



Ο ΔΙΑΚΟΣ

Έκδοση της Αδελφότητας Αθανασίου Διάκου

ΑΝΩ ΜΟΥΣΟΥΝΙΤΣΑ
ΓΕΝΕΤΕΙΡΑ ΤΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ΔΙΑΚΟΥ



ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΗΣ 1983 • ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 150 • ΙΟΥΛΙΟΣ - ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ - ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2019 • ΜΕΝΑΝΔΡΟΥ 19, 105 53 ΑΘΗΝΑ • ΤΗΛ. / FAX: 210 52.47.717

Με συμμετοχή, ενότητα, συνεργασία

Γράφει η Πρόεδρος της Αδελφότητας



Όταν οι οραματιστές συγχωριανοί μας το 1934 αποφάσισαν να ιδρύσουν ένα Σύλλογο στην Πρωτεύουσα, όπου ήταν μαζεμένοι οι Μουσουνιτώτες, έδωσαν σ' αυτόν το όνομα **ΑΔΕΛΦΟΤΗΤΑ "ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ΔΙΑΚΟΥ"**. Δεν ήταν τυχαίο.

Κατ' αρχήν η ίδια η λέξη "Αδελφότητα", δίνει όλη την ουσία και το περιεχόμενο που ένα Σύλλογος θέλει να δείξει με τη δράση του και την παρουσία του στα κοινά. Δηλώνει δηλαδή, ότι εδώ υπάρχει μια οργανωμένη ομάδα ανθρώπων με αδερφικούς δεσμούς, άρα δεσμούς ανθεκτικούς που αντέχουν στο χρόνο και τις δυσκολίες.

Από την άλλη η σύνδεση με το όνομα του ήρωα ήταν καθοριστική και αξεπέραστη. Και μπορείτε να δείτε το αποτέλεσμα.

Μετά από 85 χρόνια η συλλογική προσπάθεια που ξεκίνησε τότε συνεχίζεται και τώρα, με διακυμάνσεις μεν, αλλά ποτέ δεν αμφισβητήθηκε, ποτέ δεν διασπάστηκε, ποτέ δεν χρειάστηκε αλλά ούτε και αναζητήθηκε κάποια άλλη συλλογικότητα στο χωριό μας για να υποκαταστήσει ή να αντικαταστήσει την Αδελφότητα.

Ήταν και είναι τόσο ισχυρό το σήμα που εκπέμπει τόσα χρόνια στην τόσο μακρά πορεία της, που δεν επέτρεψε ποτέ να επικρατήσουν μέσα σ' αυτή

Η Αδελφότητα έχει και μέλλον και διάρκεια. Μετράει 85 χρόνια!

και να χαλάσουν την εικόνα της, προσωπικές μικρότητες και παραγοντισμοί, ομαδοποιήσεις ή κομματικοποιήσεις και να την βγάλουν από τον δρόμο και την αποστολή της, από το να είναι δηλαδή ο ομφάλιος λώρος, που συνδέει τους Μουσουνιτώτες της Αθήνας με τον γενέθλιο τόπο.

Η ανυστερόβουλη αγάπη των μελών και των εκάστοτε διοικούντων την Αδελφότητα, για τον τόπο μας και τον κόσμο του, και η διάθεση προσφοράς στα κοινά με πνεύμα αλληλεγγύης ήταν πάντα ο κανόνας. Όλα γίνονται σε εθελοντική βάση. Ο καθένας δίνει το χρόνο του, την διάθεσή του, τον οβολό του, για κάτι καλό, για ένα σκοπό ανθρώπινο, χωρίς υπολογισμούς και προϋποθέσεις.

Και είναι τρεις, οι βασικές ενέργειες που κινητοποιούν τους πολίτες και τους δραστηριοποιούν για το κοινό καλό. Η **συμμετοχή**, η **ενότητα** και η **συνεργασία**. Φαίνεται ότι στην πορεία της Αδελφότητάς μας αυτά λειτουργήσαν αποτελεσματικά. Τα πρώτα χρόνια πραγματικά από το υστέρημά τους οι συγχωριανοί μας της Αθήνας, συμμετείχαν και βοήθησαν να στηθεί η γέφυρα αδερφικής αγάπης και αφοσίωσης με τον τόπο μας. Χωρίς ιδιοτελείες χωρίς ανταγωνισμούς όλοι μαζί ενωμένοι συνεργάστηκαν και πολλές φορές η βοήθεια ήταν σημαντική για το χωριό μας. Και οι όποιες επιτυχίες είναι κτήμα όλων, όλων των μελών της Αδελφότητας, γιατί το τελικό αποτέλεσμα θεωρείται έργο όλων. Είναι συλλογικό έργο.

Κατά καιρούς αρκετοί συγχωριανοί μας βρέθηκαν σε καλή οικονομική θέση και συνέδραμαν τις δράσεις της Αδελφότητας. **Η ετήσια συνδρομή όμως του κάθε μέλους, είναι η αιμοδοσία που κρατάει ζωντανή την Αδελφότητα.** Συμμετοχή λοιπόν στις δραστηριότητες της Αδελφότητας, με προσήλωση στους σκοπούς της, ενωτική διάθεση και συνεργασία σε πνεύμα αδελφικότητας και αλληλεγγύης και κάθε δυνατή βοήθεια, είτε υλική (οικονομικές προσφορές ή προσωπικό εθελοντικό έργο) είτε πνευματική (δημοσίευση στην εφημερίδα μας απόψεων, προτάσεων και προσωπικών πονημάτων). **Η Αδελφότητά μας έχει μέλλον, γιατί όλοι εμείς που την αποτελούμε, αγαπάμε τον τόπο μας, κρατάμε τις παραδόσεις και είμαστε πολλοί και ενωμένοι κάτω από το ένδοξο όνομα του ήρωά μας!**

Διάκεια 2019



Τιμήσαμε και φέτος στις 27 και 28 Ιουλίου τον ήρωά μας, **Θανάση Διάκο Μασσαβέτα** και τον ανιδιοτελή αγώνα του, τη θυσία του για την Πατρίδα και τα ιδανικά της ελευθερίας. Πλήθος κόσμου, καλεσμένοι, συγχωριανοί και φίλοι παρακολούθησαν την επιμνημόσυνη δέηση, ακούσαμε τον πανηγυρικό της ημέρας και καταθέσαμε δάφνινα στεφάνια στη προτομή του στη πλατεία του χωριού μας. Στους αγώνες της ζωής μας ας έχουμε πρότυπο τον ήρωα που τιμήσαμε αυτές τις μέρες.

Εκλογές και Νέο Δ.Σ. της Αδελφότητας

Στις 13 Οκτωβρίου 2019, πραγματοποιήθηκαν εκλογές της Αδελφότητας, για εκλογή νέου Διοικητικού Συμβουλίου.

113 μέλη της Αδελφότητας ψήφισαν και εξέλεξαν:

Πρόεδρο τον **Νίκο Αρ. Κωνσταντέλλο**,
Αντιπρόεδρο τον **Κώστα Γ. Πελεκάνο**,
Γ. Γραμματέα τον **Γιώργο Κ. Τεννέ**,
Ταμία τον **Παναγιώτη Γ. Μελέτη** και **Μέλη:**
Μάρω Μαυριά,
Θανάση Κ. Μασαβέτα,
Παρασκευή Α. Δημοπούλου,
Αλεξάνδρα Ξ. Σαντίκου και
Μαρία-Ζωή Κ. Υφαντή.

Αναπληρωματικό μέλος εξελέγη η **Λίζα Μαλιοστάθη - Υφαντή**. Στο ανακαινισμένο εντευκτήριό μας ήταν μια καλή ευκαιρία τα μέλη μας να συναντηθούν με καφέ και πολλή κουβέντα. Θερμές ευχαριστίες σε όλους όσους προσήλθαν και ψήφισαν για να εκλέξουν νέο Διοικητικό Συμβούλιο και έδειξαν την αγάπη τους για το χωριό και την Αδελφότητα. Ευχαριστίες και στην Εφορευτική Επιτροπή (**Καπίρης Μανώλης**, **Ιωάννα Πελεκάνου** και **Ειρήνη Καπίρη**) για την άψογη διεξαγωγή των εκλογών.

Ε. ΥΦΑΝΤΗΣ Α.Ε. ΚΕΝΤΡΙΚΟ

Θεσσαλονίκης 6
Ν. Φιλαδέλφεια
Τηλ.: 210 2530115-6
Fax: 210 2522735

ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ

Ν. Πλαστήρα 7
Ν. Φιλαδέλφεια
Τηλ.: 210 2520756
Fax: 210 2512107

www.climaland.gr

Ε. ΥΦΑΝΤΗΣ Α.Ε.

info@climaland.gr

Climaland
Η Χώρα των Κλιματιστών



Για ένα σπίτι που σέβεται το περιβάλλον και μεριμνά για το αύριο
Φτιάξε το δικό σου κλίμα με:

Φυσικό αέριο
Αναλαμβάνουμε δωρεάν όλες τις διαδικασίες σύνδεσης με το δίκτυο της ΕΠΑ

Υγραέριο
Σε συνεργασία με τη ΠΕΤΡΟΓΚΑΖ τη μεγαλύτερη εταιρία στο χώρο

Λέβητες πετρελαίου - αερίου
Θέρμανση - δροσισμός δαπέδου - γεωθερμία - ηλιακή υποδομή θέρμανσης

Ε. ΥΦΑΝΤΗΣ Α.Ε.

Κλιματιστικά
Inverter A+ class ψύξης - θέρμανσης

ΕΠΙΤΥΧΟΝΤΕΣ

Ο **Ιωάννης Κουτχίας** γιός του Αθανασίου και της Ελένης Σπέντζου (εγγονός του Μίμη Σπέντζου (Λάζου) και της Αλεξάνδρας, πέτυχε στο **Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο** στο Τμήμα Χημικών Μηχανικών.

Η **Χρύσα Καπράλου** κόρη του Θεωρή Καπράλου και της Μάρως Μαυριά, εγγονή του Κώστα και της Χρύσας Μαυριά μπήκε στο **Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών** στο Τμήμα Διεθνών Ευρωπαϊκών Οικονομικών Σπουδών (ΔΕΟΣ).

Η **Αγγελική Σκλήρη** του Πάνου και της Πόπης (εγγονή της Λαζοκατίνας), πέτυχε στο **Οικονομικό Τμήμα της Νομικής Σχολής** του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών.

Ο **Παντέλης Σωτήρης** του Ηλία, πέτυχε στο **Τμήμα Διοίκησης Επιχειρήσεων** του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής.

Η **Κωνσταντέλλου Μαρία-Ελένη** του Αθανασίου Κωνσταντέλλου (του Ιωάννη) και της Μάρθας Μπαλωμένου, αποφοιτήσασα από το **Τμήμα Γεωλογίας και Γεωπεριβάλλοντος** του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, συνεχίζει τις σπουδές της με μεταπτυχιακό στο **Utrecht University** στην Ολλανδία με θέμα Earth structure and Dynamics / Physics of the solid Earth and Planets.

Ο **Χαμπεσής Μιχαήλ** του Παναγιώτη (εγγονός της Κουτρομπουσούνουλας), πέτυχε στο **Τμήμα Κοινωνιολογίας** του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών.

Ο **Χαμπεσής Μάρκος** του Παναγιώτη (εγγονός της Κουτρομπουσούνουλας), πέτυχε στη **Σχολή Εμποροπλοϊάρχων** στον Ασπρόπυργο.

Η Αδελφότητα συγχαίρει θερμά τους επιτυχόντες και εύχεται καλή φοίτηση!

Ανακοινώσεις Αδελφότητας

δρομές και προσφορές όλων σας, που είστε δίπλα μας. Ας θυμόμαστε λοιπόν και αυτή την υποχρέωση και ας το θυμίζουμε και σε συγγενείς και φίλους συγχωριανούς μέλη της Αδελφότητας. Η βοήθειά σας είναι αυτή που θα κρατήσει ζωντανή την Αδελφότητα που εδώ και 85 χρόνια κρατάει γερά τη σχέση μας με το χωριό μας όπου κι αν βρισκόμαστε. Έχουμε υποχρέωση να την παραδώσουμε στα παιδιά και στα εγγόνια μας. Γι' αυτό παρακαλούμε τα μέλη και τους διαφημιζόμενους που δεν έχουν πληρώσει τις συνδρομές τους, να μας βοηθήσουν. Ο τραπεζικός λογαριασμός στην **ALPHA BANK** είναι: **150002101010783** με **IBAN: GR47 0140 1500 1500 0210 1010 783**. Μην ξεχνάτε να γράφεται το όνομά σας. Επίσης μπορείτε να επικοινωνείτε με την Πρόεδρο και τα μέλη του Δ.Σ. για απ' ευθείας πληρωμή. Τώρα στα δύσκολα περιμένουμε τη βοήθειά σας για να συνεχίσουμε να υπάρχουμε. Σας ευχαριστούμε.

2. Παρακαλούμε γονείς, παππούδες και γιαγιάδες να μας γνωρίζουν χωρίς δισταγμούς, τα κοινωνικά γεγονότα που συμβαίνουν στις οικογένειές τους και που θέλουν να τα επικοινωνήσουν με συγχωριανούς και φίλους μέσω της εφημερίδας μας.

1. Όπως όλοι γνωρίζετε τα οικονομικά της Αδελφότητας έχουν ως προέλευση τις συν-

Κοινωνικά

Γεννήσεις

• Στις 30-3-2019 η **Αλεξάνδρα Καπίρη**, κόρη του Μανώλη και της Δήμητρας Καπίρη και ο **Περικλής Κουμπούρης** απέκτησαν ένα υγιέστατο αγοράκι.

• Στις 30-5-2019 η **Νίκη Καπίρη**, κόρη του Μανώλη και της Δήμητρας Καπίρη και ο **Παναγιώτης Γκατζέλης**, χάρηκαν τη γέννηση της κορούλας τους.

Βάπτισμα

Στις 13-7-2019 ο **Θεωδωρής Μαστροκωστόπουλος**, γιός του Γιώργου Μαστροκωστόπουλου και της Μαρίας (προέδρου της Αδελφότητας) και η **Κατερίνα Δήμου**, βάπτισαν το αγοράκι τους στον Αθανάσιο Διάκο, στην Μεταμόρφωση του Σωτήρα, την εκκλησία του χωριού μας. Οι νονές Αλεξάνδρα Μαστροκωστοπούλου και Αριάδνη Δήμου χάρισαν στο μικρό το όνομα **Γιώργος**. Η Αδελφότητα εύχεται στα νεογέννητα και στο νεοφώτιστο να ζήσουν με υγεία και χαρές.



Γάμος

Στις 2-6-2019 στο όμορφο εκκλησάκι του κτήματος Γρέγου στο Τατόι έγιναν οι γάμοι του **Τάσου Μαστροκωστόπουλου** (πρωτοχορευτή του χορευτικού μας για πολλά χρόνια) του Γιώργου και της Λίτσας, με την **Αγγελική Παπαέτρου**. Ακολούθησε δεξίωση στους χώρους του κτήματος όπου συγγενείς και φίλοι ευχήθηκαν στο νέο ζευγάρι Υγεία, Αγάπη, Ευτυχία.



Τριμηνιαία Έκδοση της Αδελφότητας
«**Αθανάσιος Διάκος**»
Μενάνδρου 19 & Σοφοκλέους,
Τ.Κ. 105 53, Αθήνα
τηλ. / fax: 210 52.47.717
Α.Φ.Μ.: 090194787 - Δ.Ο.Υ.: Α' ΑΘΗΝΩΝ



Ο ΔΙΑΚΟΣ

e-mail: athanasiosdiakos@gmail.com
web: www.athanasiosdiakos.gr

Ιδιοκτήτης:
«Αδελφότης Αθανασίου Διακού»

Εκδότης:
Μαρία Μαστροκωστοπούλου - Καπίρη
Πρόεδρος της Αδελφότητας «Αθανάσιος Διάκος»

Συντακτική Επιτροπή:
Μαρία Μαστροκωστοπούλου, Πρόεδρος
Δημήτρης Ράπτης, Αντιπρόεδρος
Υφαντή Μαρία - Ζωή, Γ. Γραμματέας
Ρούλα Καραγεώργου - Τσουνά, Μέλος
Μαρίζα Υφαντή, Μέλος.

Ετήσια συνδρομή 20 Ευρώ,
με έμβασμα στην ALPHA BANK
Αρ. Λογαριασμού: 150002101010783
IBAN: GR47 0140 1500 1500 0210 1010 783

**ΜΗΝ ΑΜΕΛΕΙΤΕ ΝΑ ΦΡΟΝΤΙΖΕΤΕ
ΤΙΣ ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ ΣΑΣ, ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ.**

**ΠΡΑΚΤΟΡΕΙΟ ΑΣΦΑΛΕΙΩΝ
ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΚΩΝΣΤΑΝΤΕΛΛΟΥ - ΣΑΒΒΑ**

ΑΣΦΑΛΕΙΕΣ ΖΩΗΣ, ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ, ΠΥΡΟΣ & ΣΕΙΣΜΟ (ΣΠΙΤΙΩΝ - ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ), ΑΣΤΙΚΗΣ ΕΥΘΥΝΗΣ (ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ π.χ. ΙΑΤΡΩΝ - ΜΗΧΑΝΙΚΩΝ κ.λπ.), ΣΚΑΦΩΝ, ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ ΕΜΠΟΡΕΥΜΑΤΩΝ, ΟΜΑΔΙΚΕΣ ΣΧΟΛΙΚΕΣ, ΣΥΛΛΟΓΩΝ κ.λπ.

Από τη δεκαετία του '60, μια οικογενειακή επιχείρηση στο κέντρο του Πειραιά (ιδρύτρια της ο Ιωάννης & η Ελένη Κωνσταντέλλου και ακολούθως η κόρη τους), συνεχίζει την παράδοση στην ασφαλιστική αγορά με συνέπεια και όραμα πέρα από την κρίση και τις αντιφάσεις της ζωής...

ΚΟΛΟΚΟΤΡΩΝΗ 57-59 ΠΕΙΡΑΙΑΣ
ΤΗΛ.: 210 41.76.553
FAX: 210 41.31.893
ΚΙΝ.: 697 712555
E-mail: akonstand@gmail.com

ΑΔΕΛΦΟΤΗΤΑ "ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ΔΙΑΚΟΥ"

Το Δ.Σ. της Αδελφότητας

Κινητό

E-mail

Πρόεδρος Κωνσταντέλλος Νικόλαος του Αρίστ. 6932754302 nkonstantellos@yahoo.gr

Αντιπρόεδρος Πελεκάνος Κων/νος του Γεωργ. 6977614632 konpele@yahoo.gr

Γεν. Γραμματέας Τεννές Γεώργιος του Κων/νου 6998616558 georgiostennes@gmail.com

Ταμία Μελέτης Παναγιώτης του Γεωργ. 6942553503 p.g.meletis@gmail.com

Μέλη βάσει ψήφων:

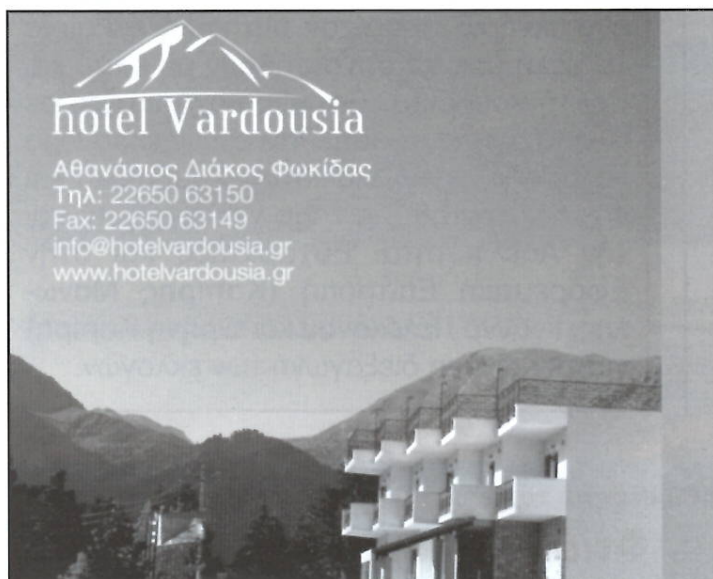
Μαυριά Μάρω του Κων/νου 6974091545 mmavria@yahoo.gr

Μασαβέτας Αθανάσιος του Κων/νου 6939526680

Δημοπούλου Παρασκευή του Λεων. 6948184905

Σαντίκου Αλεξάνδρα του Ξεν. 6976088627

Υφαντή Μαρία Ζωή του Κων/νου. 6945778629 marizay1@gmail.com



hotel Vardousia

Αθανάσιος Διάκος Φωκίδας
Τηλ: 22650 63150
Fax: 22650 63149
info@hotelvardousia.gr
www.hotelvardousia.gr



ΕΡΓΟΛΑΒΟΣ ΟΙΚΟΔΟΜΩΝ
ΣΥΨΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

Μπετά • Στέρες • Τούβλα • Σοβατισματα • Επένδυση με πέτρα
Πλακάκια • Τζακία • Μπαρμπεκίου

ΜΟΥΣΟΥΝΙΤΣΑ ΦΩΚΙΔΟΣ
Τηλ: 22650 63272 & 6944472692



Ξία & Κυριάκος

μπορείτε
να επικοινωνήσετε
μαζί μας στο
22650 63111

Λογιστικό Γραφείο

Αναστάσιος Μαστροκωστόπουλος Msc

Κ. Παλαιολόγου 3 & Βουλγαροκτόνου
124 62 Χαϊδάρη (Δαφνί)
Τ: 210 5821629 F: 210 5821664
E-mail: info@mastrokostopoulos.gr
AM. OEE 0102468

Διοικητικός απολογισμός:

2016 - 2019

Στη Γεν. Συνέλευση της 6ης Οκτωβρίου 2019, έγινε ο διοικητικός απολογισμός των πεπραγμένων του Δ.Σ. της Αδελφότητας Αθανασίου Διάκου, για την τριετία 2016-2019, από την Πρόεδρο της Αδελφότητας: Οι οικονομικές δυσκολίες που όλοι αντιμετωπίζουμε, επομένως και η Αδελφότητα, δεν μας έδωσαν την δυνατότητα να παρουσιάσουμε το έργο που επιθυμούσαμε, σύμφωνα με τους σκοπούς ίδρυσης της Αδελφότητας και των δικών μας στόχων. Παρ' όλα αυτά, προσπαθήσαμε να κάνουμε ότι γίνεται καλύτερο και όσο γίνεται περισσότερα.

Μείναμε κοντά στα μέλη της Αδελφότητας και τους ανθρώπους του χωριού μας, δηλώνοντας τη παρουσία μας στο χωριό και στην Αθήνα. Η συχνή τηλεφωνική επαφή με δεκάδες μέλη για εκδηλώσεις, εορτές, κοινωνικά γεγονότα και η αναφορά όλων αυτών στην εφημερίδα μας κράτησε ζωντανή και επίκαιρη τη σχέση των μελών με την Αδελφότητα.

- Όσο μας επέτρεπαν τα οικονομικά μας, και με εθελοντική προσφορά εργασιών, επισκευάσαμε το εντευκτήριό μας, που είχε να "καλλωπισθεί" από το 1985, όταν και η Αδελφότητα το αγόρασε. Ανακαινίσαμε όλα τα φθαρμένα πορτοπαράθυρα (ιμάντες ρολών κουφώματα, τζάμια) ελαιοχρωμάτισαμε τους κύριους χώρους, πορτοπαράθυρα, διαδρόμους, μπάνιο, και επισκευάσαμε το ταβάνι της μεγάλης σάλας που είχε πέσει από τις υγρασίες του πάνω ορόφου.

- Η Αδελφότητα συμμετείχε όσο της επέτρεπε ο Δήμος Δελφών, στις εκδηλώσεις του χωριού "ΔΙΑΚΕΙΑ", με δική της αποκλειστική διοργάνωση του Σαββάτου, παραμονής της γιορτής, με τους αγώνες και την ζωγραφική των παιδιών. Κάθε χρόνο αυτή τη μέρα, 20-30 παιδιά φορώντας τα μπλουζάκια με το σήμα της Αδελφότητας, δίνουν μια χαρούμενη γιορταστική ατμόσφαιρα στη πλατεία του χωριού.

- Στη μεγάλη Αρχιερατική Εορτή της Μεταμόρφωσης του Σωτήρα, ημέρα που γιορτάζει το χωριό μας, η Αδελφότητα, όπως και την Κυριακή των "ΔΙΑΚΕΙΩΝ", κατά την διάρκεια της θείας λειτουργίας κάνει Αρτοκλασία με παράκληση για Υγεία και Πρόοδο των μελών και συγχωριανών μας.

- Η κοπή της Πρωτοχρονιάτικης πίτας και ο Αποκριάτικος χορός, είναι μια εκδήλωση που δίνει την ευκαιρία στα μέλη τους φίλους και συγχωριανούς να συγκεντρωθούμε κάπου στην Αθήνα, στα μέσα του Χειμώνα, να διασκεδάσουμε Ρουμελιώτικα. Με πολύ προσπάθεια είναι η αλήθεια, αμέτρητα τηλέφωνα και mails, καταφέρνουμε κάθε χρόνο αυτή η σύναξη να είναι γεγονός. Καμιά χρονιά δεν πέσαμε κάτω από 150 άτομα και υπήρχαν χρονιές με 200 και παραπάνω άτομα.

- Η έκδοση ανά τρίμηνο του "ΔΙΑΚΟΣ", της εφημερίδας μας, είναι το σημείο αναφοράς και ύπαρξης της Αδελφότητας. Η συνέχισή της έκδοσης της είναι απαραίτητη και αναγκαία, όσο οικονομικό κόστος και αν έχει.

- Η έκδοση του ετήσιου Ημερολογίου ήταν μια ακόμη δραστηριότητα της Αδελφότητας και αυτή με πολύ κόπο αλλά ευτυχώς με οικονομική ενίσχυση μελών μας.

- Με φροντίδα της Αδελφότητας, κάθε χρόνο, την 25η Μαρτίου γίνεται ημερήσια εκδρομή στο χωριό, με έξοδα των συμμετεχόντων, για να τιμήσουμε τον Ήρωα και τους επαναστατημένους του '21, με επιμνημόσυνη δέηση και κατάθεση στεφάνων στο μνημείο του.

- Ως Αδελφότητα συμμετείχαμε στους εορτασμούς για τους ήρωες της Επανάστασης του 1821, που διοργανώνει ο Σύλλογος Θρακιωτών, καταθέτοντας στεφάνι στη προτομή του Αθαν. Διάκου, στο Πεδίον του Άρεως, στο δρόμο των Ηρώων.

- Είμαστε παρόντες κάθε χρόνο στις εκδηλώσεις της Περιφέρειας Στ. Ελλάδος και του Δήμου Λαμιέων προς τιμή του ήρωα, καταθέτοντας στεφάνι στον ανδριάντα του Αθαν. Διάκου στη Λαμία.

- Το Δ.Σ. της Αδελφότητας έδωσε το παρόν σε εκδηλώσεις πολιτιστικών φορέων της περιοχής μας. (Μακρυκάμπι, Μαυρολιθάρι, Αρβανιτόραχη, Μουσούνιτσα, Κονιάκο).

- Οι δεσμοί των μελών μας ενισχύονται με κοινές πολιτιστικές δραστηριότητες όπως ήταν η επίσκεψη στην Ακρόπολη και στο Μουσείο της Ακρόπολης με υπέροχη ξενάγηση από το μέλος μας, την αρχαιολόγο κ. Τσιτοφώτη.

- Το "Ρουμελιώτικο αντάμωμα", είναι μια ετήσια καλοκαιρινή εκδήλωση, όπου οι απανταχού Ρουμελιώτες συγκεντρώνονται, να χαρούν τα χορευτικά που συμμετέχουν από την Αττική και τη Στερεά Ελλάδα (τα πρώτα χρόνια συμμετείχε και το δικό μας χορευτικό) και να χορέψουν στους ήχους του παραδοσιακού κλαρίνου. Και σ' αυτή την εκδήλωση η Αδελφότητα ήταν παρούσα και συνδιοργανώτρια.

- Συνεργαστήκαμε με την Κοινότητα προβάλλοντας στην εφημερίδα θέματα του τοπικού συμβουλίου ή δράσεις και έργα που με εθελοντική εργασία και προσφορές συγχωριανών μας ήρθαν σε πέρας. Τα τελευταία χρόνια η Τοπική Κοινότητα δεν έχει οικονομική αυτονομία -λόγω της οικονομικής κρίσης και της ένταξής της στο Δήμο Δελφών- και δυστυχώς ούτε η Αδελφότητα μπόρεσε να ενισχύσει οικονομικά καθημερινές δράσεις και ανάγκες χωριανών, που στις "καλές" περασμένες μέρες μπορούσε. Και πολλές φορές ήταν η Αδελφότητα ο αποδέκτης τέτοιων παραπόνων.

- Υπάρχουν πολλά που θα μπορούσαν να γίνουν και δεν έγιναν, όχι γιατί έλλειπαν οι ιδέες ή δεν υπήρχε διάθεση, ούτε από αμέλεια και αδιαφορία, αλλά για καθαρά οικονομικούς λόγους.

- Τα λιγοστά έσοδα από συνδρομές και προσφορές των μελών ήταν αυτά που καθόριζαν τις δραστηριότητές μας.

- Στα χρόνια της κρίσης - που είχαμε και εμείς ως Δ.Σ. επί 6 χρόνια την "τύχη" να διοικούμε την Αδελφότητα- οι οικονομικοί λόγοι έπαιξαν τον καθοριστικό ρόλο να μη λειτουργούν ή και να διαλυθούν πάνω από το 60% συλλόγων και πολιτιστικών σωματείων στη χώρα!

Ευχόμαστε και ελπίζουμε ότι με την προσωπική και οικονομική συνδρομή των μελών μας, η επόμενη τριετία με το νέο Δ.Σ. της Αδελφότητας, να είναι περισσότερο παραγωγική.

ΑΔΕΛΦΟΤΗΤΑ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ΔΙΑΚΟΥ
ΕΚΘΕΣΗ
ΤΗΣ ΕΞΕΛΕΓΚΤΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ
Για την οικονομική διαχείριση του Συλλόγου
"ΑΔΕΛΦΟΤΗΤΑ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ΔΙΑΚΟΥ"
Περίοδος από 25/09/2016 έως 1/10/2019

Η Εξελεγκτική Επιτροπή η οποία εξελέγη από τη Γενική Συνέλευση της 9/2016 και αποτελούμενη από 1) Γεώργιο Κ. Μαστροκωστόπουλο 2) Εμμανουήλ Καπίρη και 3) Ιωάννη Σταθιά, συνήλθε την 1η Οκτωβρίου 2019 και ασχολήθηκε με τον έλεγχο της οικονομικής διαχείρισης του εν λόγω Συλλόγου κατά την διαχειριστική περίοδο 2016-2019 (συγκεκριμένα από 25/09/2016 έως 1/10/2019).

Σύμφωνα με τα στοιχεία που μας τέθηκαν υπ όψιν δηλαδή α) το βιβλίο Ταμείου β) τα στελέχη αποδείξεων εισπράξεων εισφορών, συνδρομών και γ) τα παραστατικά στοιχεία πληρωμών, η οικονομική διαχείριση της προαναφερόμενης περιόδου έχει ως εξής.

ΕΣΟΔΑ	
ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ ΜΕΛΩΝ	10.253,48
ΧΟΡΗΓΙΕΣ	6.000,00
ΕΚΤΑΚΤΕΣ ΕΝΙΣΧΥΣΕΙΣ	3.500,00
ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ	850,00
ΧΟΡΟΙ - ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ	12.214,00
ΣΥΝΟΛΟ	32.817,48

ΕΞΟΔΑ	
ΧΟΡΟΙ-ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ	9.751,04
ΕΦΟΡΙΑ	358,41
ΟΤΕ - ΔΕΗ - ΕΥΔΑΠ - ΚΟΙΝΟΧΡΗΣΤΑ	2.637,17
ΕΠΙΣΚΕΥΕΣ ΕΝΤΕΥΚΤΗΡΙΟΥ	510,00
ΕΚΔΟΣΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑΣ - ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΩΝ	13.125,00
ΤΑΧΥΔΡΟΜΙΚΑ ΤΕΛΗ	1.634,99
ΕΞΟΔΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΕΝΤΕΥΚΤΗΡΙΟΥ	
ΓΡΑΦ. ΥΛΗ	531,22
ΔΑΠΑΝΕΣ ΧΟΡΗΓΙΩΝ	2.810,00
ΣΥΝΟΛΟ	31.357,83
ΗΤΟΙ	
ΣΥΝΟΛΟ ΕΣΟΔΩΝ	32.817,48
ΣΥΝΟΛΟ ΕΞΟΔΩΝ	31.357,83
ΥΠΟΛΟΙΠΟ ΑΠΟΘΕΜΑΤΙΚΟΥ	1.459,65

Παρατηρήσεις

Η εξελεγκτική Επιτροπή διαπίστωσε ότι τα βιβλία τηρούμενα κανονικά σύμφωνα με τα προβλεπόμενα από το Νόμο και το καταστατικό της Αδελφότητας διατάξεων.

Οι δαπάνες που έγιναν είναι εγκεκριμένες από το Δ.Σ., έγιναν με σύνεση και ανταποκρίνονται στους σκοπούς της Αδελφότητας.

Κατόπιν των ανωτέρω η Επιτροπή αποφαινεται ότι η διαχείριση για το χρονικό διάστημα 25/9/2016 έως 1/10/2019 έχει καλώς και προτείνει στη Γεν. Συνέλευση την έγκριση του οικονομικού απολογισμού για την ως άνω περίοδο και την απαλλαγή των μελών του απερχομένου Δ.Σ. από κάθε ευθύνη.

Αθήνα 1/10/2019

Η ΕΞΕΛΕΓΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Γεώργιος Κ. Μαστροκωστόπουλος

Εμμανουήλ Γ. Καπίρης

Ιωάννης Κ. Σταθιάς

Dent All
ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΕΙΟ

Γενική Οδοντιατρική
Αισθητική Οδοντιατρική
Εμφυτεύματα

Παιδοδοντία
Ορθοδοντική
Γναθοχειρουργική

Επιστημονικός υπεύθυνος: Τράπαλης Ιωάννης
Ωρωπού 64 & Τράλλων, 2ος ορ.
Γαλάτσι (πλατεία Αγ. Ανδρέα)
Τηλ.: 210 222 05 44
www.dentall.gr

Ωράριο λειτουργίας:
Κάθε μέρα, με ραντεβού:
9:00-13:00 & 17:00-21:00



Αυθεντικό παραδοσιακό Γαλακτοπωλείο με ιστορία από το 1931

Γιαούρτι παραδοσιακό αγελαδινό και πρόβειο βραβευμένο με δίπλωμα και χρυσό μετάλλιο από τη Διεθνή Έκθεση Θεσσαλονίκης.

Ρυζόγαλο και κρέμα με άρωμα που θυμίζουν άλλες εποχές, ολόφρεσκα γλυκά, είναι ορισμένα μόνο από τα εξαιρετικά προϊόντα που θα βρει κάποιος στη "Στάνη".

Ένα μαγαζί για όσους έχουν νοσταλγήσει τη γεύση.

Μ. Κοτοπούλη 10, Ομόνοια Τηλ: 210 52.33.637, 210 52.27.451 e-mail: stani@stani1931.gr

ΔΙΑΚΕΙΑ 2019



Εδώ και πολλά χρόνια καθιερώθηκε το τελευταίο Σαββατοκύριακο του Ιουλίου, να τιμάται στο χωριό μας η μνήμη του μεγάλου αγωνιστή και μάρτυρα της Ελληνικής Επανάστασης του '21 και τέκνου του μικρού χωριού μας, **Αθανασίου Διάκου**.

Είναι μια γιορτή τιμής και μνήμης, που ξεκίνησε σαν ιδέα από την Αδελφότητα και αργότερα η Κοινότητα Αθαν. Διάκου, ο Δήμος Καλλιέων και ο Δήμος Δελφών την ενέταξαν στις επίσημες γιορτές του Δήμου και έχουν την ευθύνη της οργάνωσης. Το **Σάββατο 27 Ιουλίου** με μέριμνα της Αδελφότητας έγιναν τα αγωνίσματα των παιδιών η ζωγραφική και η απονομή των επαίνων συμμετοχής, στη πλατεία του χωριού (αναφέρονται σε άλλη σελίδα). Τη **Κυριακή 28 Ιουλίου** έγινε η θεία λειτουργία, όπου όπως κάθε χρόνο η Αδελφότητα έκανε παράκληση Αρτοκλασίας, με άρτους ευγενική προσφορά της κ. **Δήμητρας Μαστροκωστοπούλου**. Στη συνέχεια και με την προσέλευση των καλεσμένων του Δήμου Δελφών, έγινε επιμνημόσυνη δέηση στη σηματοστολισμένη προτομή του ήρωα, ο πανηγυρικός της ημέρας από την **Αντιδήμαρχο του Δήμου Δελφών**



κ. **Ανδρεοπούλου**, κατάθεση στεφάνων, ενός λεπτού σιγή και η σεμνή τελετή μπροστά από το μνημείο του ήρωα έκλεισε με τον Εθνικό Ύμνο. Ο **Δήμος Δελφών** προσέφερε γεύμα στους καλεσμένους ευχαριστώντας τους για την παρουσία τους.

Ακολούθησε χορός από τους παρευρισκόμενους συγχωριανούς

και φίλους. Η **Αδελφότητα** αναγνωρίζοντας την δύσκολη οικονομική περίοδο για όλους και για το Δήμο, έκανε πρόταση στην τότε Αντιδήμαρχο (ένα μήνα πριν την εκδήλωση) και υπεύθυνη της διοργάνωσης της γιορτής, να συμμετάσχει (η Αδελφότητα) στα έξοδα της μουσικής κάλυψης της γιορτής και αντί για DJ που είχε αποφασίσει ο Δήμος Δελφών, να διαθέσει τα παραπάνω χρήματα (από αυτά που θα έδινε ο Δήμος για τον DJ) για να έχουμε ζωντανή δημοτική μουσική, μια και μόνη της η Αδελφότητα δεν είχε την οικονομική δυνατότητα. Αυτή η πρότασή μας δεν έγινε δεκτή γιατί όπως μας είπε "η απόφαση του δημοτικού Συμβουλίου ήταν για DJ". Έτσι η Αδελφότητα δεν μπορούσε να επιμείνει αφού δεν είχε χρήματα και ο Δήμος Δελφών ήταν ο διοργανωτής της εκδήλωσης. Ο νεοεκλεγείς **Δήμαρχος κ. Ταγκαλής** υποσχέθηκε ότι του χρόνου θα ακουστεί το κλαρίνο στη πλατεία τη μέρα της μνήμης του Διάκου. Γιατί πρέπει με κάθε τρόπο αυτή τη μέρα να την τιμούμε με λόγους και δράσεις, να την λαμπρύνουμε με χορούς και τραγούδια, όσο πιο κοντινά στη ζωή και την εποχή του πρωτομάρτυρα της Επανάστασης. Η θύμισή του ζωντανεύει αυτές τις στιγμές. Πρέπει να περνάει το μήνυμα στις νέες γενιές ότι ο αγώνας και η θυσία του Διάκου έπιασαν τόπο. Η αγάπη του για την πατρίδα και το γένος και ο μαρτυρικός του θάνατος συνεχίζουν να συγκινούν και να συνεπαίρνουν. Η Αδελφότητα ως συνδιοργανωτής της εκδήλωσης ευχαριστεί τον Βουλευτή του Νομού μας, τον πρώην και νυν Δήμαρχο Δελφών, τον Αντιπεριφερειάρχη Φωκίδας, τον Αστυνομικό Διευθυντή Φωκίδας, τον Πρόεδρο της Τοπικής Κοινότητας, καθώς και τους Προέδρους τοπικών Κοινοτήτων και πολιτιστικών φορέων, που τίμησαν με την παρουσία τους τη μνήμη του ήρωα σ' αυτή τη μεγάλη γιορτή για το χωριό μας. Στο τέλος της εκδήλωσης η τοπική Κοινότητα ευχαρίστησε τον μεγάλο δωρητή κ. **Κούλερη** για την μεγάλη προσφορά του στη πλακόστρωση του μονοπατιού προς τον Κάτω Μαχαλά.

Πλατεία Αθανασίου Διάκου

Κάθε Σάββατο προσφέρουμε τα προϊόντα στο σπίτι σας με αγοράς αξίας άνω των 30 €

Εμπνευσμένοι να χωριά της δημοτικής ενότητας Καλλιέων:

Αθανάσιος Διάκος, Κάτω Μοναστηρίου, Μακεδονιάς, Πανοσηγιάς, Πιριά, Σαράμη, Καστοριάς

Τους μήνες από Οκτώβριο ως Ιούνιο, θα είμαστε ανοικτά τα Σαββατοκύριακα από τις 9.00 το πρωί. Επίσης θα είμαστε κοντά σας τις αργίες και εορτές.

ΤΟΠΙΚΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

ΜΕΛΙ ΕΛΑΤΗΣ • ΒΟΤΑΝΑ • ΚΕΡΑΛΟΦΕΣ • ΕΙΔΗ ΑΡΤΟΠΟΪΑΣ

Πλατεία Αθανασίου Διάκου, Αθανάσιος Διάκος, τ.χ. 33053 Ν. Φωκίδας τηλ.: 22650 63111

Αποχαιρετισμός της Προέδρου

Αδελφότητας Αθανασίου Διάκου



Πέρασαν 15 χρόνια, από τότε που δραστηριοποιήθηκα ως μέλος του Δ.Σ. της Αδελφότητας. Μια ζωή, πολλά χρόνια, χρόνια που πάντα θα θυμάμαι. Σε όποια θέση κι αν βρέθηκα όλα αυτά τα χρόνια - μέλος Δ.Σ., Γ. Γραμματέας, και τελευταία Πρόεδρος - με τις δυνατότητές μου προσπάθησα για το καλύτερο. Ένοιωθα μεγάλη την ευθύνη, να υπηρετώ έναν ιστορικό σύλλογο που στη μακρόχρονη πορεία του έχει γίνει θεσμός στην τοπική μας κοινωνία. Για να ασχοληθεί κάποιος σε ένα σύλλογο, η διάθεση και η εθελοντική εργασία από μόνη της δε φτάνει. Η συμμετοχή πολλών και η συνεργασία μεταξύ τους είναι απαραίτητες για να πάει μπροστά η προσπάθεια. Και η εθελοντική απασχόληση ανταμείβεται κυρίως με την προσωπική ικανοποίηση, ότι προσφέρεις για ένα κοινό καλό και λιγότερο από τον καλό λόγο. Προσωπικά δεν έλαβα υπ' όψιν μου τις αρνητικές κριτικές που έγιναν μέσω τρίτων. Ποτέ όμως δεν με ενόχλησε η άμεση κριτική για ενέργειες ή παραλείψεις του Διοικητικού Συμβουλίου. Εξ άλλου πολλές φορές γράψαμε στην εφημερίδα μας ότι επιδιώκουμε τις προτάσεις, νέες ιδέες και την καλόπιστη κριτική όλων των μελών. Όταν είναι καταγεγραμμένες -και όχι σαν κουτσομπολιό- μπορούν να επεξεργαστούν και να γίνουν πράξη. Η Αδελφότητά μας έχει μέχρι τώρα φτιάξει όνομα γιατί ακριβώς ήταν συμμετοχική ενωτική και συνεργατική. Οι διοικούντες δεν χρωμάτισαν ούτε κομματικοποίησαν ούτε φατρίασαν ποτέ την Αδελφότητα. Ήταν και είναι δημιουργία και κτήμα των απανταχού συγχωριανών μας. Η Αδελφότητα είναι το "μοναστήρι" που πρέπει να βλέπουμε και να φροντίζουμε και όχι τους "καλόγερους" που έρχονται και φεύγουν... Φεύγοντας κρατάει μόνο τις όμορφες στιγμές, και ήταν πολλές, που πέρασα στην Αδελφότητα όλα αυτά τα χρόνια... Θέλω να ευχαριστήσω όλους με όσους συνεργάστηκα αυτά τα χρόνια. Ιδιαίτερα να ευχαριστήσω τα παιδιά του χορευτικού μας που για πολλά χρόνια με τον ιδανικό τρόπο εκπροσώπησαν την Αδελφότητα στη λεβεντιά και τη χάρη... Δεν θα πάψω να είμαι μέλος της Αδελφότητας, συμμετέχοντας στις δραστηριότητες με την παρουσία μου και την όποια υλική βοήθεια, σε ότι μου ζητηθεί. Η Αδελφότητά μας έχει μέλλον και διάρκεια. Μετράει 85 χρόνια. Κάποιοι συγχωριανοί μας οραματίστηκαν και ίδρυσαν το 1934 την Αδελφότητα, που μόνο από τον τίτλο "Αδελφότητα" φανερώνει τη σοφία αυτών των ανθρώπων. Τη μνήμη αυτών των ανθρώπων και τον οραματισμό τους, δεν θα πρέπει να τα εγκαταλείψουμε. Πρέπει με κάθε τρόπο να προσπαθήσουμε, προσκολλημένοι στους σκοπούς της Αδελφότητας και με υπερηφάνεια να την παραδώσουμε στα παιδιά μας. Τέλος θα ήθελα να συγχαρώ το νέο Δ.Σ. της Αδελφότητας και να τους ευχηθώ καλή επιτυχία στο έργο τους. Στη πορεία ίσως βρουν μικρές ή μεγάλες δυσκολίες για πράγματα που μπορεί και να μην φανταζόντουσαν, αλλά με υπομονή και επιμονή να τις προσπεράσουν και να προσπαθήσουν για το καλύτερο...

Μαρία Μαστροκωστοπούλου

Πλατεία Αθανασίου Διάκου

Κάθε Σάββατο προσφέρουμε τα προϊόντα στο σπίτι σας με αγοράς αξίας άνω των 30 €

Εμπνευσμένοι να χωριά της δημοτικής ενότητας Καλλιέων:

Αθανάσιος Διάκος, Κάτω Μοναστηρίου, Μακεδονιάς, Πανοσηγιάς, Πιριά, Σαράμη, Καστοριάς

Τους μήνες από Οκτώβριο ως Ιούνιο, θα είμαστε ανοικτά τα Σαββατοκύριακα από τις 9.00 το πρωί. Επίσης θα είμαστε κοντά σας τις αργίες και εορτές.

ΤΟΠΙΚΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

ΜΕΛΙ ΕΛΑΤΗΣ • ΒΟΤΑΝΑ • ΚΕΡΑΛΟΦΕΣ • ΕΙΔΗ ΑΡΤΟΠΟΪΑΣ

Πλατεία Αθανασίου Διάκου, Αθανάσιος Διάκος, τ.χ. 33053 Ν. Φωκίδας τηλ.: 22650 63111

Αθ. Διάκος Φωκίδας



http://www.facebook.com/to meterizi

E-mail: meterizi@gmail.com

Τηλ.: (+30) 22650.63201

Κιν.: (+30) 6948 824029

www.tometerizi.gr

Αρχαιρεσίες της 13ης Οκτωβρίου 2019

Στις 13/10/2019, διενεργήθηκαν οι εκλογές για την ανάδειξη νέου Δ.Σ. της Αδελφότητας Αθανασίου Διάκου. Οι εκλογές έγιναν στα γραφεία της Αδελφότητας Μενάνδρου 19, Αθήνα. Σύμφωνα με το Πρακτικό της Εφορευτικής Επιτροπής αποτελούμενης από τους **Καπίρη Μανώλη, Καπίρη Ειρήνης, και Πελεκάνου Ιωάννας**: Ψήφισαν: 113 μέλη, έγκυρα: 112 ψηφοδέλτια, άκυρα: 1 ψηφοδέλτιο.

Για το νέο Δ.Σ. εκλέγονται:

Πρόεδρος: **Κωνσταντέλλος Νικόλαος του Αριστ.**

Αντιπρόεδρος: **Πελεκάνος Κων/νος του Γεωργ.**

Γεν. Γραμματέας: **Τεννές Γεώργιος του Κων.**

Ταμίας: **Μελέτης Παναγιώτης του Γεωργ.**

Στους ανωτέρω αποδίδεται το σύνολο των έγκυρων ψηφοδελτίων, μη υπαρχόντων άλλων

υποψηφίων. Γεν. Γραμματέας εκλέγεται ο **Τεννές Γεώργιος του Κων.** ο οποίος έλαβε 70 έγκυρους ψήφους, έναντι 41 ψήφων που έλαβε η Αναγνωστοπούλου Δήμητρα του Γεωργ. Μέλη του Δ.Σ. εκλέγονται **Μαυριά Μάρω του Κων.** (90 ψήφοι), **Μασαβέτας Αθανάσιος του Κων.** (86 ψήφοι) **Δημοπούλου Παρασκευή του Λεων.** (75 ψήφοι), **Σαντίκου Αλεξάνδρα του Ξεν.** (42 ψήφοι), **Υφαντή Μαρία-Ζωή του Κων.** (40 ψήφοι). Αναπληρωματικό μέλος εκλέγεται η **Μαλιοστάθη-Υφαντή Λίζα του Αχιλ.** (30 ψήφοι).

Για την Εξελεγκτική επιτροπή εκλέγονται οι: **Κωνσταντέλλος Γεώργιος του Αριστ., Μαστροκωστόπουλος Γεώργιος του Κων.** και **Μαστροκωστοπούλου Μαρία του Γεωργ.,** στους οποίους αποδόθηκε το σύνολο των ψήφων, μη υπαρχόντων άλλων υποψηφίων.

Το Εντευκτήριο της Αδελφότητας

Το εντευκτήριο της Αδελφότητας Αθανασίου Διάκου **αγοράστηκε το 1985** με προσφορές των μελών της Αδελφότητας. Ο καθένας με τις οικονομικές του δυνατότητες αλλά με την ίδια αγάπη για τον τόπο του.

Από τότε, ελάχιστα πράγματα είχαν γίνει για την συντήρηση του χώρου. Το απερχόμενο Συμβούλιο παρά τις οικονομικές δυσκολίες αποφάσισε να καλλωπίσει τον χώρο, όσο του επιτρεπόταν από τις απαραίτητες και ανελαστικές δαπάνες που έχει. Κατάφερε με ελάχιστα έξοδα να διορθώσει όλα τα ρολά των πορτοπαραθύρων αλλάζοντας τους φθαρμένους ιμάντες, να αποκαταστήσει τα παλιά και σπασμένα τζάμια, όπως και το στοκάρισμα και βάψιμο των πορτοπαραθύρων, τον ελαιοχρωματισμό της μεγάλης σάλας και του μπάνιου και την αποκατάσταση της ζημιάς από υγρασία του επάνω ορόφου, στο ταβάνι. Οι φωτογραφίες πριν και μετά, είμαστε σίγουροι ότι θα δικαιολογήσουν από όλους σας τις δαπάνες συντήρησης. Ευχαριστούμε τον **Νίκο Βράκα** ελαιοχρωματιστή, για την ιδιαίτερα χαμηλή προσφορά των εργασιών του.



Ιερά Πανήγυρις της Μεταμόρφωσης του Σωτήρος

Στις 6 Αυγούστου, στη καρδιά του καλοκαιριού, το χωριό μας γιορτάζει τη μεγάλη Αρχιερατική γιορτή της Μεταμόρφωσης του Σωτήρα. Μια γιορτή που πάντα συγκέντρωνε και συγκεντρώνει τους χωριανούς μας και τους απανταχού Μουσουνισιώτες για να τιμήσουν το μεγάλο θρησκευτικό γεγονός της Μεταμόρφωσης του Σωτήρα. Κάποτε ήταν θρησκευτικό και κοσμικό πανηγύρι.



Δύο μέρες κράταγε το γλέντι. Με την πάροδο των χρόνων, τα κλαρίνα σταμάτησαν να παίζουν και ο εορτασμός περιορίστηκε στο θρησκευτικό μέρος. Βέβαια η πλατεία και τα μαγαζιά γεμίζουν κόσμο αλλά είναι σαν ένα σαββατοκύριακο του καλοκαιριού. Φέτος, την παραμονή της γιορτής, έγινε Μέγας Εσπερινός χοροστατούντος του πρωτοσύγγελου της Ιεράς Μητρόπολης Φωκίδας και περιφορά της Αγίας εικόνας, παρουσία όλων των συγχωριανών μας. Ανήμερα της γιορτινής μέρας εψάλει η Θεία Λειτουργία, από τον ιερέα του χωριού μας, και η εκκλησία γέμισε από τους πιστούς του χωριού μας αλλά και των γύρω χωριών, που ήρθαν για να τιμήσουν το μεγάλο αυτό θρησκευτικό γεγονός. Η Αδελφότητα Αθαν. Διάκου, όπως κάθε χρόνο, κατά την διάρκεια της θείας λειτουργίας, έκανε Αρτοκλασία, προσφορά στον Μέγα Αρχιερέα, παρακαλώντας για υγεία και προκοπή των συγχωριανών μας. Με το πέρας της θείας λειτουργίας, η πλατεία ζωντάνεψε για καλά και παντού άκουγες ευχές για χρόνια πολλά και καλωσορίσματα στους νεοφερμένους. Η Αδελφότητα εύχεται και του χρόνου με υγεία να γιορτάσουμε τη μεγάλη αυτή γιορτή, αλλά να γίνει και μια προσπάθεια από την τοπική Κοινότητα, την Αδελφότητα και τους καταστηματαρχές της πλατείας, για την αναβίωση και του κοσμικού πανηγυριού και οι ήχοι του κλαρίνου να ηχήσουν και πάλι στη πλατεία μας και σε όλο το χωριό. Και του χρόνου!

Πολιτιστικές Εκδηλώσεις Καλοκαιριού

1. Αστροβραδιά

Η **Εύα Δεστούνη** και το **"Ορεινό Παντοπωλείο"**, για άλλη μια φορά στις 27 Ιουλίου, διοργάνωσαν εκδήλωση Αστροβραδιάς, με θέμα **"Γιατί και πώς ασκούνται και τρέφονται οι αστροναύτες στο διάστημα"**. Ένα ενδιαφέρον θέμα αφού οι συνθήκες στο διάστημα είναι πολύ διαφορετικές από αυτές στη γη και η κατάλληλη διατροφή και άσκηση θα βοηθήσει τους αστροναύτες να επιτελέσουν το έργο τους στο διάστημα, με επιτυχία και χωρίς να διακινδυνεύσει η σωματική και ψυχική τους υγεία.

Μετά την προβολή Video που έδειχνε τις ασκήσεις και τον τρόπο διατροφής, με την βοήθεια τηλεσκοπίου, είχαμε την ευκαιρία να δούμε τους αστερισμούς στο πεντακάθαρο καλοκαιρινό ουρανό.

συν. στη σελ. 8

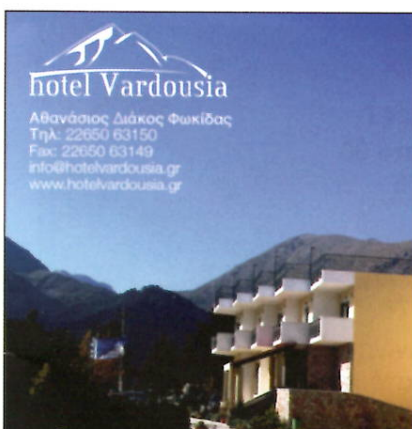
Αυθεντικό παραδοσιακό Γαλακτοπωλείο με ιστορία από το 1931

Γιαούρτι παραδοσιακό αγελαδινό και πρόβειο βραβευμένο με δίπλωμα και χρυσό μετάλλιο από τη Διεθνή Έκθεση Θεσσαλονίκης.

Ρυζόγαλο και κρέμα με άρωμα που θυμίζουν άλλες εποχές, ολόφρεσκα γλυκά, είναι ορισμένα μόνο από τα εξαιρετικά προϊόντα που θα βρει κάποιος στη "Στάνη".

Ένα μαγαζί για όσους έχουν νοσταλγήσει τη γεύση.

Μ. Κοτοπούλη 10, Ομόνοια Τηλ: 210 52.33.637, 210 52.27.451 e-mail: stani@stani1931.gr



Η αρμονία του φυσικού περιβάλλοντος, περνάει μέσα στους χώρους του ξενοδοχείου μας, χαρίζοντάς σας στιγμές απόλαυσης και ηρεμίας.

Η απaráμιλλη θέα, σας ταξιδεύει σε άλλες εποχές φέρνοντάς σας, μέσα στην ιστορία και το μυστήριο του ανέμου αυτού ελληνικού τόπου.

Η ενέργεια της φύσης που μας περιβάλλει, σας καλεί να την εξερευνήσετε και να γίνεται ένα με αυτήν, ακολουθώντας μονοπάτια μέσα στα δάση της ζωής και τα ποτάμια των ονείρων.

Στην πλατεία του χωριού μας, σας περιμένει η ταβέρνα "Το κελάρι του μπάμπα Γιάννη"



Οι παραδοσιακές γεύσεις, η άφθογη εξυπηρέτηση και η συλλογή των κρασιών που σας προσφέρουμε από το κελάρι μας, εγγυώνται την ικανοποίηση των γαστρονομικών σας απαιτήσεων.

τηλέφωνο: 22650 63130

www.hotelvardousia.gr

Καρδιά και διατροφή

Γράφει η Κατερίνα Ρουμπή - Μαστροκωστοπούλου Καρδιολόγος

Τα προβλήματα στην καρδιά, όπως η στεφανιαία νόσος, είναι η κύρια αιτία θανάτου στις περισσότερες χώρες. Τα καρδιαγγειακά νοσήματα συχνά προκαλούνται από το υψηλό επίπεδο χοληστερόλης στο αίμα, η οποία συμβάλλει στην συσσώρευση πλάκας στα τοιχώματα των αιμοφόρων αγγείων και οδηγεί σε έμφραγμα του μυοκαρδίου. Η **τακτική σωματική άσκηση και η διατροφή** που εστιάζει στην μείωση των προβλημάτων στην καρδιά, μπορεί να σας βοηθήσει να μην έχετε ποτέ στην ζωή σας καρδιακά νοσήματα. Υπάρχουν τροφές που ωφελούν την καρδιά και αντίθετα τροφές που προκαλούν προβλήματα. Τα φρούτα, τα λαχανικά και τα προϊόντα ολικής άλεσης αποδεδειγμένα έχουν ευεργετική επίδραση στην υγεία της καρδιάς, ενώ αντίθετα τα κορεσμένα λίπη και οι τροφές με πολύ αλάτι συνδέονται με αυξημένο κίνδυνο **καρδιοπάθειας**. Υπάρχουν όμως και άλλες τροφές, που οι πληροφορίες για αυτές είναι συγκεχυμένες και αμφιλεγόμενες, όπως ο καφές, το αλκοόλ, τα γαλακτοκομικά και τα ενεργειακά ποτά. Προκειμένου να ρίξουν φως στην επίδραση τέτοιων τροφών στη καρδιά, εκπονήθηκε μια νέα εκτεταμένη και αξιόπιστη μελέτη από ερευνητές στις ΗΠΑ.

Όπως **εξηγεί ο Δρ Φρίμαν**, επικεφαλής της ερευνητικής ομάδας και μέλος του Αμερικανικού Κολεγίου Καρδιολογίας, **"οι τρέχουσες διατροφικές συστάσεις αναφέρουν ότι μια διατροφή που προστατεύει την καρδιά, είναι πλούσια σε φρούτα, λαχανικά, προϊόντα ολικής άλεσης και λίγους ξηρούς καρπούς"**. "Ωστόσο" προσθέτει "επικρατεί σύγχυση όσον αφορά πολλές άλλες ομάδες τροφίμων, όπως τα γαλακτοκομικά, η πρόσθετη ζάχαρη, ο καφές και το αλκοόλ". Συγκέντρωσαν λοιπόν και ανέλυσαν μεγάλο αριθμό επιστημονικών μελετών που είχαν ως θέμα **τον ρόλο της διατροφής στην υγεία της καρδιάς**.

Τροφές που ωφελούν την καρδιά

Τα όσπρια, ο καφές, το τσάι, τα μανιτάρια, το αλκοόλ (με μέτρο), τα Ω-3 λιπαρά οξέα και οι τροφές με βιταμίνη B12, όπως διαπίστωσαν οι ερευνητές, αποδεικνύεται πως έχουν σημαντικά οφέλη για την καρδιαγγειακή υγεία.

Τα όσπρια όπως οι φακές και τα ρεβίθια συμβάλουν στην καλή λειτουργία της καρδιάς χάρη στις πρωτεΐνες και τις φυτικές ίνες που παρέχουν, ενώ η συστηματική κατανάλωση **καφέ** μειώνει τον κίνδυνο εγκεφαλικού, διαβήτη, πρόωρου θανάτου και παθήσεων του πεπτικού.

Από τα δεδομένα που αναλύθηκαν προέκυψε ότι το **τσάι** βελτιώνει την υγεία των αρτηριών και παράλληλα "διορθώνει" δυσλειτουργίες των αιμοφόρων αγγείων και μειώνει τα επίπεδα της χοληστερόλης.

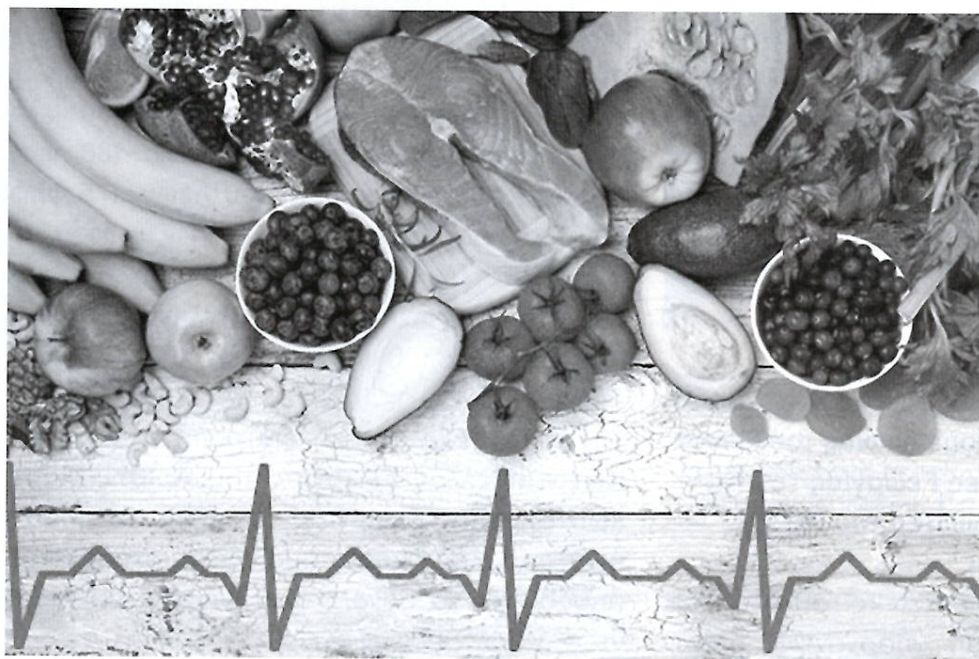
Όσο για τα **μανιτάρια**, φαίνεται πως δρουν ευεργετικά για την καρδιά χάρη στην αντιφλεγμονώδη και αντιοξειδωτική δράση τους.

Το **αλκοόλ**, όταν καταναλώνεται με μέτρο, μπορεί επίσης να ωφελήσει το καρδιαγγειακό σύστημα λόγω της διαστολής που προκαλεί στα αιμοφόρα αγγεία, επιτρέποντας έτσι την καλύτερη κυκλοφορία του αίματος. Παράλληλα, το αλκοόλ έχει αντιπηκτική και αντιφλεγμονώδη δράση, διαπίστωσαν οι ερευνητές.

Τέλος, τα **Ω-3 λιπαρά οξέα** που προέρχονται από φυτικές τροφές ή από τα ψάρια και τα θαλασσινά, συσχετίζονται με μειωμένο κίνδυνο εκδήλωσης καρδιαγγειακών νοσημάτων και βελτίωση του λιπιδαιμικού προφίλ (π.χ. χοληστερίνη, τριγλυκερίδια), ενώ οι τροφές που παρέχουν **βιταμίνη B12**, όπως το κόκκινο κρέας, το αυγό και το ψάρι, πρέπει να εντάσσονται στο πλαίσιο μιας διατροφής που αποσκοπεί στη βελτίωση της καρδιαγγειακής υγείας και τυχόν έλλειψη της B12 στον οργανισμό πρέπει να αποκαθίσταται μέσω της λήψης συμπληρώματος.

Τροφές που βλάπτουν την καρδιά

Στον αντίποδα, από την επισκόπηση προέκυψε ότι η **πρόσθετη ζάχαρη** -είτε αυτή που προσθέτουμε στα ροφήματα και κατά το μαγείρεμα είτε αυτή που βρίσκεται στα αναψυκτικά, τα επεξεργασμένα τρόφιμα και τα έτοιμα γεύματα- προωθεί τη συσσώρευση πλάκας στα αιμοφόρα αγγεία (**αθηροσκλήρωση**), αυξάνοντας τον καρδιαγγειακό κίνδυνο.



Επίσης, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι επιβαρυντικά για την καρδιά είναι και **τα ενεργειακά ποτά**, καθώς ανεβάζουν την αρτηριακή πίεση, αυξάνουν τον κίνδυνο θρόμβωσης και συμβάλλουν στην αρρυθμία της καρδιάς.

Τα ερωτηματικά παραμένουν

Οι ερευνητές δεν κατάφεραν να καταλήξουν σε σαφή συμπεράσματα για τα **γαλακτοκομικά, τις τροφές που παράγονται από ζύμωση και για τα φύκια** αναφορικά με τον ρόλο τους στην υγεία της καρδιάς.

"Δεν υπάρχει κάποια μαγική διατροφική συνταγή για την πρόληψη της καρδιοπάθειας" καταλήγει ο Δρ Φρίμαν "ωστόσο τα διαθέσιμα δεδομένα δείχνουν ότι μια κατά βάση χορτοφαγική διατροφή **με χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά, πρόσθετη ζάχαρη και αλάτι και παράλληλα περιορισμένη κατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων και ζωικών προϊόντων ωφελεί την υγεία της καρδιάς**". Τα καλά νέα είναι ότι επιλογές του τρόπου ζωής σας μπορούν να βελτιώσουν την υγεία της καρδιάς. Οι απλές επιλογές, όπως **το μήλο στο γεύμα και όχι οι πατάτες** ή η επιλογή σολομού αντί του βοδινού κρέατος μπορούν να ωφελήσουν την υγεία της καρδιάς. Προσπαθήστε να περιλάβετε τα παρακάτω **7 τρόφιμα στη διατροφή σας για να κρατήσετε την καρδιά σας σε φόρμα**.

Ντομάτες. Οι ντομάτες έχουν συνδεθεί από καιρό με την υγεία της καρδιάς. Είναι εξαιρετική πηγή βιταμίνης C, μαζί με το κάλιο, τις ίνες και τη βιταμίνη A που περιέχουν. Επιπλέον, οι ντομάτες περιέχουν λυκοπένιο, καροτενοειδές που μπορεί ενδεχομένως να συμβάλλει στο να κρατά ανοιχτά τα αγγεία, να μειώνει τη χοληστερόλη LDL και τον κίνδυνο καρδιοπάθειας. Το λυκοπένιο είναι στο ψηλότερο σημείο του σε μαγειρεμένες ντομάτες, επομένως να σιγουρευτείτε ότι περιλαμβάνετε στη διατροφή σας ντοματοσούπα και σάλτσα ντομάτας.

Σαρδέλες. Τα λιπαρά ψάρια είναι πλούσια σε φιλικά προς την καρδιά ωμέγα-3 λιπαρά οξέα. Έρευνες δείχνουν ότι η κατανάλωση τουλάχιστον 2 μερίδων ψαριού την εβδομάδα συνδέεται με 30% χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης καρδιακής νόσου. Αν και ο σολομός, ο τόνος και οι πέστροφα είναι καλές πηγές ωμέγα-3 λιπαρών οξέων, οι σαρδέλες μπορεί ενδεχομένως να τους ξεπερνούν. Οι σαρδέλες δεν είναι μόνο υψηλές σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα αλλά λόγω του μικρού μεγέθους τους έχουν εξαιρετικά χαμηλά επίπεδα επικίνδυνων ουσιών όπως ο υδράργυρος. Οι σαρδέλες, επίσης, παρέχουν άλλες σημαντικές θρεπτικές ουσίες, όπως πρωτεΐνες, ασβέστιο και βιταμίνη D.

Δημητριακά ολικής άλεσης. Άνθρωποι που τρώνε δημητριακά ολικής άλεσης τείνουν να έχουν χαμηλότερο κίνδυνο καρδιακής νόσου σε σχέση με όσους δεν τα τρώνε. Τα δημητριακά και τα ζυμαρικά ολικής άλεσης παρέχουν ίνες. Περιέχουν αντιοξειδωτικά και φυτοστερόλες, που έχει φανεί πως προστατεύουν από καρδιακή νόσο. Οι διαλυτές και οι μη διαλυτές ίνες συνδέονται με αυξημένη διατροφική ποιότητα και μικρότερο κίνδυνο καρδιακής νόσου.

Υγιεινά έλαια. Η ενσωμάτωση μικρών ποσοτήτων υγιεινών λιπαρών στη διατροφή σας είναι σημαντική για την καρδιά και την απόλαυση της τροφής. Σύμφωνα με την Αμερικανική Ένωση Καρδιολόγων, στα ωφέλιμα έλαια περιλαμβάνονται **το ελαιόλαδο**, τα έλαια από λαχανικά, το φυτικόέλαιο και το σησαμέλαιο. Τα συγκεκριμένα έλαια είναι πλούσια σε ακόρεστα λιπαρά, που μπορούν να βελτιώσουν τα επίπεδα χοληστερόλης.

Φασόλια. Είναι εξαιρετική πηγή φυτικών πρωτεϊνών, ενώ περιέχουν και άλλες ουσίες φιλικές

προς την καρδιά, όπως διαλυτές ίνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικά. Δεν χρειάζεται να τρώτε πολλά φασόλια για να ωφεληθείτε. Η έρευνα δείχνει ότι μόνο μισό φλιτζάνι καθημερινά μπορεί ενδεχομένως να μειώσει τη χοληστερόλη. Οι διαλυτές ίνες εμποδίζουν την απορρόφηση της χοληστερόλης από το έντερο. Τα όσπρια είναι φτηνή τροφή και υπάρχει ποικιλία.

Ξηροί καρποί. Οι ξηροί καρποί περιέχουν βιταμίνες, ίνες και υγιεινά για την καρδιά λιπαρά. Η έρευνα υποδεικνύει ότι άνθρωποι που τρώνε ξηρούς καρπούς 2 έως 4 φορές την εβδομάδα έχουν χαμηλότερο κίνδυνο καρδιακής νόσου σε σύγκριση με ανθρώπους που τρώνε λιγότερο συχνά. Έχει φανεί πως οι ξηροί καρποί βοηθούν στη μείωση της χοληστερόλης LDL και ενδεχομένως μπορούν να βοηθήσουν τη βελτίωση της υγείας των τοιχωμάτων των αρτηριών. Οι ξηροί καρποί είναι εύκολο να αποθηκευτούν, έχουν προσιτή τιμή και δρουν καλά ως υγιεινή επιλογή για το δρόμο. Καθώς έχουν σχετικά πολλές θερμίδες, προσπαθήστε να περιορίσετε την κατανάλωσή τους σε μια χούφτα.

Βατόμουρα. Τα βατόμουρα είναι μικρά στο μάτι... αλλά με μεγάλα οφέλη. Ερευνητές πιστεύουν ότι οι αντιοξειδωτικές ουσίες στα βατόμουρα και σε **άλλα μούρα** (ανθοκυανίνες) μπορεί ενδεχομένως να διανοίγουν τα αιμοφόρα αγγεία και να μειώνουν την αρτηριακή πίεση.

Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα, μόνο ένα φλιτζάνι την ημέρα μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της αρτηριακής πίεσης και της σκληρότητας των αρτηριών σε μετεμηνοπαυσιακές γυναίκες. Τα μούρα προσθέτουν βιταμίνη C και ίνες στη διατροφή και περιέχουν μόνο 80 θερμίδες ανά φλιτζάνι. Εδώ θα αναφέρω τη βαθμολογία τροφών που όρισε Αμερικανικός Οργανισμός Προώθησης υγείας, ανάλογα με τα "καλά συστατικά" που περιέχουν και είναι τα ωφέλιμα για τη καρδιά (με άριστα το 100).

1. Τοφού (γάλα σογίας) 89
2. Φύκια Αγαρ (βότανο) 88
3. Σπόροι παπαρούνας 87
4. Ασπράδι αυγού 86
5. Τζίντζερ 85,
6. Τόνος 84
7. Λιναρόσπορος 84
8. Τυρί παρμεζάνα 84,
9. Σιμιγδάλι 84
10. Μανιτάρια 84,
11. Αντζούγιες 83,
12. Σπόροι Chia 83
13. Κανέλα 82
14. Ελβετικό τυρί 81
15. Λιαστή ντομάτα 80
16. Ρύζι (καφέ) 78
17. Μύδια 78
18. Σουσάμι 77
19. Γάδος (ψάρι) 77,
20. Ηλιόσπορος 76

Μπορούμε λοιπόν να καταλήξουμε ότι οι επιλογές που κάνουμε στη διατροφή μας, παίζουν καθοριστικό ρόλο στην υγεία της καρδιάς μας.

Αυτοί που έφυγαν



Στις 27 Οκτωβρίου 2018 έφυγε από τη ζωή ο **Κώστας Μαυριάς** γιός του Γεωργίου και της Μαρίας Μαυριά (Λιτζομαριά).

Στις 10 Ιουλίου 2019 έφυγε από τη ζωή ο **Κωνσταντίνος Πιπέρης** (γαμπρός της Θύμινας). Η εξόδιος ακολουθία και ταφή έγινε στο Γ' Κοιμητήριο Αθηνών και το 40ήμερο μνημόσυνο εψάλει στον Άγιο Διονύσιο Πειραιά στις 18 Αυγούστου.



Στις 13 Σεπτεμβρίου 2019, έφυγε από τη ζωή, η αγαπημένη μας μητέρα, γιαγιά και προγιαγιά **Αλεξάνδρα Καπίρη**. Η νεκρώσιμη ακολουθία εψάλει στον Ιερό Ναό της Μεταμόρφωσης του Σωτήρα στον Αθαν. Διάκο Φωκίδας και η ταφή στο Κοιμητήριο του χωριού μας. Το 40ήμερο μνημόσυνο θα τελεσθεί στο Ιερό

Ναό Αγ. Ιωάννου Ρέντη στις 20 Οκτωβρίου μετά την θεία λειτουργία. Ευχαριστούμε συγγενείς και φίλους, που συμμετείχαν στο πένθος μας. Τα παιδιά της τα εγγόνια της, τα δισέγγονά της.

Η Αδελφότητα συλλυπείται θερμά τις οικογένειες των θανόντων.

Προσφορές

Στη μνήμη της αγαπημένης τους μητέρας **Αλεξάνδρας Γεωργ. Καπίρη**, τα παιδιά της προσέφεραν το ποσό των **500 ευρώ** για τους σκοπούς της Αδελφότητας.

Ο **Κώστας** και η **Πέγκυ Κωνσταντάκη** προσέφεραν στην Αδελφότητα το ποσό των **50 ευρώ** στη μνήμη της αγαπημένης τους νονάς **Αλεξάνδρας Καπίρη**.

Η **Βάσω Κ. Σπέντζου** και τα παιδιά της **Θανάσης και Ειρήνη** προσέφεραν στην Αδελφότητα το ποσό των **80 ευρώ** στη μνήμη της αγαπημένης τους κουνιάδας και θείας **Αλεξάνδρας Γ. Καπίρη**.

Στη μνήμη της αγαπημένης της **Αλεξάνδρας Καπίρη**, η **Τασία Σωτ. Σπέντζου** και τα παιδιά της προσέφεραν στην Αδελφότητα το ποσόν των **50 ευρώ**.

Ο **Χρήστος** και η **Γιώτα Ξυπολιά** στη μνήμη της αγαπημένης τους **Αλεξάνδρας Καπίρη**, προσέφεραν το ποσό των **30 ευρώ**.

Ο **Ανδρέας** και η **Μυρτώ Δημητρίου** από την Λάρνακα Κύπρου, προσέφεραν στην Αδελφότητα το ποσόν των **50 ευρώ** στη μνήμη της αγαπημένης τους **Αλεξάνδρας Καπίρη**.

Η **Χρύσα Μαυριά**, τα παιδιά της και τα εγγόνια της προσφέρουν στην Αδελφότητα το ποσό των **100 ευρώ** στη μνήμη του αγαπημένου συζύγου πατέρα και παππού **Κώστα Μαυριά**.

Υπενθύμιση Εμβολιασμού

Μη ξεχνάτε αυτό τον μήνα να κάνετε το **εμβόλιο της γρίπης**. Ρωτήστε τον γιατρό σας αν ανήκετε στις ευπαθείς ομάδες. Το εμβόλιο **σώζει ζωές**. Συνταγογραφείται και **μάλιστα χωρίς συμμετοχή**.

Υποχρεώσεις ιδιοκτητών ζώων συντροφιάς

Βασικά σημεία Ν. 4039/2012, όπως τροποποιήθηκε με τον Ν. 4235/2014

Ο ιδιοκτήτης του δεσποζόμενου ζώου συντροφιάς, υποχρεούται:

- Να μη το εγκαταλείπει αδέσποτο.
- Να μεριμνά για τη σήμανση και την καταγραφή του ζώου του, καθώς και να τοποθετεί σε εμφανές σημείο του περιλαίμιου του ζώου, μεταλλική κονκάρδα.
- Σε περίπτωση που επιθυμεί να αποχωριστεί το ζώο συντροφιάς, πρέπει να γνωστοποιεί στην αρμόδια υπηρεσία του Δήμου, του τόπου κατοικίας του την πρόθεσή του αυτή.
- Να τηρεί τους κανόνες ευζωίας του ζώου και να μεριμνά για την κτηνιατρική εξέτασή του.
- Να δηλώνει μέσα σε πέντε ημέρες, την απώλεια του ζώου του.
- Να φροντίζει για την στείρωση του, εφόσον δεν επιθυμεί τη διατήρηση των νεογέννητων ζώων ή δεν μπορεί να τα διαθέσει σε νέους ιδιοκτήτες.

Ειδικότερα για τον ιδιοκτήτη σκύλου προβλέπονται τα εξής:

- Να μεριμνά να γίνεται ο περίπατος σκύλων πάντα με συνοδό,
- Οφείλει να παίρνει τα κατάλληλα μέτρα, ώστε να μην εξέρχεται ελεύθερα ο σκύλος του, από το χώρο ιδιοκτησίας του και να εισέρχεται σε χώρους άλλων ιδιοκτησιών ή σε κοινόχρηστους χώρους.
- Για την αποφυγή ατυχημάτων υποχρεούται κατά τη διάρκεια του περιπάτου, να κρατάει το σκύλο του δεμένο και να βρίσκεται σε μικρή απόσταση από αυτόν. Η ίδια υποχρέωση ισχύει και για τον οποιονδήποτε συνοδό του ζώου, πέραν του ιδιοκτήτη του.
- **Ανάμεσα στις υποχρεώσεις των ιδιοκτητών συγκαταλέγεται και η μέριμνα τους για τον άμεσο καθαρισμό του περιβάλλοντος από τα περιττώματα του ζώου, εκτός αν πρόκειται για σκύλο βοήθειας.**

COCCO
caffaina

espresso bar

21 1013 6336

Παλαιών Πατρών Γερμανού 16
14231, Νέα Ιωνία Αττικής

bp

ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ
ΠΕΤΕΛΕΙΟΥ ΘΕΡΜΑΝΣΗΣ
ΑΝΕΦΟΔΙΑΣΜΟΙ ΣΚΑΦΩΝ
ΧΡΗΣΤΟΣ ΚΑΡΑΚΩΣΤΑΣ

ΗΛΙΟΥΠΟΛΕΩΣ 103 - ΔΑΦΝΗ 210 - 97.07.776

Ε. ΥΦΑΝΤΗΣ Α.Ε. ΚΕΝΤΡΙΚΟ
Θεσσαλονίκης 6
Ν. Φιλαδέλφεια
Τηλ.: 210 2530115-6
Fax: 210 2522735

ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ
Ν. Πλαστήρα 7
Ν. Φιλαδέλφεια
Τηλ.: 210 2520756
Fax: 210 2512107

www.climaland.gr
Ε. ΥΦΑΝΤΗΣ Α.Ε.
info@climaland.gr

Για ένα σπίτι που σέβεται το περιβάλλον και μεριμνά για το αύριο
Φτιάξε το δικό σου κλίμα με:

Φυσικό αέριο
Αναλαμβάνουμε δωρεάν όλες τις διαδικασίες σύνδεσης με το δίκτυο της ΕΠΑ

Υγραέριο
Σε συνεργασία με τη ΠΕΤΡΟΓΚΑΖ τη μεγαλύτερη εταιρία στο χώρο

Λέβητες πετρελαίου - αερίου
Θέρμανση - δροσισμός δαπέδου - γεωθερμία - ηλιακή υποβοήθηση θέρμανσης

Κλιματιστικά
Inverter A' class ψύξης - θέρμανσης

Ε. ΥΦΑΝΤΗΣ Α.Ε.



μας τους μεγάλους να τα παρακολουθούμε, από τα πιο μικρά με την βοήθεια των μαμάδων, μέχρι τα πιο μεγάλα που δημιουργούσαν από μόνα τους. Η Πρόεδρος της Αδελφότητας ευχαριστώντας τα παιδιά, τους προσέφερε αναψυκτικά, παιδικές λιχουδιές και καραμούζες για να δώσουμε χαρά και ήχο στη πλατεία. Το απόγευμα έγινε η **απονομή των επαίνων**, για τη συμμετοχή στις εκδηλώσεις, στους μικρούς μας φίλους για να τους θυμίζουν, μεγαλώνοντας, τις όμορφες στιγμές που περνάγανε και τη πρώτη τους συμβολή στις δραστηριότητες της Αδελφότητας τα παιδιά και τους ευχόμαστε Υγεία, αντάμωση και του χρόνου.

