



Τρίμηνη έκδοση του Συλλόγου
Τερψιθεατών Ναυπακτίας

Χρόνος 32ος
Αριθμός φύλλου 125
Απρίλιος - Μάιος -
Ιούνιος 2019

Γραφεία:
Γλάδστωνος 10 - 106 77 Αθήνα
Τηλ. - Fax: 210 38.22.513

Δικτυακός τόπος:
<http://www.terpsitheia.net>
Διεύθυνση ηλεκτρονικού
ταχυδρομείου: terpsith@otenet.gr

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΤΙ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΣΥΛΛΟΓΟΣ

Σύλλογος, σύμφωνα με τα λεξικά, είναι μια οργανωμένη ομάδα ανθρώπων με συγκεκριμένο σκοπό. Ο σκοπός, η οργάνωση και λειτουργία του καθορίζονται στο αρχικό καταστατικό σύστασής του ή στο τελευταίο αναθεωρημένο όμοιό του. Βάσει αυτών ο «Σύλλογος Τερψιθεατών Ναυπακτίας» είναι ένας πατριδοτοπικός μη κερδοσκοπικός σύλλογος. Θα αναφερθώ σε συλλογικά θέματα, ασχέτως αν αναφέρονται στο καταστατικό του.

Τα μέλη του συλλόγου (προσοχή μιλώ για όλα τα μέλη και όχι μόνο για το Διοικητικό Συμβούλιο) εφ' όσον αποτελούν ομάδα, είναι αυτονόητο ότι έχουν όλα τα ίδια δικαιώματα. Αυτό το αναφέρω διότι ακούστηκε ότι μόνο όσοι είναι μέλη του Δ.Σ. μπορούν να ενεργούν ως φορείς του Συλλόγου. Σίγουρα πρέπει να είναι ενήμερο το Δ.Σ., το οποίο έχει το ρόλο του συντονιστή.

Όλοι σχεδόν πέφτουμε στην πλάνη, ότι για το κάθε τι στο σύλλογο αρμόδιο είναι το Δ.Σ. Το Δ.Σ είναι υπεύθυνο, με αυξημένες υποχρεώσεις, βάσει του καταστατικού, αλλά για οποιαδήποτε εκδήλωση δεν γίνεται να είναι αρμόδιο μόνο το Δ.Σ. Άλλωστε δεν είναι δυνατόν τα μέλη του να είναι τόσο πολυπράγμονες, ώστε να μπορούν να διεκπεραιώσουν τόσα και τόσα ειδικά και τεχνικά θέματα, που άπτονται της λειτουργίας του συλλόγου (όπως έγγραφα, η εφημερίδα, η ιστοσελίδα κ.ά.), ή υπεράνθρωποι ώστε να οργανώνουν μόνοι τους μία μεγάλη εκδήλωση (όπως τα «Ξεφλουδίσια»).

Ένα άλλο ζήτημα είναι η κερδοσκοπία. Ορισμένα μέλη ενίοτε μέμφονταν το Δ.Σ., διότι δεν ενεργούσαν ώστε να έχει περισσότερα κέρδη ο σύλλογος. Είπαμε ότι ο σύλλογος δεν είναι κερδοσκοπικός. Βέβαια προσπαθεί να εισπράττει κάποιους πόρους ανταποδοτικούς, όπως οι συνδρομές, απαραίτητες για τη λειτουργία του γραφείου και οι εισφορές για την εκτύπωση και κυκλοφορία της εφημερίδας. Στις εκδηλώσεις πάλι προσπαθεί να έχει κάποιους πόρους για να καλύπτει τα έξοδα αυτών (οι λαχειοφόροι

είναι κάποιοι πόροι). Δυστυχώς όμως η φυσική γήρανση και απώλεια πολλών μελών, η μη προσέλευση νέων μελών, οι πενιχρές συντάξεις και οι χαμηλοί μισθοί στέρησαν από το σύλλογο τα απαραίτητα έσοδα της λειτουργίας αυτού και της έκδοσης της εφημερίδας. Χρειάζεται μεγάλη φειδώ ώστε ο ισολογισμός μιας εκδήλωσης να μην είναι αρνητικός. Με τα βασικά ετήσια έσοδα του συλλόγου δεν γίνεται να προγραμματιστούν από αυτόν μεγάλα έργα εξωραϊσμού του χωριού. Χρειάζονται έκτακτες χορηγίες και επί πλέον κόπος κάποιων μελών. Μήπως για ορισμένα μεγάλα έργα πρέπει να αναλάβει πρωτοβουλία η καθ' ύλην αρμόδια Τοπική Αυτοδιοίκηση; (π.χ. μέσα στη Ναύπακτο κοντά στο Ξενία έγιναν πρόσφατα πλακόστρωτα γκαλντερίμια από το Δήμο και μη ξεχνούμε ότι είμαστε ένα κομμάτι του ίδιου Δήμου, μετά από αναγκαστική συγχώνευση των ορεινών κοινοτήτων).

Ένα άλλο ζήτημα που τέθηκε είναι ότι ο σύλλογος δεν πρέπει να εκφέρει πολιτικό λόγο. Ίσως θέλουν να πουν κομματικό λόγο, διότι πολιτικός είναι ο λόγος του αφ' στιγμής ενεργεί μέσα στην πολιτεία μας. Ακούστηκε μία διαμαρτυρία γιατί ο σύλλογος ανέβασε τα βιογραφικά των χωριανών μας υποψήφιων Δημοτικών Συμβούλων στη σελίδα του στο facebook. Ο σύλλογος μέσα στα πλαίσια της ενημέρωσης-πληροφόρησης των μελών του μέσω των οργάνων του, δηλαδή της εφημερίδας, της ιστοσελίδας και της σελίδας στο δίκτυο facebook, ενημερώνει τα μέλη του και για τα πολιτικά τεκταινόμενα. Όταν ακούγονται όλες οι απόψεις δεν υπάρχει πρόβλημα. Αυτές είναι οι θέσεις ενός παλαιού ταπεινού μέλους, οι οποίες δεν είναι και θέσφατα. Όπως βλέπουμε τελευταία στο Δ.Σ. του συλλόγου, δραστηριοποιούνται νέα και άξια μέλη με άξιο καπετάνιο τον αγαπημένο μας πρόεδρο. Ευχόμαστε να είναι καλοτάξιδο το πλοίο του συλλόγου προς τη μακρινή Κολχίδα.

Σπύρος Σκαλτσάς

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΤΕΡΨΙΘΕΑΤΩΝ

ΟΙ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ 2019

☉ **Τρίτη 13 Αυγούστου**

θα γίνουν οι αγώνες ποδοσφαίρου, τουρνουά με άλλα χωριά.

☉ **Τετάρτη 14 Αυγούστου**

θα διεξαχθεί τουρνουά 3x3 BASKET BALL.

☉ **Τετάρτη 14 Αυγούστου,**

το βράδυ, οι καταστηματάρχες οργανώνουν στην πλατεία του χωριού **λαϊκή βραδιά** με εκλεκτή ορχήστρα.

☉ **Πέμπτη 15 Αυγούστου**

συμμετέχουμε όλοι στο **παραδοσιακό πανηγύρι**.

☉ **Παρασκευή 16 Αυγούστου**

θα γίνει το **πάρτυ της νεολαίας** του χωριού.

☉ **Σάββατο 17 Αυγούστου**

το βράδυ θα γίνουν στο Γήπεδο τα **«ΞΕΦΛΟΥΔΙΣΙΑ»**.

Η αναβίωση του εθίμου συνοδεύεται από παραδοσιακή δημοτική ορχήστρα. Ο χορός όπως πάντα θα είναι ελεύθερος. Οι επαγγελματίες του χωριού θα πουλάν αποκλειστικά ψητά (κυρίως σουβλάκια) και ο Σύλλογος θα πουλά τα ποτά - αναψυκτικά - νερά. Φυσικά δεν θα λείψουν οι πίτες - γλυκά κ.λπ. που θα προσφέρουν οι γυναίκες του χωριού - Συλλόγου εθελοντικά.

Συνδιοργανωτές είναι ο Δήμος Ναυπακτίας και ο Σύλλογος Τερψιθεατών.

ΝΑ ΜΗ ΛΕΙΨΕΙ ΚΑΝΕΙΣ!

ΤΟ Δ.Σ. ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΚΑΙ Η ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ

ΣΑΣ ΕΥΧΟΝΤΑΙ

ΚΑΛΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ





Σίσσυ Ι. Κοζίνη
 Ιατρός – Βιοπαθολόγος
 Διευθύντρια Αιμοδοσίας
 στο Μαιευτήριο «ΕΛΕΝΑ ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ»
 κόρη του Στρατηγού Τεχνικού Σώματος
 Ιωάννου Κ. Κοζίνη
 Μηχανολόγου - Ηλεκτρολόγου

Βιταμίνες και μέταλλα: Σε ποιες τροφές υπάρχει η κάθε βασική βιταμίνη και μέταλλο

Βιταμίνη Α: Συκώτι, σολωμός, τόνος, γλυκοπατάτες, φέτα, κατσικίσο τυρί, τυρί τσένταρ, βραστό αυγό, καβιάρι

Βιταμίνη Β-6: Στήθος γαλοπούλας, βοδινό, φιστίκια, τόνος, αβοκάντο, στήθος κοτόπουλου, ηλιόσπορος, σουσάμι.

Βιταμίνη Β-12: Συκώτι βοδινού (και γενικά στα περισσότερα ζωικά προϊόντα), σαρδέλες, τόνος, τυρί κότατζ, αρνί, γάλα, αυγά, σολωμός

Βιταμίνη C: Πορτοκάλια, κόκκινες πιπεριές (μεγάλες), ακτινίδιο, μπρόκολο, πεπόνι, φράουλες, λαχανάκια Βρυξελλών, γκρέιπφρουτ.

Ασβέστιο: Γαλακτοκομικά προϊόντα. Επίσης πράσινα φυλλώδη λαχανικά.

Βιταμίνη D: Σαρδέλες, σολωμός, τόνος, γάλα, καβιάρι, αυγά, μανιτάρια.

Βιταμίνη E: Αμύγδαλα, σπανάκι, γλυκοπατάτες, αβοκάντο, ηλιόσπορος, φοινικέλαιο, ελαιόλαδο.

Φολικό οξύ: Σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, σπαράγγια, μπρόκολο, πορτοκάλια, γκρέιπφρουτ, φράουλες, φακές, φασόλια, αρακάς, αβοκάντο, ηλιόσπορος, φιστίκια, αμύγδαλα.

Σίδηρος: Υπάρχουν δύο μορφές διαιτητικού σιδήρου: ο αιμικός σίδηρος (που βρίσκεται στα ζωικά τρόφιμα όπως το κόκκινο κρέας, τα ψάρια και τα πουλερικά) και ο μη-αιμικός σίδηρος (που βρίσκεται στις φυτικές πηγές, όπως φακές και φασόλια). Το συκώτι κοτόπουλου έχει την μεγαλύτερη περιεκτικότητα αιμικού σιδήρου.

Βιταμίνη Κ: Πράσινα φυλλώδη λαχανικά (μαρούλι, σπανάκι κ.λπ.), φρέσκα κρεμμύδια, λαχανάκια Βρυξελλών, μπρόκολο, γαλακτοκομικά, δαμάσκηνα.

Μαγνήσιο: Σπανάκι, πασατέμπο, γιαούρτι, κεφίρ, αμύγδαλα, αβοκάντο, σύκα, μαύρη σοκολάτα, μπανάνες.

Νιασίνη: Φιστίκια και φιστικοβούτυρο. Επίσης συκώτι βοοειδούς ή κοτόπουλου.

Ω-3 λιπαρά οξέα: Υπάρχουν δύο κατηγορίες των ωμέγα-3 λιπαρών οξέων: Το άλφα-λινολενικό οξύ βρίσκεται σε φυτικές πηγές όπως το φυτικό έλαιο, τα πράσινα λαχανικά, οι ξηροί καρποί και οι σπόροι, ενώ το εικοσαπενταενοϊκό οξύ και το δοκοσαεξαενοϊκό οξύ (η δεύτερη κατηγορία) βρίσκονται στα λιπαρά ψάρια.

Κάλιο: Αβοκάντο, σπανάκι, γλυκοπατάτες, σολωμός, αποξηραμένα βερικόκα, ρόδι, νερό καρύδας, μπανάνες.

Ψευδάργυρος: Μοσχάρι, ηλιόσπορος, βοδινό, σκόνη κακάο, κεφίρ, γιαούρτι, μανιτάρια, σπανάκι, κοτόπουλο.



Λιπαρά στη Διατροφή

Πρόσφατες μελέτες έχουν δείξει αποτελέσματα που αμφισβητούν την εξάλειψη όλων των λιπαρών από την διατροφή του ατόμου. Μια από αυτές έδειξε, ότι μόνο το 3,6% των καρδιακών θανάτων σε όλον τον κόσμο μπορεί να αποδοθεί στα κορεσμένα λιπαρά από το κόκκινο κρέας και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, την ώρα που πάνω από το 10% των καρδιακών θανάτων συνδέεται με μειωμένη κατανάλωση καλών φυτικών ελαίων, όπως εκείνα που υπάρχουν εν αφθονία στην μεσογειακή διατροφή.

Όσοι ακολουθούν την μεσογειακή διατροφή καταναλώνουν περισσότερα λαχανικά, φρούτα και ψάρια και λιγότερο κρέας και γαλακτοκομικά προϊόντα, σε σύγκριση με όσους ακολουθούν απλά μια χαμηλή σε λιπαρά διατροφή. Αυτό θα μπορούσε να εξηγήσει το γιατί, ακόμα κι αν δεν μειώνουν τις συνολικές θερμίδες, οι πρώτοι τείνουν να χάνουν περισσότερο βάρος από τους δεύτερους.

Στο σύνολό τους, τα αποτελέσματα όλων αυτών των επιστημονικών ερευνών, ενισχύουν την άποψη ότι είναι λάθος να κόβονται πλήρως τα λιπαρά από την διατροφή. Τα καλά λιπαρά, όπως εκείνα από φυτά (ελαιόλαδο) και από ξηρούς καρπούς, δεν είναι μόνο χρήσιμα για

την καρδιά, αλλά ΔΕΝ πρόκειται να προσθέσουν επιπλέον κιλά. Και η διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους είναι ένας ακόμη τρόπος για την αποφυγή προβλημάτων, όπως η καρδιακή νόσος και ο διαβήτης.

Οι ερευνητές λένε ότι ήρθε η ώρα να ξεπεραστεί το δόγμα ότι πρέπει να αποφεύγονται όλα τα λιπαρά στη διατροφή. Ορισμένα είδη λιπαρών κάνουν καλό στην υγεία και δεν προσθέτουν κιλά στο σωματικό βάρος.



ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

Ευχαριστώ όλους και όλες όσοι με ψήφισαν στις Δημοτικές Εκλογές της 26^{ης} Μαΐου. Επίσης ευχαριστώ όλους τους ψηφοφόρους για την κοσμιότητα που επέδειξαν στην προσέλευση προς την κάλπη.
Σπύρος Σκαλτσάς

ΜΙΣΟ ΚΟΜΜΑΤΙ ΚΟΠΗΚΕ

Χρόνια πολλά στη ξενιτιά απ' το χωριό φευγάτος, γυρνά στον τόπο του ξανά δυναμικός, φραγγάτος.

Και τελικά το «ναι» ο νιος στην προξενήτρα δίνει και γάμο κανονίσανε πολύ νωρίς να γίνει.

Παίρνει χωράφια στο χωριό και μαγαζιά στην πόλη και κουστουμάτος τριγυρνά κάθε γιορτή και σχολή.

Η μάνα πιάνει τη μικρή της λέει κάτσε χάμου, για να σου πω τι θα συμβεί πρώτη βραδιά του γάμου.

Με ρούχα και ασημικά γεμάτα τα μπαούλα προίκα για τη μονάκριβη που ήτανε χαζούλα.



Ο γάμος έγινε λαμπρός και το πρωί η κόρη πάει να πει στη μάνα της για του γαμπρού το ζόρι.

Η μάνα πάει για να βρει χωρίς κανείς να ξέρει, την προξενήτρα του χωριού γαμπρό για να της φέρει.

Ένα κομμάτι του γαμπρού που με πονά ακόμα κόπηκε μάνα κι έμεινε μεσ' στο δικό μου σώμα,

Η προξενήτρα γρήγορα ούτε λεφτό δε κάνει, πάει να πείσει το γαμπρό την τύχη του να κάνει.

πάμε μανούλα στο γιατρό πάμε να μου το βγάλει να μη σαπίσει μέσα μου και πάθω μαύρο χάλι.

– Δε θέλω, προξενήτρα μου, είναι χαζή ετούτη.
 – Είσαι φτωχός και ορφανός και θα γεμίσεις πλούτη.

– Έτσι νομίζεις κόρη μου.
 – Δε με πιστεύεις μάνα, μα πριν να βάλει ο γαμπρός στη θήκη τη μπανάνα,

Να ξέρεις παλληκάρι μου πως είναι εζυπνάδα να 'χεις χαζούλα σύζυγο και ζύπνια φιλενάδα.

ήτανε τόση! Μάνα μου και όταν θα τη βγάλει μάνα μου ήταν η μισή τι έγινε η άλλη;

ΒΑΓΓΕΛΗΣ ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ

ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΣ ΕΤΕ

ΑΡ. ΛΟΓΑΡ. 155/296151-20

IBAN: GR6001101550000015529615120

Κωδ. SHIFT Τράπεζας (BIC): ETHNGRAA

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕ ΤΟ Δ.Σ. ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

ΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΕΙΝΑΙ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΑΝΟΙΧΤΟ ΑΠΟ ΤΙΣ 18:00 - 21:00 ΕΚΤΟΣ ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΑ
 ΓΛΑΔΣΤΩΝΟΣ 10 ΠΛΑΤΕΙΑ ΚΑΝΙΓΓΟΣ - ΤΗΛΕΦΩΝΟ & FAX 210 3822513 - E-mail: terpsith@otenet.gr

ΤΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ ΤΟΥ Δ.Σ.

1. ΤΣΑΝΤΙΛΗΣ ΑΘ. ΝΙΚΟΛΑΟΣ (Πρόεδρος):	2109516297	6932648485
2. ΣΑΛΟΥΡΟΥ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ (Αντιπρόεδρος):	2106016478	6932900696
3. ΚΑΤΣΑΚΟΥΛΑ ΧΡΥΣΑ (Γεν. Γραμματέας):	2109955926	6945337149
4. ΑΡΒΑΝΙΤΗΣ Ν. ΚΩΝ/ΝΟΣ (Ταμίας):	2634053197	6973049067
5. ΑΥΛΟΓΗΤΟΣ ΣΠΥΡΟΣ (Βοηθός Ταμίας):	2109955926	6942972871
6. ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ (Εφόρος):	2634025234	6984332277
7. ΓΚΟΛΙΑΣ ΑΘ. ΚΩΝ/ΝΟΣ (Βοηθός Εφόρου):	2106541367	6972359880

ΘΕΡΜΗ ΠΑΡΑΚΛΗΣΗ

Προκειμένου να συμπεριλαμβανούμε στη στήλη ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ όλες τις κοινωνικές ειδήσεις (βαπτίσεις, αρραβώνες, γάμους, πένθη, επιτυχίες, δωρεές κ.ά), παρακαλούμε να μας ενημερώνετε, γιατί είναι αδύνατο να τις γνωρίζουμε με λεπτομέρειες. Μπορείτε να τηλεφωνείτε ή να στέλνετε φαξ στο 210-38.22.513 ή να στέλνετε ηλεκτρονικό μήνυμα (e-mail) στη διεύθυνση terpsith@otenet.gr.

Η Συντακτική Επιτροπή

Η ΤΕΡΨΙΘΕΑ

"φωνές και ψίθυροι"

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΗ - ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ - ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ
 ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΩΝ ΑΠΑΝΤΑΧΟΥ ΤΕΡΨΙΘΕΑΤΩΝ ΝΑΥΠΑΚΤΙΑΣ

Εκδότης - Διευθυντής - Υπεύθυνος σύμφωνα με το νόμο:

ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΑΘ. ΤΣΑΝΤΙΛΗΣ

Πρόεδρος του Διοικητικού Συμβουλίου του Συλλόγου Τερψιθεατών Ναυπακτίας

Γραφεία: Γλάδστωνος 10, 10677 ΑΘΗΝΑ, τηλ. & Fax: 210-38.22.513

Δικτυακός τόπος: <http://www.terpsitheia.net>,

Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου: terpsith@otenet.gr

Εκδοτική Παραγωγή: **CAΪΤΣHC** Τηλ.: 210-34.76.090

«Δεν χρειάζεται ούτε τον διάβολο να φοβάσθε, ούτε την κόλαση, ούτε τίποτα»



Επιμελείται ο π. Νεκτάριος Ιωάννου Γκολιόπουλος, Ιερομόναχος της Ιεράς Μονής Μεταμορφώσεως του Σωτήρος Ναυπάκτου

Επειδή κάποιοι προσπάθησαν και προσπαθούν να μετατρέψουν την πνευματική ζωή, που όλοι πρέπει να ζούμε, σε κάτι ακατόρθωτο, δύσκολο και απλησίαστο, θεώρησα καλό να παρουσιάσω στη στήλη αυτή, της εφημερίδας μας, τα φωτισμένα λόγια του νεοφανούς Αγίου Πορφυρίου, για την απλή, απαλή και χωρίς βία πνευματική ζωή. «Δεν χρειάζεται ούτε τον διάβολο να φοβάσθε, ούτε την κόλαση, ούτε τίποτα». μας λέει ο σύγχρονος αυτός Άγιος. Αν θέλουμε να μάθουμε ακόμα περισσότερα για τη χαρά της πνευματικής ζωής, μπορούμε να αναζητήσουμε διαδικτυακά ή να προμηθευτούμε το βιβλίο «ΒΙΟΣ ΚΑΙ ΛΟΓΟΙ ΓΕΡΟΝΤΟΣ ΠΟΡΦΥΡΙΟΥ ΚΑΥΣΟΚΑΛΥΒΙΤΟΥ», Ιερά Μονή Ζωοδόχου Πηγής - Χρυσοπηγής», Χανιά 2004. Στο άρθρο αυτό παρουσιάζω λίγες μόνον αλλά πολύ ωφέλιμες οδηγίες του.

«Τέλεια βαθεία φιλοσοφημένη είναι η θρησκεία μας. Το απλό είναι και το πιο πολύτιμο. Έτσι να αγωνίζεσθε στην πνευματική ζωή, απλά, απαλά, χωρίς βία. Η ψυχή αγιάζεται και καθαίρεται με τη μελέτη των λόγων των πατέρων, με την αποστήθιση ψαλμών, αγιογραφικών χωρίων, με την ψαλτική, με την ευχή. Δοθείτε λοιπόν σε αυτά τα πνευματικά και αφήστε όλα τα άλλα. Στη λατρεία του Θεού μπορούμε να φθάσουμε εύκολα, αναίμακτα. Είναι δύο δρόμοι που μας οδηγούν στο Θεό, ο σκληρός και ο κουραστικός με τις άγριες επιθέσεις κατά του κακού και ο εύκολος με την αγάπη. Υπάρχουν πολλοί που διάλεξαν το σκληρό δρόμο ώσπου έφθασαν σε μεγάλη αρετή. Εγώ βρίσκω ότι ο πιο σύντομος δρόμος είναι αυτός με την αγάπη. Αυτόν να ακολουθείτε και εσείς.

Μπορείτε, δηλαδή, να κάνετε άλλη προσπάθεια. Να μελετάτε να προσεύχεσθε και να έχετε ως στόχο να προχωρήσετε στην αγάπη του Θεού και της Εκκλησίας. Μην πολεμάτε να διώξετε το σκοτάδι από το δωμάτιο της ψυχής σας. Ανοίξτε μια τρυπίτσα για να έλθει το φως και το σκοτάδι θα φύγει. Το ίδιο ισχύει και για τα πάθη και τις αδυναμίες. Να μην τα πολεμάτε, αλλά να τα μεταμορφώνετε σε δυνάμεις περιφρονώντας το κακό.

Να καταγίνεσθε με τα τροπάρια, τους κανόνες, τη λατρεία του Θεού, το θείο έρωτα. Όλα τα άγια βιβλία της Εκκλησίας μας, η Παρακλητική, το Ωρολόγιο, το Ψαλτήρι, τα Μηναία, περιέχουν λόγια άγια, ερωτικά προς τον Χριστό μας. Όταν δοθείτε σε αυτήν την προσπάθεια με λατάρια η ψυχή σας θα αγιάζεται με τρόπο απαλό, μυστικό, χωρίς να το καταλαβαίνετε.

Οι βίοι των αγίων και πιο πολύ ο βίος του Αγίου Ιωάννου του Καλυβίτου, μου έκαναν εντύπωση. Οι άγιοι είναι φίλοι του Θεού. Όλη την ημέρα μπορείτε να εντυφάτε και να απολαμβάνετε τα κατορθώματά τους και να μιμείστε τον βίο τους. Οι άγιοι είχαν δοθεί εξ ολοκλήρου στον Χριστό. Με αυτήν την μελέτη σιγά-σιγά θα αποκτήσετε την πραότητα, την ταπείνωση, την αγάπη και η ψυχή σας θα αγαθύνεται.

Να μην διαλέγετε αρνητικούς τρόπους για την διόρθωσή σας. Δεν χρειάζεται ούτε τον διάβολο να φοβάσθε, ούτε την κόλαση, ούτε τίποτα. Δημιουργούν αντίδραση. Έχω και εγώ μια μικρή πείρα σε αυτά. Ο σκοπός δεν είναι να κάθεσθε, να πληττετε, και να σφιγγεσθε, για να βελτιωθείτε. Ο σκοπός είναι να ζείτε, να μελετάτε, να προσεύχεσθε, να προχωράτε στην αγάπη, στην αγάπη του Χριστού, στην αγάπη της Εκκλησίας. Αυτό είναι το άγιο και το ωραίο που ευφραίνει και απαλλάσσει την ψυχή από κάθε τι κακό, η προσπάθεια να ενωθεί κανείς με τον Χριστό. Να αγαπήσει τον Χριστό, να λαχταρήσει τον Χριστό, να ζει εν τω Χριστώ, σαν τον Απόστολο Παύλο. Αυτό να είναι ο στόχος σας. Οι άλλες προσπάθειες να είναι μυστικές, κρυμμένες. Εκείνο που θα πρέπει να κυριαρχεί είναι η αγάπη στον Χριστό. Αυτό να υπάρχει μές το μυαλό, στη σκέψη, στη φαντασία, στην καρδιά, στη βούληση. Αυτή η προσπάθεια να είναι και πιο έντονη, πώς θα συναντήσετε τον Χριστό, πώς θα ενωθείτε μαζί Του, πώς θα Τον ενστερνισθείτε μέσα σας».

Καλό καλοκαίρι.
π. Νεκτάριος



Σας στέλνω το άρθρο για το τεύχος αυτό της εφημερίδας μας και σας ευχαριστώ που τόσα χρόνια, με όλους τους Προέδρους του Συλλόγου μας, φιλοξενείτε τις απλές αλλά καρδιακές μου σκέψεις.

Θέλω επίσης να ευχαριστήσω θερμά και την Τερψιθιώτισσα κ. Γεωργία Δασκαλάκη που μεταφράζει, εδώ και πολλά χρόνια στα αγγλικά, την περίληψη των πνευματικών μου σκέψεων, για πνευματική ωφέλεια και όσων διαβάζουν την εφημερίδα μας, αλλά δεν γνωρίζουν ελληνικά. Επίσης να ευχαριστήσω θερμά και τον σύζυγό της κ. Γεώργιο Δασκαλάκη για την σημαντική βοήθεια που έχει προσφέρει εδώ και πολλά χρόνια στο νεανικό έργο των κατασκηνώσεων της Αδελφότητας Μεταμορφώσεως του Σωτήρος Ναυπάκτου, που επιτελώ κάθε χρόνο με την βοήθεια του Θεού στην Κάτω Βασιλική Ναυπακτίας. Στις κατασκηνώσεις συμμετέχουν κάθε χρόνο πάνω από 300 παιδιά. Εύχομαι να ανταποδίδει ο Θεός και στους δύο πλούσια πνευματικά και υλικά αγαθά, υγεία, χαρά και κάθε καλό.

ΦΩΤΟ ΚΟΥΖ

ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΣΤΟ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟ: Έχετε δίκιο, το θέμα ήταν δύσκολο. Σας αποκρύψαμε και μία βασική λεπτομέρεια: η φωτογραφία έγραφε στο κάτω περιθώριο «ΟΜΑΛΙΑ ΤΕΡΨΙΘΕΑ 5-6-60». Η φωτογραφία λοιπόν πρέπει να είναι από εκδρομή που πραγματοποίησε το τριήμερο του Αγίου Πνεύματος (Δευτέρα 6 Ιουνίου 1960) ένα φυσιολατρικό σωματείο από τα διάφορα που ανέβαιναν Ομάλια με διαμονή στην Τερψιθέα (όπως Ελληνική Περιηγητική Λέσχη, Ζήνων, Αττικός, Κρυστάλλης, Φυσιολάτρης κ.ά.) Στο πρόγραμμα και στη φιλοξενία βοηθούσε ο Τουριστικός Όμιλος Τερψιθέας. Στη φωτογραφία διακρίνουμε μία παλαιότερη άποψη της πλατείας, το παλιό μνημείο Πεσοντών και στη μέση φιγουράρει ο μακαρίτης Νικόλαος Τσαντίλης (παππούς του προέδρου του Συλλόγου). Τη φωτογραφία αλιεύσαμε από το διαδίκτυο.



Κ Ο Ι Ν Ω Ν Ι Κ Α

ΓΕΝΝΗΣΕΙΣ

• Στις 25 Απριλίου 2019 η Κωνσταντίνα Μαραγκοπούλου σύζυγος Νικολάου Πετροπούλου (γένους Αθανασίας Ν. Αρβανίτη), γέννησε στο Μαιευτήριο Ιασώ, ένα υγιέστατο κοριτσάκι.
Η εφημερίδα εύχεται να τους ζήσει.

ΒΑΠΤΙΣΕΙΣ

• Στις 9 Ιουνίου 2019, στον Ιερό Ναό Αγίας Φωτεινής Μαντινείας, ο Θεόδωρος Πετρόπουλος (γένους Αθανασίας Ν. Αρβανίτη) και η σύζυγός του Ευαγγελία Μυλωνά βάπτισαν το κοριτσάκι τους και το ονόμασαν Ευσταθία.
Η εφημερίδα εύχεται να τους ζήσει.

ΚΗΔΕΙΕΣ

• Στις 6 Μαΐου 2019, απεβίωσε στο Γουδί, η Δώρα Δημ. Χριστοπούλου. Η νεκρώσιμη ακολουθία ετελέσθη στις 8 Μαΐου 2019 στον Ιερό Ναό Αγίων Κωνσταντίνου και Ελένης στο Κοιμητήριο Ζωγράφου όπου και ετάφη.
Η εφημερίδα συλλυπείται τους οικείους.

ΜΝΗΜΟΣΥΝΑ

• Στις 19 Μαΐου 2019 στον Ιερό Ναό Αγίου Νικολάου Ραγκαβά στην Πλάκα ετελέσθη το ετήσιο μνημόσυνο του Σπύρου Δ. Γκολιά.

• Στις 26 Μαΐου 2019 στον Ιερό Ναό Αγίου Νικολάου Τερψιθέας ετελέσθη εξάμηνο μνημόσυνο στην μνήμη της Μαρίας Ιω. Κρανιά και τρίχρονο μνημόσυνο στη μνήμη Ιωάννη Κρανιά.
• Στις 8 Ιουνίου 2019 στον Ιερό Ναό Αγίας Παρασκευής Νέας Σμύρνης ετελέσθη το ετήσιο μνημόσυνο της Βασιλικής Χρ. Μούρτου.
• Στις 15 Ιουνίου 2019 στον Ιερό Ναό Αγίου Νικολάου Τερψιθέας ετελέσθη εξάμηνο μνημόσυνο στην μνήμη της Σταυρούλας Αρβανίτη.
Η εφημερίδα εύχεται να τους αναπαύσει ο Θεός.

ΤΟ ΚΕΝΤΗΜΑ

Η ενασχόληση της Ελληνίδας με την κεντητική τέχνη κρατάει από πολύ παλιά. Ήδη στην Ομηρική εποχή υπήρχε αυτή η όμορφη γυναικεία ενασχόληση. Η Πηνελόπη, η Αριάδνη, η Κίρκη... κεντούσαν. Κατά τη βυζαντινή εποχή, δε, αναπτύχθηκε και η επαγγελματική τεχνική του κεντήματος. Η γυναίκα μέσω της κεντητικής τέχνης, ένοιωθε την ανάγκη ν' αποκαλύψει το καλλιτεχνικό της ταλέντο και την ευαισθησία της, όπως συμβαίνει και μ' όλες τις τέχνες, ζωγραφική, γλυπτική, υφαντική...

Στο χωριό μας, όπως και σ' όλη την Ελλάδα, οι γυναίκες κεντούσαν. Περισσότερο κεντούσαν οι νέες, οι μεγαλύτερες ασχολούνταν με τη ρόκα, την ηλακάτη, τον αργαλειό, το ξάσιμο του μαλλιού... οι νέες κοπέλες, δεδομένου ότι παλιότερα οι γυναίκες δεν μάθαιναν γράμματα, πλην ελαχίστων εξαιρέσεων, κεντούσαν τα προικιά τους.



Πολλές κοπέλες κρατούσαν μυστικά τα κεντήματά τους, για να τα φανερώσουν στον γαμπρό. Ειδικά η λαϊκή κεντητική τέχνη στην Ελλάδα είναι πολύ πλούσια. Το βλέπουμε στα εκατοντάδες λαογραφικά Μουσεία της χώρας μας.



Οι κοπέλες του χωριού μας κεντούσαν πολλά: τα μαντήλια για τον γαμπρό, τα ανδρικά, τα γυναικεία για δική τους χρήση, καθώς και δώρα σ' όλο το σόι του γαμπρού. Κεντούσαν επίσης κεφαλομάντηλα και ποδιές, όπως λέει και το δημοτικό μας τραγούδι: «...φέρνει τα μήλα στην κεντητή ποδιά και τα ροϊδα...». Κεντούσαν πετσέτες, τραπε-



ζομάντηλα, πετσετάκια, στρογγυλά ή τετράγωνα και τα τοποθετούσαν κάτω από το πιατελάκι, όταν σέρβιραν γλυκό του κουταλιού. Κεντούσαν την ειδική θήκη για την πετσέτα του προσώπου, τη γνωστή μας «Καλημέρα». Κεντούσαν τα σεντόνια, τις μαξιλαροθήκες, τον κρεβατόγυρο, τα κουρτινάκια. Στην κυριολεξία κεντούσαν τον ουρανό με τ' άστρα και το φεγγάρι. Γίνονταν κεντήματα που στοίχιζαν ολόκληρη περιουσία, όπως ιερά άμφια, στολές...

Οι χωριανές μας, ανάλογα με τα οικονομικά τους, χρησιμοποιούσαν και τα κατάλληλα υφάσματα. Μετάξι, τούλι, χασέ, περκάλι, μετρητό, λινό, ακόμα και κάμποτο. Όμως από τα χέρια τους, όποιο κι αν ήταν το υφάσμα, έβγαιναν αριστουργήματα. Όσο για τις κλωστές, τις αγόραζαν από τα «πολυκαταστήματα» του χωριού μας, ή γίνονταν παραγγελίες στον «Έπαχτο» και, φυσικά, τότε οι χωριανοί κατέβαιναν στον «Έπαχτο» με τα πόδια ή τα ζώα, όσοι είχαν.



Τα σχέδια συνήθως ήταν απ' ό,τι πιο όμορφα έχει η φύση, δέντρα, λουλούδια, ζώα, πουλιά, ζευγάρια. Κεντούσαν, ακόμα, πάντες για τον τοίχο και κορνίζες για τ' αγαπημένα πρόσωπα. Το βράδυ, υπήρχε πρόβλημα, διότι με το

λίγοστό φως του λυχναριού ή της λάμπας, αν υπήρχε, δεν ήταν εύκολο να κεντάνε οι γυναίκες και γι' αυτό λέγανε το γνωστό: «ολημερίς στο κέντημα κι αποβραδís στη ρόκα». Τότε οι χωριανές, με τις τόσες δουλειές μέσα στο σπίτι, αφού δεν υπήρχε καμμία ευκολία, όπως ψυγείο, πλυντήριο, πλυντήριο, ηλεκτρική κουζίνα και με πολλά παιδιά και τις δουλειές στα χωράφια και τα ζώα και όμως, έβρισκαν χρόνο για κέντημα, δεδομένου ότι για να βγει ένα σχέδιο χρειάζονται χιλιάδες βελονιές.



Κεντούσαν, ακόμα, τα μωρουδίστικα: σαλιάρες, σκούφιες, φουστανάκια, σεντονάκια... Ήταν χαρά Θεού, ειδικά αν παρευρισκόταν κάποιος σε γάμο, διότι τότε, από έναν - δυο μήνες πριν, όταν τα προικιά φάνταζαν με την πολυχρωμία τους στο «γιούκο»: τα κεντήματα έβγαιναν από το μπαούλο ή την πλουμιστή κασέλα. Όμως η βιομηχανοποίηση των πάντων, στερήσε και τη χαρά που έδινε το κέντημα, η δημιουργία της υπέροχης αυτής χειροτεχνίας.



Πέρασαν οι εποχές που ο αποχαιρετισμός γινόταν με το κούνημα του μαντηλιού. Όπως πέρασαν και οι εποχές «σου στέλνω χαιρετίσματα, μαντήλι κεντημένο».



Πέρασαν οι εποχές που ο αποχαιρετισμός γινόταν με το κούνημα του μαντηλιού. Όπως πέρασαν και οι εποχές «σου στέλνω χαιρετίσματα, μαντήλι κεντημένο».



Πέρασαν οι εποχές που ο αποχαιρετισμός γινόταν με το κούνημα του μαντηλιού. Όπως πέρασαν και οι εποχές «σου στέλνω χαιρετίσματα, μαντήλι κεντημένο».



Βασιλική Σαλούρου-Τροβά

ΣΤΙΓΜΙΟΤΥΠΑ

ΑΠΟ ΤΟΝ ΣΤΟΛΙΣΜΟ
ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΕΡΙΦΟΡΑ
ΤΟΥ ΕΠΙΤΑΦΙΟΥ...



... ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΑΣΤΑΣΗ

Χριστός Ανέστη εκ νεκρών...

Ένα μήνυμα που ακούστηκε και φέτος με τη δέουσα επισημότητα.

Ο Πατέρας Χρήστος έδωσε πάλι τον τόνο και γιορτάσαμε στο χωριό την του Χριστού Αγίαν Ανάστασιν.

Ευτυχώς έκανε καλό καιρό και γιορτάσαμε και ανήμερα όλα τα σπίτια με οβελίες, τραπέζια στις αυλές και ξεφαντώματα.

Χρόνια πολλά και του χρόνου να είμαστε καλά να γιορτάσουμε την Ανάσταση!



...ΚΑΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΟΡΤΑΣΜΟ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ΕΚΚΛΗΣΙΑΚΙ ΤΗΣ ΑΓΙΑΣ ΤΡΙΑΔΑΣ



Η ΕΚΔΡΟΜΗ ΜΑΣ

Στις 8 και 9 Ιουνίου πήγαμε την ετήσια εκδρομή μας. Αυτή τη φορά πήγαμε στη Δυτική Ήπειρο. Πρώτος σταθμός στο ταξίδι μας ήταν η Άρτα με το θρυλικό γεφύρι της. Εκεί χαρήκαμε συναντώντας το ζεύγος Άκη Χαραλάμπους και Μαργαρίτας Ασημακόπουλου, που ζούνε στην Άρτα μόνιμα. Το γεφύρι αυτή τη φορά δεν έπεσε, εμείς όμως πέσαμε ενδόξως στην παρακείμενη ταβέρνα «Γέφυρα» όπου γευματίσαμε. Μετά νιώθοντας τύψεις πήγαμε να φουντάρουμε στο Ζά-

λογο αλλά ευτυχώς βοήθησε ο Άγιος Δημήτριος με το μοναστήρι του, που βρίσκεται ακριβώς από κάτω. Εκεί αφού θαυμάσαμε το αθάνατο μνημείο της θυσίας των σουλιωτισσών, ανάψαμε κεράκι και ήπιαμε πορτοκαλάδα που μας κέρασαν οι μοναχές. Απόγευμα φθάσαμε επιτέλους στο κατάλυμά μας, το ξενοδοχείο «Κλεοπάτρα» στην Πρέβεζα. Σεριανίσαμε για λίγο μέσα στην πόλη και για βράδυ φάγαμε δίπλα στο ξενοδοχείο, στην ταβέρνα «Ζορμπάς». Επειδή πάλι παραφάγαμε σηκωθήκα-

με και χορεύαμε για να χωνέψουμε. Αφού δώσαμε το ρεσιτάλ μας, κουρασμένοι κοιμηθήκαμε ...στην αγκαλιά της «Κλεοπάτρας». Το πρωί φύγαμε για τα ωραία Σύβοτα όπου απολαύσαμε τον καφέ στο μώλο. Τελευταία επισκεφθήκαμε την πανέμορφη Πάργα. Φάγαμε κατά ομάδες σε διάφορα εστιατόρια (διότι ήμασταν πλέον σεσημασμένοι) και πήραμε το δρόμο της επιστροφής. Ορισμένοι παρά λίγο να επιστρέψουν με κότερο. Πέρασαμε πολύ ωραία, να 'μαστε καλά και του χρόνου καλύτερα!



ΤΕΤΡΑΠΛΕΣ ΕΚΛΟΓΕΣ

Σας παρουσιάζουμε τα αναλυτικά αποτελέσματα των εκλογών της 26ης Μαΐου και της 2ας Ιουνίου όπως βγήκαν μέσα από τις κάλπες, που στήθηκαν στην Τερψιθέα. Συμπερασματικά έχουμε:

1) ΕΥΡΩΕΚΛΟΓΕΣ: Πέραν των αποτελεσμάτων του χωριού πανελλαδικά έλαβαν ποσοστά και θα στείλουν εκπροσώπους στην Ευρωβουλή τα εξής κόμματα.

Ν.Δ. 33,24% και 7 έδρες
ΣΥΡΙΖΑ 23,8% και 6 έδρες
ΚΙΝΑΛ-ΕΛΙΑ 7,6% και 2 έδρες
ΚΚΕ 5,49% και 2 έδρες
ΧΡΥΣΗ ΑΥΓΗ 4,85% και 2 έδρες
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΛΥΣΗ 4,12% και 1 έδρα
ΜΕΡΑ 25 3,04% και 1 έδρα.

2) ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΕΣ: Από τα αποτελέσματα σε όλο το νομό αναδείχτηκε νικήτης και νέος Περιφερειάρχης ο **ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ ΦΑΡΜΑΚΗΣ** που έλαβε 65,28% έναντι του **ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ ΚΑΤΣΙΦΑΡΑ** με 34,72%.

3) ΔΗΜΟΤΙΚΕΣ: Νέος Δήμαρχος αναδείχτηκε ο **Βασίλειος Γκίζας** και βάσει των αποτελεσμάτων της 1ης Κυριακής προέκυψε ως εξής

ΤΟ ΝΕΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΝΑΥΠΑΚΤΙΑΣ

A/A	Σύμβουλος	Παράταξη
1	ΚΟΤΡΩΝΙΑΣ ΘΩΜΑΣ	ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΠΟΛΙΤΩΝ
2	ΠΑΠΑΒΑΣΙΛΕΙΟΥ ΣΩΚΡΑΤΗΣ	»
3	ΣΙΜΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	»
4	ΧΟΧΤΟΥΛΑΣ ΖΑΧΑΡΙΑΣ	»
5	ΚΟΥΚΟΥΝΑΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ	»
6	ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	»
7	ΛΟΥΚΟΠΟΥΛΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	ΕΝΩΤΙΚΗ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ
8	ΣΙΑΜΑΝΤΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	»
9	ΧΡΥΣΑΝΘΟΠΟΥΛΟΣ ΛΑΜΠΡΟΣ	»
10	ΚΟΝΙΔΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	»
11	ΣΚΑΡΛΑΤΟΣ ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ	»
12	ΚΑΝΕΛΛΟΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ απεβίωσε ΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ αναπληρ.	»
13	ΜΠΟΥΛΕΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΗ ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΚΙΝΗΣΗ ΝΑΥΠΑΚΤΙΑΣ
14	ΚΟΤΡΩΝΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	»
15	ΤΣΕΛΙΟΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ	»
16	ΚΑΡΑΔΗΜΑΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ	»
17	ΜΟΥΧΤΟΥΡΗΣ ΗΡΑΚΛΗΣ	»
18	ΤΣΟΥΚΑΛΑΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ	ΔΗΜΟΣ ΝΑΥΠΑΚΤΙΑΣ – ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΗΣ Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ
19	ΖΟΡΜΠΑΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ	»
20	ΚΙΟΥΣΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ	»
21	ΤΡΑΧΥΛΗΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ	»
22	ΚΟΤΣΑΝΑΣ ΑΝΔΡΕΑΣ	ΠΑΜΕ ΜΠΡΟΣΤΑ ΜΕ ΣΥΝΕΠΕΙΑ ΚΑΙ ΑΜΕΣΟΤΗΤΑ
23	ΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	»
24	ΚΑΛΑΒΡΟΥΖΙΩΤΗ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ	»
25	ΓΟΥΛΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	ΑΝΑΝΕΩΣΗ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΝΑΥΠΑΚΤΙΑ
26	ΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	»
27	ΝΤΑΟΥΣΑΝΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	ΝΕΑ ΠΟΡΕΙΑ

Από το χωριό μας δυστυχώς δεν εκλέχτηκαν οι υποψήφιοι Ανδρέοπουλος Κων/νος, Αλεξάνδρα Κατσούρη και Σπυρίδων Σκαλτσάς. Από την Αποδοτία εκλέχτηκε με την παράταξη Συνεργασία Πολιτών ο Παπαϊωαννίδης Ιωάννης από Αμπελακιώτισσα και Ελατού και ο Χαράλαμπος Κανέλλος από την Ενωτική Πρωτοβουλία, ο οποίος απεβίωσε μετά από λίγες μέρες. Δυστυχώς στερηθήκαμε ένα αξιόλογο στέλεχος της Τοπικής Αυτοδιοίκησης (τελευταία ήταν Πρόεδρος του Δημοτικού Συμβουλίου)· αιωνία του η μνήμη! Τη θέση καταλαμβάνει ο Ιος επιλαχών Νικόλαος Δημητρόπουλος από τα Κρουονέρια.

4) ΤΟΠΙΚΕΣ: Εδώ... σάρωσε ο Σταύρος Αγγελόπουλος (χωρίς αντίπαλο συνδυασμό), ο οποίος συνεχίζει να είναι Πρόεδρος του Διαμερίσματος της Κοινότητας Τερψιθέας με Τοπικό Συμβούλιο τους:

Αγγελόπουλο Κων/νο
Πετρόπουλο Ευάγγελο
Μακρή Νικόλαο
Σταμάτη Βασιλική



Αναμένοντας τα αποτελέσματα έξω από το Εκλογικό Τμήμα.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΥΡΩΕΚΛΟΓΩΝ

Συνδυασμοί	Ψήφοι	Ποσοστό
ΝΕΑ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ	61	43,88%
ΣΥΡΙΖΑ	24	17,27 %
ΚΙΝΗΜΑ ΑΛΛΑΓΗΣ	14	10,07%
ΧΡΥΣΗ ΑΥΓΗ	10	7,19%
Κ.Κ.Ε.	5	3,60%
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΛΥΣΗ	5	3,60%
ΕΝΩΣΗ ΚΕΝΤΡΩΩΝ	3	2,16%
ΠΟΤΑΜΙ	2	1,44%
ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΟΙ ΕΛΛΗΝΕΣ	2	1,44%
ΕΝΥΠΕΚΚ - ΟΡΘΙΑ ΕΛΛΑΔΑ	2	1,44%
ΜΕΡΑ25	2	1,44%
ΠΟΛΙΤΕΣ του ΗΛΙΑ ΨΗΝΑΚΗ	1	0,72%
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΞΑΝΑ	1	0,72%
ΕΛΛΗΝΩΝ ΣΥΝΕΛΕΥΣΙΣ	1	0,72%
ΕΛΛΑΔΑ Ο ΑΛΛΟΣ ΔΡΟΜΟΣ	1	0,72%
ΝΕΑ ΔΕΞΙΑ	1	0,72%
ΑΝΤ.ΑΡ.ΣΥ.Α.	1	0,72%
ΟΥΡΑΝΙΟ ΤΟΞΟ	1	0,72%
ΟΙΚΟΛΟΓΟΙ ΠΡΑΣΙΝΟΙ	1	0,72%
ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΚΗ ΕΥΘΥΝΗ	1	0,72%

Εγγεγραμμένοι	Ψήφισαν	Συμμετοχή	Άκυρα	%	Λευκά	%	Έγκυρα	%
273	143	52,38%	3	2,10%	1	0,70%	139	97,20%

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΩΝ ΕΚΛΟΓΩΝ

Εκλογείς	Ψήφισαν	Συμμετοχή	Άκυρα	%	Λευκά	%	Έγκυρα	%	
A' Κυριακή	273	154	56,41%	10	6,49%	3	1,95%	141	91,56%
B' Κυριακή	273	114	41,76%	4	3,51%	2	1,75%	108	94,74%

Συνδυασμοί	Επικεφαλής	Α' Γύρος		B' Γύρος	
		Ψήφοι	%	Ψήφοι	%
ΟΛΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΗ!	ΦΑΡΜΑΚΗΣ ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ	50	35,46%	67	62,04%
ΔΥΤΙΚΗ ΕΛΛΑΔΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΤΗΝ ΠΡΟΟΔΟ	ΚΑΤΣΙΦΑΡΑΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	36	25,53%	41	37,96%
ΔΥΤΙΚΗ ΕΛΛΑΔΑ ΜΠΡΟΣΤΑ	ΣΠΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ	39	27,66%		
ΛΑΪΚΗ ΣΥΣΠΕΙΡΩΣΗ ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ	ΚΑΡΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	9	6,38%		
ΠΑΤΡΙΩΤΙΚΗ ΑΥΓΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΥΤΙΚΗ ΕΛΛΑΔΑ	ΝΙΚΟΛΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ	6	4,26%		
ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΗ ΔΥΤΙΚΗ ΕΛΛΑΔΑ	ΠΑΠΑΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	1	0,71%		
ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΠΟΛΙΤΩΝ ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ	ΧΑΤΖΗΛΑΜΠΡΟΥ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ	0	0,00%		
ΑΡΙΣΤΕΡΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΑΝΤΙΚΑΠΙΤΑΛΙΣΤΙΚΗ ΚΙΝΗΣΗ	ΚΟΣΙΝΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ	0	0,00%		

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΕΚΛΟΓΩΝ

Εκλογείς	Ψήφισαν	Συμμετοχή	Άκυρα	%	Λευκά	%	Έγκυρα	%	
A' Κυριακή	273	154	56,41%	5	3,25%	0	0,00%	149	96,75%
B' Κυριακή	273	114	41,76%	3	2,63%	0	0,00%	111	97,37%

Συνδυασμοί	Επικεφαλής	Α' Γύρος		B' Γύρος	
		Ψήφοι	%	Ψήφοι	%
ΕΝΩΤΙΚΗ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ	ΛΟΥΚΟΠΟΥΛΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	69	46,31%	66	59,46%
ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΠΟΛΙΤΩΝ	ΓΚΙΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ	63	42,28%	45	40,54%
ΔΗΜΟΣ ΝΑΥΠΑΚΤΙΑΣ – ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΗΣ Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ	ΤΣΟΥΚΑΛΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	10	6,71%		
ΠΑΜΕ ΜΠΡΟΣΤΑ ΜΕ ΣΥΝΕΠΕΙΑ ΚΑΙ ΑΜΕΣΟΤΗΤΑ	ΚΟΤΣΑΝΑΣ ΑΝΔΡΕΑΣ	4	2,68%		
ΑΝΑΝΕΩΣΗ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΝΑΥΠΑΚΤΙΑ	ΓΟΥΛΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	2	1,34%		
ΛΑΪΚΗ ΣΥΣΠΕΙΡΩΣΗ ΝΑΥΠΑΚΤΙΑΣ	ΜΠΟΥΡΗ – ΔΟΥΡΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ	1	0,67%		
ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΗ ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΚΙΝΗΣΗ ΝΑΥΠΑΚΤΙΑΣ	ΜΠΟΥΛΕΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	0	0,00%		
ΝΕΑ ΠΟΡΕΙΑ	ΝΤΑΟΥΣΑΝΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	0	0,00%		

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΟΠΙΚΩΝ ΕΚΛΟΓΩΝ

Αποτελέσματα Υποψηφίων Συμβούλων Κοινότητας Τερψιθέας «ΜΑΖΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΕΡΨΙΘΕΑ»

Εγγεγραμμένοι	Ψήφισαν	Συμμετοχή	Άκυρα	%	Λευκά	%	Έγκυρα	%
273	154	56,41%	9	6%	0	0%	145	94%

Υποψ. Σύμβουλος	Ψήφοι
1. ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ του ΓΕΩΡΓΙΟΥ	116 *
2. ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ του ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ	43
3. ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ του ΝΙΚΟΛΑΟΥ	42
4. ΜΑΚΡΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ του ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ	37
5. ΣΤΑΜΑΤΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ του ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ	16
6. ΧΑΛΑΡΗ ΓΕΩΡΓΙΑ του ΦΡΑΓΚΙΣΚΟΥ	4

Ο ΨΗΦΟΤΡΑΚΑΣ

— Φίλε μου Γιώργη, α! όλα κι όλα! Ζήτα μου ό,τι θες, ζήτησε λεφτά ή ό,τι άλλο, μόνο ψήφο μη μου ζητήσεις.

— Και γιατί περικαλώ;

— Ε! Να! Η ψήφος είναι ιερή, δεν μπορεί να τη δίνω όπου κι όπου.

— Ο όπου κι όπου είμαι εγώ ρε Μήτρο;

— Όχι μωρέ αλλά πρέπει να ψηφίζουμε άξια και ικανά άτομα.

— Τώρα με σκότωσε, όχι μόνο δεν είμαι άξιος αλλά και ανίκανος; Εγώ που γκαστρώνω γαϊδούρα στον ανήφορο;

— Όχι ρε ξάδερφε δεν εννοούσα αυτό.

— Όπα είμαστε και ξαδέρφια και δεν μου δίνεις ένα ψηφουλάκι;

— Να μωρέ, εσύ δεν έχεις το χρίσμα.

— Ποιο χρίσμα βρε άχρηστε! Το χρίσμα σε μάρανε! Λες και είναι αποστολική κληρονομία. Θου Κύριε φυλακήν τω στόματί μου! Και δεν μου λες βρε αχαϊρευτε που τον ξέρεις αυτόν τον χρισμένο, από την επιφοίτηση του αγίου πνεύματος; Δεν είπαμε ότι οι Δημοτικές εκλογές είναι ακομμάτιστες;

— Ναι ξάδερφε αλλά το κόμμα πάνω απ' όλα, «κόμμα και ξερό ψωμί».

— Μήτρο πρέπει να ξέρεις ότι την ψήφο μας και την υπογραφή μας προσέχουμε που τη βάζουμε (κάτι μου θυμίζει, κάτι μου θυμίζει!). Γι' αυτό λένε η κάλλη μοιάζει με εκδιδόμενη (τώρα μάλιστα, έδεσε). Αλλά δεν σε έχω ανάγκη, θα με στηρίξουν οι γείτονές σου.

— Ποιος ο Σάκης; Αυτός και η οικογένειά του είναι μαζί μου, μάλλον σε κοροϊδεύουν.

— Μη μου πεις; και τους τραπεζοκάθισα τις προάλλες.

— Έχεις να πληρώσεις πολλά τραπέζια ακόμα, είναι δύσκολο σπορ η ψηφοθηρία. Το ωραίο είναι ότι σας καταλάβαμε εμείς οι απλοί ψηφοφόροι και πότε τρώμε στον έναν και πότε στον άλλο υποψήφιο. Με το ένα χέρι ψηφίζουμε τον έναν και με το άλλο τον άλλον.

— Μα τι μου λες; Προχθές ο Μάκης παρά λίγο να βγάλει τα κουμπούρια όταν τόλμησα να του ζητήσω στηρίξη.

— Καλά στο Μάκη πήγες για ψήφους; Αυτός είναι το πρωτοπαλλήκαρο του αντιπάλου, αυτού με το χρίσμα, που λέγαμε.

— Σοβαρά, μη μου το λες! Έχω χάσει επεισόδια.

— Πού πας ρε καραμήτρο. Νόμισες ότι με κάποια γράμματα και κάποια προσό-ντα μπορείς να ψαρέψεις ψηφοφόρους;

— Έχεις δίκιο Μήτρο (εσύ είσαι ο Μήτρος, εγώ ο καραμήτρος) για πε μου τη συνταγή.

— Γιώργη μου άμα την ήξερα την συνταγή, εδώ θα 'μουνα; θάμανε δήμαρχος!

— Σα να έχεις δίκιο! Καλά λένε ότι τέτοιος λαός είμαστε, τέτοιους ηγέτες βγάζουμε.

Δεν πειράζει καλά να είμαστε να ψηφίζουμε και να ψηφίζομαστε, έχουμε πλάκα!

Υ.Γ.: Ο δαιμόνιος έγινε μάρτυς ενός ή μάλλον δύο τραγελαφικών επεισοδίων. Έπινε μύρα με τον απερχόμενο Δήμαρχο, ο οποίος κέρασε μια μύρα έναν γνώριμό του σε διπλανό τραπέζι. Σε λίγο ο γνωστός αυτός σηκώθηκε ευχήθηκε υγεία στον Δήμαρχο και του λέει. Δήμαρχε είσαι και ο πρώτος, καλός, εργατικός, αλλά δεν θα σε ψηφίσω. Το σκηνικό σε λίγο επαναλήφθηκε με άλλον θαμώνα, ο οποίος όμως του έταξε ότι θα τον ψηφίσει την 2η Κυριακή. Ο δαιμόνιος άρχισε να χάνει στροφές, αλλά εκεί που έμεινε κόκκαλο ήταν όταν άκουσε από τον Δήμαρχο ότι και τα 2 άτομα είχαν ευεργετηθεί από αυτόν σε ανύποπτο χρόνο. Καλά λένε «ουδείς πλέον ακάριστος του ευεργετηθέντος». Και μετά μου λες γιατί δεν σου γράφω...

Ο σικτιριασμένος δαιμόνιος ρεπόρτερ

ΦΩΤΟ ΚΟΥΖ

Τώρα θα σας βάλω ευκολάκι. Δέχομαι οποιοδήποτε σχόλιο για τη φωτογραφία, που προέρχεται από το αρχείο του κου Χρήστου Κράρα, τον οποίο ευχαριστούμε.



Επαγγελματίες Συγχωριανοί μας

ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΣ ΣΤ. ΓΕΩΡΓΙΟΣ	ΚΑΦΕΝΕΙΟ - ΨΗΣΤΑΡΙΑ	ΤΕΡΨΙΘΕΑ	263405311, 6979209538
ΑΝΔΡΕΟΠΟΥΛΟΣ ΚΩΣΤΑΣ	ΞΥΛΟΥΡΓΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ	ΝΑΥΠΑΚΤΟΣ	2634024194
ΑΡΒΑΝΙΤΗ Κ. ΕΛΕΝΗ	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ	ΗΟΥΣ 2 ΑΓ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	6945955992
ΑΡΒΑΝΙΤΗ Ν. ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ	ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ	ΡΙΖΟΥΝΤΟΣ 46 ΕΛΛΗΝΙΚΟ	2109640409
ΑΡΒΑΝΙΤΗΣ Α. ΓΕΩΡΓΙΟΣ	ΔΙΚΗΓΟΡΟΣ	ΘΕΜΙΣΤΟΚΛΕΟΥΣ 3	2103806993
ΑΡΒΑΝΙΤΗΣ Α. ΝΙΚΟΛΑΟΣ	ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΟΣ	Α. ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ 10β ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ	2109751895
ΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	ΤΑΞΙ		6974105052
ΑΥΛΟΓΗΤΟΣ Σ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ - ΒΙΝΤΕΟ	Β.ΣΟΦΙΑΣ & ΛΑΜΨΑΚΟΥ 3	2107717496
ΒΕΛΕΝΤΖΑ Χ. ΧΡΥΣΑ	ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΟΣ/ΜΗΧΑΝΟΛΟΓΟΣ	ΠΑΤΗΣΙΩΝ 69 & ΑΝΙΑΝΟΣ	2105244536 6976744731
ΒΕΛΕΝΤΖΑΣ Ν. ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ	ΠΟΛΙΤΙΚΟΣ ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ	ΣΠΑΡΤΑΚΟΥ 12-14 ΚΑΛΛΙΘΕΑ	2103453073 6944358049
ΒΕΛΕΝΤΖΑΣ Ν. ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ	ΔΙΚΗΓΟΡΟΣ	ΕΥΡΥΔΙΚΗΣ 4 ΚΑΛΛΙΘΕΑ	2109598595
ΒΕΛΕΝΤΖΑΣ Χ. ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ	ΔΙΚΗΓΟΡΟΣ	ΠΑΤΗΣΙΩΝ 69 & ΑΝΙΑΝΟΣ	2105244550 6944522827
ΒΕΡΥΚΙΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	ΔΙΣΚΟΙ ΜΝΗΜΟΣΥΝΩΝ	ΑΙΓΙΟΥ 3 ΑΓ. ΙΕΡΘΕΟΣ	2105149100
ΓΙΑΝΝΕΤΣΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	ΨΑΡΟΤΑΒΕΡΝΑ «ΕΝ ΠΛΩ»	ΗΡΩΩΝ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ 60Α (ΜΑΡΙΝΑ ΠΑΤΡΑΣ)	2610424319 6934912278
ΓΚΟΛΙΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ dimgoliass@yahoo.gr	ALL 4ONE - ΟΛΕΣ ΟΙ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΣΕ ΜΙΑ ΣΤΑΣΗ	Τιμολόντος 17 Αθήνα	2109210188
ΔΑΣΚΑΛΑΚΗΣ ΜΑΝΩΛΗΣ	ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΟΣ	ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΤΡΙΑΣ 6 ΑΙΓΑΛΕΩ	2105315800
ΖΑΒΙΤΣΙΑΝΟΣ ΣΠΥΡΟΣ	ΙΑΤΡΟΣ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟΣ	ΕΠΤΑΠΥΡΓΙΟΥ 17 ΓΚΥΖΗ	2106433243
ΚΑΛΛΙΑΜΒΑΚΟΣ Γ. ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ	ΜΑΡΜΑΡΑ		2102755381
ΚΑΛΛΙΑΜΒΑΚΟΣ Λ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	ΑΣΦΑΛ. ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ «ΕΥΡ. ΠΙΣΤΗ»	ΕΡΜΟΥ 89-91 ΠΑΤΡΑ	2610278393 6945075899
ΚΑΡΤΕΡΗ ΣΟΦΙΑ skarteri@gmail.com	ΙΑΤΡΟΣ ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ	ΜΑΙΖΩΝΟΣ 94 ΠΑΤΡΑ	2610622976, 6976798839
ΚΑΡΤΕΡΗΣ ΣΑΒΒΑΣ	ΤΟΠΟΓΡΑΦΟΣ	ΡΑΜΝΟΥΣΙΩΝ 4	6973406264
ΚΟΝΙΔΑΡΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ	ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ «Η ΤΕΡΨΙΘΕΑ» ΤΕΡΨΙΘΕΑ ΝΑΥΠΑΚΤΙΑΣ	6984196326, ΦΑΞ: 2634052629	2634053234, 2634052629
ΚΟΝΤΟΓΙΑΝΝΗ ΕΦΗ	ΚΑΡΤΕΣ-ΠΡΟΣΚΛΗΤΗΡΙΑ	ΕΠΙΔΑΥΡΟΥ 16 ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ	2130410317
ΚΟΝΤΟΓΙΑΝΝΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	ΤΑΠΕΤΣΑΡΙΕΣ ΕΠΙΠΛΩΝ www.g-kontogiannis.gr	ΑΛΚΕΤΟΥ 33 ΠΑΓΚΡΑΤΙ	2107511824
ΚΟΚΚΟΤΑΚΗ ΓΕΩΡΓΙΑ	ΛΟΓΙΣΤΙΚΑ-ΦΟΡΟΤΕΧΝΙΚΑ	ΝΙΡΒΑΝΑ 5 ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ	2109762685
ΛΙΑΚΟΝΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ gliakonis@yahoo.gr	ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ Insurance Group E.E.	ΠΕΝΤΕΛΗΣ 92, 15126 ΜΑΡΟΥΣΙ	2106755641 6974477750
ΛΥΠΑΡΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΑΞΙΔΙΩΝ- ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ	28ης ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ & Λ. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ 267 Ν. ΙΩΝΙΑ	2102724557
ΜΑΡΑΓΔΟΥΛΗ Δ. ΑΛΕΞΙΑ	ΚΑΦΕΝΕΙΟ	ΤΕΡΨΙΘΕΑ	
ΜΑΡΙΝΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΣ	ΑΧΑΡΝΩΝ 232	2108613314
ΜΑΥΡΟΓΟΝΑΤΟΣ ΣΠΥΡΟΣ	ΦΩΤΟ-ΦΑΝΗΣ	ΜΠΟΥΜΠΟΥΛΙΝΑΣ 12 ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ	2109915702
ΜΗΛΟΥΛΗΣ Θ. ΘΕΟΦΑΝΗΣ	ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ	ΔΙΓΕΝΗ 16 ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ	2109738664
ΜΟΥΖΑΚΙΩΤΗ-ΤΖΙΛΑΛΗ ΕΛΕΝΑ	ΜΑΙΕΥΤΗΡΑΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΓΥΝ/ΛΟΓΟΣ	Λ. ΚΗΦΙΣΙΑΣ 25Α ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ	2106401002 6944420728
ΜΟΥΡΤΟΥ Κ. ΑΣΠΑΣΙΑ	ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΣ	ΠΛ.ΥΨΗΛΩΝ ΑΛΟΝΙΩΝ ΠΑΤΡΑ	2610330511
ΜΠΑΚΑΛΗΣ Κ. ΕΥΣΤΑΘΙΟΣ	ΔΙΚΗΓΟΡΟΣ	ΑΣΚΛΗΠΙΟΥ 18 ΑΘΗΝΑ	6946497614
ΜΠΑΝΙΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	ΧΩΜΑΤΟΥΡΓΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ	ΝΑΥΠΑΚΤΟΣ	2634027534
ΜΠΑΡΟΣ Κ. ΓΕΩΡΓΙΟΣ	ΠΟΛΙΤΙΚΟΣ ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ	ΓΟΥΝΑΡΗ 21 ΠΑΤΡΑ	2610278248 6932097683
ΠΑΪΣΙΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ	ΔΙΚΗΓΟΡΟΣ - ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ	ΑΘΗΝΩΝ 22 ΝΑΥΠΑΚΤΟΣ	2634022227 6944602745
ΠΑΪΣΙΟΥ-ΒΟΥΚΕΛΑΤΟΥ ΕΥΘΥΜΙΑ	ΣΥΜΒΟΛΑΙΟΓΡΑΦΟΣ	ΠΑΤΡΕΩΣ 55 ΠΑΤΡΑ	2610222404
ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΣ ΕΠΑΜΕΙΝΩΝΔΑΣ	ΜΗΧ/ΓΟΣ ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ	ΑΡΙΣΤΟΜΕΝΟΥΣ 10α ΖΩΓΡΑΦΟΥ	2107485461
ΠΑΝΤΕΛΗ - ΧΟΡΜΟΒΑ ΣΟΦΙΑ	ΑΣΦΑΛΕΙΕΣ	ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΟΥ 31 ΑΓΙΟΙ ΑΝΑΡΓΥΡΟΙ	2102610676
ΠΑΠΑΔΟΓΙΑΝΝΗ Κ. ΧΡΥΣΑΝΘΗ	ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ-ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ ΠΤΥΧ. ΠΑΝΕΠΙΣΤ. ΑΘΗΝΩΝ	ΛΕΩΦ. ΠΑΡΗΘΟΣ 142 ΑΧΑΡΝΑΙ	2102405150 6974994418
ΠΑΠΑΘΕΟΔΩΡΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	ΕΠΙΠΛΑ ΚΟΥΖΙΝΑΣ	ΠΑΛΑΙΟΠΑΝΑΓΙΑ ΝΑΥΠΑΚΤΟΥ	6943013252
ΠΑΠΑΘΕΟΔΩΡΟΥ Σ. ΙΩΑΝΝΗΣ	ΚΑΦΕ ΨΗΣΤΑΡΙΑ	ΤΕΡΨΙΘΕΑ	2634053233
ΠΑΠΑΛΙΒΕΡΙΟΥ Κ. ΕΙΡΗΝΗ	ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ	ΠΡΟΥΣΗΣ 19 ΧΑΡΑΥΓΗ	2109755024
ΣΕΡΕΤΗΣ Ι. ΛΕΩΝΙΔΑΣ LEONIL HELLAS	ΙΑΤΡΙΚΑ-ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑΚΑ ΕΙΔΗ	ΕΛΛΗΝΟΣ ΣΤΡΑΤΙΩΤΟΥ 57 ΠΑΤΡΑ	2610425205 2108839312
ΣΕΡΕΤΗΣ Λ. ΙΩΑΝΝΗΣ	ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΟΣ	Γ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ	2108839312
ΣΤΑΜΑΤΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	ΥΔΡΑΥΛΙΚΑ ΕΙΔΗ ΥΓΙΕΙΝΗΣ	ΧΑΡΟΚΟΠΟΥ 4 ΚΑΛΙΘΕΑ	2109598523
ΣΤΑΜΑΤΗΣ Π. ΚΩΝ/ΝΟΣ	ΓΡΑΦΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ- ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ Animation & ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΜΟΥΣΙΚΗΣ & Sound Design	ΔΑΒΑΚΗ 17 ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ e-mail: synchroni@otenet.gr	2109733266, 6930783608
ΣΤΑΜΑΤΗΣ ΜΑΝΩΛΗΣ	ΥΔΡΑΥΛΙΚΑ ΕΙΔΗ ΥΓΙΕΙΝΗΣ	ΧΑΡΟΚΟΠΟΥ 4 ΚΑΛΙΘΕΑ	2109598523
ΣΤΑΣΙΝΟΥ Α. ΜΑΡΙΑ	ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ	ΙΠΠΟΚΡΑΤΟΥΣ 103 - 105	2103632023
ΤΖΙΛΑΛΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ	ΑΡΧΙΑΤΡΟΣ ΑΓΓΕΙΟΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ	Λ. ΚΗΦΙΣΙΑΣ 25Α ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ	2106401010 6944612162
ΤΖΙΛΑΛΗΣ ΣΠΥΡΟΣ	ΠΟΛΙΤΙΚΟΣ ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ	ΒΟΤΣΗ 36 ΑΓ.ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	2109701094
ΤΡΙΨΙΑΣ Β. ΝΙΚΟΛΑΟΣ	ΜΠΑΛΟΝΙΑ-ΠΥΡΟΤΕΧΝΗΜΑΤΑ	ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗ- ΝΟΒΑ 39 ΝΑΥΠΑΚΤΟΣ	2634022321 6944728221
ΤΣΟΥΚΑΛΑ ΑΓΓΕΛΙΚΗ	ΛΟΓΙΣΤΙΚΑ- ΦΟΡΟΤΕΧΝΙΚΑ	ΑΙΣΧΥΛΟΥ 19 ΑΝΘ. ΚΑΛΑΜΑΚΙ	2109901650 6977801638
ΦΗΜΗ ΚΩΝ/ΝΑ	ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΞΕΝ. ΓΛΩΣΣΩΝ	ΠΡΟΥΣΗΣ 19 ΧΑΡΑΥΓΗ	2109767788
ΦΟΥΣΕΚΗ ΖΩΗ	ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ	ΙΝΤΖΕ 3-5 ΑΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΝΑΥΠΑΚΤΟΣ	2634029310
ΧΕΙΜΑΡΑ ΧΡΙΣΤΙΝΑ	ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ	Γ.ΑΛΗΝΗΣ 13 ΖΩΓΡΑΦΟΥ	2107792280
ΧΟΡΜΟΒΑΣ Δ. ΝΙΚΟΛΑΟΣ	ΗΛΕΚΤΡ. ΕΚΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ	ΑΡΜΑΤΩΛΩΝ ΚΛΕΦΤΩΝ 29	6978884152