



Η

«Η ΣΙΩΠΗ
ΤΗΣ ΔΙΑΜΑΡΤΥΡΙΑΣ
ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΑΜΑΡΤΙΑ
ΠΟΥ ΜΑΣ ΚΑΝΕΙ
ΔΕΙΛΟΥΣ».

ΒΕΛΑ



ΠΑΝΑΓΙΑ ΟΔΗΓΗΤΡΙΑ 16ος αιώνας

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΙΩΤΩΝ ΞΗΡΟΜΕΡΟΥ «Η ΒΕΛΑ» Ν. ΑΙΤΩΛ/ΝΙΑΣ
ΓΡΑΦΕΙΑ: Ανδρομάχης 77 - ΚΑΛΛΙΘΕΑ • ☎ 210-9519057 - 210-9592773 - ΤΗΛ. - FAX: 22950-23277 - 210-9578787 • Τ.Κ. 176 75 ΚΑΛΛΙΘΕΑ
Έτος 18ο • Αριθμός φύλλου 75 • ΑΠΡΙΛΙΟΣ - ΜΑΪΟΣ - ΙΟΥΝΙΟΣ 2013

www.astakos.com.gr
www.astakos.gov.gr
www.astakos-news.gr

Θα πραγματοποιηθούν και φέτος στο χωριό μας τα...

Βασιλοπορεία 2013

Ο Σύνδεσμος Βασιλοπουλιτών Ξηρομέρου «Η ΒΕΛΑ», θα πραγματοποιήσει και φέτος καλοκαιρινές εκδηλώσεις στο χωριό μας.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ

• Σάββατο 10 Αυγούστου:

Αγώνες δρόμων για παιδιά Δημοτικού και Γυμνασίου.
Ώρα έναρξης: 19.30.



Φωτ. Αρχείου

19.30 - 20.00: Απονομή μεταλλίων στους νικητές.
20.00 - 20.30: Ποδηλατοδρομία, γύρω από το χωριό.
21.00: Απονομή μεταλλίων στους νικητές.

• Κυριακή 11 Αυγούστου:

7.30 π.μ.: Θεία Λειτουργία στον Άγιο Νικόλαο.
18.30 - 20.30: Αγώνες ποδοσφαίρου (στο γήπεδο του χωριού).
20.30 - 21.00: Απονομή μεταλλίων στους νικητές.



Φωτ. Αρχείου

• Δευτέρα 12 Αυγούστου:

18.30 - 20.00: Αγώνες Μπάσκετ.
20.00 - 20.30: Απονομή βραβείων στους νικητές.
22.00: Μουσική βραδιά με ζωντανή Δημοτική ορχήστρα με επικεφαλής τον κ. ΚΑΨΑΛΗ και την κ. ΔΙΑΛΕΧΤΗ.
Θα προσφερθεί από τον Σύλλογο ΔΩΡΕΑΝ προβατίνα σε όλους.

• Τρίτη 13 Αυγούστου:

18.00 - 20.00: Συζήτηση για τα προβλήματα του χωριού μας.
20.00 - 21.00: Διοικητικός - Οικονομικός Απολογισμός του Συλλόγου μας. Εκλογή για την ανάδειξη νέου Διοικητικού Συμβουλίου.

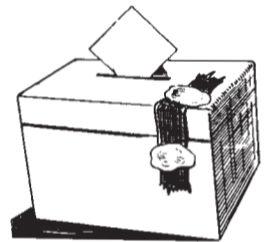
(Το πρόγραμμα ενδέχεται να τροποποιηθεί).

ΕΚΛΟΓΕΣ ΣΤΟΝ ΣΥΛΛΟΓΟ ΜΑΣ

Στις 13-8-2013 θα πραγματοποιηθεί Γενική Συνέλευση του Συλλόγου μας στο χωριό (Φούρνος Γιαγιάς, ώρα 18.30).

Τα θέματα της Συνέλευσης είναι τα εξής:

- Διοικητικός Απολογισμός.
- Οικονομικός Απολογισμός.
- Έκθεση Εποπτικού Συμβουλίου.
- Συζήτηση για θέματα του χωριού μας.
- Εκλογές για την ανάδειξη νέου Δ.Σ.



Παρακαλούμε όλους τους συγχωριανούς μας να παρευρεθούν στην Συνέλευση και να κουβεντιάσουμε για όλα τα θέματά μας.

15 ΑΥΓΟΥΣΤΟ ΣΤΗΝ ΠΑΝΑΓΙΑ ΜΑΣ

Στις 15 Αυγούστου γιορτάζει η Παναγία.

Στο χωριό μας ως γνωστόν γιορτάζει το μικρό Εκκλησάκι της ΠΑΝΑΓΙΑΣ στην είσοδο του χωριού μας, που χρονολογείται από τον 16ο αιώνα.

Κάθε χρόνο οι συγχωριανοί μας και οι πιστοί από άλλα χωριά κατακλύζουν το Εκκλησάκι μας και ευχόμαστε το ίδιο να γίνει και φέτος.

Το Εκκλησιαστικό Συμβούλιο και ο ιερέας μας έχουν προγραμματίσει μια λαμπρή γιορτή.



Φωτ. Αρχείου



Το Δ.Σ. του Συνδέσμου Βασιλοπουλιτών Ξηρομέρου «Η ΒΕΛΑ»
σας εύχεται ΚΑΛΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ

ΓΑΜΟΙ:

– Στις 18-5-13 ο **Ιωάννης Παύλου** του Νίκου, ενώθηκε με τα δεσμά του γάμου με την εκλεκτή της καρδιάς του **Ελένη Σιγάλα**.

Στις οικογένειές τους εκφράζουν με τα θερμά μας συγχαρητήρια.

ΒΑΠΤΙΣΕΙΣ:

– Στις 22-6-13 το ζεύγος Θωμά Κυριάκου και Ανθή Σόμπολου έδωσαν στο κοριτσάκι τους το όνομα **Χρυσάνθη**.

– Στις 14-7-2013 το ζεύγος Παυλαγιώτη Τόμπα και Παρασκευή Λαϊνά έδωσαν στο κοριτσάκι τους το όνομα **Χρυσούλα**.

Στις οικογένειές τους ευχόμαστε να τους ζήσουν και να ευτυχίσουν.

ΓΝΩΜΙΚΑ

- Κανένα να μην κοροϊδίζεις στη συμφορά, γιατί κοινή είναι η τύχη και το μέλλον άγνωστο.
- Το ήθος όλης της πολιτείας είναι το ίδιο με εκείνο αυτών που την κυβερνούν.
- Να αποδέχεσαι τα παρόντα, αλλά να ζητάς τα καλύτερα.
- Προσπάθησε ώστε το σώμα να αγαπά τον κόπο και η ψυχή να αγαπά την σοφία!
- Κανένα απόκτημα δεν είναι τόσο σεβαστό και σταθερό, όσο η αρετή.
- Ξοδεύοντας τον εαυτόν σου σε αυτά που δεν χρειάζεται, δεν φτάνεις για αυτά που πρέπει.
- (ΙΣΟΚΡΑΤΗΣ)
- Έχουμε ανάγκη από τη συγκεκριμένη δύναμη που κρύβει η υπομονή, αφού και όποια απρόσμενη δυσκολία, όποιος πειρασμός, υποτάσσεται στην υπομονή και ξεπερνιέται με αυτή.
- Ύψη και βάθος η λευτεριά, πλάτη και μήκη που έχει, μα να φθασθούν θέλει καρδιά ο σκλάβος να κατέχει.

N.II.

ΧΡΩΜΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ

Χρώμα παντού για να ομορφαίνει τη ζωή μας.

- Το κίτρινο βάλσαμο για την ψυχή.
- Γαλήνιες όλες οι αποχρώσεις του μπλέ, επιδρούν τόσο δροσερά και αναζωογονητικά σε ένα τόπο με τόσο ξέσπτο κλίμα.
- Το κόκκινο είναι καθαρή ενέργεια.
- Το κόκκινο φαντάζει υπέροχα μαζί με το πορτοκαλί και το ροζ.
- Αλλά και το μαύρο και το λευκό.
- Το χρώμα αποτελεί το σήμα κατατεθέν μας.

• Λίγη λιακάδα και έξτρα καλή διάθεση για να ξεχαστούμε για λίγο από τα τόσα πολλά προβλήματα που απασχολούν όλους μας!

• Η μαγεία της γαλήνης ξεκουράζει την ψυχή μας. Πηγή έμπνευσης η φύση!

• Η λαχτάρα για μια ζωή με απλότητα κοντά στη φύση και χωρίς την συνδρομή της υψηλής τεχνολογίας γίνεται ολόένα και μεγαλύτερη.

• Η ψυχή χρειάζεται αυτή την ισορροπία.

• Η πραγματική ζωή δεν είναι τέλεια, απλά είναι όμορφη!

Nίκος Παύλος

ΕΠΙΣΚΕΥΕΣ ΗΛΕΚΤΡΙΚΩΝ ΕΙΔΩΝ
ΨΥΓΕΙΑ - ΚΟΥΖΙΝΕΣ - AIR CONDITION

Κώστας Γεω. Κούγγελης

ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟ ΑΙΤΩΛ/ΝΙΑΣ - Τηλ.: 6972-718713

Κοιρότσος Θεόδωρος
τηλ: 26460 45094 - 6982652420

Ηλεκτρολογικές εγκαταστάσεις | Κλειστά Κυκλώματα Επιτήρησης & Καταγραφής (CCTV)
Συστήματα Ασφαλείας (Συναγερμοί - Παρατήρησηση - Ελεγχόμενη Πρόσβαση)
Δίκτυα Δομημένης Καλωδίωσης | Επίγεια & Δορυφορικά Συστήματα | Αυτοματισμοί
6972265426 | p.stivaktas@gmail.com

Ε Π Ι Π Λ Α

ΣΤΑΘΗΣ Γ. ΒΟΥΚΕΛΑΤΟΣ

Λεωφόρος Ποσειδώνος 69 - Άλιμος
Τηλ.: 210-9880960 - www.Limitless.com.grΗ ΔΥΝΑΜΗ
ΤΗΣ ΠΙΣΤΗΣ!

Πολλές φορές βλέπουμε να πραγματοποιούνται θαυμαστά γεγονότα σε συνανθρώπους μας οι οποίοι σηκώνουν με πίστη και καρτερία τον σταυρό μιας σοβαρής ασθένειας.

Μεσα από την πάθηση, από το κρεβάτι του πόνου, η οποία οδηγεί σε άκρα αδυναμία, βγαίνει μια δύναμη που έχει την ικανότητα να μετατρέπει την απόγνωση σε ελπίδα, τη λύπη σε χαρά και τον πόνο σε δοξολογία.

Η δύναμη αυτή ενισχύει όχι μόνο τους ασθενείς αλλά διαχέεται παντού.

Είναι η δύναμη της πίστης! Το θαύμα της πίστης στον δημιουργό μας.

N.II.

ΠΑΡΑΚΛΗΣΗ

Όσοι από τους διαφημιζόμενους στην εφημερίδα μας δεν έχουν πληρώσει καθόλου το 2010 παρακαλούμε να το κάνουν άμεσα με ταχυδρομική επιταγή στο όνομα: Νίκος Παύλος, Μεσολογίου 31 - Καλλιθέα, 176 71 ή στο λογαριασμό μας στην Αγροτική Τράπεζα για ΒΕΛΛΑ.

Αυτό σας το ζητάμε για να υπάρχει δικαιοσύνη με αυτούς που πληρώνουν τακτικά, διαφορετικά θα αναγκασθούμε να τις κόψουμε.

Η ΣΥΝΤΑΞΗ

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Όσοι χωριανοί μας θέλουν να δώσουν στο Σύνδεσμό μας, Συνδρομές, Επιστολές για δημοσίευση ή άλλα θέματα, μπορούν να απευθυνθούν στον συνεργάτη μας Γιώργο Παπασπύρου (στο χωριό μας) ή στη διεύθυνση του Συνδέσμου μας.

ΓΙΑ ΤΙΣ ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ

ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟ
ΣΤΗΝ Α.Τ.Ε.

Για την εξυπηρέτηση των συνδρομητών της εφημερίδας μας, ανοίξαμε λογαριασμό στην Αγροτική Τράπεζα.

Αριθμός Λογαριασμού:
3900102565713

Όσοι συμπατριώτες θέλουν να στείλουν την συνδρομή τους ή θέλουν να ενισχύσουν τον Σύλλογό μας οικονομικά, για τις δραστηριότητές του, μπορούν να καταθέτουν οποιοδήποτε ποσό στον ανωτέρω λογαριασμό.

Σας ευχαριστούμε που μας ενισχύετε.

Το Δ.Σ. της ΒΕΛΛΑΣ

ΖΩΤΡΟΦΕΣ

ΚΑΡΦΗΣ ΒΑΓΙΑΣ

ΑΣΤΑΚΟΣ ΑΙΤΩΛ/ΝΙΑΣ
ΤΗΛ.: 26460 42252

ΕΔΩΞΑΝ ΤΗ ΣΥΝΔΡΟΜΗ ΤΟΥΣ

– Καραδήμας Νίκος (Φλωριάδα Βάλτου)	20 €
– Πετρονικολού Βάσω	20 €
– Πετρονικολού Ελένη	50 €
– Σαμαντάς Αθανάσιος	20 €
– Λιάσκος Κων/νος	20 €
– Χολής Βαγγέλης	50 €
– Κυριάκος Αντρ. Αθανάσιος	20 €

Σας ευχαριστούμε πολύ.

Εις μνήμην

Η Κ. Γραβάνη-Μπόνη Αθανασία (εις μνήμην του άντρα της Ευάγγελου Γραβάνη, του αδελφού της Ελευθερίου Μπόνη και της μνάς της Σοφίας Μπόνη), έδωσε στο Σύλλογό μας 50 €.

ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΟ

«ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ»

Φυσική - Χημεία - Βιολογία
ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ - ΛΥΚΕΙΟΥ

ΜΠΑΡΜΠΑΝΗΣ

ΕΠΑΜΕΙΝΩΝΤΑΣ

ΑΣΤΑΚΟΣ

ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΟ

ΛΑΜΠΡΟΥ ΓΙΩΤΗ

ΝΑΥΣΙΚΑΣ 61 - Π. ΦΑΛΗΡΟ
ΤΗΛ.: 210-9843564

ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΟ

ΣΠΥΡΟΣ ΝΑΚΟΣ

Αστακός Αιτωλ/νίας - Τηλ.: 26460-41656

Η ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΜΑΣ ΜΠΟΡΕΙ
ΝΑ ΚΑΤΑΧΩΡΗΣΕΙ ΚΑΙ ΑΓΓΕΛΙΕΣ

ΤΗΛ.: 210-9592773

Η ΒΕΛΛΑ

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ
ΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΙΩΤΩΝ
ΞΗΡΟΜΕΡΟΥ «Η ΒΕΛΛΑ»
Ν. ΑΙΤΩΛ/ΝΙΑΣΓΡΑΦΕΙΑ: Ανδρομάχης 77
Τ.Κ. 176 74 ΚΑΛΛΙΘΕΑ
ΤΗΛ.: 22950-22.440 - 210-9592773
ΤΗΛ. & FAX: 210 9578787ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ
ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΙΩΤΩΝ

ΞΗΡΟΜΕΡΟΥ «Η ΒΕΛΛΑ»

ΕΚΔΟΤΗΣ - ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ
ΘΩΜΑΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ

ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ

ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΙΩΤΩΝ ΞΗΡΟΜΕΡΟΥ

«Η ΒΕΛΛΑ»

Κωδικός: 4664

Υπεύθυνος Ύψης:

ΑΓΓΕΛΟΣ ΜΑΚΡΗΣ

Συντακτική Επιτροπή:

ΝΙΚΟΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ

ΑΓΓΕΛΟΣ ΜΑΚΡΗΣ

ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΟΛΗΣ

ΗΛΙΑΣ ΚΟΥΓΓΕΛΗΣ

Γραφικές Τέχνες

ΣΤΕΛΙΟΣ ΡΗΓΑΣ

Γερανίου 13 - Τηλ.: 210 5249792

e-mail:steliiosrigas@otenet.gr

Τα ενυπόγραφα άρθρα δεν σημαίνει ότι απηχούν και τις απόψεις της εφημερίδας.

Η σύνταξη δημοσιεύει ή όχι αυτούσια ή σε περίληψη τα κείμενα που λαμβάνει.

Την ευθύνη των κειμένων που δεν υπογράφονται την έχει αποκλειστικά και μόνο η σύνταξη.

COIFFURE
Thomas

ΑΣΤΑΚΟΣ: ΤΗΛ. 26460 41479
ΚΟΜΟΝΟΣ 62 - 64 ΠΑΓΚΡΑΤΙ
ΑΘΗΝΑ: ΤΗΛ.: 210 7019072
ΚΙΝ.

Κομμώσεις

- ✓ Γυναικείες
- ✓ Ανδρικές
- ✓ Παιδικές

- ✓ Μανικιούρ
- ✓ Πεντικιούρ
- ✓ Ονυχοπλαστική
- ✓ Ταποο Νυχιών
- ✓ Hair extensions

ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΛΥΣΕΙΣ... ΑΡΚΕΙ ΝΑ ΨΑΞΟΥΜΕ

Αναδημοσιεύουμε από **ΑΓΡΟ-ΤΙΚΗ** εφημερίδα. Το παράδειγμα μιας οικογένειας στο Δήμο Βόλβης που ανέπτυξε μια οικογενειακή επιχείρηση αγροτικής εκμετάλλευσης.

Την αναδημοσιεύουμε γιατί πιστεύουμε ότι το ίδιο μπορεί να γίνει και στην περιοχή μας και να δώσει λύσεις στο μεγάλο πρόβλημα της ανεργίας και των εισοδημάτων.

**Όλγα Παναγιωτίδου:
«Ο παραγωγός πρέπει να εκπαιδευτεί»**

Όλγα Παναγιωτίδου, 25 χρόνων. Απόφοιτος του Τμήματος Αγροτικής Ανάπτυξης και Διοίκησης Αγροτικών Επιχειρήσεων της σχολής Τεχνολογίας Γεωπονίας του ΤΕΙ Θεσσαλονίκης έχει σήμερα πρωτεύοντα ρόλο μαζί με τον αδερφό της, στα σχέδια ανάπτυξης της οικογενειακής αγροτικής εκμετάλλευσης.

Τέσσερα μέλη έχει η οικογένεια Παναγιωτίδη κι όλοι ασχολούνται με την επιχείρηση, που στήθηκε μέσα σε μια πόλυτα αρνητική συγκυρία κι αποτελεί παράδειγμα προς μίμηση, απέναντι σε όσους απογοητεύονται στην πρώτη δυσκολία, που θα συναντήσουν μπροστά τους. Το «Βιολογική Αγρόκτημα - Τυροκομικά Παναγιωτίδη» στο δήμο Βόλβης θα μπορούσε να διδάσκει ως πα-

ράδειγμα διεξόδου από την κρίση.

Ο πατέρας της Όλγας ήταν αποθηκάριος σε μια εταιρία με ηλεκτρικά στη Θεσσαλονίκη κι απολύθηκε το 1994. Άνεργος με τη σύζυγο να μην εργάζεται και δυο παιδιά ήταν πολύ δύσκολο να τα βγάλουν πέρα.

Αμφότεροι κατάγονταν από χωριά κοντά στο Λαγκαδά, το Στίβος και τον Περιστερώνα, 42 χιλιόμετρα έξω από τη Θεσσαλονίκη. Υπήρχαν εκεί 30 ιδιόκτητα στρέμματα. Ξεκίνησαν ν' ασχολούνται με τη βιομηχανική τομάτα, όπως κι άλλοι αγρότες της περιοχής, αλλά το κόστος παραγωγής ήταν τόσο μεγάλο, που στο τέλος το κέρδος ήταν ελάχιστο ή έμπαιναν και μέσα. Τότε ο πατέρας της αποφάσισε να στραφεί στη βιολογική Κτηνοτροφία. Το 1995-96 μπήκε σε επιδοτούμενα προγράμματα για νέους αγρότες και εκμεταλλεύτηκε το πριμ νέων γεωργών. Η εκμετάλλευση ξεκίνησε με ένα μικρό ποιμνιοστάσιο με πρόβατα χιώτικης φυλής, μπήκε στο βιολογική γεωργία - κτηνοτροφία και σήμερα έχουν μια φάρμα με περίπου 500 αιγοπρόβατα, 12 γαλακτοπαραγωγές αγελάδες και 100 κοτόπουλα, που ζουν σε περιοχή 700 στρεμμάτων, 300 ιδιόκτητων και 400 ενοικιαζόμενων. Παράγουν οι ίδιοι βιολο-

γικές ζωοτροφές και τα ζώα είναι βιολογικής εκτροφής. Το 2008-2009 ολοκληρώθηκε κι η κατασκευή του τυροκομείου και ξεκίνησε η παραγωγή από το 2009.

«Είμαστε μαζί με τον αδερφό μου Χρήστο. Εκείνος είναι 23 χρονών αλλά ήδη από τα 15 πήγε στη Γαλακτοκομική σχολή Ιωαννίνων να μάθει τυροκόμηση, μετά στον Ευκλείδη να μάθει τεχνολόγος τροφίμων και τελείωσε και τη Σχολή Κρεοπωλών».

Σήμερα η φάρμα τους κάνει βιολογικό κατσικίσιο τυρί, φέτα, γιαούρτι κατσικίσιο, πρόβειο και αγελαδινό και διαθέτουν τα προϊόντα τους στη βιολογικές αγορές της Θεσσαλονίκης.

«Ο κόσμος είναι ενημερωμένος κι αν είχαμε και περισσότερη ποσότητα θα μας την απορροφούσε. Κι υπάρχει δυνατότητα και γι' άλλους παραγωγούς να κάνουν ένα τέτοιο βήμα», τονίζει η Όλγα.

Το κόστος των ζωοτροφών δεν τους αγγίζει τόσο, όσο τους συμβατικούς παραγωγούς, αφού η σόγια στη βιολογική εκτροφή απαγορεύεται κι οι ίδιοι καλύπτονται από άλλες πρωτεϊνούχες ζωοτροφές: Κουκί, ρεβίθι, μπιζέλι.

Ρωτάμε πως συμπεριφέρονται παιδιά της ηλικίας της, όταν μαθαίνουν ότι ασχολείται με την Κτηνοτροφία.

«Μέχρι πριν από λίγα χρόνια υπήρχε προκατάληψη για το επάγγελμα του κτηνοτρόφου από παιδιά της ηλικίας μας αλλά τώρα έχουν αρχίσει να το βλέπουν διαφορετικά. Αν κάποιος βέβαια, δεν είναι από επαρχία υπάρχει λίγο - πολύ προκατάληψη, κι είναι λίγο πιο διστακτικός, γιατί δεν γνωρίζει καθόλου το ακτινείο. Τώρα το επόμενο ήμα της επιχείρησης είναι να διευρύνει τη γκάμα των προϊόντων, παράγοντας βιολογική μυσήθρα κι ανθότυρο. Κι ίσως στο μέλλον ν' ακολουθήσει ένα κρεοπωλείο με προϊόντα της φάρμας, ώστε να διαθέτουν προς το κοινό, κρέας, πουλερικά κι αυγά.

Τι θεωρεί η ίδια κλειδί για την επόμενη γενιά παραγωγών; Όπως υποστηρίζει «από την πολιτεία πρέπει να δοθεί μεγαλύτερη έμφαση στην εκπαίδευση του παραγωγού. Χρειάζεται να λειτουργήσουν σε όλη την Ελλάδα, αγροτικά λύκεια κι όχι μόνο ένα, σε κάθε Περιφέρεια».

ΑΓΙΟΙ ΤΑΞΙΑΡΧΕΣ

Ακατάλληλος δρόμος



Φωτ. Αρχείου

Το Μοναστήρι αναστηλώθηκε και τα έργα προχωρούν έως την τελική ολοκλήρωσή τους.

Χάρης στη βοήθεια των συγχωριανών μας και δωρητών, σύντομα θα έχουμε ένα θρησκευτικό σπολίδι δίπλα στο χωριό μας.

Ένα μοναστήρι που τυχαίνει να βρίσκεται σε περιβάλλον απίστευτου φυσικού κάλλους.

Γίνονται προσπάθειες να μπορέσουμε τον Αύγουστο να λειτουργήσουμε για πρώτη φορά μετά από πενήντα και πλέον χρόνια.

Για να γίνει όμως αυτό πρέπει να λυθεί ένα βασικό πρόβλημα. Να φτιαχτεί ο ΔΡΟΜΟΣ που οδηγεί στο Μοναστήρι, ο οποίος σήμερα πατιέται μόνο με καλό αγροτικό και Jeep. Με Ι.Χ. ούτε που να το τολμήσει κανείς.

Το δρόμο όμως δυστυχώς δεν μπορούμε να το φτιάξουμε με τον ίδιο τρόπο που φτιάξαμε ως χωριό τον Άγιο Ταξιάρχη. Είναι θέμα της Τοπικής Κοινότητας και του Δήμου Ξηρομέρου.

Παρά τις εκκλήσεις της Επιτροπής Αναστήλωσης του Μονα-

στηριού και του Συλλόγου μας, αυτό μέχρι σήμερα δεν κατέστη δυνατό. Έτσι δεν δίνεται η ευκαιρία στους συγχωριανούς μας και σε προσκυνητές άλλων περιοχών να επισκεφθούν και να θαυμάσουν το υπέροχο Μοναστήρι, το τοπίο και να ακούσουν για την ιστορία του.

Παρακαλούμε για άλλη μια φορά τον Πρόεδρο του χωριού μας και τον Δήμαρχο Ξηρομέρου να λύσουν το πρόβλημα και να επισκευάσουν το δρόμο σε σημείο που θα πατιέται από Ι.Χ. αυτοκίνητα.

Αν συμβεί αυτό, τότε στις εκδηλώσεις του Αυγούστου που προγραμματίζει ο Σύλλογός μας, θα γίνει και λειτουργία στους Αγίους Ταξιάρχες, δίνοντας εορταστικό τόνο.

Η ανωτέρω επισκευή αποτελεί και μια από τις πολλές ανεκπλήρωτες υποχρεώσεις της Κοινοτικής και Δημοτικής Αρχής και ειδικά του Δημάρχου ΠΥΘΑΓΟΡΑ ΣΑΜΑΡΑ, προς τους συγχωριανούς μας.

ΑΠΟΦΑΣΗ ΣΤΑΘΜΟΣ ΑΠΟΖΗΜΙΩΘΗΚΕ ΓΙΑ ΜΙΑ ΛΑΚΟΥΒΑ

Συμπολίτης μας από τον Αστακό έπεσε με το αυτοκίνητό του (στο ύψος της Ταβέρνας του Καρακώστα, στην παραλία Αστακού), σε μια λακούβα και έσπασε το λάστιχό του, τον προφυλακτήρα του και την ζάντα του.

Κατέθεσε μήνυση στο Δήμο

για ελλειπή συντήρηση του δρόμου και δικαιώθηκε.

Ο Δήμος με την 178/2013 απόφασή του και μετά από εισήγηση του δικηγόρου του Δήμου κ. Φραϊμή Αλέξανδρου, αποζημίωσε τον συμπολίτη μας με το ποσό των 1.266,90 ευρώ, με Φ.Π.Α.

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΚΟΙΝΟΤΙΚΟΥ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΟΣ

Ο Σύλλογός μας τον Ιούλιο καθάρισε τον αύλειο χώρο του πρώην Κοινοτικού Καταστήματος από τα χορτάρια που είχαν φτάσει το 1,50 μ. και από σκουπίδια.

Τέτοιου είδους πρωτοβουλίες θα έχουμε συχνά από το Σύλλογό μας, στο μέτρο πάντα του δυνατού.

VILLAS HOLIS

Ενοικιαζόμενα Δωμάτια ΜΠΑΓΚΑΛΟΟΥΣ

ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΧΟΛΗΣ

KIN.: 6943148580 - ΑΣΤΑΚΟΣ ΑΙΤΩΛ/ΝΙΑΣ

ΕΘΝΙΚΗ

Η ΠΡΩΤΗ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΗ

Ρηγάλος Ιωάννης
Ασφαλιστικός Σύμβουλος

ΛΕΓΤΑ "Η ΕΘΝΙΚΗ" ΕΤΑΙΡΙΑ ΤΟΥ ΟΜΙΛΟΥ ΤΗΣ ΕΘΝΙΚΗΣ ΤΡΑΠΕΖΑΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ Α.Ε.

Δαγκλή 9 - Αγρίνιο

fax: 26410-28531

τηλ: 26410-32114

Kiv: 6985827237 - 6946218909

fanis

ΒΙΟΤΕΧΝΙΑ ΠΙΝΑΚΩΝ
ΑΝΕΛΚΥΣΤΗΡΩΝ

ΘΕΟΦΑΝΗΣ ΔΗΜ.ΠΑΥΛΟΥ

ΛΑΣΚΑΡΙΔΟΥ 171 - 176 75 ΚΑΛΛΙΘΕΑ - ΑΘΗΝΑ

ΤΗΛ.: 210-9519075 - FAX: 210-9572858

http://www.fanis.com.gr - e-mail: info@fanis.com.gr

ΣΧΟΛΗ ΟΔΗΓΩΝ

«ΛΟΥΤΡΑΔΗΣ»

ΑΧΑΡΝΩΝ 350 - ΑΓ. ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ

ΤΗΛ.: 210-2282606

(Γαμπρός Χρήστου Κοτρώτσου)

ΛΟΓΙΣΤΙΚΟ - ΦΟΡΟΤΕΧΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ

ΝΙΚΟΣ Γ. ΚΥΡΙΑΚΟΣ

Ανδρομάχης 77 - Καλλιθέα - Τηλ.: 210-9578787

ΚΑΦΕ - ΨΗΣΤΑΡΙΑ

ΓΙΑΝΝΗ ΠΕΤΡΟΝΙΚΟΛΟΥ

ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟ ΑΙΤΩΛΟΑΚΑΡΝΑΝΙΑΣ

ΤΗΛ.: 26460/45104

ΕΡΓΑ ΣΤΗΝ ΑΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ



Φωτ. Αρχείου

Το Εκκλησιαστικό Συμβούλιο πριν ένα περίπου χρόνο ξεκίνησε την ανακατασκευή του μικρού προαύλιου της Αγίας Παρασκευής στο Παλιό Χωριό.

Τα έργα αφορούν την επέκταση του προαύλιου χώρου με την κατασκευή δυο μαντρότοιχων.

Σύντομα το έργο θα ολοκληρωθεί και πιστεύουμε ότι θα ενισχύσει την επισκεψιμότητα της εκκλησίας, αφού με μεγάλο χώρο θα μπορεί να φιλοξενήσει εκδηλώσεις γάμων, βαπτίσεων κ.ά.

Η χρηματοδότηση γίνεται από το Εκκλησιαστικό Ταμείο και από δωρητές.

ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ
Διανυκτερεύει όλο το 24ωρο
Λάσκαρις Σπύρος
Αστακός Αιτίας
spyroslaskaris@hotmail.com
6940506619 - 26460 45116

ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ ΑΣΤΑΚΟΥ
ΧΡΟΝΗΣ ΑΝΤΩΝΗΣ
ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΕΙ όλο το 24ωρο -
Μεταφορές από και προς όλη την Ελλάδα
Διαθέτουμε φανέλες και φέτες
Στολισμοί Νισού / Στεφάνια
Μνημόσυνα
Αστακός Αιτίας
Τηλ: (26460) 42038 / 6947075468

«ΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟΝ ΜΑΣ»

Το οργανωμένο έγκλημα ακολουθεί γενεαλογικά τις παραδόσεις, δηλαδή υπάρχουν γενιές.

Η πρώτη γενιά, η δεύτερη γενιά και ούτω καθεξής.

Οι παλαιότεροι αποκαλύπτουν και μεταδίδουν στους νεώτερους τα μυστικά της τέχνης τους και αυτό λέγεται παράδοση.

Μετά την μεταπολίτευση μια συγκεκριμένη οργάνωση ανθρώπων, διψασμένων για χρήμα, εξουσία και από μίσος μνησίκακο και εκδικητικό αναλαμβάνει την εξουσία. Το κέλυφος, κάτω από το οποίο αποκρύπτονται την ιδιοτελεία τους ονομάζεται κόμμα. Το δέλεαρ για να ακολουθήσουν οι λεγόμενες «λαϊκές μάξες» είναι μια ακατάσχετη και γεμάτη μπουδρές και αερολογίες συνθηματολογία.

«Ο λαός στην εξουσία», «Η Ελλάδα στους Έλληνες», «Εθνική Ανεξαρτησία».

Ο λαός πάντοτε ευκολόπιστος και στο τέλος προδομένος πείθεται. Την δεκαετία του '70 και '80 λαφυραγωγεί η πρώτη γενιά. Ταυτόχρονα ελκύει τις χειρότερες ροπές του νεοελληνικού χαρακτήρα, καλλιεργεί τα ελαττώματα του λαού και όχι τις αρετές του. Την διαφθορά μέσω του λεγόμενου «πολιτικού χρήματος» και των περιφίμων «διαπλεκόμενων συμφερόντων» που όλοι τα κατηγορούσαν αλλά κανείς δεν τα αποκάλυπτε, πολύ απλά γιατί ήταν οι ίδιοι ή κάποιοι συγγενείς τους ή απλώς τα «άρπαζαν». Μετά άρχιζαν να διορίζουν μέσω του κόμματος για να έχουν τους ψήφους για να εκλέγονται πάντα τα να συνεχίζουν το «θεάρεστο» έργο τους. Έφεραν την ηθική του άμεσου συμφέροντος και του παράνομου πλουτισμού και όπως είπε και κάποιος «τα λίγα βγαίνουν με κόπο, τα πολλά με κόλο».

Μαζί με αυτή την γενιά όμως εκκολάπτεται ταυτόχρονα και η δεύτερη γενιά των σαλταδόρων και των λοιπών κηφήνων, και ανυπομονεί να αναλάβει τα ηνία.

Αρχίζουν να αναλαμβάνουν την εξουσία σιγά - σιγά και μαζί αρχίζει η χρυσή εποχή για αυτούς και τους επαγγελματίες συνδικαλιστές κλεφτοκοτάδες που ζητωκραγάζουν για το κόμμα. Η μεγάλη λεηλασία του κράτους, χάριζται στην απροξία του λαού που έχει μπει και αυτός στο τριπάκι της αίσθησης πως όλα πλέον επιτρέπονται άνευ ορίων. Η τότε αφωνία και η έλλειψη αντίδρασης οδήγησε στο «μαζί τα φάγαμε».

Όπως όλοι οι εγκληματίες καταφεύγει στην θρασυδειλία και ανήθικη τακτική της αποφυγής της ευθύνης. Οι πολιτικοί νομοθετούσαν και όχι ο λαός. Αν εγώ ο δάσκαλος αφήνω τους μαθητές μου να αντιγράφουν στα διαγωνίσματα την επόμενη φορά θα έρθουν όλοι αδιάβαστοι ακόμα και οι καλύτεροι μαθητές μου. Ποιός είναι υπεύθυνος για την καταστροφή της τάξης; Όλοι μαζί;

Μαζί με την δεύτερη γενιά ανδρώνεται και η τρίτη που είναι και η γενιά των εκτελεστών του λαού άθλια απολειφάδα της Νέας Τάξης Πραγμάτων...

Τρεις γενιές εξαπάτησης του Ελληνικού λαού. Κάποιοι θα πουν ότι έγιναν και καλά πράγματα, πράγματα σωστά. Όμως το τελευταίο είναι ότι μας χρεωκόπησαν τελείως. Τώρα πια ξεβράζονται οι απατεωνιές τους βλέπουμε όλοι μας και κατανοούμε πλήρως γι γίνονται όλα αυτά τα χρόνια.

Τώρα ζητούν από τον λαό να δείξει εντιμότητα, να ανταποκριθεί στις υποχρεώσεις του και να μεταμορφωθεί σε μια νύχτα σε πειθαρχημένο πολίτη.

Προκλήθηκαν τέσσερες δεκαετίες θηριώδους διαφθοράς, απαιδευσίας και αναξιοκρατίας. Τώρα είναι αργά. Μόνο αν φύγουν όλοι αυτοί οι υπαίτιοι και κυβερνήσουν άνθρωποι έντιμοι που θα φιλοτιμίσουν τον λαό διά του παραδείγματος τους, θα σωθεί η πατρίδα. Και θα έρθει εκείνη η ευλογημένη ώρα.

«Η ζωή που εκάναμε μας βοήθησε στην Επανάσταση. Διότι ηξεύραμε τα κατατόπια, τους δρόμους, τους ανθρώπους. Εμάθαμε την πείνα, τη λέρα, την κακοπάθεια. Εσυνήθησαμε να καταφρονούμε τους Τούρκους», που θα πει ότι έλαβαν συνείδηση της ελευθερίας τους, πριν την αποκτήσουν και εξωτερικά όπως μας λέει ο Θ. Κολοκοτρώνης. Τώρα και εμείς μαθαίνουμε την κακοπάθεια και συνήθιζουμε να καταφρονούμε την πολιτική λέρα. Κάποια στιγμή θα μας πιάσει το... Ελληνικό μας.

Κάποια μέρα συζητούσαν δύο απλοί άνθρωποι, δύο ψαράδες ήταν, για την πείση που ασκούν οι μεγάλες δεξιές και αριστερές δυνάμεις πάνω στην πολιτική ζωή του τόπου, για τα συμφέροντά τους, ο ένας ξεστόμισε μια φράση που με ξάφνιασε.

Είπε οργισμένος: «Αν μας πιάσει κάποια μέρα το Ελληνικό μας...», γράφει ο Μυριβήλης.

Αυτό το Ελληνικό μας πρέπει να αποκτήσουμε πάλι. Και αυτό δεν περιέχει λόγια, περιέχει θυσιές και θέλει ανδρισμό και ήρωες. Αυτό το «Ελληνικό μας» περιφρόνησε και δεν φρόντισε το κράτος να καλλιεργήσει συστηματικά, εντατικά στην ψυχή της νέας γενιάς, γιατί αυτό είναι που φοβούνται οι εχθροί και αυτό υπονόμισαν με χίλιους τρόπους.

Καιρός είναι να μας πιάσει επιτέλους το «Ελληνικό μας».

Άγγελος Μαρής

ΜΝΗΜΟΝΙΑ ΚΑΙ ΠΙΣΤΗ

Η προηγούμενη γενιά ή γενιά των παπουδών μας, ζούσε στην ύπαιθρο. Ασχολούνταν με γεωργικές και κτηνοτροφικές δουλειές όπως ζούσε ο κόσμος για χιλιάδες χρόνια **σαν δωριείς**. Η ζωή τους ήταν χωρίς καβάρτζες και προσανατολισμένη στην απλή επιβίωση. Ζούσαν με πολύ κόπο και ιδρώτα αλλά χωρίς άγχος. Το χαμόγελο και το τραγούδι ήταν στα χείλη όλων. Την Κυριακή κανείς δεν δούλευε και πήγαιναν στην Εκκλησία.

Σε μια συζήτηση που βρέθηκα με ανθρώπους της γενιάς των γονέων μας, τη γενιά της μεγάλης αλλαγής, δηλαδή ανθρώπους που εγκατέλειψαν την ύπαιθρο και την παραπάνω ζωή, για ένα καλύτερο αύριο, δηλαδή ανθρώπους που ήρθαν στις πόλεις και οι οποίοι ήταν σκληροί με την σημερινή γενιά, προσπάθησα να τους εξηγήσω ότι αυτοί οι ίδιοι καταστρέψανε την Ελλάδα και καλό είναι να είναι πιο επεικερές απέναντι στην γενιά των παιδιών τους στην οποία παρέδωσαν καμμένη γη. Μάταια όμως...

Κι όμως! Ο παλιός τρόπος ζωής στην ύπαιθρο είχε μια σταθερά: απαιτούσε σε κάθε τι να βάλει το χέρι του ο Θεός, για να αποδώσει καρπούς κάθε ενέργειά του. Έσπερνες το σπόρο όμως έπρεπε να κάνει καλό καιρό ο Θεός για να πάρεις καρπό. Είχες τα ζωντανά σου όμως έπρεπε να φυλάξει ο Θεός να μην κολλήσουν καμιά αρρώστια και αποδεκατιστούν. Έριχνες τα δίχτυα σου και έπρεπε πάλι ο Θεός να βάλει το χέρι του να έχεις καλή ψαριά. Σε κάθε τι ανάγκη να βάλει ο Θεός το χέρι του ήταν επιτακτική...

Ερχόμενοι όλοι αυτοί στις πόλεις και αλλάζοντας η οικονομία της χώρας μας, άρχισε ο καθένας να βγάλε χρήματα είτε από το ε-

μπόριο, είτε από άλλες δουλειές που δεν είχαν καμιά σχέση με την προηγούμενη ζωή τους. Το φαγητό υπήρχε στον μπακάλη κι αργότερα στα Σούπερ Μάρκετ κι έτσι χάνοντας την άμεση ανάγκη για καλή σοδειά ή για προστασία των κοπαδιών τους, υπό την θεική εύνοια, όλοι αυτοί τον λησιμόνησαν... Έφυγε η συστολή της γνώσης της αδυναμίας τους κι άρχισε να θεριεύει το εγώ.

Ο χωρικός με τον γάϊδαρο πλέον κυκλοφορούσε με αυτοκίνητο και καθιστός ταξίδευε όπου ήθελε. Ήρθε το ρεύμα και η τεχνολογία και όλοι πίστεψαν ότι γίνανε μικροί Θεοί.

Φαντάζεστε την έκπληξη της πρέας όταν υποστήριξε ότι μία - έστω αναγκαστική - επιστροφή στην ύπαιθρο θα αναγεννήσει την Ελλάδα...

«Μα πως θα ζήσουμε χωρίς φάρμακα, υγεία, χωρίς παιδεία για τα παιδιά!», αντέτεινε κάποια ηλικιωμένη κυρία που - νά 'ναι καλά! - χάρει ακόμη άκρας υγείας.

«Γιατί έχετε μήπως τώρα φάρμακα, υγεία και παιδεία;» την ρώτησα. Δεν απάντησε... «Ίσα - ίσα που θα έχετε λιγότερες αφορμές για να αρρωστήσετε, σε ένα φυσικό περιβάλλον...», συμπλήρωσα.

Οπωσδήποτε η επιστροφή στην ύπαιθρο δεν είναι αυτοσκοπός για να επιστρέψουμε στην πίστη των παπουδών μας προς το Θεό και τις απόλυτες στον άνθρωπο αλλά όταν ο περισσότερος πληθυσμός ζει πλέον με ασυνείδητη κατάσταση διαστροφής κι αυτοκαταστροφής, αυτό ίσως είναι ο μόνος τρόπος για να επανέλθει εις εαυτόν, επανερχόμενος στην θεική αγκαλιά για να σωθεί...

Είναι απαραίτητες για την κανονική αύξηση και διατήρηση του οργανισμού μας. Η έλλειψή τους αλλάζει τον μεταβολισμό και δημιουργεί πολλές νοσηρές καταστάσεις.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α: Βοηθά στην καλή όραση, στην καλή διατήρηση του δέρματος, στην ανάπτυξη των δοντιών και οστών. Την βιταμίνη Α την βρίσκουμε στα ψάρια, αυγά ψαριών, μουρουνέλαιο, βούτυρο, γάλα, σπανάκι, βερίκοκα, πεπόνι, κίτρινα και πράσινα λαχανικά, όπως καρότα, κολοκύθια, σπανάκι, γλυκοπατάτες κ.λπ.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ D: Είναι απαραίτητη για τα οστά και τα δόντια και για την απορρόφηση του ασβεστίου από το έντερο. Εμπειρεύεται στα: λιπαρά ψάρια, τα αυγά, το μουρουνέλαιο, το βούτυρο και τα γαλακτοκομικά προϊόντα.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Ε: Προστατεύει την επιδερμίδα, βοηθά τη δημιουργία ερυθρών αιμοσφαιρίων, προλαμβάνει την καταστροφή των κυττάρων. Τροφές που την περιέχουν είναι: Ξηροί καρποί, αμύγδαλα, ηλιόσποροι, ελιές - ελαιόλαδο, σπανάκι, πράσινα λαχανικά, ακτινίδια και κρέας μοσχάρι.

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Κ: Είναι απαραίτητη για την πήξη του αίματος, ενδυνάμωση των οστών και αποφυγή καταγμάτων. Βοηθά στους χόνδρους των αρθρώσεων και δρα εναντίον των φλεγμονών. Τροφές που περιέχουν την βιταμίνη Κ, είναι: Λάχανο, σπανάκι, μαρούλι, παντζάρι, μπρόκολο, κουνουπίδι, βατόμουρα, ακτινίδιο, ντομάτα, αυγό κ.λπ.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β1: Βοηθά το σώμα στην απελευθέρωση ενέργειας από τους υδατάνθρακες κατά τον μεταβολισμό. Τροφές που την περιέχουν είναι: Σιτάρι, προϊόντα ολικής αλέσεως, σπανάκι κ.λπ.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β2: Απελευθερώνει ενέργεια από τις πρωτεΐνες, τα λίπη και τους υδατάνθρακες. Η έλλειψή τους προκαλεί αναμία κ.λπ. Τροφές είναι: Γάλα, τυρί, αυγά, κρέας, μαργαρίνα, προϊόντα ολικής αλέσεως, δημητριακά και λαχανικά.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β3: Συμμετέχει στο μεταβολισμό των υδατανθράκων, διατρυπά, δυσπεψία και κόπωση. Εμπειρεύεται στο: Κρέας, πουλερικά, γαλακτοκομικά, αυγά, πατάτες και ψωμιά.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β5: Συμμετέχει στο μεταβολισμό των θρεπτικών συστατικών. Η έλλειψή της δημιουργεί κράμπες, μολύνσεις, κόπωση κ.λπ. Τρο-

φές: Κρέας, λαχανικά, φρούτα, όσπρια, προϊόντα ολικής αλέσεως κ.λπ.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β6: Είναι απαραίτητη στον μεταβολισμό. Βρίσκεται: Κόκκινο και άσπρο κρέας, ψάρια, γάλα, γιαούρτι, φρούτα (μπανάνες, δαμάσκηνα, αβokάντο και πράσινα φυλλώδη λαχανικά).


ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β7: (Μεταβολισμός). Βρίσκεται στα αυγά, γαλακτοκομικά προϊόντα, ψωμιά, καρύδια, φουντούκια, αμύγδαλα κ.λπ.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β9: Συμβάλλει στην υγεία του δέρματος και στην παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων, καλή

λειτουργία εγκεφάλου στην αναμία και προστατεύει από καρδιολογικά νοσήματα. Βρίσκεται στα: πράσινα λαχανικά, όσπρια, σπανάκι, δημητριακά, αυγά, αμύγδαλα και ακτινίδια.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β12: Η πιο σημαντική βιταμίνη, βοηθά την καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος, στην παραγωγή κυττάρων του αίματος. Στην ανεπάρκειά της εμφανίζονται: αναμία, νευρική κόπωση και νευρίτιδα. Εμπειρεύεται στο: κρέας, θαλασσινά, προϊόντα γάλακτος κ.λπ.

Επιμέλεια: Νίκος Παύλος



Αφοί Λιβάνη
Παραλία Αστακού - τ. 26460 42485

ΠΑΠΑΛΕΞΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
Χειρουργός - Ουρολόγος - Ανδρολόγος
Θεμιστοκλέους 1 - ΜΑΡΟΥΣΙ, Τηλ.: 210-6129960

ΧΩΜΑΤΟΥΡΓΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ
ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΣΟΜΠΟΛΟΣ
© 6978 994150

Τζίμης Cafe
ΑΣΤΑΚΟΣ ΞΗΡΟΜΕΡΟΥ
Έναντι Δημαρχείου
DELIBERY
Τηλ.: 6977558171 - 26460 41612

ΤΑΒΕΡΝΑ
«Ο Τάκης ο Καλοφαγάς»
ΔΗΜ. ΣΚΑΠΕΤΗΣ
ΔΙΑΝΟΜΗ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ
(έναντι Προβλήτας Φέρρου Μπότ)
Τηλ.: 26460 41612 - ΑΣΤΑΚΟΣ

ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΒΑΣ. ΚΟΥΓΓΕΛΗ
ΝΕΥΡΟΛΟΓΟΣ
Δέχεται: κάθε μέρα 5.30 - 8.30 μ.μ.
Αριστοβούλου 2 - Κάτω Πετράλωνα (έναντι Ηλεκτρικού Σταθμού)
ΤΗΛ.: ΙΑΤΡΕΙΟΥ: 210-3413989 - ΟΙΚΙΑΣ: 210-3420362