



ΕΥΖΕΙΝΟΣ ΛΕΣΧΗ ΒΕΡΟΙΑΣ

Παντιακή
κουζίνα



*Ρωδήμεσα να τρώω εγώ, φαί μαγειρεμένο
πουσίντια νόστιμο χαβίτο και σουρβα ταγομένο*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ 2017



ΕΥΖΕΙΝΟΣ ΛΕΣΧΗ ΒΕΡΟΙΑΣ

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ 2015-2016



ΠΡΟΕΔΡΟΣ:	Παύλος Σαρημιχαηλίδης
Α΄ ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ:	Αρχιμήδης Ιντζεβίδης
Β΄ ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ:	Φιλοκτήμων Φωτιάδης
Γ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ:	Νίκος Τουμπουλίδης
ΤΑΜΙΑΣ:	Μόρφω Ουζουνίδου
ΕΦ. ΔΗΜ. ΣΧΕΣΕΩΝ:	Χαράλαμπος Καπουρτίδης
ΕΦ. ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ:	Αικατερίνη Χατζίδη
ΑΚΙΝ. ΠΕΡΙΟΥΣΙΑΣ:	Ηλίας Στολτίδης
ΕΦ. ΤΜΗΜΑΤΩΝ:	Σπύρος Θεοδωρίδης
ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ:	Μαρία Σαλονικίδου

ΙΣΤΟΡΙΚΟ

Η Εύξεινος Λέσχη Βέροιας ιδρύθηκε από πόντιους 1ης και 2ης γενιάς με σκοπό την διατήρηση και διάδοση της πολιτιστικής παράδοσης του Ποντιακού Ελληνισμού. Η προσφορά της κατά κοινή ομολογία υπήρξε και συνεχίζει πληθωρική και ποικιλόμορφη.

Διαθέτει υπερσύγχρονο Πνευματικό Εκθεσιακό Κέντρο στην περιοχή Πανόραμα στην πόλη της Βέροιας, φιλοξενώντας όλο το χρόνο εκδηλώσεις συλλόγων και φορέων της ευρύτερης περιοχής.

Ο επισκέπτης έχει τη δυνατότητα να δει αξιόλογο λαογραφικό υλικό το οποίο φιλοξενείται στους ειδικά διαμορφωμένους χώρους του κτηρίου.

Τη δεκαετία του 1980 ιδρύεται από την Εύξεινο Λέσχη η πρώτη ποντιακή χορωδία ξεπερνώντας τα 100 μέλη, δίνοντας εκατοντάδες παραστάσεις και δισκογραφώντας έναν διπλό δίσκο με παραδοσιακά ποντιακά τραγούδια.

Επίσης από τη δεκαετία του 1970 η θεατρική ομάδα της Λέσχης ανεβάζει περιοδικά θεατρικά έργα πραγματικά διαμάντια της Ποντιακής Λογοτεχνίας.

Στους ίδιους χώρους στεγάζει μια από τις πιο οργανωμένες και πλήρεις ιματιοθήκες παραδοσιακών φορεσιών στον ελλαδικό χώρο.

Λειτουργεί γραμματεία σε καθημερινή βάση και βιβλιοθήκη με μεγάλο αριθμό βιβλίων κυρίως ποντιακού περιεχομένου.

Από το 1989 εκδίδεται η τριμηνιαία εφημερίδα «ΑΡΓΟΝΑΥΤΗΣ» με συνδρομητές σε όλο τον κόσμο (Ευρώπη, Αμερική, Αυστραλία).

Κορυφαίο γεγονός κάθε χρόνο αποτελούν οι εκδηλώσεις μνήμης της Γενοκτονίας των Ελλήνων του Πόντου στις 19 Μαΐου (εθελοντική αιμοδοσία, με το σύνθημα «δώσε αίμα για το αίμα που χάθηκε», δένδροφύτευση, με το σύνθημα «μια ρίζα για τη ρίζα μας», ομιλίες από έγκριτους ιστορικούς και καθηγητές Πανεπιστημίου, καταθέσεις στεφάνων, θεατρικές παραστάσεις με θέμα τα τραγικά γεγονότα της εποχής).

Κόσμημα αποτελεί στη Βέροια το μνημείο του Ποντιακού Ελληνισμού το οποίο κατασκευάστηκε με πρωτοβουλία της Ε. Λ. Β. και το οποίο βρίσκεται στην Πλατεία Καπετανίδη στην περιοχή Πασά-Κιόσκι της Βέροιας.

Το τμήμα αιμοδοσίας το οποίο ιδρύθηκε από το τμήμα Νέων το 1997, επαναλειτουργεί από το 2006 και διαθέτει Τράπεζα Αίματος όπου σε συνεργασία με το Γ. Νοσοκομείο Βέροιας πραγματοποιεί δύο φορές τον χρόνο εθελοντική αιμοδοσία.

Από τα τέλη της δεκαετίας του 1970 αξιόλογη είναι η προσπάθεια του τμήματος καταγραφών με ανεκτίμητης ιστορικής και συναισθηματικής αξίας συνεντεύξεις από πρόσφυγες 1ης και 2ης γενιάς.

Το 2006 δημιουργήθηκε η ιστοσελίδα του Συλλόγου, www.elverias.gr, με συνεχείς ανανεώσεις των θεμάτων της και με μεγάλη επισκεψιμότητα.

Η διάθεση κυρίως των Νέων για τη γνωριμία τους με τις παραδόσεις μας, προετοίμασε το έδαφος και το 2007 συστάθηκε το τμήμα ποντιακής διαλέκτου, της οποίας η ρίζα είναι η αρχαία ιωνική διάλεκτος.

Το τμήμα χορού μετράει την ύπαρξή του από την ίδρυση της Ε. Λ. Β., το 1955.

Διαθέτει πέντε ομάδες εκμάθησης ποντιακών χορών όλων των ηλικιών. Συμμετέχουν ανά έτος 200 χορευτές και χορεύτριες (μικροί και μεγάλοι). Οι ομάδες εκπροσώπησης συμμετέχουν σε πολιτιστικές εκδηλώσεις τόσο στο εσωτερικό της χώρας όσο και σε διεθνή φολκλορικά φεστιβάλ σε χώρες της Ευρώπης και της Αμερικής. Από το 2008 είναι επίσημο μέλος του Διεθνούς Συμβουλίου Χορού (CID) International Dance Council.

ΤΑΝΟΜΕΝΟΣ ΣΟΥΡΒΑΣ

(σούπα με γιαούρτι)

Υλικά:

- 2 λίτρα νερό χλιαρό
- 1,5 κούπα του τσαγιού κορκότο
- 1 κιλό περίπου στραγγιστό γιαούρτι
- 2-3 κουταλιές της σούπας βούτυρο (κατά προτίμηση αγελαδινό)
- 2 κουταλιές της σούπας ξερός δυόσμος
- λίγο αλάτι

Εκτέλεση:

Σε χλιαρό νερό ρίχνουμε το κορκότο να βράσει μέχρι να χυλώσει καλά.

Αραιώνουμε το γιαούρτι με ζουμί από το φαγητό και το ανακατεύουμε όλο μαζί.

Προσέχουμε να μην είναι πολύ ζεστό το φαγητό για να μην κόψει το γιαούρτι.

Προσέχουμε η πυκνότητα του φαγητού να είναι καλή (ούτε αραιή ούτε πολύ πηκτή).

Σε ένα μπρίκι καίμε το βούτυρο να χαρατσωθεί καλά (να κάψει καλά).

Ρίχνουμε το καμένο βούτυρο μέσα στο φαγητό και ανακατεύουμε καλά.



ΕΥΖΕΙΝΟΣ ΛΕΣΧΗ ΒΕΡΟΙΑΣ



- Το κορκότο είναι σπασμένο σιτάρι. Πλένουμε καλά το σιτάρι με νερό να μαλακώσει και να φουσκώσει. Κατόπιν το σπάμε και το αφήνουμε να στεγνώσει.
- Είναι μια πολύ ωραία και υγιεινή σούπα, ευκολοχώνευτη και γρήγορη.
- Ο δυόσμος αποτελεί ένα από τα πιο αρωματικά βότανα που η φύση μας έχει χαρίσει. Η δροσερή μυρωδιά των φρέσκων ή αποξηραμένων φύλλων του είναι αυτή που ωθεί πολλές γυναίκες να το χρησιμοποιούν στη μαγειρική τους.

"Ουδέν όφελος εκ των απάντων εστί, εάν το υγιαίνειν και μόνο απή"
 Ιπποκράτης
 Δεν υπάρχει δηλαδή για τον άνθρωπο κάποιο όφελος από όλα τα αγαθά του κόσμου, όταν έχει χάσει την υγεία του.....

ΚΑΛΑΝΤΑΡΤ'Σ

καλαντάρτ'σ και νέον έτος, αμόν πάντα και εφέτος

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2017						
ΚΥΡΙΑΚΗ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
1 Κατάλυση εις πάντα Αγ. Βασιλείου	2 Κατάλυση εις πάντα Όσ. Σεραφείμ τοῦ Σάρωφ	3 Κατάλυση εις πάντα	4 Κατάλυση εις πάντα	5 Νηστεία Παραμονή Θεοφανείων	6 Κατάλυση εις πάντα Θεοφανεία	7 Συναγή Αγ. Ιωάννου Προδρόμου
8	9	10	11 Κατάλυση εις πάντα Όσ. Θεοδοσίου Κοινοβιάρχου	12	13	14
15	16 Προσκ. αλύσεως Απ. Πέτρου	17 Αγ. Αντωνίου Μεγ. & Αντωνίου Ντου Βεροίας	18 Κατάλυση εις πάντα Αγ. Αθανασίου & Κυρίλλου	19	20 Κατάλυση εις πάντα Αγ. Εύθυμιου Μεγάλου	21
22 Τιμοθέου Αποστόλου	23 Όσ. Διονυσίου εν Ολύμπω	24	25 Κατάλυση εις πάντα Αγ. Γρηγορίου Θεολόγου	26	27 Κατάλυση εις πάντα Ανακ. Λειψάνων Ιωάννου Χρυσοστόμου	28
29	30 Τριών Ιεραρχών Έσρη Παιδείας	31 Αγ. Κύρου & Ιωάννου Αναργύρων				

«MARKET ΚΡΕΑΤΩΝ»
ΧΑΤΖΗΜΑΣΟΥΡΑΣ
 Τα κρέατα που διαθέτει το κατάστημά μας είναι από τις ιδιόκτητες βοσχές μας και αποκλειστικά **ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ**
 ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΙΟΝΤΩΝ ΜΑΣ...
 ΜΕ ΕΝΑ ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ!
23310 23197
 Μητροπόλεως 1 ΒΕΡΟΙΑ

ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΙΚΟ ΥΛΙΚΟ
ΔΑΜΚΑΛΗΣ Εγγύηση
 Καταστήματα Ηλεκτρολογικού Υλικού
 Αυτοματισμοί, Εξασφαλισμός, Φωτιστικά, Διακόπτες, Συναγερμοί, Τηλέφωνα, Υδροκλιμα, Θέρμανση, Κλιματισμός, Φωτοβολταϊκά, Ηλεκ. Έργα, Βιομηχ. Έργα.

Κοτόπουλο Light σπασμένο στα κάρβουνα
ΜΕΛΙΚΙΩΤΗ
23310 29209-24824
 Ηρας 12, Βέροια (κοντά στα ΚΤΕΛ)
 6980 727228 6941 485890
 g.melikioti@gmail.com

ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑ
Λέξις
SUPER COURSE

ΙΧΘΥΟΠΩΛΕΙΟ "ΜΕΣΟΓΕΙΟΣ"
ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
 Μαυρομιχάλη 4 ΒΕΡΟΙΑ
 Τηλ. Οικίας: 2331070715
 Τηλ. Μαγ. 2331074290



ΜΕΪΝΤΑΝΙ
 ΠΟΛΥΧΩΡΟΣ
 ΣΑΡΑΝΤΟΒΥΣΣΙ | ΚΡΑΤΗ-ΣΕΠ | ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ 23310.25500, 6980.797960

ΑΦΟΙ ΚΑΛΛΙΑΡΙΔΗ Ο.Ε.
 Πρατήριο Υγρών Καυσίμων
 Πλυτήριο Αυτοκινήτων
 Τζετ βέλο θέρμανσης
AutoGas
 ΕΚΟ
 Αριστεία ποιότητας!
 Τηλ. 23310 20188, 98188, 98158
 email kalliaridis@gmail.com
 Ν.Π.Ο. ΒΕΡΟΙΑΣ - ΝΑΟΥΣΙΑΣ ΑΦ.Μ. 998531655 ΔΟΥ ΒΕΡΟΙΑΣ



MAZI markets



Μαζί μπορούμε περισσότερα

ΧΑΒΙΤΣ

Υλικά

- Αγνό βούτυρο 250 γρ.
- Γάλα φρέσκο 5 ποτήρια
- Αλάτι 1 1/2 κουτ. του γλυκού
- Φούρνικο καλαμποκίσιο αλεύρι (όσο πάρει)
- Τυρομίτζ ή ημίσκληρο κασέρι

Εκτέλεση:

Βάζουμε την κατσαρόλα στη φωτιά να ζεσταθεί και ρίχνουμε το βούτυρο να λειώσει.

Προσθέτουμε ένα κουταλάκι φούρνικο αλεύρι στο λειωμένο βούτυρο και το καβουρδίζουμε για 1 λεπτό.

Ρίχνουμε όλο το γάλα και ανακατεύουμε μέχρι να ζεσταθεί καλά.

Λίγο πριν βράσει το γάλα προσθέτουμε το αλάτι και αρχίζουμε να ρίχνουμε το φούρνικο αλεύρι λίγο λίγο ανακατεύοντας συνέχεια μέχρι να γίνει κρέμα.

Αφού γίνει (15 λεπτά) το αποσύρουμε από την φωτιά συνεχίζοντας να το ανακατεύουμε και τέλος ρίχνουμε το τυρομίτζ ή ημίσκληρο κασέρι.

Το χαβίτς συνοδεύεται με ψωμί, γιαούρτι ή τάν.



ΕΥΖΕΙΝΟΣ ΛΕΣΧΗ ΒΕΡΟΙΑΣ



Χαβίτς

- "Τρίμμα τριβραστο και χαβίτς σαραντάβραστο" Έτσι το λέγαν οι πόντιοι τότε! Πάντως είναι πολύ νόστιμο, εμείς το τρώγαμε όταν είμασταν μικρά!! Βέβαια θα αρέσει σ'αυτούς που τρώνε το καλαμποκίσιο αλεύρι! Γίνεται περίπου σαν κρέμα και τρώγεται ευχάριστα!!!

- Τα δύο στοιχεία-συστατικά του αλατιού, το νάτριο και το χλώριο αποτελούν απαραίτητα ιχνοστοιχεία για τον οργανισμό. Όλα τα γρά του σώματός μας, ακόμα και το αίμα, περιέχουν και χλώριο και νάτριο τα οποία αποτελούν απαραίτητα συστατικά για την ηλεκτρολυτική ισορροπία των υγρών στο σώμα

Λίγα λόγια για το φούρνικο αλεύρι
 • Οι σπόροι του καλαμποκιού τοποθετούνται σε ταψί και φουρνίζονται, για να στεγνώσουν καλά και να ξεραθούν.
 • Έπειτα αλέθονται, στο χερομύλιν (χερόμυλο), κοσκινίζονται και το αλεύρι που μας δίνει το κοσκίνισμα, είναι το φούρνικο αλεύρι.
 Η λέξη φούρνικον, προέρχεται απ' το ουσιαστικό Φουρνίν. Φουρνίν: ο φούρνος. Φούρνικος: δηλαδή ψημένος, φρυγανισμένος σε φούρνο.

ΚΟΥΝΤΟΥΡΟΝ

ο κούντουρον, ο κούτσουρον ο ουραδοκομμένον

«ΜΑΡΚΕΤ ΚΡΕΑΤΩΝ»
ΧΑΤΖΗΜΑΣΟΥΡΑΣ
 Τα κρέατα που διαθέτει το κατάστημα μας είναι από τις ιδιοκτητικές μονάδες μας και αποκλειστικά **ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ**
 ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΜΑΣ... ΜΕ ΕΝΑ ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ!
23310 23197
 Ματροπόλεως 1 ΒΕΡΟΙΑ

ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑ
Λέξις
SUPER COURSE

ΕΛΑΣΤΙΚΑ ΘΕΟΔΩΡΙΔΗΣ
FALKEN
 ΠΑΥΣΑΝΙΟΥ 19 - ΒΕΡΟΙΑ
 ΤΗΛ. 23310 20270 ΚΙΝ. 6975 85 95 93

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2017						
ΚΥΡΙΑΚΗ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
			1	2 Υπαπαντή του Χριστού	3	4
5 Κατάλυση εις πάντα Τελώνου-Φαρισαίου	6 Κατάλυση εις πάντα	7 Κατάλυση εις πάντα	8 Κατάλυση εις πάντα Αγ. Θεοδώρου Στρατηλάτου	9 Κατάλυση εις πάντα	10 Κατάλυση εις πάντα Αγ. Χαράλαμπος Ιερομόνυρος	11 Κατάλυση εις πάντα
12 Κατάλυση εις πάντα Ασιπτου	13	14	15 Αγ. Ιωάννου Κουλακίωτου	16	17 Κατάλυση οίνου, ελαίου Αγ. Θεοδώρου Τήρωνος	18 Ψυχασάββατο
19 Απόκρεω	20 Κατάλυση πλήν κρέατος	21 Κατάλυση πλήν κρέατος	22 Κατάλυση πλήν κρέατος	23 Κατάλυση πλήν κρέατος	24 Κατάλυση πλήν κρέατος Α' & Β' εύρ. κεφ. Προδρομού	25 Κατάλυση πλήν κρέατος
26 Κατάλυση πλήν κρέατος Τυρινής	27 Αρχή Μεγ. Σαρ/σής Καθαρά Δευτέρα	28				



φρούτα & λαχανικά
Οκήπος της Εδέμ
 ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ ΙΩΣΗΦΙΔΗΣ
 ΤΗΛ: 23310 28355

MEIMARIDIS
 ΕΜΠΟΡΙΑ ΣΙΔΗΡΟΥ, ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΟΣ, ΧΡΩΜΑΤΩΝ, ΣΟΒΑΔΩΝ, ΠΛΟΚ, ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ, PELLET
ΑΦΟΙ ΜΕΪΜΑΡΙΔΗ Ο.Ε.
 Σταδίου 97 Βέροια
 τηλ.: 23310 23 342 - 23 178 / fax 23310 67 869
 e-mail: info@meimaridis.gr - www.meimaridis.gr
 www.aluminium-profile.gr

ΑΦΟΙ ΚΑΛΛΙΑΡΙΔΗ Ο.Ε.
 Πρατήριο Υγρών Καυσίμων
 Πλυντήριο Αυτοκινήτων
 Πετρέλαιο Θέρμανσης
AutoGas
 Τηλ. 23310 20188, 98188, 98156
 email kalliaridis@gmail.com
 Ν.Π.Ο. ΒΕΡΟΙΑΣ - ΝΑΟΥΣΑΣ ΑΦΜ: 998531655 ΔΟΥ ΒΕΡΟΙΑΣ

Αφοι Κ. Χεριδν
ΗΛΕΚΤΡΟΜΗΧΑΝΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ
 ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ INSTABUS - EIB
 ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΥΡΑΝΙΧΝΕΥΣΗΣ ΣΥΝΑΓΕΡΜΩΝ
 Θεσ/νίκης 21 • Τηλ & Fax: 23310 72539 Βέροια
 Τάσος: 6977 359426 • Μίλατος: 6947 376511



ΠΙΡΟΣΚΙ

Σαρακοστιανό νηστίσιμο

Υλικά: (για 1 δόση 25-30 κομμάτια, μικρά πιροσκι)

- 1 μεγάλο ποτήρι νερό
- 1 φλυτζ. του καφέ καλαμποκέλαιο
- 1 πρέζα ζάχαρη
- 1 φακελάκι ξερή μαγιά
- 1 κουτ. της σούπας ζύδι
- ½ κουτ. του γλυκού αλάτι
- Αλεύρι όσο πάρει ώστε η ζύμη να είναι μαλακή χωρίς όμως να κολλάει στα χέρια.

Εκτέλεση:

Διαλύουμε τη μαγιά στο χλιαρό νερό μαζί με τη ζάχαρη. Προσθέτουμε το σπορέλαιο, το ζύδι και το αλάτι. Ρίχνουμε το αλεύρι και πλάθουμε μια μαλακή ζύμη. Καθαρίζουμε και λαδώνουμε με καλαμποκέλαιο μια επιφάνεια στην κουζίνα μας.

Αφού η ζύμη γίνει πλάθουμε μπαλάκια και τα αφήνουμε στη λαδομένη επιφάνεια το ένα δίπλα στο άλλο να «ξεκουραστούν».

Ετοιμάζουμε τη γέμιση.

Ανοίγουμε τα μπαλάκια σε σχήμα κύκλου και προσθέτουμε τη γέμιση.

Κλείνουμε τα μπαλάκια καλά ώστε να μη βγει η γέμιση κατά το τηγάνισμα.

Τηγανίζουμε σε αρκετή ποσότητα καλαμποκέλαιου.

Γέμιση:

Η γέμιση στα πιροσκι ποικίλει ανάλογα με τα γούστα. Συνήθίζεται να παρασκευάζονται με τυρί - κασέρι, πατάτα, κιμά. Σε κάθε μία από αυτές τις επιλογές η νοικοκυρά ετοιμάζει τη γέμιση αναλόγως με τις διατροφικές συνήθειες.



ΕΥΖΕΙΝΟΣ ΠΕΣΧΗ ΒΕΡΟΙΑΣ



- Υπέροχα σε εμφάνιση, πανεύκολα στην προετοιμασία και καταπληκτικά σε γεύση!
- Τα πιροσκι τα έφεραν στο Ελλαδικό χώρο οι Πόντιοι που προέρχονταν είτε από την περιοχή του Καυκάσου κατά την ανταλλαγή των πληθυσμών το 1922, είτε αυτοί που να μεν προέρχονταν από διάφορες περιοχές του Πόντου, ωστόσο πέρασαν μερικά χρόνια στη Ρωσία μέχρι να ηρεμήσουν τα πράγματα και έπειτα ήρθαν στην Ελλάδα περίπου πριν το 1930.
- Χρησιμοποιήστε ζύδι ως ένα φυσικό αντιφλεγμονώδες και βακτηριοκτόνο.

Οι νηστίσιμες σούπες

Τσου-σουρβιά: Γινόταν με κορκότο, όπως το τανωμένον σουρβάν, αλλά δεν έβαζαν ούτε πασικιάν ούτε βούτυρο. Έβαζαν λάδι όταν έτρωγαν λάδι και ζεπούρ όταν νήστευαν κι από λάδι. Το ίδιο και με το "καντζοσίρ". Εκεί αντί για ζεπούρ, έβαζαν κοπανισμένο καρύδι. Επειδή την ψίχα του καρυδιού τη λέμε "καντζίν", τη σούπα αυτή τη λέγαμε καντζοσίρ.

ΜΑΡΤ'Σ

Μάρτ'σ, γδάρτ'σ και σκηρός παλουκοκαύτ'σ

ΜΑΡΤΙΟΣ 2017						
ΚΥΡΙΑΚΗ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
			1	2 Αγ. Νικολάου Πλανά	3 Α' Χαιρετισμοί	4 Κατάλ. αίνου, ελαιού θαύμα κολύβων Αγ. Θεοδώρου
5 Κατάλ. αίνου, ελαιού Ορθοδόξας	6	7	8	9 Τεσσαράκοντα Μαρτύρων	10 Β' Χαιρετισμοί	11 Κατάλ. αίνου, ελαιού
12 Κατάλ. αίνου, ελαιού Γρηγορίου Παλαμά	13	14	15	16	17 Γ' Χαιρετισμοί	18 Κατάλ. αίνου, ελαιού
19 Κατάλ. αίνου, ελαιού Σταυροπροσκυνήσεως	20	21	22	23	24 Δ' Χαιρετισμοί	25 Κατάλ. αίνου, ελαιού Ευαγγελισμός Θεοτόκου
26 Κατάλ. αίνου, ελαιού Ιωάννου της Κλίμακος Συν. Αρχ. Γαβριήλ	27	28	29 Μέγας Κανών	30	31 Ακάθιστος Ύμνος	



«ΜΑΡΚΕΤ ΚΡΕΑΤΩΝ»
ΧΑΤΖΗΜΑΣΟΥΡΑΣ
Τα κρέατα που διατίθεται το κατάστημα μας είναι από τις ιδιόκτητες βοσχές μας και αποκλειστικά **ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ**
ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΜΑΣ ΜΕ ΕΝΑΤΗΛΕΦΟΝΟ ΕΤΟΣ ΠΙΣΤΗΣ
23310 23197
Ματροπόλεως 1 ΒΕΡΟΙΑ

ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΙΚΟ ΥΛΙΚΟ
ΔΑΜΚΑΛΗΣ Εγγύηση
Καταστήματα Ηλεκτρολογικού Υλικού
Αυτοματισμοί, Εξοπλισμός Φωτισμού, Διακόπτες, Συμπιεστής, Τηλεφωνία, Υδροκλίμα, Θέρμανση, Κλιματισμός, Επισκευάσεις, Μία ή Πολλά Βιομηχ. Εργαλεία

TENTOGLOU LUBRICANTS
ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΕΜΠΟΡΙΑ ΛΙΠΑΝΤΙΚΩΝ
ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΑ ΑΥΤΩΝ - ΧΗΜΙΚΑ ΠΡΟΣΘΕΤΑ
ΜΠΑΤΑΡΙΕΣ ΠΑΝΤΟΣ ΤΥΠΟΥ
1. ΤΕΝΤΟΓΛΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
Τηλ. 0981435453 - 0945779639
2. ΣΤΑΔΙΟΥ 65 - Τ.Κ. 59100 ΒΕΡΟΙΑ
(ΓΕΩΝΙΑ ΚΑΜΗΣ ΠΑΝΑΓΙΑΣ)
3. 23310-66598 & FAX 2331-120339 (Ανταλλακτικά)
- tentoglounick@yahoo.gr
4. www.tentoglou.gr
5. Tentoglou N Lubricants

ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑ
Λέξις
SUPER COURSE

ΖΗΤΑ ΚΑΡΟΛΙΔΗΣ ΔΙΟΝΥΣΙΟΣ
ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΙ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΩΝ
ΑΚΡΟΠΟΛΕΩΣ 32, Τ.Κ. 59100, ΒΕΡΟΙΑ
Τηλ.: 23310 71419, Fax: 23310 73323

elefBros
είδη υγιεινής διαίτης
έμφαση στην ποιότητα
είδη μπάνιου, δάπεδα, θέρμανση, ψύξη, υδραυλικά & υποστήριξη
Αφοί Ελευθεριάδη Ο.Ε.
Σταδίου 74 Βέροια, τηλ 2331026353 - φαξ 2331073126
www.plakaki.com - www.elefbros.gr
info@plakaki.com - info@elefbros.gr

ΑΦΟΙ ΚΑΛΛΙΑΡΙΔΗ Ο.Ε.
Πρατήριο Υγρών Καυσίμων
Πλυντήριο Αυτοκινήτων
Τετρέλαιο Θέρμανσης
AutoGas
ΕΚΟ
Αρτίστες ποιότητα!
Τηλ. 23310 20188, 98188, 98158
email kalliaridis@gmail.com
Ν.Π.Ο. ΒΕΡΟΙΑΣ - ΝΑΟΥΣΑΣ ΑΦΜ. 998501655 ΔΟΥ ΒΕΡΟΙΑΣ



MAZI markets



Μαζί μπορούμε περισσότερα



ΕΥΖΕΙΝΟΣ ΛΕΣΧΗ ΒΕΡΟΙΑΣ

ΠΕΡΕΚ

Υλικά:

- φυλλωτά
- Βιτάμ
- Γέμιση της αρεσκειάς σας

Εκτέλεση:

Αλοιφουμε το τηγάκι μας με βιτάμ
 Βρέχουμε το φύλλο και το σπάμε στο τηγάκι
 Αλοιφουμε και το φύλλο με λιωμένο βούτυρο
 Τοποθετούμε τα υλικά της αρεσκειάς μας (τυριά, κασέρια, αλλαντικά, λαχανικά)
 Από πάνω βάζουμε το άλλο φύλλο, επίσης βρεγμένο
 Ψήνουμε από τη μια μεριά και το γυρνάμε από την άλλη να ψηθεί



- Υπέροχα ποντιακά ζυμαρικά!!!

- Οι βιταμίνες είναι οργανικές ενώσεις που σε πολύ μικρές ποσότητες είναι απαραίτητες για την ανάπτυξη και την κανονική λειτουργία του οργανισμού.

ΑΠΡΙΛΤ'Σ:

Απρίλτ'σ φερ' τα χελιδόνια, κελαϊδούν και λύν'τα χιόνια

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2017						
ΚΥΡΙΑΚΗ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
						1 Κατάλ. οίνου, ελαίου
2 Κατάλ. οίνου, ελαίου Μαρία Αιγυπτία	3	4	5	6	7	8 Κατάλ. οίνου, ελαίου Λαζάρου
9 Κατάλυση Ιχθύος Τών Βαίων	10 Νηστεία Μ. Δευτέρα Ίωσήφ Παγκαλάου	11 Νηστεία Μ. Τρίτη 10 Παρθένων	12 Νηστεία Μ. Τετάρτη Τῆς ἀλειψίσης τῶν Κυρίων μύρμι	13 Νηστεία Μ. Πέμπτη Ο Μυστικός Δελφίνος	14 Νηστεία Μ. Παρασκευή Το Άγιο Πάθη τοῦ Κυρίου	15 Νηστεία Μ. Σάββατο Ἡ εἰς Ἄδου Κάθοδος Κυρίου
16 Κατάλυση εἰς πάντα ΑΓΙΟΝ ΠΑΣΧΑ	17 Κατάλυση εἰς πάντα	18 Κατάλυση εἰς πάντα Ραφαήλ Νικολάου & Ειρήνης	19 Κατάλυση εἰς πάντα	20 Κατάλυση εἰς πάντα	21 Κατάλυση εἰς πάντα Ζωοδόχου Πηγῆς	22 Κατάλυση εἰς πάντα
23 Κατάλυση εἰς πάντα Θυμῆ Γεωργίου Τροπαιοφόρου	24	25 Μάρκου Αποστόλου	26	27	28	29 Σωσπάτρου Αποστόλου
30 Μυροφόρων Ιακώβου Αποστόλου						



«ΜΑΡΚΕΤ ΚΡΕΑΤΩΝ»
ΧΑΤΖΗΜΑΣΟΥΡΑΣ
 Τα κρέατα που διαθέτει το κατάστημά μας είναι από τις ιδιόκτητες μονάδες μας και αποκλειστικά **ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ**
 ΠΑΡΑΔΟΣΗΤΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΜΑΣ...
ΜΕΙΝΑΤΗΛΕΦΩΝΟ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ!
23310 23197
 Μητροπόλεως 1 ΒΕΡΟΙΑ

ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑ
Λέξις
SUPER COURSE

ΜΕΪΝΤΑΝΙ
 ΠΟΛΥΧΩΡΟΣ
 ΣΑΡΑΝΤΟΒΥΣΣΙ | ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ 23310.25500, 6980 797960

ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΙΚΟ ΥΛΙΚΟ
ΔΑΜΚΑΛΗΣ Εγγύηση
 Καταστήματα Ηλεκτρολογικού Υλικού
 Αυτοματισμοί, Έξοχισμας, Φωτιστικά, Διακοπές, Συνομιλίες, Ηλέκτρικα, Υδραυλικά, Θέρμανση, Εξοπλισμός, Φωτοβολταϊκά, Ηλεκ. Εργαλεία, Βιομηχ. Εργαλεία

ΓΡΑΦΕΙΟ ΓΕΝΙΚΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ
ACHILLEAS TOURS
 •Εισιτήρια
 •Ναυλώσεις πούλμαν
 •Εκδρομές Εσωτερικού & Εξωτερικού
 Πατρ. Ιωάννης 4, ΒΕΡΟΙΑ (έναντι εισόδου Ιερού Ν. Μητροπολιτικού)
 Τ 23310 28.291 - F 23310 21.788
 Κιν. 6932.274411 - Οικ. 23310 62.283
 elenarodo@yahoo.com

ΑΦΟΙ ΚΑΛΛΙΑΡΙΔΗ Ο.Ε.
 Πρατήριο Υγρών Καυσίμων
 Πλυντήριο Αυτοκινήτων
 Πετρέλαιο Θέρμανσης
ΕΚΟ
AutoGas
 Τηλ. 23310 20188, 98188, 98156
 email kalliaridis@gmail.com
 Ν.Π.Ο. ΒΕΡΟΙΑΣ - ΝΑΟΥΣΑΣ ΑΦΜ. 998531655 ΔΟΥ ΒΕΡΟΙΑΣ

Το καρβέλι
 Πλάτωνος 2α, Τηλ.: 23310 62121
 Τσομπάνογλου Παναγιώτης



MAZI markets



Μαζί μπορούμε περισσότερα

ΣΙΡΟΝ

Υλικά:

- Φύλλα Σιρόν 1 σακούλα
- Βούτυρο αγελαδινό 1 πακέτο
- Γιαούρτι στραγγιστό 750γρ.
- Σκόρδο 4 σκελίδες
- Αλάτι 1 πρέζα
- Νερό 800ml

Εκτέλεση:

Τοποθετούμε τα φύλλα σιρόν μέσα στο ταψί, όχι πολύ πυκνά γιατί φουσκώνουν.

Ρίχνουμε λίγο ζεστό νερό από πάνω, ίσα να μαλακώσουν τα φύλλα.

Τοποθετούμε το γιαούρτι σ' ένα βαθύ σκεύος και το αραιώνουμε με χλιαρό νερό μέχρι να αραιωθεί καλά και να γίνει ρευστό. Αν χρειαστεί περισσότερο νερό συμπληρώνετε λίγο ακόμη με προσοχή.

Μέσα στο μείγμα του γιαουρτιού με το νερό προσθέτουμε την 1 πρέζα αλάτι και τις σκελίδες σκόρδο.

Με μια κουτάλα περιχύνουμε το μείγμα πάνω από τα φύλλα σιρόν να πάει παντού.

Δε ρίχνουμε αμέσως όλο το μείγμα, περιμένουμε να ρουφήξουν τα φύλλα και κατά βούληση συμπληρώνουμε.

Καίμε σ' ένα τηγανάκι το αγελαδινό βούτυρο και περιχύνουμε από πάνω.



ΕΥΖΙΝΟΣ ΛΕΣΧΗ ΒΕΡΟΙΑΣ



- Σε περίπτωση που δε σας αρέσει το πολύ σκόρδο ή το πολύ βούτυρο, μειώνετε τη ποσότητα με βάση τις προτιμήσεις σας.
- Το σκόρδο είναι γνωστό σχεδόν σε όλα τα μέρη του κόσμου και χρησιμοποιείται για την θεραπεία των ρευματισμών, του άσθματος, ως καθαριστικό, διουρητικό, ενώ στην Αγγλία θεωρείται και αφροδισιακό.

ΚΑΛΟΜΗΝΑΣ

Έρθεν ο καλομηνάς πιάν γάλαν αν πινάς

ΜΑΪΟΣ 2017						
ΚΥΡΙΑΚΗ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
	1	2 Ανακ. Λειψ. Αθανασίου Μ.	3	4	5 Αγ. Ειρήνης Μεγαλομάρτυρος	6
7 Παράλυτου	8 Τωάννου Θεολόγου	9	10 Κατάλυση Ιχθύος Μεσοπηνηκοστή	11	12	13
14 Σαμαρείδος	15 Όσ. Παχιμίου και Αχιλλίου	16	17	18	19 Αγ. Καλλινίκου Βεροιώως	20
21 Τυφλο Κωνσταντίνου & Έλένης	22	23	24 Κατάλυση Ιχθύος Απόδοση Πασχα	25 Ανάληψη Χριστού	26 Κατάλ. όρνου, έλαιου Γ. εύρ. Κεφαλής Προδρόμου	27 Όσ. Τωάννου του Ρώσσου
28 Πατρων Α' Οικ. Συνοδου	29 Ανακ. Λειψ. Αγ. Λουκά Συμπερ.	30	31			



«ΜΑΡΚΕΤ ΚΡΕΑΤΩΝ»
ΧΑΤΖΗΜΑΣΟΥΡΑΣ
Τα κρέατα που διατίθεται το κατάστημα μας είναι από τις ιδιόκτητες μονάδες μας και αποκλειστικά ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ.
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΜΑΣ... ΜΕΙΝΑΤΗΛΕΦΩΝΟ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ!
23310 23197
Ματροπόλεως 1 ΒΕΡΟΙΑ

Αφροί Παναγιωτίδη
Κοομήματα - Ρολόγια
Κεντρικής 83, Τηλ 23310 23246, 23310 74502
Βεροία

ΓΡΑΦΕΙΟ ΓΕΝΙΚΟΥ
ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ
ACHILLEAS TOURS
• Εισιτήρια
• Ναυλώσεις πούλμαν
• Εκδρομές Εσωτερικού & Εξωτερικού
Πατρ. Ιωακείμ 4, ΒΕΡΟΙΑ
Τ 23310 28 291 - F 23310 21 788
Κιν 6932 274411 - Οικ 23310 82 283
elena.todo@yahoo.com

ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑ
Λέξις
SUPER COURSE

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΙ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΩΝ
ZHTA K AΠA
PROFESSIONAL
ΖΕΥΓΑΡΟΠΟΥΛΟΣ ΛΑΖΑΡΟΣ
Ακροπόλεως 32, Τ.Κ. 59100, ΒΕΡΟΙΑ
Τηλ.: 23310 71419, Fax: 23310 73323

ΜΕΪΝΤΑΝΙ
ΠΟΛΥΚΩΡΟΣ
ΣΑΡΑΝΤΟΒΥΣΣΕΣ | ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ - ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ 23310 25500, 6980 797960

ΜΗΧΑΝΟΥΡΓΕΙΟ
ΗΛΕΚΤΡΟΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΑΝΤΟΣ ΓΥΨΟΥ
ΚΑΙ ΜΗΧΑΝΟΥΡΓΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ
ΣΑΒΒΑΣ ΟΡΦΑΝΙΔΗΣ
ΤΗΛ. 23310 23165 ΚΙΝ. 6974 328 630
(ΔΡΟΜΟΣ ΠΡΟΣ ΛΑΖΟΚΟΡΗ)



MAZI markets



Μαζί μπορούμε περισσότερα



ΕΥΖΕΙΝΟΣ ΛΕΣΧΗ ΒΕΡΟΙΑΣ

ΠΟΥΣΙΝΤ(Ι)Α

Υλικά

- 2 κούπες σιταρένιο ή κριθαρένιο αλεύρι
- 1/4 αγελαδινό βούτυρο
- 1 πρέζα αλάτι

Εκτέλεση

Καβουρδίζουμε το αλεύρι. Βράζουμε το νερό με το αλάτι και ταυτόχρονα ρίχνουμε λίγο - λίγο το αλεύρι και ανακατεύουμε μέχρι να πήξει.

Το τοποθετούμε σε μια πιατέλα και ανοίγουμε στη μέση μια τρύπα και βάζουμε μέσα το βούτυρο (λειωμένο αγελαδινό βούτυρο ή μέλι ή ανάμικτο μέλι με βούτυρο ή πετιμέζι). Σε περιόδους νηστείας το συνοδευτικό ήταν μέλι ή πετιμέζι (πεκμέζι')



- Παραδοσιακό, ποντιακό πολύ θρεπτικό πιάτο. Βοηθάει στην καλή λειτουργία του εντέρου.
- Ο μαϊντανός είναι το πιο δημοφιλές βότανο στον κόσμο. Ένα κλαδάκι μαϊντανό μπορεί να προσφέρει πολλά περισσότερα από ό, τι μια διακόσμηση στο πιάτο. Ο μαϊντανός έχει πολλές ευεργετικές ιδιότητες, μεγάλη θρεπτική αξία και οφέλη για την υγεία.
- Αν λατρεύεις το σπιτικό ψωμί, αν αναζητάς την απόλυτα μεστή γεύση του παραδοσιακού ζυμωτού ψωμιού το μόνο που έχεις να κάνεις είναι να βρεις κριθαρένιο αλεύρι, υπάρχει σχεδόν παντού, σε μπακάλικα ή καταστήματα με βιολογικά προϊόντα ειδικά!

ΚΕΡΑΣΙΝΟΣ

Του κερασινού ο ήλιον, κοκκινίζει σε αμόν το μήλον

ΙΟΥΝΙΟΣ

2017

ΚΥΡΙΑΚΗ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
				1	2	3 Ψυχρόσββατο
4 Κατάλυση εις πάντα Πεντηκοστή	5 Κατάλυση εις πάντα Αγίου Πνεύματος	6 Κατάλυση εις πάντα	7 Κατάλυση εις πάντα	8 Κατάλυση εις πάντα Ανακομιδή Λειψάνου Θεοδώρου Στρ.	9 Κατάλυση εις πάντα	10 Κατάλυση εις πάντα
11 Κατάλυση εις πάντα Αγίων Πάντων Αγ. Λουκά Συμφ.	12 Αρχή Νηστείας Αγ. Τιμοθέου Βεροιώτις	13	14	15	16	17
18	19	20 Αγ. Νικολάου Καβόσια	21	22	23	24 Γενέθλι Τωάννου Προδρόμου
25	26	27	28 Ανακ. Λειψ. Κύρου & Τωάννου	29 Αποστόλων Πέτρου & Παύλου	30 Κατάλ. αίθου, ελαιού Συναγή Αγ. Αποστόλων	



«ΜΑΡΚΕΤ ΚΡΕΑΤΩΝ»
ΧΑΤΖΗΜΑΣΟΥΡΑΣ
Τα κρέατα που διαθέτει το κατάστημα μας είναι από τις ιδιόκτητες μονάδες μας και αποκλειστικά **ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ**
ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΜΑΣ...
ΜΕ ΕΝΑ ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ!
23310 23197
Ματροπόλεως 1 ΒΕΡΟΙΑ

ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑ
Λέξις
SUPER COURSE

ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΙΚΟ ΥΛΙΚΟ
ΔΑΜΚΑΛΗΣ Εγγύηση
Καταστήματα Ηλεκτρολογικού Υλικού
Ανεματισμοί, Εξαρτήματα, Φωτιστικά, Διακόπτες, Συγκολλητήρι, Τηλέφωνο, Υδροκλίμα, Φέρμενη, Κλιματισμός, Φωτοβολταϊκά, Μίνι-Εργαλεία, Βιομηχ. Εργαλεία

Κοτόπουλο
Light σούπας στα καρβούνα
ΜΕΛΙΚΙΩΤΗ
23310 29209-24824
Ηρας 12, Βέροια (κοντά στα ΚΤΕΛ)
6980 727228 6941 485890
Giorgos Melikiotis gmelikiotis@gmail.com

ΜΠΑΛΤΑΤΖΙΔΟΥ
ΛΟΓΙΣΤΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ
ΙΔΙΩΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΥΦΗΡΕΤΗΡΙΩ
Ερμού 35, Κηφισός • Τηλ. 23320 42000 / 42888
Fax. 23320 52831
Υποκ/μο: Κονίτσης 29, Βέροια • Τηλ. 23310 20480 / 20481
Fax. 23310 20482
e-mail: mpaltatzidou@otenet.gr
http://www.facebook.com/ikermpaltatzidou
www.mpaltatzidou.gr

Tsiflidis Security
Τεχνική & Εμπιστευτική Εταιρεία Συστημάτων Εγκαταστάσεων & Υπηρεσιών Ασφαλείας με Πανελλαδική Κάλυψη
www.securitytsiflidis.gr
ΤΣΙΦΛΙΔΗΣ SECURITY ΑΜΕΣΗ ΚΑΛΩΝΗ ΑΥΤΗΜΕΡΩΝ ΣΕ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΝΟΜΟΥΣ ΤΗΣ ΒΟΡΕΙΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ ΓΙΑ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ & ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ
Θεσσαλονίκης 45 Βέροια
Τηλ. 2331027102 κιν.6937226565
www.securitytsiflidis.gr - email: sales@securitytsiflidis.gr
www.safetysshop.gr - email: sales@safetysshop.gr

Αφοι Κ. Χερίδη
ΗΛΕΚΤΡΟΜΗΧΑΝΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ
ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ INSTABUS - EIB
ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΥΡΑΝΙΧΝΕΥΣΗΣ ΣΥΝΑΓΕΡΜΩΝ
Θεσ/νίκης 21 • Τηλ & Fax: 23310 72539 Βέροια
Τάσος: 6977 359426 • Μίλτος: 6947 376511



MAZI markets



Μαζί μπορούμε περισσότερα



ΕΥΖΕΙΝΟΣ ΛΕΣΧΗ ΒΕΡΟΙΑΣ

ΩΤΙΑ

Υλικά

- Αυγά: 5
- Γιαούρτι: ½ κιλό ή 1 μεγάλη κούπα
- Ζάχαρη: 1 κούπα
- Ελαιόλαδο: 1 κούπα
- Τσίπουρο: 1 σφηνάκι
- Μπέικιν: 1 τεμάχιο
- Σόδα μαγειρική: 1 κουταλάκι του γλυκού
- Μπυρομαγιά: Ό του κύβου.

Εκτέλεση

Χτυπάμε τα αυγά με τη ζάχαρη. Προσθέτουμε το γιαούρτι και το λάδι. Κατόπιν βάζουμε το τσίπουρο. Προσθέτουμε το αλεύρι (όσο παίρνει). Βάζουμε το μπέικιν, τη σόδα και τη μπυρομαγιά. Το ζυμάρι να γίνει μέτριο, ούτε μαλακό ούτε σφιχτό πολύ. Μόλις γίνει η ζύμη εύπλαστη κόβουμε κομματάκια και τα πλάθουμε σε σχήμα αυτιών. Τα τηγανίζουμε σε αρκετό λάδι μέχρι να ροδίσουν.



- Ένα υγιεινό βραδινό χειμωνιάτικο γλυκό με ιδιαίτερη γεύση.
- Η σόδα δεν χρησιμεύει μόνο σαν χωνευτικό, αλλά μπορεί να τη χρησιμοποιήσετε για να καμάρετε ερεθισμούς του δέρματος, τσουξίματα στα μάτια και μυϊκές κράμπες.

ΧΟΡΤΟΘΕΡΤ'Σ

Έρθεν και ο χορτοθέρτ'σ επάρ'το δρεπάν'σο χέρ

ΙΟΥΛΙΟΣ 2017						
ΚΥΡΙΑΚΗ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
						1 Αγ. Κοσμά & Δαμιανού
2 Κατόρθωση έσθλητος Θεοτόκου	3	4	5	6	7 Αγ. Κυριακής Μεγαλομάρτυρος	8
9	10	11 Αγ. Εύφημίας Μεγαλ. Όλγας Ισαποστόλου	12 Όσ. Παΐσιου Αγιορείτου	13	14	15 Αγ. Κηρύκου και Ταυλίτης
16	17 Αγ. Μαρτίνης Μεγαλομάρτυρος	18	19	20 Προφ. Ήλιου του Θεσβίτου	21	22 Αγ. Μαρίας Μαγδαληνής
23	24	25 Κοίμηση Αγ. Άννης	26 Κατάλ. οίνου, ελαιού Αγ. Παρασκευής Όσιομάρτυρος	27 Αγ. Μεγαλομ. Παντελεήμονος	28 Όσ. Ειρήνης Χρυσοβαλάντου	29
30	31					

«ΜΑΡΚΕΤ ΚΡΕΑΤΩΝ»
ΧΑΤΖΗΜΑΣΟΥΡΑΣ
Τα κρέατα που διαθέτει το κατάστημα μας είναι από τις ιδιόκτητες μονάδες μας και αποκλειστικά **ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ**
ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΜΑΣ ΜΕ ΕΝΑ ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗΣ
23310 23197
Μαγροπόλεως 1 ΒΕΡΟΙΑ

Απλακίδης Ηλίας
Εξουσιοδοτημένο service Οικιακών Συσκευών
Παυσανίου & Καλαβρύτων 6, Βέροια
τηλ.: 23310 43080, fax: 23310 41779, 18182 (στο σταθερό)
κιν. 6932 419924, e-mail: APLAKI1980@hotmail.com

ΓΡΑΦΕΙΟ ΓΕΝΙΚΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ
ACHILLEAS TOURS
• Εισιτήρια
• Ναυλώσεις πούλμαν
• Εκδρομές Εσωτερικού & Εξωτερικού
Πατρ. Ιωακείμ 4, ΒΕΡΟΙΑ (έναντι εισόδου κτθ Ν. Μητροπολιτικού)
Τ 23310 28 291 - F 23310 21 788
Κιν 6932 274411 - Οικ. 23310 62 283
elenarodo@yahoo.com

ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑ
Λέξις
SUPER COURSE

ΑΘΑΝ. ΧΟΤΟΥΡΑΣ
ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟΣ
Πλ. Ωρολογίου ΒΕΡΟΙΑ
τηλ. Φαρμ.: 23310 27475 - Οικ.: 71173
κιν.: 6948 214760

SYSTEM DOOR
Κατερίνα Δηγογλου
Υπεύθυνη Πωλήσεων
Τηλ 23310 60310 | Fax 23310 60311
Νέα Περιφερειακή οδός Βέροιας-Νέουσσας
systemdoor@otenet.com
www.systemdoorveroia.gr
www.facebook.com/systemdoorgr
Πόρτες | Παράθυρα | Έπιπλα | Καυζίνες



ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΟ
ΑΝΘΙΜΙΔΗΣ ΧΑΡΑΠΑΜΠΟΣ & ΥΙΟΣ
ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΑΠΟ ΤΟ 1985
Σοφοκλέους 18 - Βέροια
Τηλ. 23310 64019 - Κιν. 6946 50 10 52
E-mail: anthimidis@hotmail.com



MAZI markets



Μαζί μπορούμε περισσότερα

ΔΕΜΕΣΤΙΑ ΜΕ ΚΙΝΤΕΑΣ

ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ (ΠΑΝΑΓΙΑΣ)

Υλικά (Για 10 - 15 τεμάχια αναλόγως του μεγέθους)

- Αλεύρι ½ κιλό
- Τσουκνίδια ½ κιλό
- Κρεμμύδια ξερά μετρίου μεγέθους 3-4
- 1 φλιτζάνι του καφέ λάδι
- Αλάτι

Εκτέλεση

Παρασκευή της ζύμης. Βάζουμε το αλεύρι σε μία λεκάνη, ανοίγουμε μία λακούβα και βάζουμε το λάδι και νερό τόσο ώστε η ζύμη να είναι εύκολη πλάσιμο. Αφού ολοκληρωθεί το ζύμωμα κάνουνε τη ζύμη μπαλάκια μεγέθους ενός μετρίου μανταρινιού.

Παρασκευή γέμισης.

Κόβουμε τα κρεμμύδια σε λεπτές φέτες και τα τσιγαρίζουμε μέχρι να ροδίσουν.

Τα τσουκνίδια που έχουμε βράσει τα στραγγίζουμε πολύ καλά (τα στύβουμε με το χέρι) και τα τεμαχίζουμε.

Ρίχνουμε τις τσουκνίδες στο τηγάνι με τα κρεμμύδια ανακατεύουμε για να γίνουμε ενιαία μάζα και αλατίζουμε.

Ψήνουμε το μείγμα στα πέντε λεπτά περίπου.

Ανοίγουμε φύλλο το μπαλάκι της ζύμης και βάζουμε γέμιση στο μισό, διπλώνουμε το άλλο μισό και το δεμέσ' είναι έτοιμο για ψήσιμο.



ΕΥΖΕΙΝΟΣ ΛΕΣΧΗ ΒΕΡΟΙΑΣ



- Πρόσφατες έρευνες έδειξαν ότι τα κρεμμύδια με την πιο έντονη καυτερή γεύση περιέχουν περισσότερες αντιοξειδωτικές ουσίες, με αποτέλεσμα η θεραπευτική τους δράση να είναι μεγαλύτερη. Ο καλύτερος τρόπος να καταναλώσουμε το κρεμμύδι είναι ωμό, αν και προκαλεί δυσάρεστη αναπνοή.
 - Παλαιότερα ψήνονταν σε σόμπα από μαντέμι. Σήμερα μπορούμε να τα ψήσουμε σε τηγάνι χωρίς λάδι και σε σιγανή φωτιά.
 Οι νηστίσιμες σούπες
 - Αλάδωτες σούπες πηχτές ήταν επίσης το "φασουλοσίρ" και το "φακοσίρ". Αυτά γίνονταν με φασόλια ή φακές και κορκότα. Μια παραλλαγή αυτών ήταν και το "κοτελέκ". Εδώ αντί για κορκότο από σιτάρι βάζανε κορκότο από καλαμπόκι. Ήταν φαγητό των πιο φτωχών.

ΑΛΩΝΑΡΤ'Σ

Επάτησα σόν αλωνάρ και τη χιονί την άκραν

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2017						
ΚΥΡΙΑΚΗ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
		1 Ασκή νηστείας Οσ. Αντωνίου Βεροιώτικ	2	3	4	5 Κατάλ. οίνου, ελαίου
6 Κατάλυση λχθούς Μεταμόρφωση Σιπήςρος	7	8	9	10	11	12 Κατάλ. οίνου, ελαίου
13 Κατάλ. οίνου, ελαίου	14	15 Κοίμηση Υπεραγίας Θεοτόκου	16	17	18	19 Οσ. Θεοφάνους Ναούσης
20	21	22	23 Απόδοση Κοιμήσεως της Θεοτόκου	24 Άγ. Κοσμά Αιτωλού	25	26
27 Άγ. Φανουρίου Μεγαλομάρτυρος	28	29 Νηστεία Αποτομή Κεφαλής Τωάννου Πραϊρ	30	31 Κατάθεση Τιμίας Ζώνης Θεοτόκου		

«ΜΑΡΚΕΤ ΚΡΕΑΤΩΝ»
ΧΑΤΖΗΜΑΣΟΥΡΑΣ
 Τα κρέατα που διατίθεται το κατάστημα μας είναι από τις ιδιαιτερές βοσνικές μας και αποκλειστικά ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ.
 ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΜΑΣ ΜΕ ΕΝΑ ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΜΑΣ!
23310 23197
 Μαιτροπόλεως 1 ΒΕΡΟΙΑ

ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑ
Λέξις
SUPER COURSE

ΧΡΩΜΑΤΑ - ΣΙΔΗΡΙΚΑ BOSCH
 ΕΡΓΑΛΕΙΑ KRAUSMANN
ΓΙΤΟΠΟΥΡΟΣ BLACK & DECKER
 DEWALT AEG
 ΤΗΛ. 23310 70486 - 2331024196
 ΣΤΑΔΙΟΥ 46 - ΒΕΡΟΙΑ
 www.gitopoulos.com e-mail: gitopoulos@gmail.com

Sport Design
 Βενιζέλου 43 59131 Βέροια
 Τηλ.: 23310 24582
 e-mail: sportdesign19@gmail.com

ΕΛΑΣΤΙΚΑ
ΘΕΟΔΩΡΙΔΗΣ FALKEN
 ΠΑΥΣΑΝΙΟΥ 19 - ΒΕΡΟΙΑ
 ΤΗΛ. 23310 20270 ΚΙΝ. 6975 85 95 93

ΛΕΥΚΟΣΙΔΗΡΟΥΡΓΙΚΑ ΕΙΔΗ
 ΛΟΥΚΙΑ - ΥΔΡΟΡΡΟΕΣ
ΧΕΙΜΩΝΙΔΗΣ ΑΝΔΡΕΑΣ
 ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 92 ΒΕΡΟΙΑ
 ΚΙΝ. 6944410193

Αφοι Κ. Χεριδν
 ΗΛΕΚΤΡΟΜΗΧΑΝΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ
 ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ INSTABUS - EIB
 ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΥΡΑΝΙΧΝΕΥΣΗΣ ΣΥΝΑΓΕΡΜΩΝ
 Θεσ/νίκης 21 • Τηλ. & Fax: 23310 72539 Βέροια
 Τάσος: 6977 359426 • Μιλτος: 6947 376511



MAZI markets



Μαζί μπορούμε περισσότερα

ΜΑΝΤΙ

Υλικά

- 2 κούπες αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- αλάτι
- νερό όσο χρειαστεί
- 2 κρόκοι αυγού για το άλειμμα του φύλλου

Για την γέμιση:

- 300 γρ. μοσχαρίσιος κιμάς
- 1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- Αλάτι, πιπέρι
- Λίγο ελαιόλαδο

Για το γιαούρτι:

- Φρέσκο παραδοσιακό γιαούρτι
- Ψιλοκομμένο σκόρδο

Εκτέλεση

Ζυμώνουμε το αλεύρι με το νερό μέχρι να γίνει μια εύπλαστη ζύμη και αφήνουμε να ξεκουραστεί μισή ώρα αφού την σκεπάσουμε με μια καθαρή πετσέτα. Εν τω μεταξύ ετοιμάζουμε την γέμιση ζυμώνοντας τον κιμά με λίγο λαδάκι, αλάτι, και πιπέρι. (στην περίπτωση που χρησιμοποιήσουμε κοτόπουλο, το κόβουμε σε εξαιρετικά μικρά κομματάκια και τα τσιγαρίζουμε με το κρεμμύδι για 10 λεπτά.)

Αφού περάσει μισή ώρα, χωρίζουμε το ζυμάρι σε 4 ίσα μέρη. Παίρνουμε κάθε ένα ξεχωριστά και ανοίγουμε αρκετά λεπτό φύλλο.

Αφού ανοίξουμε το φύλλο, το αλείφουμε με λίγο κρόκο αυγού. Τοποθετούμε από λίγη γέμιση (πιο λίγη και από μισό κουταλάκι του γλυκού), στη μια μεριά του φύλλου, αφήνοντας κενά.

Φέρνουμε επάνω στο φύλλο με την γέμιση, το άλλο μισό και κόβουμε με ένα πολύ μικρό στρογγυλό φορμάκι (ακόμα και καλάκι αναφυκτικού) και πατάμε με τα δάχτυλα τις άκρες, μέχρι να κλείσει καλά.

Βράζουμε νερό με αλάτι και λίγο σπορέλαιο και τοποθετούμε τα ζυμαρικά μας. Όταν ανεβούν στην επιφάνεια της κατσαρόλας (σε 2-3 λεπτά), αποσύρουμε από την εστία, ρίχνουμε λίγο κρύο νερό, σουρώνουμε και ρίχνουμε λίγο καυτό φρέσκο βούτυρο.

Εν τω μεταξύ έχουμε αναμείξει το γιαούρτι με το σκόρδο και έχουμε τσιγαρίσει το φρέσκο βούτυρο με το κύμινο και την καυτερή πάπρικα.

Τοποθετούμε στον πάτο του πιάτου λίγο σκορδάτο γιαούρτι, από επάνω τα μαντί και τελειώνουμε προσθέτοντας το πικάντικο φρέσκο βούτυρο.

Για το πικάντικο βούτυρο (που θα βάλουμε στο τέλος):

- Αρκετό φρέσκο βούτυρο
- Κύμινο
- Καυτερή πάπρικα



ΕΥΖΕΙΝΟΣ ΠΕΧΗ ΒΕΡΟΙΑΣ



- Σκοπός μας είναι να γίνουν μικρά τα μαντί. Θέλουν λίγη υπομονή, αλλά το αποτέλεσμα είναι εξαιρετικό. Για να μην κολλήσουν μέχρι να φτάσουμε ως το μαγείρεμα, τα τοποθετούμε σε αλευρωμένη επιφάνεια.

- Είναι μελαλιδικά, θέλουν χρόνο και κόπο για να γίνουν και τελειώνουν γρήγορα, δεν κάνουν καλό στη διαίτα κι ας είναι ψημένα στον ατμό... αλλά είναι απίστευτα νόστιμα.

NEPO: «Δεν έχει σημασία ποιοί είμαστε, που ζούμε, τι κάνουμε, όλοι εξαρτόμαστε απ πολλούς τρόπους. Το χρειαζόμαστε για να είμαστε υγιείς, το χρειαζόμαστε για να παράγουμε την τροφή μας, για τις μεταφορές, την άρδευση και τη βιομηχανία. Το χρειαζόμαστε για τα ζώα και τα φυτά, για να αλλάζουν οι εποχές και τα χρώματα. Ωστόσο, παρά τη σημασία των αποθεμάτων του νερού για τη ζωή και την ύπαρξή μας, δείχνουμε μια συνεχώς αυξανόμενη έλλειψη σεβασμού για τα αποθέματα νερού.»

ΣΤΑΥΡΙΤΕΣ

Ο σταυρίτες ρουζ τα φύλλα και ξερέν όλα τα ξύλα

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

2017

ΚΥΡΙΑΚΗ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
					1 Κατάλ. οίνου, ελαιού Αρχή της Τριτοκτου	2
3	4 Αγ. Γεωργίου και των τέκνων αυτής	5	6 Κατάλ. οίνου, ελαιού Ανάμν. θαύμ. Αρχ. Μιχαήλ	7	8 Κατάληψη ηθούς Γενέθλιον της Υπεραγίας Θεοτόκου	9 Αγ. Θεοπατέρων Πανακείμ & Άννης
10	11	12	13 Κατάλ. οίνου, ελαιού Εγκαίνια Ναού Αναστάσεως, Αγ. Κορηλίου	14 Νηστεία Ύψωση Τιμίου Σταυρού	15	16 Αγ. Εύφημιας Μεγαλομάρτυρας
17	18	19	20 Κατάλ. οίνου, ελαιού Αγ. Ευσταθίου	21	22	23 Σύλληψη Γωάννου Πραβράμμου
24	25	26 Μετάσταση Γωάννου Θεολόγου	27	28	29	30



«ΜΑΡΚΕΤ ΚΡΕΑΤΩΝ»
ΧΑΤΖΗΜΑΣΟΥΡΑΣ
Τα κρέατα που διαθέτει το κατάστημά μας είναι από τις ιδιόκτητες μονάδες μας και αποκλειστικά ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ
ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΜΑΣ... ΜΕ ΕΝΑ ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ!
23310 23197
Ματροπόλεως 1 ΒΕΡΟΙΑ

Κριταράς
από το 1971
Θέματα: Στρασού 81, Τ.Κ. 59 100, Τηλ. 23310 25325
Μητροπόλεως 1, Τ.Κ. 59 100, Τηλ. 23310 25679
Ελάς 11, Τ.Κ. 59 100, Τηλ. 23310 28210
email: at_kritaras@hotmail.com

Αφροί Παναγιωτίδη
Ποσώματα - Ρολόγια
Κεντρικής 83, Τηλ. 23310 23246, 23310 74502
Βεροία

ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑ
Λέξις
SUPER COURSE

ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΙΚΟ ΥΛΙΚΟ
ΔΑΜΚΑΛΗΣ Εγγύηση
Καταστήματα Ηλεκτρολογικού Υλικού
Αυτοματικοί Ελεγκτές Φωτιστικά Διακόπτες Συναγερμοί Τηλέφωνα Υδρορροές Θέρμανση Κλιματισμός Φωτοβολταϊκά Ηλεκ. Εργαλεία Βιομηχ. Εργαλεία

Tsiflidis Security
Τεχνική & Εμπορική Εταιρεία Συστημάτων Εγκαταστάσεων & Υπηρεσιών Ασφαλείας με Πανελλαδική Κάλυψη
www.secURITYtsiflidis.gr
TSIFLIDIS SECURITY ΑΜΕΣΗ ΚΑΛΩΝΗ ΑΥΘΗΜΕΡΟΝ ΣΕ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΝΟΜΟΥΣ ΤΗΣ ΒΟΡΕΙΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ ΠΑ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ & ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ.
Θεσσαλονίκης 45 Βεροία
Τηλ. 2331027102 κιν:6937226565
www.secURITYtsiflidis.gr - email: sales@secURITYtsiflidis.gr
www.safetysshop.gr - email: sales@safetysshop.gr

ΜΕΛΙΣΣΟΚΟΜΙΚΑ ΕΙΔΗ - ΠΡΟΪΟΝΤΑ
Το γαλακτόν μελι
ΚΟΤΙΔΗΣ Γ. ΙΩΑΝΝΗΣ
Μελισσοκόμος - Εμπόρος
ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ 73, Τ.Κ. 59 100, ΒΕΡΟΙΑ
Τ. 23310 20 269 κ. 6966 751 972
e-mail: j.kotidas@yahoo.gr
Μελισσοκόμο Κοιτώνος



MAZI markets



Μαζί μπορούμε περισσότερα



ΕΥΖΕΙΝΟΣ ΛΕΣΧΗ ΒΕΡΟΙΑΣ

ΦΟΥΣΤΡΟΝ (ΟΜΕΛΛΕΤΑ)

Υλικά

- 4 αυγά
- λίγο βούτυρο
- 1 ποτήρι γάλα
- 1 κομμάτι φέτα
- αλάτι, πιπέρι και ρίγανη

Εκτέλεση

Σε ένα μπολ σπάμε τα αυγά ένα-ένα, για να τα ελέγχουμε.

Τα χτυπάμε με τον αναδευτήρα και προσθέτουμε το γάλα, αλάτι, πιπέρι, ρίγανη.

Τρίβουμε τη φέτα μέσα στο μπολ. Αν θέλουμε μπορούμε να προσθέσουμε περισσότερο τυρί ανάλογα με τα γούστα μας.

Τηγανίζουμε την ομελέτα σε λίγο βούτυρο και την σερβίρουμε.



- Όποιος θέλει μπορεί να προσθέσει στην ομελέτα πατάτες τηγανητές
- Κανέλα, μοσχοκάρυδο, πιπέρι, κρόκος... Τα μπαχαρικά δίνουν μοναδικό άρωμα και γεύση στο φαγητό. Οι έρευνες, όμως, αποδεικνύουν ότι προσφέρουν και σημαντικά οφέλη στην υγεία μας. Τα συστατικά τους φαίνεται ότι μας παρέχουν προστασία από το διαβήτη, τα καρδιαγγειακά νοσήματα, το εγκεφαλικό, αλλά και πολλές μορφές καρκίνου.

ΤΡΥΓΟΜΗΝΑΣ

Ασά παρχάρια εφύγαν και εκλώσαν σα χωρία
τρυγομηνάς χυμός καιρός και χιόνια σα ρασία

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2017						
ΚΥΡΙΑΚΗ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
1	2	3 Αγ. Διονυσίου Αρεοπαγίτου	4	5	6 Καθ.λ. οίνου, ελαίου Αποστόλου Θωμά	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16 Σύν. πάντων τῶν ἐν Σκ. Βεροίας ἁγίων	17 Αγ. Αναργύρων ἐξ Ἀραβίας	18 Καθ.λ. οίνου, ελαίου Λουκά Εὐαγγελιστοῦ	19	20	21
22	23 Αγ. Τακώβου Ἀδελφοῦ	24	25	26 Αγ. Δημητρίου Μυροβλήτου	27 Καθ.λ. οίνου, ελαίου Αγ. Νέστορος	28 Ἁγίας Σκέπης Ἐθνικὴ Ἑορτὴ
29	30	31				



«ΜΑΡΚΕΤ ΚΡΕΑΤΩΝ»
ΧΑΤΖΗΜΑΣΟΥΡΑΣ
Τα κρέατα που διαθέτει το κατάστημά μας είναι από τις ιδιόκτητες μονάδες μας και αποκλειστικά **ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ**
ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΜΑΣ... ΜΕ ΕΝΑ ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ!
23310 23197
Ματροπόλεως 1 ΒΕΡΟΙΑ

ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑ
Λέξις
SUPER COURSE

ΜΕΪΝΤΑΝΙ
ΠΟΛΥΚΩΡΟΣ
ΣΑΡΑΝΤΟΒΥΣΣΕΙ | ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ 23310.25500.6980.797960

ΧΡΗΣΤΟΣ ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ
ΕΙΛΗ ΥΠΕΙΝΗΣ ΥΔΡΑΥΛΙΚΑ
ΘΕΡΜΑΝΣΗ ΠΑΙΔΑΚΑ - ΧΡΩΜΑΤΑ
ΕΛΛΕΣΗΣ 16
ΤΗΛ 23310 60049
ΚΙΝ 697 3879700
ΚΙΝ 6972848470
www.xioannidis.com
info@xioannidis.com

ΓΡΑΦΕΙΟ ΓΕΝΙΚΟΥ
ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ
ACHILLES TOURS
• Εισιτήρια
• Ναυλώσεις πούλμαν
• Εκδρομές Εσωτερικού & Εξωτερικού
Πατρ. Ιωακείμ 4, ΒΕΡΟΙΑ
(έναντι σταδίου Ιερό Ν. Μεγροπολής)
Τ 23310 28.291 - F 23310 21.788
Κιν 6932 274411 - Οικ 23310 62.283
elenarodo@yahoo.com

ΛΕΥΚΟΣΙΔΗΡΟΥΡΓΙΚΑ
ΕΙΔΗ
ΛΟΥΚΙΑ - ΥΔΡΟΡΡΟΕΣ
ΧΕΙΜΩΝΙΔΗΣ ΑΝΔΡΕΑΣ
ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 92 ΒΕΡΟΙΑ
ΚΙΝ. 6944410193

Ιωαννίδης Κωνσταντίνος
Κιν. 6942 234 001
Εισαγωγές - Εξαγωγές
Χονδρική - Λιανική Πώληση
Εμπορία Γεωργικών Φαρμάκων
Απασμάτων - Σπόρων - Εργαλείων
Τραπεζικός Ηλεκτός - Email: niinos_iannidis@windowslive.com
Τηλ. 23310 71149 - FAX: 2331501280



ΜΑΖΙ markets



Μαζί μπορούμε περισσότερα



ΕΥΖΕΙΝΟΤΙΚΗ ΠΕΣΧΗ ΒΕΡΟΙΑΣ

ΦΑΣΟΥΛΕΝΕΝ ΣΙΡΒΑΝ

Υλικά

- 1 φλιτζάνι κόκκινα φασόλια (μπαρμπούνια)
- 3/4 του φλυτζανιού κορκότο (κατά προτίμηση κριθαρένιο)
- 1 μέτριο κρεμμύδι
- Αλάτι
- Λάδι
- Λεμόνι (παλαιότερα έβαζαν αποξηραμένα κοκκίμελα)

Εκτέλεση

Βράζουμε μία ώρα τα φασόλια μόνα τους και μετά τα στραγγίζουμε.

Βάζουμε καινούργιο νερό (βραστό) και προσθέτουμε το κορκότο.

Κόβουμε το κρεμμύδι ψιλό, αν υπάρχουν κοκκίμελα αποξηραμένα τα προσθέτουμε.

Προς το τέλος προσθέτουμε λάδι και αλάτι.

Σερβίρεται με λεμόνι.



- Αν προσθέσουμε μαυρολάχανα, αφού πρώτα τα κόψουμε σε λωρίδες, και τα αφήνουμε να βράσουν όλα μαζί τότε έχουμε τα "φασούλε με τα μαυρολάχανα" (γίνεται και με άσπρα φασόλια)
- Τα φαγητά τα χωρίζαμε σε νησίσιμα και μη νησίσιμα, τα μαντζιριάρα, όπως τα λέγανε. Οι πόντιοι κρατούσαν όλες τις νηστείες και νηστεύανε επίσης κάθε Τετάρτη και Παρασκευή. Τα νησίσιμα φαγητά τα χωρίζανε κι αυτά σε λαδερά και αλάδωτα
- Το λεμόνι έχει ευεργετικές ιδιότητες κατά του καρκίνου, της πίεσης, το αναπνευστικό, την χοληστερίνη, την δυσπεψία αλλά και την ομορφιά.
- Η λεμονιά είναι μικρό αειθαλές δέντρο που ανήκει στα εσπεριδοειδή και το ύψος του φτάνει τα 5-6 μέτρα. Η λεμονιά προέρχεται από την περιοχή της Κίνας ή των Ινδιών. Τα φύλλα της είναι ωοειδή. Τα λουλούδια της είναι άσπρα και μυρίζουν αρκετά έντονα.

ΑΕΡΓΙΤΕΣ

Αεργίτες μουρδουλίζ σο ρασίν ανθρώπ'σ φουρκίζ

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2017						
ΚΥΡΙΑΚΗ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
			1 Καθλ. οίνου, ελαιού Αγ Κοσμά & Δαμιανού Αναργύρων	2	3	4
5	6	7	8 Καθλ. οίνου, ελαιού Αρχ Μιχαήλ & Γαβριήλ	9 Αγ Νεκταρίου Αίγινης	10	11
12 Αγ. Ιωάννου Έλεήμονος	13 Αγ. Ιωάννου Χρυσόστομου	14 Φιλίππου Απ., Γρηγορίου Παλαμά	15 Ασκή νηστείας	16 Ματθαίου Αποστ. και Εύαγγελιστού	17	18
19	20	21 Κατάλυση Ιχθύος Εικόδια της Υπεραγίας Θεοτόκου	22	23	24 Όσ. Νικοδήμου Βεραιώς	25 Αγ Αικατερίνης Μεγαλομάρτυρας
26	27	28	29	30 Ανδρέου Αποστόλου		



«ΜΑΡΚΕΤ ΚΡΕΑΤΩΝ»
ΧΑΤΖΗΜΑΣΟΥΡΑΣ
Τα κρέατα που διαθέτει το κατάστημά μας είναι από τις ιδιόκτητες ροζάρες μας και αποκλειστικά **ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ**
ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΜΑΣ... ΜΕ ΕΝΑ ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ!
23310 23197
Μητροπόλεως 1 ΒΕΡΟΙΑ

Tsiflidis Security
Τεχνική & Εμπορική Εταιρεία Συστημάτων Εγκαταστάσεων & Υπηρεσιών Ασφαλείας με Πανελλαδική Κάλυψη
www.tsiflidis.gr
ΤΣΙΦΛΙΔΗΣ SECURITY ΑΜΕΣΗ ΚΑΛΥΨΗ ΑΥΘΗΜΕΡΟΝ ΣΕ ΟΛΟΤΕ ΤΟΥΣ ΝΟΜΟΥΣ ΤΗΣ ΒΟΡΕΙΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ ΠΑ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ & ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ.
Θεσσαλονίκης 45 Βέροια
Τηλ: 2331027102 κιν: 6937226565
www.tsiflidis.gr - email: sales@tsiflidis.gr
www.safetysystem.gr - email: sales@safetysystem.gr

PEBANI
Ζαχαροπλαστείο Νίκος
Διεύθυνση: Θεσ/νίκης 36 ΒΕΡΟΙΑ
Τηλ: 23310 24344 • Κίν: 6973 326 392

ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑ
Λέξις
SUPER COURSE

ΨΩΜΙ - ΤΥΡΟΠΙΤΕΣ
ΓΛΥΚΑ - ΒΟΥΤΗΜΑΤΑ
ΑΡΤΟΣ ΗΜΩΝ
Τηλ.: 23310 21821 - ΠΑΤΡΙΑΔΑ

ΚΟΜΜΩΤΗΡΙΟ Hair Gallery
Υπεύθυνη καταστήματος: **Μαρία Φωτιάδου**
ΒΕΡΜΙΟΥ 1 • Τ.Κ. 59100 • ΒΕΡΟΙΑ
ΤΗΛ. 23310 72030

Ζαράι
ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΟ



ΣΑΡΜΑΔΕΣ ΜΑΥΡΟΛΑΧΑΝΑ

Υλικά

- 1 Κιλό κιμά ανάμεικτο (μοσχάρι - χοιρινό)
- 4 μέτρια κρεμμύδια ξερά
- 2 κούπες ρύζι
- Αλάτι, πιπέρι, ρίγανη
- Χυμό ντομάτας
- Ελαιόλαδο
- Μαϊντανό
- 1 κύβο κβοr
- Μαύρα λάχανα

Εκτέλεση

Πλένουμε τα λάχανα, κόβουμε το κοτσάνι, τα ζεματίζουμε σε αλατισμένο βραστό νερό.

Γέμιση

Ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια και τα τσιγαρίζουμε λίγο.

Προσθέτουμε το κιμά και τσιγαρίζουμε για λίγο ακόμη.

Κατεβάζουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά κι ανακατεύουμε.

Παίρνουμε ένα φύλλο και μ' ένα κουτάλι παίρνουμε γέμιση τη τοποθετούμε στο λάχανο και τυλίγουμε.

Γεμίζουμε τη κατσαρόλα με στρώσεις από σαρμαδάκια, στη τελευταία στρώση πάνω τοποθετούμε ένα πιάτο.

Τα βράζουμε σε μέτρια φωτιά για 45 λεπτά περίπου.



ΕΥΖΕΙΝΟΣ ΠΕΧΗ ΒΕΡΟΙΑΣ



- Πεντανόστιμο, παραδοσιακό ποντιακό φαγητό, που δε λείπει ποτέ από το χριστουγεννιάτικο (και όχι μόνο) τραπέζι των Ποντίων. Δεν είναι εύκολο. Δεν είναι δύσκολο. Υπομονή και τέχνη στο τυλίγμα θέλει και δύο είδη κιμά.
- Πρόκειται για την τροφή που καταναλώνεται από εκατομμύρια σχεδόν καθημερινά, κάποιες φορές ως μοναδικό βασικό τρόφιμο. Όμως αποδεικνύεται μπορεί να μας φανεί χρήσιμο και όταν προκύπτουν θέματα υγείας.
- Είναι ιδανικό για όσους πάσχουν από χρόνια δυσπεψία και καούρα, κυρίως κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης.

ΧΡΙΣΤΙΑΝΑΡΤ'Σ

Χριστιανάρτ'σ φερ τον κρύον σ' εκείνον πέ'χ τον βίον

«ΜΑΡΚΕΤ ΚΡΕΑΤΩΝ»
ΧΑΤΖΗΜΑΣΟΥΡΑΣ
Τα κρέατα που διαθέτει το κατάστηρά μας είναι από τις ιδιόκτητες μονάδες μας και αποκλειστικά **ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ**
ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΜΑΣ... ΜΕ ΕΝΑ ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ!
23310 23197
Μαριπούλεως 1 ΒΕΡΟΙΑ

ΨΑΡΑΔΙΚΟ
ΚΟΤΖΑΧΡΗΣΤΟΣ ΓΡΗΓΟΡΗΣ
Μεγάλη Αλεξάνδρου 9 - Βέροια
Τηλ. 23317 77778 - κιν. 6972 031817

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2017						
ΚΥΡΙΑΚΗ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
					1	2 Οσ. Πορφύριου Κουσκουλιβίτου
3	4 Αγ. Βαρβάρας Αγ. Γωάννου Δαμασκηνού	5 Αγ. Σάββα Ηγιασμένου	6 Καθ.λ. οίνου, ελαίου Αγ. Νικολάου	7	8 Όσ. Παπατίου	9 Σύλληψη Αγ. Άνης
10	11	12 Αγ. Σπυριδωνός	13	14	15 Καθ.λ. οίνου, ελαίου Αγ. Ελευθερίου Τερωμάργου & Ανθίας μητρός	16
17 Πρωτοτύπων Διονυσίου Αγ. & Δανιήλ Προφήτου	18	19	20 Καθ.λ. οίνου, ελαίου Αγ. Γνωσίου Θεοφώρου	21	22 Αγ. Αναστασίας Φαρμακουλτριάς	23
24 Καθ.λ. οίνου, ελαίου Προ της Χριστού Γεννήσεως Ευγενίας	25 Είς πάντα Χριστούγεννα	26 Είς πάντα Συναχή Θεοτόκου	27 Είς πάντα Αγ. Στεφάνου Πρωτομάρτυρος	28 Είς πάντα	29 Είς πάντα	30 Είς πάντα
31 Είς πάντα						



Sport Design
Βενιζέλου 43 59131 Βέροια
Τηλ.: 23310 24582
e-mail: sportdesignhpor@gmail.com

ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΙΚΟ ΥΛΙΚΟ
ΔΑΜΚΑΛΗΣ Εγγύηση
Καταστήματα
Ηλεκτρολογικού Υλικού

Ο Π Τ Ι Κ Α
ΣΑΒΒΑΪΔΗ
ΦΑΚΟΙ ΕΠΑΦΗΣ
ΕΛΕΥΘ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 22 - 591 00, ΒΕΡΟΙΑ, ΤΗΛ. 23310 20335
ΙΠΠΟΚΡΑΤΟΥΣ 27 - 591 00, ΒΕΡΟΙΑ, ΤΗΛ. 23310 73550
ΧΡΗΣΤΩΣ ΛΑΛΑΡΑ 1 - 592 00, ΝΑΟΥΣΑ, ΤΗΛ. 23320 26686
Α. ΠΑΠΑΜΑΣΤΑΣΙΟΥ 2 & ΚΟΝΙΠΟΛΕΩΣ 1 - 546 39, ΘΕΣΣ.ΝΙΚΗ, ΤΗΛ. 2310 870282

Tsiflidis Security
Τεχνική & Εμπορική Εταιρεία Συστημάτων
Εγκαταστάσεων & Υπηρεσιών Ασφαλείας
με Πανελλαδική Κάλυψη
Θεσσαλονίκης 45 Βέροια
Τηλ 233 1027 102 κιν. 6937226565
www.securitytsiflidis.gr - e-mail: sales@securitytsiflidis.gr
www.safetysshop.gr - e-mail: sales@safetysshop.gr

ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑ
Λέξις
SUPER COURSE



MAZI markets



Μαζί μπορούμε περισσότερα



Ευχαριστούμε...

τους χορηγούς για την έκδοση του Ημερολογίου

- την κ. Αικατερίνη Χατζίδα και τον Νίκο Τουμπουλίδη για την επιμέλεια του ημερολογίου
- την Γραμματέα Μαρία Σαλονικίδου
- τον κ. Νίκο Καραμανλίδη για τον ηλεκτρονικό σχεδιασμό.

Ευχαριστούμε τις κυρίες που μας μετέφεραν γευστικά τον περσινό χειμώνα

στις αλησμόνητες πατρίδες διδάσκοντας και μαγειρεύοντας τις συνταγές.

Ασβεστά Σουλτάνα, Θεοδωρίδου Δέσποινα, Τριανταφυλλίδου Δέσποινα, Μιχαηλίδου Λένα, Λαζαρίδου Καλή, Κοτσίδου Ελένη, Θεοδωρίδου Ανθούλα, Φωτιάδου Ελένη, Ιντζεβίδου Παρθένα, Σοφία Παπαδοπούλου.

Χορηγοί Επικοινωνίας

pliroforiodotis, verianet, laikoyra, e-pontos, inveria, efxinospontos, pontostv, pontos-news, veriotis, naouseika nea, imathia live, 24oresimathia, alexandriamou, eleytheriadhs.blogspot, και οι εφημερίδες Εύξεινος Πόντος, Ημερήσια και Βέροια.

ΠΑΓΙΕΣ ΕΤΗΣΙΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

1. ΤΑΚΤΙΚΗ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ ΜΕΛΩΝ.
2. ΠΑΡΑΚΑΘ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΣΤΟ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΤΗΣ Ε.Λ.Β.
3. ΑΠΟΚΡΙΑΤΙΚΟΣ ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΧΟΡΟΣ ΜΑΣΚΕ.
4. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΠΑΡΕΛΑΣΗ ΤΗΣ 25^Η ΜΑΡΤΙΟΥ.
5. ΕΘΙΜΟ ΧΕΛΙΔΟΝΙΣΜΑΤΑ ΣΤΗ ΠΟΛΗ ΤΗΣ ΒΕΡΟΙΑΣ ΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΚΑ ΤΜΗΜΑΤΑ.
6. ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΓΕΝΟΚΤΟΝΙΑΣ (ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ – ΔΕΝΔΡΟΦΥΤΕΥΣΗ- ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ-ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΣΤΙΣ ΚΕΝΤΡΙΚΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΜΝΗΜΗΣ ΤΗΣ ΠΟΕ).
7. ΑΝΕΒΑΣΜΑ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΕΧΝΩΝ ΤΟΥ Δ. ΒΕΡΟΙΑΣ
8. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟ ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΠΑΙΔΙΚΩΝ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΣΠΟΣ ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ ΚΑΙ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ ΤΗΣ ΠΟΕ.
9. ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ «ΚΛΗΔΟΝΑ»
10. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΣΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ ή ΣΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ
11. ΠΟΛΥΗΜΕΡΟ ΠΡΟΣΚΥΝΗΜΑΤΙΚΟ ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΙΣ ΑΛΗΣΜΟΝΗΤΕΣ ΠΑΤΡΙΔΕΣ.
12. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟ ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΟ ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΤΗΣ Π.Ο.Ε.
13. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΙΣ ΠΑΡΕΛΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ.
14. ΠΑΡΑΚΑΘ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΦΙΛΩΝ ΤΗΣ Ε.Λ.Β ΣΤΟ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΤΗΣ ΛΕΣΧΗΣ.
15. ΕΤΗΣΙΟΣ ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΣ ΧΟΡΟΣ ΤΗΣ Ε.Λ.Β.
16. ΕΟΡΤΑΣΤΙΚΕΣ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΤΟ Π.Π.Κ.ΤΗΣ Ε.Λ.Β..
17. ΜΩΜΟΓΕΡΟΙ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ ΤΗΣ ΒΕΡΟΙΑΣ.
18. ΚΑΛΑΝΤΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ ΚΑΙ ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑΣ ΣΤΙΣ ΑΡΧΕΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΓΟΡΑ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ.