωτικές ιδιότητες.
- Καταπολεμά τα αρθρικά και τους ρευματισμούς.
- Βοηθά στις δερματοπάθειες.

Τα άνθη της με μορφή αλοιφής, χρησιμοποιούνται για εγκαύματα από τον ήλιο, για την ιλαρά, για κηλίδες του δέρματος κ.λπ.

- Ενδυναμώνει την καρδιά και το νευρικό σύστημα.

Άλλες χρήσεις

- Τα φρέσκα φύλλα και η ρίζα της έχουν το χαρακτηριστικό άρωμα του γλυκάνισου. Τα άνθη της έχουν λεπτή και γλυκιά μυρωδιά και μπορούν να προστεθούν σε σαλάτες, γλυκά και να γίνουν ένα ευχάριστο και αναζωογονητικό αφέψημα.
- Από τα άνθη της παρασκευάζεται κρασί.
- Τα φύλλα και τα άνθη της χρησιμοποιούνται για την παρασκευή μαρμελάδας.

Παρασκευή – δοσολογία

Έγχυμα

Ρίχνουμε ένα φλιτζάνι βραστό νερό, σε 2 κ.γ. πέταλα και το αφήνουμε για 10-15 λεπτά. Πίνουμε 3 φορές την ημέρα.

Αφέψημα

Ρίχνουμε 1 κ.γ. ρίζα του φυτού σε ένα φλιτζάνι νερό, το βράζουμε, χαμηλώνουμε τη φωτιά και το αφήνουμε να σιγοβράσει για 5 λεπτά. Πίνουμε από ένα φλιτζάνι τρεις φορές την ημέρα.

Βάμμα Πρίμουλας

2-4 ml βάμματος, τρεις φορές την ημέρα.

Ενδιαφέροντα

- Για προβλήματα που έχουν σχέση με το στρες, συνδυάζεται με όλα τα χαλαρωτικά νευροτονικά, όπως το τίλιο ή τη σκουτελλάρια.
- Για το βήχα, μπορεί να συνδυαστεί με το βήχιο ή το γλυκάνισο.

Προφυλάξεις

- Τα φύλλα κάποιων εξωτικών ειδών πρίμουλας μπορούν να προκαλέσουν δερματίτιδες, σε ανθρώπους με ευαίσθητη επιδερμίδα.

- Γενικά, η πρίμουλα δεν πρέπει να χρησιμοποιείται κατά την εγκυμοσύνη, από τους αλλεργικούς στην ασπιρίνη, αλλά ούτε και σε μεγάλες δόσεις, γιατί μπορεί να προκαλέσει διάρροια ή και εμετό.

- Χρειάζεται, επίσης, προσοχή στη χρήση, κυρίως, σε όσους πάσχουν από κάποια νοσήματα του γαστρεντερικού.

- Ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δίνουμε και στο μέρος από όπου μαζεύουμε την πρίμουλα, ώστε να μην βρίσκεται κοντά σε χωράφια που μπορεί να είναι ραντισμένα με επικίνδυνα φυτοφάρμακα.

Πηγές

Οδηγός Βοτανοθεραπείας εκδόσεις διόπτρα
Τα φαρμακευτικά βότανα και οι χρήσεις τους Hans Fluck εκδόσεις Μπίμπης
Φύση και Υγεία εκδόσεις Κωσταρά
<http://www.ethnos.gr>
<http://oikokyr.blogspot.gr>
<http://www.alekati.gr>

ΙΕΡΑ ΜΟΝΗ ΤΙΜΙΟΥ ΠΡΟΔΡΟΜΟΥ ΑΡΤΟΤΙΝΑΣ

Η οικογένεια **Γρηγόρη** και **Χριστίνας Κορδοπάτη** στη μνήμη της **Βασιλικής Κουτσόβουλου** διέθεσε χρηματικό ποσό για τις ανάγκες της Ιεράς Μονής.

Οι **Βασιλική** και **Ειρήνη Κορδοπάτη** στη μνήμη του **Ευάγγελου Κορδοπάτη** διέθεσαν χρηματικό ποσό για τις ανάγκες της Ιεράς Μονής.

Τους ευχαριστούμε θερμά, ο Θεός να αναπαύσει τις ψυχές τους.

Κάτοικοι της Ενορίας Αρτοτίνας, φίλοι και αβλαβείς προσκυνητές της Ιεράς Μονής,

Αγαπητά μου παιδιά

Τούτες τις άγιες μέρες των Χριστουγέννων ας αφήσουμε να γεννηθεί μέσα στις καρδιές μας ο Χριστός. Να ζεστάνει τις καρδιές το χαρμόσυνο άγγελμα της Γέννησης του Χριστού. Να ζούμε μακριά από τις υλικές αξίες και κοντά στους πάσχοντες αδελφούς μας, έτσι να αποδείξουμε ότι το φως του Χριστού διαλύει τα σκοτάδια και χαράζει νέα πορεία στις ζωές μας.

**Εύχομαι σε όλες και όλους,
ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ ΚΑΙ ΕΥΛΟΓΗΜΕΝΑ
ΚΑΛΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ ΚΑΙ
ΚΑΛΗ ΧΡΟΝΙΑ**

**Με αγάπη Χριστού
Ο Ηγουμενοσύμβουλος
ΘΕΟΦΑΝΗΣ ΜΠΑΤΣΑΟΥΡΑΣ**

BULLYING ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ

Έρευνα PISA 2018: Απογοητευτικές οι επιδόσεις των Ελλήνων μαθητών – Υψηλά τα περιστατικά bullying στα σχολεία

Ελλάδα, τέταρτη από το τέλος

Οι επιδόσεις των Ελλήνων μαθητών τοποθετούν τη χώρα στην 4η θέση από το τέλος, επί συνόλου 37 κρατών που εξετάζει η έρευνα. Το Πεκίνο, η Σαγκάη, η Jiangsu και η Zhejiang (Κίνα) και η Σιγκαπούρη σημείωσαν σημαντικά υψηλότερη επίδοση από όλες τις υπόλοιπες χώρες/οικονομίες που έλαβαν μέρος στο PISA 2018. Η Εσθονία, ο Καναδάς, η Φινλανδία και η Ιρλανδία σημείωσαν την υψηλότερη επίδοση ανάμεσα στις χώρες του ΟΟΣΑ.

Οι επιδόσεις των Ελλήνων μαθητών απογοητεύουν και προβληματίζουν

Η επίδοση των Ελλήνων μαθητών ήταν 457 στην κατανόηση κειμένου (487 μ.ο. ΟΟΣΑ), 451 στα μαθηματικά (489 μ.ο.) και 452 στις φυσικές επιστήμες (489 μ.ο.). Το ποσοστό των Ελλήνων μαθητών με υψηλές επιδόσεις σε ένα τουλάχιστον αντικείμενο ήταν 6,2% (15,7 μ.ο.) και εκείνο με χαμηλές επιδόσεις και στα τρία αντικείμενα 19,9% (μ.ο. 13,4).

Το προφίλ των μαθητών της Ελλάδας

- Ανάμεσα στις 37 χώρες του ΟΟΣΑ η Ελλάδα κατετάγη τέταρτη από το τέλος, ενώ ακολουθούν η Χιλή, το Μεξικό, η Κολομβία και η Ισπανία.

- Οι μαθητές που προέρχονται από ευνοϊκό κοινωνικο-οικονομικό περιβάλλον σημείωσαν καλύτερες επιδόσεις στην Κατανόηση Κειμένου από όσους προέρχονται από μη ευνοϊκό κοινωνικο-οικονομικό περιβάλλον, με διαφορά 84 μονάδων.

- Περίπου το 8% (μ.ο. ΟΟΣΑ 17%) των μαθητών που προέρχονται από ευνοϊκό κοινωνικο-οικονομικό περιβάλλον αλλά μόνο το 1% (μ.ο. ΟΟΣΑ 3%) των μαθητών που προέρχονται από μη ευνοϊκό κοινωνικο-οικονομικό περιβάλλον σημείωσαν πολύ υψηλές επιδόσεις στην Κατανόηση Κειμένου (επίπεδα 5 και 6), στο PISA 2018.

- Περίπου το 12% των μαθητών που προέρχονται από μη ευνοϊκό κοινωνικο-οικονομικό περιβάλλον πέτυχαν επίδοση που τους κατέταξε στο υψηλότερο 25% της βαθμολογίας της χώρας αποδεικνύοντας, όπως επισημαίνεται, ότι **το μη ευνοϊκό υπόβαθρο δεν αποτελεί απαραίτητα ανυπέρβλητο εμπόδιο για το μέλλον.**

- Περίπου το 34% των μαθητών στην Ελλάδα (μέσος όρος ΟΟΣΑ: 26%) ανέφεραν ότι σε όλες ή στις περισσότερες ώρες των



Χαμηλότερα από τον μέσο όρο των χωρών του ΟΟΣΑ στην κατανόηση κειμένου, τα Μαθηματικά και τις Φυσικές επιστήμες, βαθμολογήθηκαν για μια ακόμα φορά οι Έλληνες μαθητές στην έρευνα PISA για το 2018, που ανακοίνωσε το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής (ΙΕΠ).

μαθημάτων Γλώσσας/Λογοτεχνίας ο/η καθηγητής/-ήτριά τους **έπρεπε να περιμένει αρκετό χρόνο για να ησυχάσουν οι μαθητές.** Στην Ελλάδα, οι μαθητές που ανέφεραν αυτό το γεγονός σημείωσαν στην Κατανόηση Κειμένου επίδοση κατά 24 μονάδες χαμηλότερη από τους μαθητές που ανέφεραν ότι αυτό δεν συμβαίνει ποτέ ή συμβαίνει μόνο σε κάποιες ώρες αυτών των μαθημάτων. Αυτή η διαφορά προήλθε αφού συνυπολογίστηκε η επίδραση του κοινωνικο-οικονομικού προφίλ τους.

Το bullying καλά κρατεί στο ελληνικό σχολείο

- Το 27% των Ελλήνων μαθητών ανέφερε ότι έπεσε θύμα σχολικού εκφοβισμού (bullying) τουλάχιστον κάποιες φορές τον μήνα, σε σύγκριση με το 23% κατά μέσο όρο στις χώρες του ΟΟΣΑ. Όμως, το 85% των μαθητών στην Ελλάδα (και το 88% κατά μέσο όρο στις χώρες του ΟΟΣΑ) συμφώνησαν ή συμφώνησαν απόλυτα ότι είναι καλό να βοηθάνε τους μαθητές που δεν μπορούν να υπερασπιστούν τον εαυτό τους.

- Τις δύο προηγούμενες εβδομάδες από την έρευνα, ποσοστό 29% των Ελλήνων μαθητών έλειψαν αδικαιολόγητα από το σχολείο για μια μέρα και το 56% έφτασαν αργοπορημένα. Στις περισσότερες χώρες και οικονομίες οι μαθητές που ήταν θύματα σχολικού εκφοβισμού (bullying) είχαν περισσότερες πιθανότητες να λείψουν αδικαιολόγητα από το σχολείο, ενώ αντίθετα οι μαθητές που εκτιμούσαν την αξία

του σχολείου, που φοιτούσαν σε σχολεία όπου επικρατούσε περισσότερη πειθαρχία, που ελάμβαναν συναισθηματική υποστήριξη από τους γονείς και που σημείωσαν υψηλότερες βαθμολογίες στην κατανόηση κειμένου του PISA, είχαν λιγότερες πιθανότητες να λείψουν αδικαιολόγητα από το σχολείο.

Σημειώνεται πως στο PISA 2018 πήραν μέρος περίπου 600.000 μαθητές, αντιπροσωπεύοντας περίπου 32 εκατομμύρια 15χρονους από σχολεία των 79 χωρών και οικονομιών που συμμετείχαν στον διαγωνισμό. Στην Ελλάδα, 6.403 μαθητές από 256 σχολεία πήραν μέρος, εκπροσωπώντας 95.370 15χρονους μαθητές.

Πηγή: www.infokids.gr

Αγαπητοί συνδημότες και συνδημότισσες σας εύχομαι από καρδιάς Καλές Γιορτές, Καλά Χριστούγεννα, ευτυχές και δημιουργικό το έτος 2020.

Το πανανθρώπινο μήνυμα της Γέννησης του Θεανθρώπου να φωτίζει το δρόμο μας και τις καρδιές μας για έναν κόσμο ειρηνικό, δημιουργικό, με πρόοδο και ευημερία, με πνεύμα αγάπης για τον συνάνθρωπο.

Χρόνια Πολλά

Κάππας Βασίλειος
Πρόεδρος Τοπικής Κοινότητας
Αρτοτίνας

Ταξιδέψτε (και παραμείνετε υγιείς) τα Χριστούγεννα!!!

Οι εορτές αποτελούν μια καλή ευκαιρία για ένα μικρό ή μεγαλύτερο ταξίδι, στην Ελλάδα ή το εξωτερικό. Επειδή όμως είναι χειμώνας και το ίδιο το ταξίδι ενέχει κάποια ταλαιπωρία, ιδίως για ανθρώπους που πάσχουν από χρόνια νοσήματα, χρήσιμο είναι να σκεφτείτε ορισμένα πράγματα πριν την αναχώρηση ώστε να φτάσετε καλά και να περάσετε καλύτερα.



Το ταξίδι κατά τη διάρκεια του χειμώνα κρύβει κάποιες ιδιαιτερότητες σε σχέση με τον υπόλοιπο χρόνο, τόσο ως προς την ίδια τη διαδικασία της μεταφοράς, όσο και ως προς τον προορισμό.

Καταρχάς είναι η εποχή της γρίπης και των κρυολογημάτων.

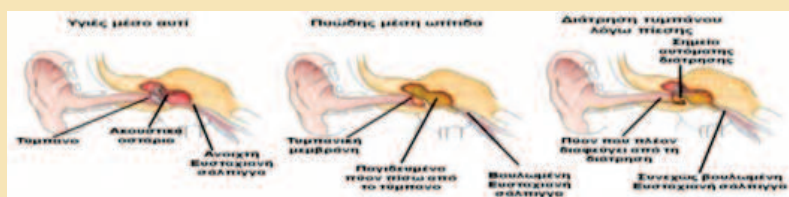
Η παραμονή σε κλειστούς όχι καλά αεριζόμενους χώρους όπως είναι το αεροπλάνο, το λεωφορείο και τα αεροδρόμια με την κοσμοσυρροή ευνοεί τη μετάδοση της γρίπης και άλλων ιών. Κατά συνέπεια, όσοι είναι πάνω από 65 ετών ή πάσχουν από κάποιο χρόνια αναπνευστικό ή καρδιολογικό νόσημα θα πρέπει να έχουν φροντίσει πριν το ταξίδι να εμβολιαστούν κατά της γρίπης.

Με αεροπλάνο...



Αλλά και το κοινό κρυολόγημα είναι δυνατόν να έχει δυσάρεστες συνέπειες στη διάρκεια ενός αεροπορικού ταξιδιού. Η χαμηλή πίεση στη καμπίνα του αεροπλάνου έχει ως συνέπεια να πιέζεται η τυμπανική

μεμβράνη του αυτιού. Η λειτουργία όμως της ευσταχιανής σάλπιγγας που συνδέει το μέσο αυτί με το ρινοφάρυγγα εξισορροπεί την πίεση εκατέρωθεν της μεμβράνης. Όταν όμως είμαστε "κρυωμένοι", οι μαλακοί ιστοί στην περιοχή φλεγμαίνονται και πρήζονται, με αποτέλεσμα η ευσταχιανή σάλπιγγα να κλείνει και να μην είναι δυνατόν να εξισορροπηθεί η πίεση. Για να αποφευχθεί ο τραυματισμός της τυμπανικής μεμβράνης, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα αντιϊσταμινικό μία-δύο ώρες πριν και ένα αποσυμφορητικό ρινικό σπρέι λίγο πριν την απογείωση ή την προσγείωση.



Αν πάσχετε από οξεία παραρινοκολπίτιδα (ιγμορίτιδα, ηθμοειδίτιδα κ.λπ.) ή οξεία ωτίτιδα, πιθανώς να είναι προτιμότερο να αναβάλλετε το ταξίδι με το αεροπλάνο καθώς μπορεί να υποστείτε μέχρι και ρήξη του τυμπάνου. **Ο ιατρός θα σας συμβουλευσει κατάλληλα.** Επειδή η ατμόσφαιρα του αεροπλάνου είναι αρκετά ξηρή, καλό είναι να πίνετε πολλά υγρά, ιδίως αν αντιμετωπίζετε πρόβλημα υγείας ή ανήκετε σε ομάδα υψηλού κινδύνου για φλεβική θρόμβωση. **Προσοχή:** τα οιοπνευματώδη ποτά έχουν το αντίθετο του επιθυμητού αποτέλεσμα, δηλαδή προκαλούν αφυδάτωση. Χρήσιμο για την αποτροπή του "συνδρόμου της οικονομικής θέσης" είναι και το περπάτημα ανά τακτά χρονικά διαστήματα. Το ίδιο ισχύει και στα πολύωρα ταξίδια με το αυτοκίνητο.

...και αυτοκίνητα

Άλλες χρήσιμες συμβουλές κατά το οδικό ταξίδι είναι να αποφεύγετε το διάβασμα και να προσηλώνετε το βλέμμα σας σε απομακρυσμένα



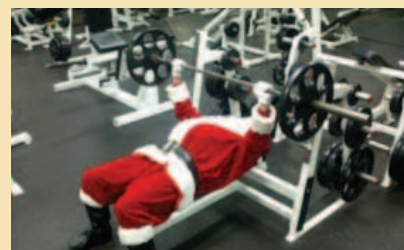
αντικείμενα ώστε να μην ζαλιστείτε. Δυσάρεστες επιδράσεις μπορεί να έχει και ένα βαρύ γεύμα πριν το ταξίδι ή η υπερβολική θέρμανση στο εσωτερικό του αυτοκινήτου. Εάν συχνά νιώθετε ναυτία κατά τη διάρκεια ενός ταξιδιού, μπορείτε να πάρετε δραμαμίνη ή άλλο σκεύασμα κατά της ναυτίας, αλλά σε καμία περίπτωση αν οδηγείτε. Επίσης, ο οδηγός δεν θα πρέπει να έχει πάρει αντιϊσταμινικά ή άλλα φάρμακα που καταστέλλουν

το νευρικό σύστημα. Εάν έχετε αμφιβολίες για τα φάρμακα που παίρνετε, συμβουλευτείτε τον ιατρό σας.

Στο χιονισμένο τοπίο

Πολλοί άνθρωποι συχνά ξεγελιούνται από το παγωμένο, χιονισμένο τοπίο και ξεχνούν ότι το χιόνι αποτελεί άριστη αντανakλαστική επιφάνεια για την υπεριώδη ακτινοβολία του ηλίου. Κατά συνέπεια, όταν βρίσκεστε σε εξωτερικούς χώρους και ιδιαίτερα στην πίστα του σκι, επιβάλλεται η χρήση γυαλιών ηλίου και αντηλιακού με δείκτη προστασίας πάνω από 15 στο πρόσωπο ώστε να αποφύγετε ένα επώδυνο έγκαυμα.

Αν δεν γυμνάζεστε όλο τον χρόνο, μην καταβάλλετε υπερβολική προσπάθεια στο σκι γιατί εκτός από διασκέδαση είναι απαιτητικό σπορ και μπορεί να τραυματιστείτε. Οποσδήποτε θα περάσετε πολύ καλύτερα στις πίστες αν είστε σε καλή φυσική κατάσταση, οπότε λίγη αεροβική γυμναστική για αντοχή και ασκήσεις με βάρη για δύναμη θα ωφεληθούν την υγεία αλλά και τις επιδόσεις σας. Οι πάσχοντες από χρόνια νοσήματα είναι σκόπιμο να εξεταστούν από τον ιατρό τους.



Να μην ξεχάσω

Πριν από κάθε ταξίδι, **δεν πρέπει να ξεχάσετε να πάρετε μαζί σας το βιβλιário υγείας**, ιδίως αν πάσχετε από κάποιο νόσημα. Όσοι παίρνουν φάρμακα, θα πρέπει να έχουν μαζί τους επαρκείς ποσότητες στις αρχικές τους συσκευασίες. Το τελευταίο είναι απαραίτητο γιατί αφενός αλλοιώνονται εκτός συσκευασίας και αφετέρου αν ταξιδεύετε στο εξωτερικό θα αντιμετωπίσετε δυσκολίες κατά τον έλεγχο στο αεροδρόμιο ή στα σύνορα. Ειδικά στο εξωτερικό καλό είναι να πάρετε μαζί μια **ιατρική γνωμάτευση** όπου θα αναφέρεται η πάθησή σας καθώς και η δραστική ουσία των φαρμάκων που παίρνετε γιατί η εμπορική ονομασία πιθανόν να διαφέρει. **Φροντίστε να έχετε τα φάρμακα μαζί σας και όχι σε δυσπρόσιτη βαλίτσα.**

Ειδικές κατηγορίες

Τα ταξίδια αποτελούν μια ευχαρίστηση που δεν πρέπει να στερείται κανείς, ακόμα κι όταν πάσχει από χρόνιες ασθένειες. Άλλωστε, η ψυχική υγεία είναι εξίσου σημαντική με την σωματική. Ακολουθούν κάποιες συμβουλές προς ορισμένες ειδικές κατηγορίες ταξιδιωτών:

• **Εγκυμοσύνη** – Συνίσταται τα αεροπορικά ταξίδια να αποφεύγονται πέντε έως έξι εβδομάδες πριν την αναμενόμενη ημερομηνία τοκετού ή όταν υπάρχουν προβλήματα στην εγκυμοσύνη. Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στην αποφυγή της φλεβικής θρόμβωσης (ομάδα υψηλού κινδύνου). Καλό είναι να μην ταξιδέψετε με βρέφος μικρότερο των δύο εβδομάδων.



Συνέχεια στη σελ. 7

Ταξιδέψτε (και παραμείνετε υγιείς) τα Χριστούγεννα!!!

Συνέχεια από τη σελ. 6

• Σακχαρώδης διαβήτης –

Ενημερώστε την αεροπορική εταιρεία πριν το ταξίδι ώστε να σας παρασχεθεί ειδικό γεύμα. Έχετε μαζί σας κάποιο χυμό, καραμέλα κ.λπ. για τυχόν υπογλυκαιμική κρίση και μην ξεχάσετε τον μετρητή σακχάρου. Εάν ταξιδέψετε με αυτοκίνητο, φάτε ένα καλό πρόγευμα πριν ξεκινήσετε το πρωί και ξεκουραστείτε μετά από δύο ώρες διαρκούς οδήγησης. Οποσδήποτε σταματήστε αμέσως αν αισθανθείτε οποιαδήποτε αδιαθεσία.



• **Καρδιοπάθειες** – Αν η κατάστασή σας δεν είναι σταθερή, αναβάλλετε το ταξίδι. Δεν επιτρέπεται το ταξίδι πριν περάσουν τουλάχιστον τρεις εβδομάδες μετά από ένα έμφραγμα. Ενημερώστε την αεροπορική εταιρεία για τις ιδιαίτερες διατροφικές σας ανάγκες. Αν χρειάζεστε οξυγόνο, θα πρέπει να ενημερωθεί η αεροπορική εταιρεία τουλάχιστον 48 ώρες νωρίτερα και να δοθεί ιατρική γνωμάτευση. Οι επιβάτες δεν επιτρέπεται να έχουν δικές τους φιάλες οξυγόνου.

• Πνευμονοπάθειες –

Ταξιδέψτε μόνο αν η κατάστασή σας είναι σταθερή. Ρωτήστε τον ιατρό σας αν θα χρειαστείτε οξυγόνο κατά τη διάρκεια της πτήσης εξαιτίας της χαμηλής πίεσης στην καμπίνα. Ανάλογο πρόβλημα ίσως αντιμετωπίσετε αν θέλετε να περάσετε τις εορτές σε μεγάλο υψόμετρο. Ως προς την παροχή οξυγόνου, ισχύει ότι και στους καρδιοπαθείς.



• **Αρθρίτιδες** – Ταξιδέψτε με όσο το δυνατόν λιγότερα πράγματα μαζί σας. Προτιμήστε τις βαλίτσες με ρόδες. Κάντε συχνές στάσεις με το αυτοκίνητο ώστε να ξεκουράζετε το σώμα σας.

• **Επειδή κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός, το καλύτερο είναι να συμβουλευτείτε τον ιατρό σας ο οποίος θα σας κατευθύνει κατάλληλα.**

Καλά Χριστούγεννα σε εσάς και τις οικογένειές σας. Ας είναι το Ξεκίνημα της Νέας Χρονιάς αφετηρία μίας δημιουργικής εποχής. Χρόνια πολλά!!!

ΚΑΠΠΑΣ Α. ΙΩΑΝΝΗΣ

ΟΗΕ: Με το 2019 κλείνει η θερμότερη δεκαετία που έχει καταγραφεί ποτέ

Το 2019, με τις αλυσιδωτές πυρκαγιές, τις ξηρασίες, τους καύσωνες και τους τυφώνες, θα εγγραφεί μεταξύ των τριών θερμότερων ετών που έχουν καταγραφεί από το 1850, ενώ τερματίζει μία δεκαετία «εξαιρετικής ζέστης», ανακοίνωσε ο ΟΗΕ με την ευκαιρία της COP25 στην Μαδρίτη.

«Το 2019 είναι το τελευταίο έτος μίας δεκαετίας εξαιρετικής ζέστης, υποχώρησης των πάγων και ανόδου ρεκόρ της στάθμης των θαλασσών σε παγκόσμια κλίμακα, εξαιτίας των αερίων που προκαλούν το φαινόμενο του θερμοκηπίου και παράγονται από τις ανθρώπινες δραστηριότητες», ανακοίνωσε ο Παγκόσμιος Οργανισμός Μετεωρολογίας.

«Το 2019 θα πρέπει να τοποθετηθεί στην δεύτερη ή την τρίτη θέση των θερμότερων ετών που έχουν καταγραφεί ποτέ» από το 1850, χρονολογία κατά την οποία άρχισαν οι συστηματικές καταγραφές θερμοκρασιών. «Το 2016, που ξεκίνησε με ένα επείσοδιο El Nino εξαιρετικά ισχυρής έντασης, παραμένει η πιο θερμή χρονιά», διευκρινίζει ο ΠΟΜ.

Η άνοδος της μέσης στάθμης της θάλασσας επιταχύνεται, οι ωκεανοί γίνονται περισσότερο όξινοι, ο όγκος των πάγων της Αρκτικής υποχωρεί, οι παγετώνες της Γροιλανδίας λιώνουν.

Η άνοδος της θερμοκρασίας συνοδεύεται επίσης από ακραία κλιματικά φαινόμενα, όπως οι πλημμύρες στο Ιράν, οι ξηρασίες στην Αυστραλία και την Κεντρική Αμερική, οι καύσωνες στην Ευρώπη και την Αυστραλία ή οι δασικές πυρκαγιές που έπληξαν την Σιβηρία, την Ινδονησία, την Νότια Αμερική.

Σύμφωνα με το Κέντρο Παρακολούθησης Εσωτερικής Μετακίνησης (IDMC), περισσότερα από 10 εκατομμύρια άνθρωποι μετακινήθηκαν εντός των ορίων των χωρών τους κατά το πρώτο τρίμηνο, εκ των οποίων 7 εκατομμύρια λόγω των κλιματικών καταστροφών. Οι πλημμύρες

είναι η πρώτη αιτία των μετακινήσεων, πριν από τις καταγίδες και τις ξηρασίες. Οι πλέον πληττόμενες περιοχές είναι η Ασία και η ζώνη του Ειρηνικού.



«Ο αριθμός των νέων μετακινήσεων που συνδέονται με ακραία μετεωρολογικά φαινόμενα μπορεί μέχρι και να τετραπλασιασθεί για να φθάσει περίπου τα 22 εκατομμύρια άτομα στο τέλος του 2019», εκτιμά ο Παγκόσμιος Οργανισμός Μετεωρολογίας.

Λιμός

«Τα κύματα καύσωνα και οι πλημμύρες, που κάποτε εμφανίζονταν «μία φορά τον αιώνα» συμβαίνουν όλο και συχνότερα. Από τις Μπαχάμες μέχρι την Μοζαμβίκη και την Ιαπωνία, οι χώρες υφίστανται τα καταστροφικά αποτελέσματα των τροπικών κυκλώνων. Οι δασικές πυρκαγιές σάρωσαν την Αρκτική και την Αυστραλία», υπενθυμίζει σε ανακοίνωσή του ο γενικός γραμματέας του Παγκόσμιου Οργανισμού Μετεωρολογίας Πέτερ Τάλας επιμένοντας ότι οι περισσότεροι άτακτες βροχοπτώσεις, σε συνδυασμό με την δημογραφική αύξηση, «θα προκαλέσουν σημαντικά προβλήματα στον τομέα της διατροφικής ασφάλειας για τις πλέον ευάλωτες χώρες».

Από το 2018, η πείνα στον κόσμο αυξάνεται και πάλι, με περισσότερα από 820 εκατομμύρια ανθρώπους να πλήττονται από αυτήν.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Μετεωρολογίας βασίζεται στις θερμοκρασίες που καταγράφηκαν ανάμεσα στον Ιανουάριο και τον Οκτώβριο για τον προσωρινό του απολογισμό για το 2019, ο οποίος θα συγκεκριμενοποιηθεί τον Μάρτιο του 2020. Επί διαστήματος δέκα μηνών, η μέση παγκόσμια θερμοκρασία ήταν υψηλότερη κατά 1,1 βαθμό Κελσίου σε σχέση με την προβιομηχανική περίοδο. Η αύξηση αυτή συνδέεται με «επίπεδα διοξειδίου του άνθρακα (CO2) που συνέχισαν να αυξάνονται το 2019», σύμφωνα με στοιχεία σε πραγματικό χρόνο που συλλέγονται σε σειρά σημείων μέτρησης.

Το 2019 εντάσσεται στην δεκαετία 2010-2019 που είναι «σχεδόν βέβαια» η θερμότερη που έχει καταγραφεί ποτέ. «Από την δεκαετία 1980-1990, κάθε δεκαετία ήταν θερμότερη από την προηγούμενη», σύμφωνα με τα στοιχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Μετεωρολογίας.

Με τον σημερινό ρυθμό, η θερμοκρασία θα μπορούσε να αυξηθεί κατά 4 ή 5 βαθμούς Κελσίου μέχρι το τέλος του αιώνα. Και ακόμη και αν τα κράτη σεβασθούν τις σημερινές τους δεσμεύσεις, η άνοδος του υδραργύρου μπορεί να ξεπεράσει τους 3 βαθμούς Κελσίου, όταν η συμφωνία του Παρισιού του 2015 προβλέπει τον περιορισμό της αύξησης της θερμοκρασίας κάτω από το επίπεδο των +2 βαθμών Κελσίου, στον +1,5 βαθμό.

Στον COP25 στην Μαδρίτη, τα κράτη «δεν έχουν δικαιολογία για να μπλοκάρουν την πρόοδο και να καθυστερούν, όταν η επιστήμη αποδεικνύει ότι είναι επείγον να δράσουν», δήλωσε ο Κατ Κράμερ της μη κυβερνητικής οργάνωσης Christian Aid.

Πηγή: ΑΠΕ - ΜΠΕ

Συγχωριανοί μας επαγγελματίες

ΑΝΕΛΚΥΣΤΗΡΕΣ

ΤΕ.Χ.ΡΑ. ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΙΚΗ
Βασιλείος 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
Εργολήπτρια Δημοσίων Έργων
Μελέτη-Κατασκευή
-Επιβλέψη Οικοδομών -
Τακτοποίηση αυθαιρέτων
Π. Γρηγορίου Ε' 51 λιον
Τηλ.-Fax: 210 2631143
Κιν.: 6972345438
Κανούρης Γιάννης Δημ.
Αρχιτέκτονας Μηχανικός
Εθν. Αντίστασης 12 Μαρούσι
Τηλ.: 210 6141584
Κιν.: 6977995489
Τριθόλου Μαρία & Χρύσα Βασ.
Αρχιτέκτονες/Μηχανικοί
MSc Ε.Μ.Π.
Μελέτη - Επιβλέψη οικοδομών
Τακτοποίηση αυθαιρέτων
Πιπίνου 5, Αθήνα
Τηλ.: 6972937146 - 210 8236066

ΑΣΦΑΛΕΙΕΣ

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

ΒΙΒΛΙΟΧΑΡΤΟΠΛΕΙΑ

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

ΔΙΚΗΓΟΡΟΙ

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

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΙ

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

ΕΙΔΗ ΑΛΙΕΙΑΣ

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

ΕΙΔΗ ΕΝΔΥΣΗΣ

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

ΕΝΟΙΚΙΑΖΟΜΕΝΑ ΔΩΜΑΤΙΑ

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

ΕΠΙΠΛΑ

Γιαννουδάκης Κώστας
(συζ. Ευφροσύνη 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 Μπάμης & Γιάννης
Χασαποταβέρνα
Ευπάλιο Φωκίδας
Τηλ.: 26340 51296
Τριθόλος Κώστας Αρ.
Καφέ μπαρ-Ψησταριά
Αρτοποιία Τηλ.: 22660 51828
Ψήνω 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
Αρτοποιία: 22660 52687
ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΡΟΜΗΘΕΥΤΙΚΗ ΕΥΗΝΟΧΩΡΙ
Ερμού 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
Τσιτσής Βασίλης Αρ.
Γυναικολόγος
Επιμελητής Α' Μαιευτικής
Γυναικολογικής Κλινικής
Γενικό Νοσοκομείο Πύργου
Κιν.: 6944792525

ΙΑΤΡΟΙ

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

ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΑ

Λαζαρίδου Τριανταφυλλιά
Ελεύθερος επαγγελματίας
Manager καλλιτεχνών
Εκμετάλλευση γκαρνταρόμπα
Τηλ.: 6943512460

ΚΟΜΜΩΣΕΙΣ

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

ΚΟΣΜΗΜΑΤΑ

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

ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΑ

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

ΚΤΗΝΙΑΤΡΟΙ

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

ΛΟΓΙΣΤΙΚΑ – ΕΚΤΕΛΩΝΙΣΜΟΙ

Αποστολάκης Βαγγέλης
Εκτελεστικές 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
Αναξαρμένους 5 Χαλάνδρι 15238
Τηλ./Fax: 210 6010660
210 674317194
www.mesitiko-mavraganis.gr
perikles.mavraganis@gmail.com

ΜΕΤΑΛΛΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ
ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΑΛΟΥΜΙΝΙΟΥ

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

ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΙ

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

ΟΙΚΟΔΟΜΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ

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

ΟΠΤΙΚΟΑΚΟΥΣΤΙΚΑ
ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ

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

ΠΡΑΤΗΡΙΑ ΚΑΥΣΙΜΩΝ

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

ΣΥΝΕΡΓΕΙΑ & ΕΜΠΟΡΙΟ
ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ

Αλεξανδρής Ιωάννης
Ανταλλακτικά αυτοκινήτων
Είδη Φανοποιίας
Μεταχειρισμένα ανταλλακτικά
Mercedes
Κιν.: 6944148514 • Τηλ.: 26340 38515
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
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
Τσιτσής Γιάννης Κ.
Συνεργείο αυτοκινήτων Παντός τύπου
Εργατών Τύπου 12 Κάτω Ηλιούπολη
Τηλ.: 210 9709632 • Κιν.: 6972953532

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΩΝ

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

ΤΑΧΙ

Αλεξανδρής Ιωάννης
Ταξί Ναύπακτος
6944148514
Μαρτέκας Θεμιστοκλής Ευθ.
Τηλ.: 210 9735511
Μπαλής Γιώργος Νικ.
Βλαχόπουλων 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

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

ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

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

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

Βήττας Δημήτριος
Φυσικοθεραπεία
• Ηλεκτροθεραπεία • Θεραπευτική μάλαιξη
• Διαθερμία • Laser • Θεραπεία οσφύς
• 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-Κολοθού 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 Αγαλαία
Χρώματα - Σιδηρικά
Είδη Οικιακής Χρήσης
Αγ. Τριάδας 63 & Κων/νου
Όθωνος Δάβαρη - Παιανία
Τηλ.: 210 6645895