12/11/2026

Αιτωλίας και Ακαρνανίας Δαμασκηνός: «Η νηστεία είναι μέσο για να οδηγηθούμε σε αγαπητική σχέση με τον Θεό και τον άνθρωπο»

Μητροπολιτικό Έργο / Ι.Μ. Αιτωλίας και Ακαρνανίας



Με μεγάλη επιτυχία και ιδιαίτερα αυξημένη συμμετοχή πραγματοποιήθηκε την Τετάρτη 11 Νοεμβρίου 2026, στο Αμφιθέατρο του Τμήματος Επιστήμης και Τεχνολογίας Τροφίμων του Πανεπιστημίου Πατρών, στο Αγρίνιο, η επιστημονική εσπερίδα με θέμα «Το αποτύπωμα της Νηστείας στον Άνθρωπο και την Επιστήμη».

Την εκδήλωση συνδιοργάνωσαν το Ίδρυμα Πολιτισμού της Ιεράς Μητροπόλεως Αιτωλίας και Ακαρνανίας «Άγιος Ευγένιος ο Αιτωλός» και το Τμήμα Επιστήμης και Τεχνολογίας Τροφίμων, της Σχολής Γεωπονικών Επιστημών του Πανεπιστημίου Πατρών, με την ευγενική υποστήριξη του Επιμελητηρίου Αιτωλοακαρνανίας.

Η εσπερίδα αποτέλεσε μια ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα συνάντηση της θεολογικής σκέψης με τη σύγχρονη επιστημονική γνώση, αναδεικνύοντας τη νηστεία όχι μόνο ως βασικό στοιχείο της Ορθόδοξης πνευματικής ζωής, αλλά και ως διατροφική πρακτική που συνδέεται με την υγεία, την ευεξία και την ποιότητα ζωής του

ανθρώπου.

Παράλληλα, η διοργάνωση σηματοδότησε την πρώτη συνεργασία της Ιεράς Μητροπόλεως Αιτωλίας και Ακαρνανίας με το Πανεπιστήμιο Πατρών στο Αγρίνιο, ανοίγοντας νέες προοπτικές για την ανάπτυξη κοινών επιστημονικών, πολιτιστικών και κοινωνικών πρωτοβουλιών.

Τη συζήτηση παρουσίασε και συντόνισε η κα Μαρία Αγγέλη, Φιλόλογος, Δρ Κοινωνικής Λαογραφίας και μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου του Ιδρύματος Πολιτισμού.

Την πρώτη εισήγηση, με θέμα: «Νηστεία και Υγεία: Τί μας λέει η σύγχρονη Επιστήμη της Διατροφής;» παρουσίασε η κα Όλγα Μαλισόβα, Επίκουρη Καθηγήτρια με γνωστικό αντικείμενο τη διατροφή.

Η εισηγήτρια παρουσίασε τα κοινά χαρακτηριστικά της παραδοσιακής Ορθόδοξης νηστείας με το Μεσογειακό διατροφικό πρότυπο, αναδεικνύοντας τη σημασία της κατανάλωσης φυτικών τροφίμων, των φυτικών ινών και της διατροφικής ποικιλίας.

Αναφέρθηκε σε επιστημονικά δεδομένα που συνδέουν την Ορθόδοξη νηστεία με ευνοϊκές μεταβολές σε δείκτες της καρδιομεταβολικής υγείας, καθώς και στη συμβολή των φυτικών τροφίμων στη σωστή λειτουργία του εντερικού μικροβιώματος.

Παράλληλα, επισήμανε την ανάγκη εξασφάλισης της διατροφικής επάρκειας κατά τις περιόδους νηστείας, με ιδιαίτερη προσοχή στην πρόσληψη βασικών θρεπτικών συστατικών, όπως η πρωτεΐνη, ο σίδηρος, το ασβέστιο και η βιταμίνη Β12.
Μέσα από πρακτικά παραδείγματα της παραδοσιακής ελληνικής κουζίνας, ανέδειξε τρόπους με τους οποίους η νηστεία μπορεί να συνδυαστεί με μια ισορροπημένη και θρεπτικά επαρκή διατροφή.

Όπως προέκυψε από την εισήγησή της, η Ορθόδοξη νηστεία, πέρα από τη βαθύτερη πνευματική της σημασία, μπορεί να αποτελέσει μια πολύτιμη ευκαιρία επανασύνδεσης με τις αρχές της παραδοσιακής Μεσογειακής Διατροφής και υιοθέτησης συνειδητών διατροφικών επιλογών που προάγουν την υγεία και την ευεξία.

Ακολούθησε η δεύτερη εισήγηση από τον Δρ. Αλέξιο Βαρδάκα, R&D Manager στην εταιρεία ΓΑΙΑ Τρόφιμα ΑΒΕΕ και μεταδιδακτορικό ερευνητή του Πανεπιστημίου Πατρών, ο οποίος ανέπτυξε το θέμα «Η διατροφική αξία και ο ρόλος της ελιάς και του ελαιολάδου στη Μεσογειακή Διατροφή».

Ο ομιλητής ανέδειξε την ιδιαίτερη διατροφική αξία του εξαιρετικού παρθένου ελαιολάδου και της επιτραπέζιας ελιάς, παρουσιάζοντας επιστημονικά δεδομένα για τη συμβολή τους στην προστασία της υγείας και την πρόληψη χρόνιων νοσημάτων.

Εστίασε στην υψηλή περιεκτικότητα του ελαιολάδου σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, κυρίως ελαϊκό οξύ, και στις ευεργετικές επιδράσεις που έχουν συσχετιστεί με την κατανάλωσή του στην καρδιαγγειακή υγεία, τη ρύθμιση της χοληστερόλης και τη μεταβολική λειτουργία του οργανισμού.

Ιδιαίτερη αναφορά έκανε στα βιοενεργά συστατικά της ελιάς και του ελαιολάδου, όπως η ελαιοκανθάλη και η ελαιοευρωπεΐνη, καθώς και στις αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητές τους.

Ολοκληρώνοντας, υπογράμμισε την κεντρική θέση της ελιάς και του ελαιολάδου στο Μεσογειακό διατροφικό πρότυπο, συνδέοντας την κατανάλωσή τους με την ευεξία και τη μακροζωία, με χαρακτηριστική αναφορά στο παράδειγμα της παραδοσιακής διατροφής της Ικαρίας.

Τρίτος εισηγητής ήταν ο Πρωτοπρ. Χριστοφόρος Χρόνης, Εφημέριος του Ιερού Ναού Αγίου Χριστοφόρου Αγρινίου και Επίκουρος Καθηγητής του Τμήματος Θεολογίας της Θεολογικής Σχολής του ΕΚΠΑ, ο οποίος ανέπτυξε το θέμα «Η νηστεία μέσα στην Ορθόδοξη παράδοση και η σημασία της στη ζωή του πιστού».

Ο ομιλητής παρουσίασε τη νηστεία ως διαχρονικό στοιχείο της εκκλησιαστικής ζωής, με αναφορές στην Αγία Γραφή, την πατερική διδασκαλία και την ασκητική παράδοση της Εκκλησίας.

Ξεκινώντας από το παράδειγμα του Αγίου Ιωάννου της Κλίμακος, υπογράμμισε ότι ο σκοπός της νηστείας δεν είναι η απλή αποχή από συγκεκριμένες τροφές, αλλά η καταπολέμηση των παθών, η καλλιέργεια της εγκράτειας και η απελευθέρωση του ανθρώπου από την απληστία και την υπερηφάνεια.

Ιδιαίτερη αναφορά έκανε στη διδασκαλία του Μεγάλου Βασιλείου, σύμφωνα με την οποία «Ἀληθὴς νηστεία ἡ τοῦ κακοῦ ἀλλοτρίωσις», τονίζοντας ότι η σωματική νηστεία αποκτά το πραγματικό της νόημα όταν συνοδεύεται από την εγκράτεια της γλώσσας, την αποφυγή του θυμού, την καταπολέμηση της κατάκρισης και την έμπρακτη αγάπη προς τον συνάνθρωπο.
Επισήμανε, επίσης, ότι η νηστεία δεν μπορεί να περιορίζεται σε μια τυπική τήρηση διατροφικών κανόνων, ούτε να μετατρέπεται σε αφορμή προσωπικής υπερηφάνειας. Αντίθετα, συνδέεται άρρηκτα με τη μετάνοια, την προσευχή, τη

φιλανθρωπία και τη συμμετοχή στη λατρευτική ζωή της Εκκλησίας.

Αναφερόμενος στις προκλήσεις της σύγχρονης εποχής, υπογράμμισε ότι η νηστεία διδάσκει στον άνθρωπο την αξία του μέτρου, της υπομονής και της αυτοσυγκράτησης, μέσα σε μια κοινωνία που καλλιεργεί τη διαρκή κατανάλωση και την άμεση ικανοποίηση κάθε επιθυμίας.

Παράλληλα, ανέδειξε τη σημασία της διάκρισης και της ποιμαντικής ευαισθησίας, επισημαίνοντας ότι η Εκκλησία αντιμετωπίζει με κατανόηση τις ιδιαίτερες ανάγκες κάθε ανθρώπου, ιδιαίτερα όταν υπάρχουν προβλήματα υγείας ή άλλες αντικειμενικές δυσκολίες.

Ολοκληρώνοντας, τόνισε ότι η νηστεία δεν αποτελεί αυτοσκοπό, αλλά προετοιμασία για τη χαρά της συνάντησης με τον Χριστό, ενώ η αληθινή της καρποφορία γίνεται ορατή στη συμπεριφορά του ανθρώπου και στις σχέσεις του με τους άλλους.

Ολοκληρώνοντας το επιστημονικό μέρος της εσπερίδας, ο Σεβασμιώτατος Μητροπολίτης Αιτωλίας και Ακαρνανίας κ. Δαμασκηνός εξέφρασε τη βαθιά ικανοποίησή του για την επιτυχία της διοργάνωσης και την ιδιαίτερα μεγάλη ανταπόκριση του κοινού.

Στην αρχή της ομιλίας του αναφέρθηκε στην επέτειο συμπληρώσεως τεσσάρων ετών από την ενθρόνισή του, επισημαίνοντας ότι η πραγματοποίηση της συγκεκριμένης εκδήλωσης αποτέλεσε έναν ιδιαίτερα όμορφο τρόπο εορτασμού της επετείου.

Εξέφρασε τη δοξολογία του προς τον Θεό, ο Οποίος τον οδήγησε σε έναν ευλογημένο τόπο, με ευλογημένους ανθρώπους, με τους οποίους, όπως ανέφερε, κατά τη διάρκεια αυτών των τεσσάρων ετών οικοδομήθηκε μια αληθινή σχέση πνευματικής συμπόρευσης.

Ευχαρίστησε θερμά τα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου του Ιδρύματος Πολιτισμού για την πρωτοβουλία της διοργάνωσης, καθώς και τον Πρόεδρο του Τμήματος Επιστήμης και Τεχνολογίας Τροφίμων, κ. Γρηγόριο Μπελιγιάννη, για την αποδοχή της πρότασης συνεργασίας.

Αναγνώρισε τη σημαντική επιστημονική και κοινωνική προσφορά του Πανεπιστημίου και εξέφρασε την πρόθεση της τοπικής Εκκλησίας να στηρίξει το έργο του και να αναπτύξει νέες κοινές πρωτοβουλίες.

Ευχαρίστησε επίσης τους τρεις εισηγητές για την ουσιαστική συμβολή τους, τη

Λέσχη Αρχιμαγείρων Ελλάδος, το Επιμελητήριο Αιτωλοακαρνανίας και τον Πρόεδρό του κ. Παναγιώτη Τσιχριτζή για την υποστήριξη της εκδήλωσης, καθώς και την κα Μαρία Αγγέλη για την παρουσίαση και τον συντονισμό της εσπερίδας.

Στη συνέχεια, καταθέτοντας τις προσωπικές του σκέψεις για το βαθύτερο νόημα της νηστείας, υπογράμμισε ότι όλα τα αγαθά αποτελούν δώρα του Θεού και ότι ο άνθρωπος καλείται να τα απολαμβάνει με μέτρο και ευγνωμοσύνη.
«Η νηστεία δεν είναι σκοπός, αλλά είναι το μέσον. Δεν νηστεύουμε απλά για να νηστέψουμε. Η νηστεία, όπως όλα τα είδη της πνευματικής και σωματικής μας άσκησης, έχουν έναν και μοναδικό σκοπό: να μας οδηγήσουν σε αγαπητική σχέση με τον Θεό και με τον άνθρωπο», τόνισε χαρακτηριστικά.

Εξήγησε ότι η αξία της νηστείας δεν κρίνεται αποκλειστικά από την αυστηρότητα της αποχής ή από τη διάρκεια της άσκησης, αλλά από τους πνευματικούς καρπούς που αυτή δημιουργεί.

Όπως ανέφερε, στο τέλος κάθε περιόδου νηστείας ο πιστός καλείται να αναρωτηθεί «πόσο περισσότερο πλησίασε τον Θεό και τον συνάνθρωπό του». Αντίθετα, όταν η νηστεία γεννά υπερηφάνεια και την ψευδαίσθηση της πνευματικής αυτάρκειας, τότε χάνει τον πραγματικό της προσανατολισμό.

Ιδιαίτερη έμφαση έδωσε στη σύνδεση της νηστείας με τη φιλανθρωπία και την έμπρακτη προσφορά προς τον συνάνθρωπο.
«Η νηστεία έχει δύο όψεις. Είναι αυτό που στερούμαι και αυτό που πρέπει να προσφέρω», σημείωσε, υπογραμμίζοντας ότι η σωματική εγκράτεια οφείλει να συνοδεύεται από έργα αγάπης.
«Όταν η νηστεία δεν συνδυαστεί με τη φιλανθρωπία, υψώνει τείχη αντί για γέφυρες», ανέφερε χαρακτηριστικά, εξηγώντας ότι μια νηστεία χωρίς αγάπη μπορεί να οδηγήσει στην εγωπάθεια και στον πνευματικό ναρκισσισμό.

Ως χαρακτηριστικό παράδειγμα παρουσίασε τον Φαρισαίο της ευαγγελικής παραβολής, ο οποίος, παρά την αυστηρή τήρηση της νηστείας, δεν κατόρθωσε να πλησιάσει τον Θεό, εξαιτίας της υπερηφάνειας και της περιφρόνησης προς τον συνάνθρωπό του.

Ο Σεβασμιώτατος στάθηκε ιδιαίτερα και στη χαρά που πρέπει να χαρακτηρίζει την πνευματική ζωή του πιστού, επισημαίνοντας ότι η νηστεία δεν μπορεί να αποτελεί αιτία απομόνωσης ή δυσκολίας στις ανθρώπινες σχέσεις.

Αντίθετα, όπως είπε ο Σεβασμιώτατος, οφείλει να καλλιεργεί την υπομονή, την κατανόηση, τη συγχωρητικότητα και τη διάθεση ειρηνικής συνύπαρξης.

«Αν θέλουμε να αξιολογήσουμε την ποιότητα της νηστείας μας, αρκεί να απαντήσουμε σε ένα ερώτημα: Νηστεύοντας, μπόρεσα να αγαπήσω και να συγχωρήσω περισσότερο τον συνάνθρωπό μου; Μπόρεσα να αποκτήσω αυτή την πνευματική χαρά που μου έδωσε τη δυνατότητα να αναγνωρίσω στο πρόσωπο του άλλου τη ζωντανή εικόνα του Θεού;»

Κατακλείοντας τον χαιρετισμό του τόνισε, ότι το ουσιαστικό κριτήριο της νηστείας δεν είναι μόνο όσα στερήθηκε ή κατόρθωσε ο άνθρωπος, αλλά κυρίως η εσωτερική του μεταμόρφωση.

«Δεν έχει τόσο μεγάλη αξία τί στερηθήκαμε ποσοτικά και ποιοτικά, τί κάναμε δηλαδή, αλλά το τί γίναμε μέσα στην περίοδο της νηστείας», ανέφερε, επισημαίνοντας ότι η πνευματική άσκηση πρέπει να κάνει τον άνθρωπο περισσότερο συγκαταβατικό, υπομονετικό και πρόθυμο να αποδέχεται τις αδυναμίες των άλλων.

Ολοκληρώνοντας, ευχαρίστησε τους παρευρισκομένους για τη συμμετοχή τους, η οποία, όπως χαρακτηριστικά ανέφερε, ξεπέρασε κάθε προσδοκία, και προέτρεψε το Διοικητικό Συμβούλιο του Ιδρύματος Πολιτισμού να συνεχίσει την ανάληψη αντίστοιχων πρωτοβουλιών.

Επισήμανε μάλιστα ότι η επιτυχία της εσπερίδας αναδεικνύει την ανάγκη για ακόμη στενότερη συνεργασία της τοπικής Εκκλησίας με το Πανεπιστήμιο και τους υπόλοιπους φορείς της περιοχής.

Η εσπερίδα περιελάμβανε επίσης MasterClass Μαγειρικής και Ζαχαροπλαστικής από εκπροσώπους της Λέσχης Αρχιμαγείρων Ελλάδος, υπό τον συντονισμό του κ. Κωνσταντίνου Πίτσιου, Executive Pastry Chef και μέλους της Λέσχης.

Μέσα από την παρουσίαση νηστίσιμων συνταγών και πρακτικών τεχνικών παρασκευής, αναδείχθηκαν οι δυνατότητες δημιουργικής αξιοποίησης των παραδοσιακών διατροφικών προϊόντων, προσφέροντας χρήσιμες προτάσεις για τον εμπλουτισμό του καθημερινού διαιτολογίου κατά τις περιόδους της νηστείας.

Η εκδήλωση ολοκληρώθηκε αφήνοντας ιδιαίτερα θετικές εντυπώσεις και επιβεβαιώνοντας τη σημασία της δημιουργικής συνεργασίας ανάμεσα στην Εκκλησία, την πανεπιστημιακή κοινότητα και τους κοινωνικούς φορείς. Μια συνεργασία που μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στην ανάδειξη της πνευματικής και πολιτιστικής παράδοσης του τόπου, συνδέοντάς την με τη σύγχρονη επιστημονική γνώση και τις ανάγκες της κοινωνίας.


ΙΔΡΥΜΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
Ι.Μ. ΑΙΤΩΛΙΑΣ & ΑΚΑΡΝΑΝΙΑΣ
Τμήμα Επιστήμης & Τεχνολογίας Τροφίμων
Σχολή Γεωπονικών Επιστημών
Πανεπιστημίου Πατρών
ΕΣΠΕΡΙΔΑ
Το αποτύπωμα
της Νηστείας
στον Άνθρωπο &
την Επιστήμη
Νηστεύει η ψυχή μου από πάθη
και το σώμα μου ολόκληρο την ακολουθεί
Ν. Καρούζος
Γραφείο Τύπου Ι.Μ.Α.Α.


ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΑΤΡΩΝ
Γραφείο Τύπου Ι.Μ.Α.Α.


ΕΣΠΕΡΙΔΑ
Το αποτύπωμα
της Νηστείας
άνθρωπο &
την Επιστήμη
Τμήμα Επιστήμης & Τεχνολογίας Τροφίμων
Σχολή Γεωπονικών Επιστημών
Πανεπιστημίου Πατρών
Ιερά Μητρόπολις Αιτωλίας & Ακαρνανίας
Τομέας Πολιτισμού
© Γραφείο Τύπου Ι.Μ.Α.Α.


© Γραφείο Τύπου Ι.Μ.Α.Α.


Γραφείο Τύπου Ι.Μ.Α.Α.


© Γραφείο Τύπου Ι.Μ.Α.Α.


Γραφείο Τύπου Ι.Μ.Α.Α.


© Γραφείο Τύπου Ι.Μ.Α.Α.


Γραφείο Τύπου Ι.Μ.Α.Α.


Γραφείο Τύπου Ι.Μ.Α.Α.


© Γραφείο Τύπου Ι.Μ.Α.Α.

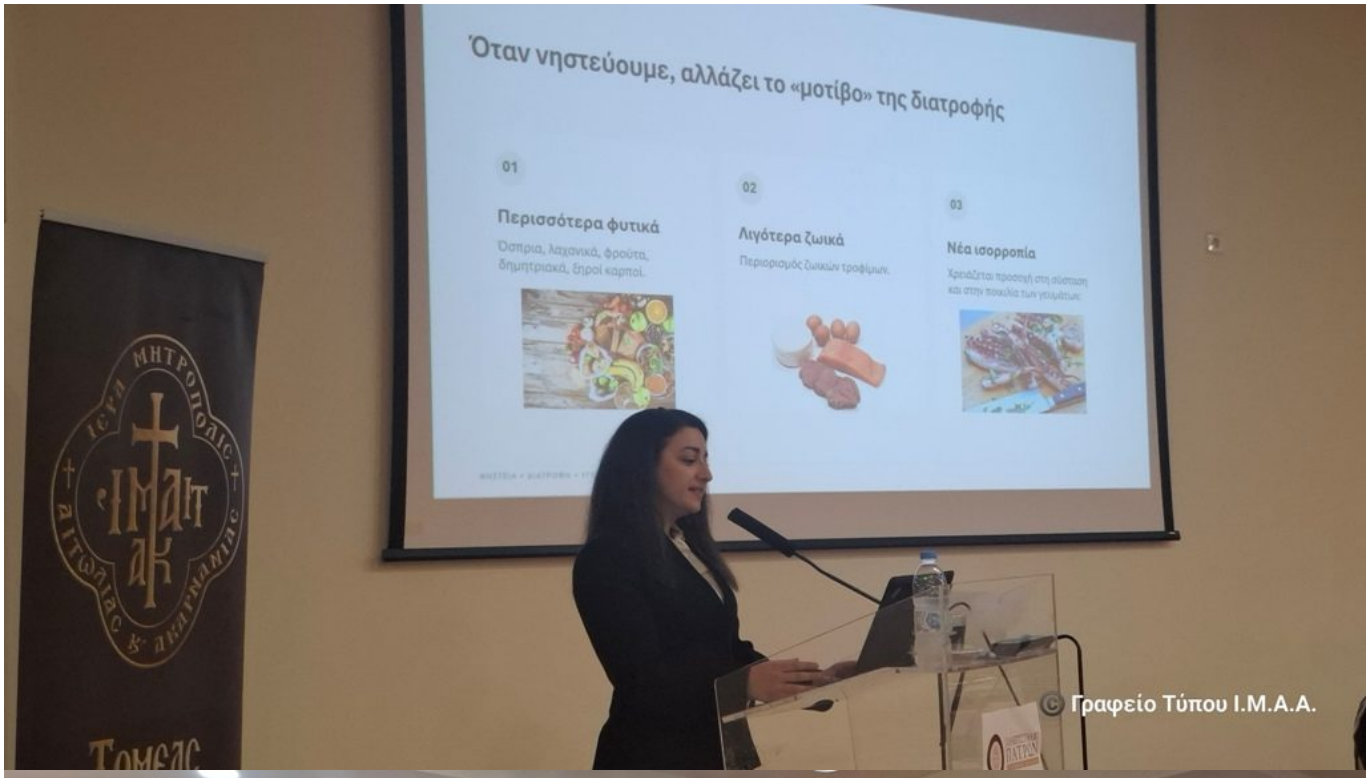

ΕΣΠΕΡΙΔΑ
Το αποτύπωμα
της Νησιτείας
στον Άνθρωπο &
την Επιστήμη
Τόμπας Πολιτισμού
© Γραφείο Τύπου Ι.Μ.Α.Α.


ΙΔΡΥΜΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
Τμήμα Επιστήμης & Τεχνολογίας Τροφίμων
Σχολή Γεωπονικών Επιστημών
Πανεπιστημίου Πατρών
ΕΣΠΕΡΙΔΑ
Το αποτύπωμα
της Νηστείας
στον Άνθρωπο &
την Επιστήμη
Νηστεύει η ψυχή μου από πάθη
και το σώμα μου ολόκληρο την ακολουθεί
Ν. Καρούζος
© Γραφείο Τύπου Ι.Μ.Α.Α.


ΙΔΡΥΜΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
Τμήμα Επιστήμης & Τεχνολογίας Τροφίμων
Σχολή Γεωπονικών Επιστημών
Πανεπιστημίου Πατρών
ΕΣΠΕΡΙΔΑ
Το αποτύπωμα
της Νηστείας
την Επιστήμη
Νηστεύει η ψυχή μου από πάθη
και το σώμα μου ολόκληρο την ακολουθεί
Ν. Καρούζος
© Γραφείο Τύπου Ι.Μ.Α.Α.


Ιερά Μητρόπολις
Αττωλίας & Ακαρνανίας
Τομέας Πολιτισμού
Ιερά Μητροπολις
© Γραφείο Τύπου Ι.Μ.Α.Α.


Ιωάννης ο Χρυσόστομος,
4ος αιώνας μ.Χ.
...η ολιγάρκεια και ένα απλό τραπέζι είναι η πηγή της υγείας...
... αν η αποχή είναι η μητέρα της υγείας, είναι σαφές ότι ο κορεσμός είναι η πηγή της αρρώστιας και της κακής υγείας, επιφέροντας νοσήματα τα οποία προκαλούνται από τη λαιμαργία και τον κορεσμό...
Ιερά Μητρόπολις
Αττωλίας & Ακαρνανίας
© Γραφείο Τύπου Ι.Μ.Α.Α.



© Γραφείο Τύπου Ι.Μ.Α.Α.



© Γραφείο Τύπου Ι.Μ.Α.Α.


© Γραφείο Τύπου Ι.Μ.Α.Α.


2ο Βραβείο Ecotrophelia 2026
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΑΤΡΩΝ
UNIVERSITY OF PATRAS
3ο Βραβείο Ecotrophelia 2025
POPEYE'S DIP
Τομέας Πολιτισμού
© Γραφείο Τύπου Ι.Μ.Α.Α.


Η Διατροφική Αξία και ο Ρόλος της Ελιάς και του Ελαιολάδου στη Μεσογειακή Διατροφή
GAEA
Τομέας Πολιτισμού
© Γραφείο Τύπου Ι.Μ.Α.Α.


Η Διατροφική Αξία και ο Ρόλος της Ελιάς και του Ελαιολάδου στη Μεσογειακή Διατροφή
GAEA
Τομέας Πολιτισμού
© Γραφείο Τύπου Ι.Μ.Α.Α.


Η νηστεία μέσα στην Ορθόδοξη παράδοση και η σημασία της στη ζωή του πιστού
Πρωτοπρεσβύτερος Χριστόφορος Χρόνης
Επίκουρος Καθηγητής Θεολογικής Σχολής ΕΚΠΑ, Τμήμα Θεολογίας
Εσπερίδα «Το αποτύπωμα της Νηστείας στον Άνθρωπο και την Επιστήμη»
Αγρίνιο, 11 Νοεμβρίου 2026
ΠΑΤΡΩΝ
Τομέας Πολιτισμού
© Γραφείο Τύπου Ι.Μ.Α.Α.


Η νηστεία μέσα στην Ορθόδοξη παράδοση και η σημασία της στη ζωή του πιστού
Πρωτοπρεσβύτερος Χριστόφορος Χρόνης
Επίκουρος Καθηγητής Θεολογικής Σχολής ΕΚΠΑ, Τμήμα Θεολογίας
Εσπερίδα «Το αποτύπωμα της Νηστείας στον Άνθρωπο και την Επιστήμη»
Αγρίνιο, 11 Νοεμβρίου 2026
ΠΑΤΡΩΝ
Τομέας Πολιτισμού
© Γραφείο Τύπου Ι.Μ.Α.Α.


ΙΕΡΑ ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΣ
ΑΙΤΩΛΙΑΣ & ΑΚΑΡΝΑΝΙΑΣ
ΙΜΑΑ
Τομέας
Πολιτισμού
Ιερα
Μητροπολις
© Γραφείο Τύπου I.M.A.A.


ΙΕΡΑ ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΣ
ΑΙΤΩΛΙΑΣ & ΑΚΑΡΝΑΝΙΑΣ
ΙΜΑΑ
Τομέας
Πολιτισμού
Ιερα
Μητροπολις
© Γραφείο Τύπου I.M.A.A.


Chefs' Club
Hellenic Chefs Association
© Γραφείο Τύπου Ι.Μ.Α.Α.


Ιερά Μητρόπολις
Αιτωλίας & Ακαρνανίας
Τομέας
Πολιτισμού
© Γραφείο Τύπου Ι.Μ.Α.Α.


© Γραφείο Τύπου Ι.Μ.Α.Α.


Chefs' Club
Hellenic Chefs Association
WORLD ASSOCIATION OF CHEFS' SOCIETIES
© Γραφείο Τύπου Ι.Μ.Α.Α.


© Γραφείο Τύπου Ι.Μ.Α.Α.


© Γραφείο Τύπου Ι.Μ.Α.Α.


Chefs' Club
Hellenic Chefs' Association
© Γραφείο Τύπου Ι.Μ.Α.Α.


© Γραφείο Τύπου Ι.Μ.Α.Α.


© Γραφείο Τύπου Ι.Μ.Α.Α.


© Γραφείο Τύπου Ι.Μ.Α.Α.


© Γραφείο Τύπου Ι.Μ.Α.Α.


© Γραφείο Τύπου Ι.Μ.Α.Α.


© Γραφείο Τύπου Ι.Μ.Α.Α.


© Γραφείο Τύπου Ι.Μ.Α.Α.


© Γραφείο Τύπου Ι.Μ.Α.Α.


© Γραφείο Τύπου Ι.Μ.Α.Α.


Τομέας
Πολιτισμ
© Γραφείο Τύπου I.M.A.A.