



# ΠΕΝΤΑΛΟΦΟ

## «ΠΘΔΘΛΩΒΙΤΣΑ»

ΤΡΙΜΗΝΗ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ΑΔΕΛΦΟΤΗΤΑΣ ΠΕΝΤΑΛΟΦΙΤΩΝ ΑΘΗΝΩΝ

ΓΡΑΦΕΙΑ: ΜΠΙΖΑΝΙΟΥ 26  
174 56 ΑΛΙΜΟΣ - Τηλ.: 210 9820837

ΑΡΙΘΜ. ΦΥΛΛΟΥ: 840

Συνδρομή 20 Ευρώ το χρόνο

Ιούνιος - Ιούλιος - Αύγουστος 2011



### Σύλλογος Γονέων και Κηδεμόνων Δημοτικού Σχολείου Πενταλόφου

Ήταν μια ζεστή, όμορφη, καλοκαιρινή βραδιά όταν έπεσε σαν κεραυνός η είδηση, ο Δάσκαλος, Ο Δημήτρης ο Γούλας δεν ήταν πια μαζί μας, το νήμα της ζωής του κόπηκε ξαφνικά πέφτοντας θύμα τροχαίου.

Όλοι όσοι τον γνωρίσαμε αναστατωθήκαμε. Παλικάρι 24 ετών, ήταν η πρώτη χρονιά που δίδαξε και ήταν εδώ στην Δ' τάξη του Δημοτικού Σχολείου Πενταλόφου. Επιθυμία του ήταν να είναι και φέτος μαζί μας, κοντά στα παιδιά που αγάπησε και τον αγάπησαν. Νέος, φρέσκος, δραστήριος, χαρούμενος, γελαστός, γεμάτος ζωντάνια και κέφι, ήταν πάντα πρώτος σε όλες τις δραστηριότητες.

Σε γνωρίσαμε λίγο, σε εκτιμήσαμε βαθιά.

**Ας είναι ελαφρύ το χώμα που σε σκεπάζει Δημήτρη.**

**Το Διοικητικό Συμβούλιο του Συλλόγου  
Γονέων και κηδεμόνων**

### Προσφορά



Η συγχωριανή μας **Χαϊδω (Χαρούλα)** αντωνοπούλου χήρα Βασιλείου Λεμπέση πρόσφερε τριάντα χιλιάδες ευρώ (30.000) € για εργασίες Αγιογράφησης στην εκλησία του χωριού μας.

Η πράξη αυτή της αγαπητής σε όλους μας **Χαρούλας** που αξίζει τα πιο θερμά συγχαρητήρια ελπίζουμε να γίνει παράδειγμα προς μίμηση.

### Στο φως το αρχαίο θέατρο της Καλυδώνας

Μετά από προσφορά 100.000 € του Αρχαιολογικού Ινστιτούτου της Δανίας άρχισαν οι εργασίες ανασκαφής στο Αρχαίο Θέατρο της Καλυδώνας. Ήδη έχει αποκαλυφθεί αρχαίος τάφος και μελετάται από αρχαιολόγους. Αξίζει να αναφέρουμε το ενδιαφέρον των απλών κατοίκων της γύρω περιοχής για τις παραπάνω εργασίες καθώς επίσης και την διάθεση των ντόπιων επιχειρηματιών να ενισχύσουν οικονομικά τις εργασίες ανασκαφής.

### ΑΛΛΑΞΑΜΕ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ

Η νέα διεύθυνση

της Αδελφότητας και της Εφημερίδας είναι:

Μπιζανίου 26 174 56 ΑΛΙΜΟΣ Τηλ: 210.9820837, Κινητό: 6972417398

### Απογραφή 2011

Δήμοι	2011	2001
Αγρινίου	93.930	96.321
Ι.Π. Μεσσολογγίου	34.420	35.431
Ναύπακτος	27.570	29.842
Αμφιλοχία	17.060	21.445
Άκτιου-Βόνιτσας	16.470	18.374
Ξηρομέρου	11.780	13.717
Θέρμου	8.270	9.299
<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>	<b>209.500</b>	<b>224.429</b>

Σύμφωνα με τα παραπάνω παρατηρείται σημαντική μείωση πληθυσμού σε όλους τους Δήμους του Νομού μας.

### Δημόσια Γη σε αγρότες

Σύμφωνα με δήλωση του υφυπουργού Γ. Δριβέλαγκα τον Σεπτέμβριο θα είναι έτοιμο το Νομοσχέδιο του υπουργείου Αγροτικής Ανάπτυξης και τροφίμων για την διάθεση σε γεωργούς αγροτικής Γής έναντι συμβολικού ενοικίου.

Μετά την απογραφή σε όλους τους Νομούς τα καθαρά εδάφη είναι 3 εκατ. Στρέμματα. Η παραχώρηση θα γίνει με ένα συμβολικό ποσό 5 € το στρέμμα με συμβάσεις από 5 έως 25 χρόνια ανάλογα με την καλλιέργεια.

Τα πρώτα στρέμματα θα δοθούν πιλοτικά σε αγρότες στους Νομούς Έβρου Στερεάς Ελλάδας και Αιτωλοακαρνανίας. Η διαδικασία παραχώρησης θα αρχίσει γύρω στον Οκτώβριο. Σύμφωνα πάντα με τον κ. Δριβέλαγκα δικαιούχοι θα είναι νέοι αγρότες κάτω των 30 ετών, να έχουν πτυχίο Α.Ε.Ι ή Τ.Ε.Ι. Γεωπονικής Σχολής και το χωράφι τους να είναι όμορο με αυτό του Δημοσίου.

**Για να δημοσιευθούν τα κείμενά σας  
πρέπει να τα στέλνετε  
στη διεύθυνση της εφημερίδας  
και όχι στο τυπογραφείο  
γιατί έτσι γίνεται σωστά  
η ταξινόμηση της ύλης  
και η σελιδοποίηση της εφημερίδας.**

«Μπορεί τ' αστέρια να λάμπουν σαν τον ήλιο μα κανένα απ' αυτά δεν είναι ο ήλιος.

Ηλιος είναι μόνο ο τόπος που γεννήθηκες, το Χωρίο σου».

# Κοινωνικά

## Βαπτίσεις

- Ο Λάμπρος Ζένια τον γιό του **Βαλεντίνο**.
- Η Μαργαρίτα Πετρονικολού σύζυγος **Νίκου Παπακώστα** τον γιό της **Σπύρο**.
- Η Ελένη Λιαροκάπη σύζυγος **Θεόδωρου Γεωργακά** την κόρη της **Νεφέλη**.
- Ο Γιώργος Μπέκος τον γιό του **Σπύρο**.
- Ο Θανάσης Κουτσουβέλης του Στάθη την κόρη του **Βασιλική**.

Ευχόμαστε να τους ζήσουν.

## Γάμοι

- Η Δήμητρα Κουλουρή με τον **Θεόδωρο Ζαχαράτο**.
- Η Αναστασία Κονδύλη με τον **Ηλία Φαρνατζή**.
- Ο Στράτος Μπίκας με την **Όλγα Τσιλίκα**.

Ευχόμαστε να ζήσουν ευτυχισμένοι.

### Ευχαριστήριο γάμου

Ευχαριστούμε πολύ για το δώρο σας και τις ευχές σας αν και το μεγαλύτερο δώρο για μας ήταν η παρουσία σας στο γάμο μας.

Στράτος και Όλγα

## ΠΩΛΕΙΤΑΙ:

**Οικόπεδο 500 μ<sup>2</sup> άρτιο και οικοδομήσιμο.**  
**Στη θέση «Κρυφό» Πενταλόφου**  
**Πληροφορίες στα τηλέφωνα:**  
**6944935218 - 2632031931**

**ΠΕΝΤΑΛΟΦΟ**  
**«ΠΩΔΩΔΑΘΒΙΤΣΑ»**

[www.pentalofo.gr](http://www.pentalofo.gr)

Διευθύνσεις σύμφωνα με το Νόμο

Εκδότης - Ιδιοκτήτης

**Αδελφότης Πενταλοφιτών Αθηνών**  
 Μπιζανίου 26,174 56 Άλιμος, Τηλ.: 210 9820837

Υπεύθυνος Ύλης:

**Το Διοικητικό Συμβούλιο της Αδελφότητας**

Υπεύθυνος Σύνταξης:

**Μιχάλης Τσορβαντζής**

Φωτοστοιχειοθεσία - Εκτύπωση:

**ΑΒΑΚΙΟ ΑΕΒΕ:** Σουλίου 83, Αγ. Δημήτριος,  
 τηλ. 210 9941708

Χειρόγραφα δημοσιεύμενα ή μη, δεν επιστρέφονται.

## Θάνατοι

Έφυγαν από κοντά μας οι συμπατριώτες μας

- Ειρήνη Στραβοδήμου - Γλυκή
- Παναγιώτης Σταθελάκης
- Ελένη Σταθελάκη
- Πολυτίμη Πλιάτσικα - Παυλίτσα
- Γιώργος Μακρής
- Γεωργία χήρα Στάθη Τριανταφυλλοπούλου
- Σπύρος Καλαντζής
- Όλγα χήρα Ιωάννη Κιτιμέ

Ελαφρύ το χώμα που τους σκεπάζει.

**Εάν επιθυμείτε να γίνουν γνωστά τα κοινωνικά σας (γεννήσεις, βαπτίσεις, γάμοι κ.λπ.) τηλεφωνείστε στα τηλέφωνα: 6945 684584 - 210 9820837**



## Συνδρομές - Προσφορές

1 Κούτρα Παπαδοπούλου Δήμητρα	50 €
2 Σκουτέρης Δημήτριος	50 €
3 Κουλουρή Ειρήνη	20 €
4 Κιτιμές Χριστόδουλος	20 €
5 Λυμπέριος Βασιλείος	20 €
6 Σαλαγιάννης Δημήτριος	20 €
7 Καζάκος Φιλοκτήμων	20 €
8 Λυμπέριος Παναγιώτης	20 €
9 Κατσούλας Κωνσταντίνος	10 €
10 Κάππας Ταξιάρχης	20 €
11 Κάππας Γιώργος	20 €
12 Κορφιάτης Δημήτριος	20 €
13 Φίλης Ανδρέας	20 €
14 Φωστήρας Παναγιώτης	20 €
15 Βάννας Δημήτριος	30 €
16 Ρώσσος Κωνσταντίνος	10 €
17 Ρώσσος Παντελής	10 €
18 Τσούλος Σπύρος	20 €
19 Κεκκές Γιάννης	10 €
20 Λάκκας Γιάννης	50 €
21 Κουτσούβελης Λευτέρης	10 €
22 Ζαγκανάς Γιάννης	15 €
23 Πετρονικολού Σταματούλα	30 €
24 Μωραΐτης Παύλος	20 €
25 Κάππας Παναγιώτης	20 €
26 Παπαγιάννης Απόστολος	10 €
27 Παπαγιάννης Σταύρος	10 €
28 Τσορβατζή Ουρανία	10 €
29 Κοκορδέλης Βασιλείος	100 €
30 Καμζέλας Κωνσταντίνος	30 €
31 Κουλουρή - Κούνα Έφη	15 €
32 Κουλουρή Μαργαρίτα	15 €
33 Κορδόση Ευανθία	20 €
34 Κορδόση Μαρία	20 €
35 Γούλας Ηλίας	30 €
36 Πούλιος Δημήτριος	20 €
37 Βάννας Φώτης	20 €
38 Σταματούλα Κονδύλη	50 €
39 Αριστείδης Καλύβας	40 €

ΓΙΑ ΝΑ ΣΥΝΕΧΙΣΕΙ ΤΗΝ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ Η ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΣΤΕΙΛΑΤΕ ΤΗ ΣΥΝΔΡΟΜΗ ΣΑΣ

# Αύγουστος 2011

Πραγματοποιήθηκε φέτος – μετά από διακοπή δυο ετών παράσταση των χορευτικών τμημάτων του Πολιτιστικού Συλλόγου Πενταλόφου.



Μια καλοκαιρινή, ξάστερη βραδιά η πλατεία του παλαιού Δημοτικού Σχολείου πλημμύρισε από ήχους και μουσικές, ταξιδεύοντας τους θεατές με παραδοσιακά ακούσματα ανά την Ελλάδα.

Παιδάκια ηλικίας 6-9 ετών, ντυμένα με παραδοσιακές στολές μας έκαναν ένα μουσικό πέρασμα από την Ήπειρο, ενώ τα αμέσως μεγαλύτερα μας ταξίδεψαν στην Θεσσαλία. Κοντά μας ήταν όμως και τα νησιά του Αιγαίου με τα παιδιά του Γυμνασίου - Λυκείου κάνοντας και ένα πέρασμα από τις χαμένες πατρίδες της Μικράς Ασίας. Τέλος για πρώτη φορά φέτος πήρε μέρος στην εκδήλωση το νεοσύστατο τμήμα γυναικών χορεύοντας τραγούδια της Δ. Μακεδονίας - περιοχής Κοζάνης, με προετοιμασία μόλις τριών μηνών. Τέλος η βραδιά έκλεισε μουσικοχορευτικά με την παρουσία και τον χαιρετισμό επί σκηνής όλων των τμημάτων.



Γυναίκες που είτε γεννήθηκαν στην Ποδολοβίτσα, είτε ζουν εδώ και μεγα-

λώνουν τα παιδιά τους κάνουν μια προσπάθεια να κληροδοτήσουν στην νέα γενιά τα ακούσματα των παππούδων τους και των γιαγιάδων τους. Με προσωπικό του καθενός οικονομικό κόστος θέλουμε να δώσουμε στα παιδιά μας ώρες ενασχόλησης με κάτι δημιουργικό και όχι κάτι καταστροφικό, δίνοντάς τους πρώτες εμείς οι μανάδες τους το παράδειγμα. Η εποχή που διανύουμε είναι δύσκολη και οι νέοι δυστυχώς είναι επιφρεπείς σε διάφορα ερεθίσματα της κοινωνία μας.



Ευχόμαστε το παράδειγμά μας να μιμηθούν και άλλα άτομα αυξάνοντας το δυναμικό μας, αλλά δημιουργώντας και αντίστοιχο ανδρικό τμήμα.



Άξιος ευχαριστιών και συγχαρητηρίων είναι ο συγχωριανός μας χοροδιδάσκαλος **Γεώργιος Τσελίκας** του **Αποστόλη**. Χάρη στη δική του παρότρυνση και ενθάρρυνση πραγματοποιήθηκε αυτή η όμορφη βραδιά, καταφέρνοντας μέσα σε μικρό χρονικό διάστημα αυτή την όμορφη παρουσίαση που χειροκρότησε πλήθος συγχωριανών μας. Ευχαριστούμε:

• Τον Δήμαρχο Ι.Π. Μεσολογγίου **Παναγιώτη Κατσούλη**, που μας τίμησε με την παρουσία του και από

τον οποίο κατά τον χαιρετισμό του αποσπάσαμε την υπόσχεση ότι σύντομα θα ξεκινήσουν τα έργα για την συντήρηση του παλαιού Δημοτικού Σχολείου.



- Το δραστήριο μέλλος του επιχειρηματικού γραφείου του Δήμου Ι.Π. Μεσολογγίου **Μιχάλη Τερζάκη**.

- Τον Αντιδήμαρχο Ι.Π. Μεσολογγίου **Παντελή Καρατσόλη** για την τεχνική υποστήριξη ώστε να πραγματοποιηθεί η βραδιά, καθώς και τους υπεύθυνους του αρμόδιου γραφείου Πολιτιστικών εκδηλώσεων Κατοχής

- Τον Πρόεδρο του Τοπικού Συμβουλίου **Τριάδη Μιχόπουλο**

- Τον Πρόεδρο της Αδελφότητας **Στράτο Μπίκα**

Ας ελπίσουμε και σε άλλες τέτοιες εκδηλώσεις γιατί στηριζόμαστε στο παρελθόν για να συνεχίσουμε στο μέλλον.

Η δράση όμως των χορευτικών τμημάτων δεν περιορίζεται μόνο στα στενά πλαίσια του χωριού μας. Επιτυχής ήταν η εμφάνισή τους σε μουσικοχορευτική βραδιά που διοργάνωσε ο Δήμος Αγρινίου στις 22 Ιουνίου 2011.



Ας μείνουμε κοντά σ' αυτά τα παιδιά **Το Δ.Σ. του Συλλόγου**

# ΜΟΥΣΙΚΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ

Επιμελείται και γράφει η Αρετή Κιτεμέ

## ΠΕΤΡΟΣ Ο ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΙΟΣ ΕΝΑΣ ΜΕΓΑΛΟΣ ΣΥΝΘΕΤΗΣ ΤΗΣ ΒΥΖΑΝΤΙΝΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

Το έργο του θεωρείται εκπληκτικό σε όγκο και ποιότητα και συνίσταται κυρίως σε πρωτότυπες συνθέσεις στο ύφος της βυζαντινής μουσικής και σε επεξεργασία παλαιοτέρων μουσικών διδασκάλων. Σήμερα ελάχιστο μέρος των συνθέσεών του έχει εκδοθεί, αφού το μεγαλύτερο μέρος σώζεται σε ανέδοτα χειρόγραφα. Το γνωστότερο έργο του είναι το ειρηνολόγιο. Ο ίδιος υπήρξε σπουδαίος συνθέτης και της δημοτικής μουσικής όπου τα τραγούδια του "αποτελούν σπάνια δείγματα της παλαιότερης εκκλησιαστικής και δημοτικής μουσικής μας παράδοσης...που σημείωσαν μάλιστα μεγάλη επιτυχία στην εποχή του και τραγουδήθηκαν στην Κωνσταντινούπολη και στα άλλα αστικά κέντρα της Ανατολής μέχρι τις αρχές του 19ου αιώνα"

**Ο Πέτρος Πελοποννήσιος ή Πέτρος Λαμπαδάριος (1730-1778)**, υπήρξε ένας από τους κορυφαίους εκπροσώπους της μεταβυζαντινής παραδόσεως και λαμπαδάριος της Μεγάλης του Χριστού Εκκλησίας κατά τον 18ο αιώνα. (Στην Κωνσταντινούπολη). Αποτελεί τη δεσπόζουσα φυσιογνωμία του μουσικού στερεώματος κατά το 18ο αιώνα, ο οποίος κατά το Χρύσανθο Ιερέα "σχεδόν κατέφερε εις το να φέρει τους μουσικούς χαρακτήρας από συμβόλων εις γράμματα και μόνος από τους καθημάς μουσικούς ίσως επλησίασεν εις το άκρην της έξεως της πρακτικής μουσικής".

### Ο βίος του

Γεννήθηκε περί 1730 πιθανώς στο χωριό Γοράνοι Λακωνίας και απεβίωσε από επιδημία πανώλης το 1778 σύμφωνα με χειρόγραφο που αναφέρει την ημερομηνία θανάτου του. Βιογράφος του υπήρξε ο Χρύσανθος Ιερέας, ο οποίος περιγράφει το έργο του Πέτρου ως μια ακούραστη και διαρκή εργασία των μουσικών δρωμένων κατά την οποία εξηγούσε τα παλαιά μουσικά μαθήματα, έγραφε κάθε μελωδία που ερχόταν στη φαντασία του έξωθεν ή έσωθεν, ενώ επιπρόσθετα μέλιζε και

στίχους "ευγενών και λογίων του ημετέρου γένους". Σύμφωνα με την παράδοση, που όμως δε βασίζεται σε απτά ιστορικά στοιχεία αφού σχετικά με την παιδική ηλικία του δε διαθέτουμε πηγές, οι γονείς του ήσαν φτωχοί ξυλοκόποι. Όταν

κάποτε  
πέρασε  
από το  
χωριό του  
ένας έμπορος από

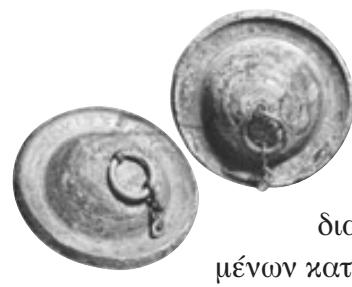
τη Σμύρνη που γύριζε την Πελοπόννησο προσφέρθηκε να τον πάρει μαζί του στη Σμύρνη, όταν θα τέλειωνε τις δουλειές του. Εν τω μεταξύ ο πατέρας του σκοτώθηκε σε μια συμπλοκή με Τουρκαλβανούς, και η μητέρα του τον έστειλε στη Μονή Αγίας Λαύρας (Μέγα Σπήλαιο-Καλάβρυτα). Εκεί τον βρήκε ο περιοδεύων έμπορος και τον πήρε μαζί του στη Σμύρνη. Από εκεί και μετά η εξέλιξη του Πέτρου ήταν ραγδαία, λόγω της φυσικής του κλίσης στη μουσική και της μαθητείας του κοντά σε ιερομόναχο μουσικό και μετέπειτα στον πρωτοψάλτη της

Μεγάλης του Χριστού Εκκλησίας Ιωάννη Τραπεζούντιο, με τον οποίο συνέψαλε ως Β' Δομέστιχος, ίσως δε και ως Α'. Από το 1770 και το θάνατο του Ιωάννη, υπό το Δανιήλ, ο Πέτρος έγινε λαμπαδάριος στο πατριαρχικό αναλόγιο. Με το Δανιήλ Πρωτοψάλτη και το Δομέστιχο Ιάκωβο Πελοποννήσιο δίδαξε μουσική στην ιδρυθείσα πατριαρχική μουσική σχολή από το 1776. Η κηδεία του Πέτρου έλαβε χώρα στην Κωνσταντινούπολη, στην οποία μάλιστα θέλησαν να παραβρεθούν και οι Δερβίσηδες της Πόλης για να τον ψάλλουν, αφού πολύ τον σέβονταν και τον αγαπούσαν. Θεωρείται η τέταρτη πηγή της Βυζαντινής μουσικής.

Χαρακτηρίζεται ως χαλκέντερος εργάτης της μουσικής ο οποίος "εθαυμάζετο υπό των συγχρόνων αυτού δια την έξοχον μουσικήν αυτού αντίληψιν και μίμησην, δυνάμενος μάλιστα να διαφυλάξῃ πιστώς δια της γραφής οιονδήποτε μέλος έστω και άπαξ ψαλλόμενον υπάλλουν. Εντεύθεν υπό των Οθωμανών καλείτο χιρσίς (κλέπτης) και χότζας (διδάσκαλος)". Κατά μία



ΠΕΤΡΟΣ Ο ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΙΟΣ



# ΜΟΥΣΙΚΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ

Επιμελείται και γράφει η Αρετή Κιτεμέ

## ΠΕΤΡΟΣ Ο ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΙΟΣ ΕΝΑΣ ΜΕΓΑΛΟΣ ΣΥΝΘΕΤΗΣ ΤΗΣ ΒΥΖΑΝΤΙΝΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

Συνέχεια από τη σελ. 4

άλλη άποψη, αν και όχι επικρατούσας, ο Πέτρος υπήρξε δερβίσης, ο οποίος είλκυε την καταγωγή του από οικογένειες Λαζανών οι οποίες βρίσκονταν στη Σμύρνη από τον 13ο αιών.

### Στιγμιότυπα από τη ζωή του Πέτρου

Το 1770 πήγαν στην Κωνσταντινούπολη τρεις Οθωμανοί μουσικοί οι οποίοι θέλησαν να επιδείξουν στο Σουλτάνο Χαμίτ Α', το μουσιούργημά τους. Κάτι τέτοιο έθιξε όμως τους αυλικούς μουσικούς και ζήτησαν τις οδηγίες του Πέτρου ώστε να τους εκθέσουν. Ο Πέτρος τους συμβούλεψε να τους καλέσουν σε δείπνο και όταν έρθουν σε ευθυμία να τραγουδήσουν, να ζητήσουν να τους παξίουν και το άσμα που έφεραν για το σουλτάνο. Οι Οθωμανοί Πέρσες μετά από παράληση των Δερβίσηδων τραγουδησαν όντως το άσμα. Ο Πέτρος όμως υποκρύπτετο εκείνη τη βραδιά ακούγοντας το άσμα τους. Ή

ικανότητά του να συλλαμβάνει τους ήχους με μία μόνο ακοή αρκούσε ώστε να μάθει το άσμα τους. Το άσμα μάλιστα επαναλήφθηκε δύο τρεις φορές μετά από παράληση των Δερβίσηδων, με αποτέλεσμα ο Πέτρος ακούγοντάς το να το συγ-

γράψει. Την επομένη που θα παρουσίαζαν οι τρεις Οθωμανοί το άσμα τους στο Σουλτάνο, εισήλθε στο χώρο αυτό ο Πέτρος,

ο οποίος χαιρετίστηκε εγκαρδίως από τους Δερβίσηδες που τον αποκαλούσαν διδάσκαλο. Αφού λοιπόν εψάλλη το άσμα υπό των Οθωμανών, ο

Πέτρος παρατήρησε πως αυτό το άσμα είναι δικό του, αφού μαθητές του στην Αραβία είχαν διδάξει το τραγούδι στην περιοχή τους. Οι τρεις ξένοι τότε προκάλεσαν τον Πέτρο να επαναλάβει το άσμα. Ο ίδιος βγάζοντας μία πανδούρίδα (χαρτί που αναγράφετο μουσική) με το συγγραμμένο το άσμα, το έψαλλε με αποτέλεσμα να προκληθεί έντονη λογομαχία, σε σημείο κάποιος να προσπαθήσει να φονεύσει τον Πέτρο. Οι Δερβίσηδες τότε συνέλαβαν τους τρεις μουσικούς και εντός ολίγων ημερών τους εξόρισαν στην πατρίδα τους. Εκ του γεγονότος, αποδόθηκε το όνομα "χιρσίς" στον Πέτρο, δηλαδή κλέπτης.



Μία από τις πιο δύσκολες συνθέσεις του είναι το "ΣΩΜΑ ΧΡΙΣΤΟΥ" κοινωνικό του Πάσχα (που ψάλλεται την Κυριακή του Πάσχα), αξίζει να το ψάξετε!

Youtube (προτεινόμενος σύνδεσμος).

**Σώμα Χριστού μεταλάβετε... ήχ.  
Α' Ζερδαλής Ιορδάνης**

### Η σήλη του γιατρού στο επόμενο φύλλο

**ΕΙΔΙΚΕΣ ΧΩΜΑΤΟΥΡΓΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ**  
ΣΤΕΡΓΙΟΣ ΣΤΑΥΡΙΑΝΟΣ

Tηλ.: 6946 889582

**revoil** Καραϊσκός Κων/τηνίος

Ναυοκόπειο 47  
Π. Φάληρο

• Διανομή πετρελαίου Βέρμαντος  
Τηλ. 211 4066637  
211 4066639

• Διανομή πετρελαίου Βέρμαντος  
• Διανομή πλύρωμής με πιστωτικό κάρτα

**ΚΡΕΟΠΟΛΕΙΟ Ο ΕΜΑΤΟΣ**  
ΕΥΣΤΡΑΤ Φ.

**ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ**  
ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ • ΔΟΥΚΑΝΙΚΑ • ΚΟΚΟΡΕΤΣ  
ΣΠΙΝΑΝΤΕΡΟ • ΣΦΕΤΑΛΙΕΣ • ΡΩΜΑ

ΝΤΟΠΙΑ ΚΡΕΤΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΜΑΣ

Τηλέφωνα παραγγελιών

ΠΕΝΤΑΔΑΦΩ - ΜΕΣΟΧΩΡΙΟΥ

**Κιτεμέ Όλγα**  
του Κωνσταντίνου

**Αισθητικός**  
Διπλωματούχος CETRIFICA

Θεραπείες Αισθητικής  
Προσώπου  
Σώματος

• ΜΑΓΙΚΙΑΣ ΝΥΦΙΚΟ  
• ΜΑΝΙΚΙΟΥΡ - ΠΕΝΤΙΚΙΟΥΡ  
• SPA ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ  
• ΤΕΧΝΗΤΑ ΝΥΧΙΑ  
• ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗ

Tηλ.: 697 6882005

**SERVICE ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ**  
**ΘΕΜΗΣ ΚΑΖΙΑΝΗΣ**

Tηλ.: 26320 31412  
ΚΙΝ.: 6947 790189  
Πεντάλοφος Οινιδών

**Χωματούργικες Εργασίες - Επεξεργασίες**  
Ημέρειας Ημάτις

Tηλ.: 211 80.22.220 - 211 817 44.32.433

**Γραφείο Τελετών  
Ο ΜΟΡΦΕΑΣ**  
ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΟΛΟ ΤΟ 24 ΉΡΩ

**Χρήστος & Κώστας Λύτρας**  
Κεντρικό: Σπίρου Μουσούρης 16 - Μεσολόγγη  
Υποκατάστημα: Νεαρά Οινούσσες  
Τηλ.: 6974 839474 - 6976 190222

ΔΙΑΒΕΤΟΥΜΕ ΚΑΤ' ΕΙΚΟΝ ΨΥΓΕΙΟ

**RESTAURANT  
Cafe delivery**  
η πλατεία  
**Αρού Μαζαράκη**  
Τηλ.: 26320 31464  
Πεντάλοφος  
6981 690 180 : 6951 773 946

**I. ΛΑΚΚΑΣ**  
ΟΙΚΟΔΟΜΙΚΑ ΥΛΙΚΑ

KATOKH ΟΙΝΙΔΩΝ

KYK: 6972 544083  
6 6978 735525  
οικίδ: 26320 31809

**ΚΡΕΟΠΟΛΕΙΟ ΚΑΖΑΚΟΣ ο παραγωγός**

Πεντάλοφος Πενταλογίου  
τηλ.: 26320 32039, 6972 317329, 6942 015232, 6977 500102

**ΠΑΡ-ΜΠΡΙΖ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ  
Ο ΓΙΩΡΓΟΣ**

ΠΟΛΙΤΙΚΕΣ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΕΙΣ ΚΟΛΛΑΝΤ ΠΑΡ-ΜΠΡΙΖ  
TRIPLEX - SECURIT  
ΛΕΥΚΑ - ΕΓΧΡΩΜΑ  
ΑΝΤΙΔΙΑΚΕΣ ΜΕΜΒΡΑΝΕΣ

ΑΝΕΛΓΟΥΝ ΑΝΟΙΧΤΕ ΕΠΙΛΕΞΗ  
ΑΠΟΧΗΓΗΣΕΙΣ ΑΠΟ ΑΣΒΑΛΙΤΙΚΕΣ ΕΠΙΦΕΡΕΣ ΚΥΡΙΟ ΣΗΜΑ ΣΩΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣ  
ΒΡΑΚΑΣ ΤΕΙΓΡΟΣ

ΜΕΓΑΡΑΚΟΠΟΥ & ΒΙΑΝΟΥ ΚΟΥΚΛΑΚΑ ΚΑΙ ΚΑΝΙΝΑΡΙΑΝΤΟΣ τηλ. 210 9236524

**ORO**  
Αυτομέριος Βασιλίκης  
Πεντάλοφος - Μεσολόγγη, τηλ. 26320-31859

# Σύλλογος Ιππέων Πενταλόφου



Πραγματοποιήθηκε και φέτος η καθιερωμένη εκδήλωση του Συλλόγου των Ιππέων Πενταλόφου την τελευταία ημέρα του Πανηγυριού στο χωριό μας.

Το πρώι τρισάγιο στο εκκλησά-  
κι «Παναγία η Φανερωμένη».

Το απόγευμα εντυπωσιακή παρέλαση αλόγων στον κεντρικό δρόμο του χωριού και το βράδυ ατέλειωτο γλέντι με ζουρνάδες και νταούλια στο χώρο του παλιού Δημοτικού Σχολείου.



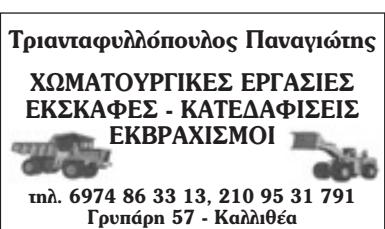
A black and white photograph of a person riding a dark horse in an indoor arena. The rider is wearing a vest over a t-shirt and jeans. The horse has a saddle and a bridle. In the background, there are other people and a sign that reads "KPS".

**Αγοραίων (ΤΑΞΙ)**  
**Δρομολόγια καθημερινά**  
**Πεντάλιοφο - Αθήνα - Πεντάλιοφο**  
Παραλαβή και παράδοση από και στο σπίτι σας  
**Θεόδωρος Πετρονικόλας**  
Για να κλείστε θέσεις τηλεφωνήστε  
στα τηλέφωνα: 26320 31267 ή 26320 31268  
Κινητό: 6944 334381

**MINI MARKET - ΨΙΛΙΚΑ**  
**ΠΑΥΛΟΣ ΠΕΤΡΟΝΙΚΟΛΟΣ & ΥΙΟΙ**  
ΑΔΜΗΤΟΥ 50, ΑΓΙΟΣ ΙΕΡΟΘΕΟΣ ΠΕΡΙΣΤΕΡΗ  
ΤΗΛ.: 210 5754849

---

**TAXI** όλο το 24ωρο  
**ΠΑΥΛΟΣ ΠΕΤΡΟΝΙΚΟΛΟΣ**  
ΤΗΛ.: 6942975083



# Ο ΙΕΡΟΣ ΛΟΧΟΣ ΤΗΣ ΑΙΤΩΛΟΑΚΑΡΝΑΝΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΚΥΠΡΟΥ

Στο χθεσινό σημείωμα γράφαμε για την Κύπρο και το τι σημαίνει για το νησί η εκλογή του Ντερβίς Ερόγλου στην ηγεσία της Τουρκοκυπριακής κοινότητας. Πιο σκληρός και από τον Ντεκτάς ο νέος διαπραγματευτής που μιλά μόνο Τούρκικα, υπάρχει φόβος ότι θα οδηγήσει τις διαπραγματεύσεις σε αδιέξοδο και το νησί στη διχοτόμηση. Με την Κύπρο θα ασχοληθεί και σήμερα η γραφίδα του υπογράφοντος, που με τη βοήθεια πηγών από τη Μεγαλόνησο, θα αναφερθεί στο πρώτο εθελοντικό σώμα Ελλαδιτών που πήγε στην Κύπρο μετά την ανεξαρ-

τησία και τις διακοινοτικές ταραχές του 1963. Ήταν ένα σώμα εθελοντών που οι ίδιοι το ονόμασαν Ιερό Λόχο για να το συνδέσουν με το αντίστοιχο των καταδρομέων που ιδρύθηκε στη διάρκεια του Β' παγκοσμίου πολέμου και που μετά την ανεξαρτησία της Κύπρου εντάχθηκε στην Εθνική Φρουρά, αλλά και τους Ιερολοχίτες του 1821. Αυτός ο Ιερός Λόχος για τον οποίο μιλάμε σήμερα, έφθασε στο νησί το 1965 και εντάχθηκε στην ελληνική μεραρχία που είχε στείλει ο Γεώργιος Παπανδρέου το 1964. Περίπου 80 άτομα, εθελοντές τα μέλη του Ιερού

Λόχου, είχαν οι περισσότεροι από αυτούς ένα κοινό γνώρισμα. Κατάγονταν από το νομό Αιτωλοακαρνανίας και μάλιστα, ο επικεφαλής τους, ο έφεδρος ανθυπολοχαγός **Κώστας Χαραλάμπους**, κατάγεται από το χωριό Γουριά της επαρχίας Μεσολογγίου του νομού Αιτωλοακαρνανίας. Κάποιοι εξ αυτών συνέβαλλαν στην ίδρυση των δυνάμεων καταδρομών της Εθνικής Φρουράς της Κύπρου. Κάποιοι άλλοι επέστρεψαν στην Ελλάδα και κάποιοι όχι μόνο αποτάχθηκαν από το στρατό από την ελληνική χούντα το 1967, αλλά φυλακίστηκαν. Από

εκεί και πέρα ο καθείς ακολούθησε το δρόμο του και οι ιστορίες που υπάρχουν για τα μέλη αυτού του Ιερού Λόχου είναι πολλές, ίσως όχι όλες αληθινές. Μια εκ των χαρακτηριστικότερων είναι η ιστορία του Μήτσου από την Ηπειρο, εκ των ελαχίστων μη Αιτωλοακαρνάνων, ο οποίος έζησε τα τελευταία χρόνια της ζωής του με μικρή αναπτηρία στο πόδι και αλκοολικός στη Εξάρχεια, δημιουργώντας ένα μύθο για τον εαυτό του, αλλά και τη δράση του στη Κύπρο...

Πηγή:  
[sottriant.blogspot.com](http://sottriant.blogspot.com)

## ΤΟΠΙΚΟ ΑΣΥΡΜΑΤΟ ΔΙΚΤΥΟ ΠΕΝΤΑΛΟΦΟΥ



Από τις αρχές του καλοκαιριού ξεκίνησε μια προσπάθεια από δυο συγχωριανούς μας και συγκεκριμένα από τον Μυρισιώτη Χάρη και τον Καταπόδι Δημήτριο για την δημιουργία τοπικού ασύρματου δικτύου στο χωριό μας. Έως τα μέσα καλοκαιριού κατάφεραν να καλύψουν από σήμα σχεδόν όλο το χωριό. Το ασύρματο δίκτυο μέχρι στιγμής προσφέρετε για επικοινωνία υπολογιστών μεταξύ τους με σκοπό την κοινή χρήση αρχείων (κείμενα, φωτογραφίες, μουσική, βίντεο) αλλά και για χρήση ιντερνέτ. Μελλοντικές βλέψεις είναι να δημιουργηθεί κεντρικός server για παροχή υπηρεσιών chat, game server. Όποιος συγχωριανός επιθυμεί να ενωθεί με το τοπικό ασύρματο δίκτυο πρέπει να ενημερώσει έναν από τους δύο ανωτέρω αναφερθέντες διαχειριστές του δικτύου έτσι ώστε να του επιτραπεί η πρόσβαση. Η Αδελφότητα Πενταλοφιτών χαιρετίζει και επικροτεί την προσπάθεια αυτή που έγινε από αυτά τα δυο παιδιά του χωριού μας.

**Στράτος Μπίκας**

## Τα μεγαλύτερα φράγματα στον κόσμο

Ένα από τα «επτά θαύματα» του σύγχρονου κόσμου θεωρείται το φράγμα του Ιταϊπού, το οποίο βρίσκεται στα σύνορα Βραζιλίας-Παραγουάης. Έχει μήκος 7,72 χιλιόμετρα και χρειάστηκαν 18 χρόνια και 18 δισεκατομμύρια δολάρια προκειμένου να αποπερατωθούν οι εργασίες κατασκευής του. Πέρα από το κυρίως φράγμα υπάρχει και ένα υδροηλεκτρικό εργοστάσιο, το οποίο διαθέτει 18 γεννήτριες που παράγουν ηλεκτρική ενέργεια 12.600 μεγαβάτ, ποσότητα που αρκεί για να καλύψει τις ανάγκες του 25% της ενέργειας της Βραζιλίας και του 78% των ενεργειακών αναγκών της Παραγουάης. Για την κατασκευή του οι εργάτες έπρεπε να αλλάξουν τη ροή του έβδομου μεγαλύτερου ποταμού στον κόσμο, του Παράνα, προκειμένου να αρχίσουν ομαλά οι εργασίες. Χρειάστηκαν τρία χρόνια για να δημιουργηθεί ένα κανάλι, μήκους 2 περίπου χιλιομέτρων, πλάτους 150 μέτρων και βάθους 90 μέτρων, ενώ εκτιμάται ότι 15 εκατομμύρια τόνοι χώματος και βράχων μετακινήθηκαν στα πλαίσια των εργασιών. Το φράγμα ολοκληρώθηκε το 1991.

Από τα πιο εντυπωσιακά και συνάμα παλιά φράγματα της Αμερικής είναι το Χούβερ, το οποίο βρίσκεται στον ποταμό Κολοράντο, περίπου 50 χιλιόμετρα νότια του Λας Βέγκας. Τα έργα κατασκευής του άρχισαν τον Ιούνιο του 1930 και τελείωσαν πέντε χρόνια αργότερα. Το φράγμα έχει βάρος λίγο παραπάνω από 6.600.000 τόνους. Η ποσότητα τοιμέντου που χρησιμοποιήθηκε φτάνει τα 2,74 εκατομμύρια κυβικά μέτρα, ενώ εργάστηκαν περίπου 3.500 εργάτες, οι οποίοι κατά καιρούς ξεπέρασαν και τους 5.218. Ο μέσος των μισθών κάθε μήνα ανερχόταν στις 500.000 δολάρια. Το Χούβερ είχε ως αποτέλεσμα να δημιουργηθεί η λίμνη Μιντ, η οποία εκτείνεται σε 185 χιλιόμετρα και έχει βάθος 180 μέτρα. Το συνολικό κόστος κατασκευής έφτασε τα 49 εκατομμύρια δολάρια, ενώ παρέχει νερό σε 18 εκατομμύρια ανθρώπους στις νοτιοδυτικές πολιτείες των ΗΠΑ.

Το φράγμα του Ασουάν στην Αίγυπτο κατασκευάστηκε από τους Βρετανούς την περίοδο 1898-1902, αλλά ανακατασκευάστηκε το 1960. Οι εργασίες ανακατασκευής διήρκεσαν 10 χρόνια και αποτέλεσε ίσως το μόνο μεγάλο έργο στον κόσμο, το οποίο ενσάρκωσε την πολιτική ένταση της περιοχής. Το συνολικό του κόστος ανήλθε στο 1 δισεκατομμύριο δολάρια, ποσό που καλύφθηκε κατά το ένα τρίτο από τη Σοβιετική Ένωση. Το φράγμα έχει ύψος 111 μέτρα με πλάτος περίπου 1 χιλιόμετρο, ενώ το πάχος τη βάση του είναι 980 μέτρα. Υπολογίζεται ότι τα υλικά που χρησιμοποιήθηκαν για την κατασκευή του είναι 18 φορές περισσότερα από αυτά της Μεγάλης Πυραμίδας του Χέοπα.

## Εκκλησιαστική Πεντάλοφο (Ποδολοβίτσα)



Περνώντας τον 21ο Αιώνα μετά Χριστόν και διανύοντας την δεύτερη δεκαετία του συναντούμε μια ζωφερή κατάσταση για όλο τον κόσμο.

Η θρησκεία που εστιάζεται στον εκκλησιαστικό χώρο της ορθόδοξης εκκλησίας φαντάζει ευρισκόμενη σε τρικυμία, χωρίς να μπορεί να κουμαντάρει τη βάρκα της στην πορεία που της έχει χαράξει ο Ιησούς Χριστός.

Η πολιτεία – πατρίδα έχει προσδεθεί στο άρμα μιας παγκόσμιας Συνωμοσίας που προφανώς στοχεύει σε μια

παγκόσμια κυβέρνηση των πλουσίων του πλανήτη.

Η οικογένεια έχει πνιγεί μέσα στους φονικούς Νόμους για τις αιτίες διαζυγίων ήδη ψυχορραγεί και μαζί της ψυχορραγεί και η κοινωνία.

### Ζούμε ημέρες που προμηνύουν καταστροφές.

Η εκκλησία του Χριστού και στην μικρή Πεντάλοφο δύνα μπορεί να ξεφύγει από το κλίμα που επικρατεί σε όλη την Ελλάδα.

Υπνωση, Ωχαδερφισμός και συμβιβασμός με την ιδέα του πεπρωμένου και της αναμονής ενός μοιρολατρικού τέλους. Όσο πιο περικαλλής γίνεται η Αγία Σωτήρα, τόσο οι Άνθρωποι σκληραίνουν και την εγκαταλείπουν για να ασχοληθούν με τις ματαιότητες του πλούτου και της απόκτησης περιττών υλικών αγαθών. Και όσο η Χάιδω – Χαρούλα Αντωνοπούλου, χήρα Βασιλείου Λεμπέση – την οποία ευχαριστούμε – συνεχίζει την Αγιογράφηση του Ναού, τόσο οι εντόπιοι αποφεύγουν την επαφή τους με την Μάνα εκκλησία.

### Τελικά είμαστε Χριστιανοί; Προφανώς, τα έργα μας λένε όχι.

Ζούμε κυριολεκτικά σε μεταχριστιανική εποχή και ολική επαναφορά της ειδωλολατρίας και του παγανισμού. Βυζαίνουμε και τρεφόμαστε από τους μαστούς του κόσμου και φτύνουμε το ανόθετο γάλα από τη Μάνα εκκλησία και από το Ιερό Ευαγγέλιο του Κυρίου μας Ιησού Χριστού.

Η σημερινή γενιά είναι ώριμο φρούτο, καρπός ενός αποστατημένου από τον Θεό κόσμου. Η ευθύνη βαραίνει όλους, πολιτικούς και θρησκευτικούς άρχοντες και καθένα πολίτη έχεχωριστά.

«Οπι σπείρει ο Άνθρωπος, αυτό και θα θερίσει.» (Κ. Διαθήκη)  
«Μετανοείτε και πιστεύετε στο Ευαγγέλιο.»

Άγγελος Μπεκιάρης  
Πρεσβύτερος Ιερεύς  
Εφημέριος Πενταλόφου

## Αύξηση Θερμοκρασίας

Αύξηση θερμοκρασίας στην Ελλάδα κατά δυο βαθμούς το λιγότερο τα επόμενα χρόνια έδειξαν τα συμπεριφέντα του συνεδρίου που διοργανώθηκε από το Εθνικό Κέντρο Δημόσιας Διοίκησης.

Παράλληλα προβλέπεται μείωση των βροχοπτώσεων με ταυτόχρονη αύξηση της έντασης τους, πράγμα που θα μεγαλώσει τον κίνδυνο για πλημύρες.

Από τις καιρικές αυτές αλλαγές θα επηρεασθούν στην χώρα μας σημαντικά, ο τουρισμός και η Γεωργία με ότι αυτό συνεπάγεται.

## Ε πιτυχίες

Με επιτυχία πέρασαν τις εξετάσεις για τα ανώτερα και ανώτατα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα της χώρας οι παρακάτω μαθητές του χωριού μας:

- Πετρονικολός Κωνσταντίνος, Μηχανολογία Τ.Ε.Ι. Καβάλας
- Κεκκές Παναγιώτης, Εκπαιδευτικός Ηλεκρονικής Τ.Ε.Ι. Αθήνας
- Στέλιος Χαρά, Κοινωνιολογία Αιγαίου Α.Ε.Ι. Μυτιλήνης
- Γούλα Χαρά, Κοινωνιολογία Α.Ε.Ι. Κρήτης
- Βάννα Χρυσούλα, Φυτικής Παραγωγής Τ.Ε.Ι. Άρτας
- Τσελίκας Ηλίας, ΑΕΝ Σχολή Μηχανικών
- Σαλαγιάννης Πέτρος, ΑΕΝ Σχολή Πλοιάρχων
- Καλογήρου Κωνσταντίνος ΑΕΝ Σχολή Πλοιάρχων
- Σαρδελής Χρήστος Ιόνιων Νήσων, Εφαρμ. Πληροφορικής στη Διοίκηση & Στην Οικονομία Τ.Ε.Ι Λευκάδας
- Κουτσουβέλη Κυριακή του Σπύρου, Χημικό Πάτρας
- Βάννα Ελένη του Φώτη, Θεολογία Α.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης
- Κονδύλη Ελένη Νοσηλευτική Τ.Ε.Ι. Ιωαννίνων
- Μαργώνης Δημήτριος του Λεωνίδα, ΑΕΝ Σχολή Πλοιάρχων
- Ντούλια Βασιλική του Νικολάου, ΑΕΝ Σχολή Πλοιάρχων

*Τα θερμά μας συγχαρητήρια και καλές σπουδές*

## Αλλού ο παπάς και αλλού τα ράσα

Την εκκλησία του Αγίου Ιωάννη στον Πρόδρομο Ξηροιμένου επέλεξαν να διαρρήξουν.

Αφού έσπασαν την κεντρική πόρτα στον Ναό, πήραν από το παγκάρι τα λιγοστά χρήματα (κέρματα) που υπήρχαν. Φεύγοντας οι δράστες πήραν και τα ράσα του παπά!!!

Και μη χειρότερα.....

## Τι φανερώνουν οι κρεατοελιές

Άσχετα με τι πιστεύουν οι περισσότεροι άνθρωποι, οι περισσότερες κρεατοελιές είναι αβλαβείς και ανώδυνες και εξαφανίζονται με τον καιρό, όταν βέβαια δεν έχουν εμφάνιση σφηκοφωλιάς, οπότε μαρτυρούν χρόνια και έντονη τοξίνωση του οργανισμού (από τσιγάρο, αλκοόλ και άσχημες διατροφικές συνήθειες).

Αν λοιπόν το παιδί σας έχει άφθονες κρεατοελιές, καλό θα είναι να το πάρετε ως χρήσιμη προειδοποίηση ότι έχει ήδη καταναλώσει πολλά γλυκά και ακατάλληλες για τον οργανισμό του τροφές, οπότε φροντίστε να το πείσετε ν' αποκτήσει καλύτερες διατροφικές συνήθειες, τρώγοντας λιγότερα λιπαρά, λιγότερα γλυκά και λιγότερο αρμυρά φαγητά.