



**Τρίμηνη έκδοση του Συλλόγου
Τερψιθεατών Ναυπακτίας**
Χρόνος 32ος
Αριθμός φύλλου 127
Οκτώβριος - Νοέμβριος -
Δεκέμβριος 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

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΤΗΣ ΟΣΥΝ ΜΕ ΤΟΝ ΔΗΜΑΡΧΟ ΝΑΥΠΑΚΤΙΑΣ

Στην Αθήνα, την 27η Νοεμβρίου 2019, ημέρα Τετάρτη και ώρα 17:30μ.μ. στην αίθουσα συνεδριάσεων της ΠΑΝ.ΣΥ μετά από πρόσκληση της ΟΣΥΝ στον Δήμαρχο Ναυπακτίας, κ. Βασίλειο Γκίζα, πραγματοποιήθηκε συνάντηση γνωριμίας και ανταλλαγής απόψεων για θέματα που αφορούν το πατριδοτοπικό κίνημα και τα προβλήματα της Ναυπακτίας. Ίδια συνάντηση πραγματοποιήθηκε και στη Ναύπακτο την 4η Δεκεμβρίου 2019 στην αίθουσα «Ναυπακτία». Σχεδόν όλοι οι σύλλογοι της Ναυπακτίας ήταν παρόντες με εκπροσώπους τους καθώς και αρκετά μέλη.



Ο Δήμαρχος Ναυπακτίας Βασίλης Γκίζας μαζί με τον πρόεδρο του Συλλόγου Νίκο Τσαντίλη και την πρόεδρο της Ο.ΣΥ.Ν Δήμητρα Δημαδάμα

Αναφέρθηκαν όλα τα προβλήματα της Ναυπακτίας και «ιδιαίτερα της Ορεινής».

Σε όσα απ' αυτά ο Δήμος μπορεί να δώσει λύση, ο Δήμαρχος μας υποσχέθηκε ότι θα είναι δίπλα μας. Σε αυτά που αφορούν Υπουργεία, Περιφέρειες κλπ, ζήτησε να αγωνιστούμε από κοινού Δήμος, τοπικοί πρόεδροι, Σύλλογοι, για καλύτερα αποτελέσματα στη λύση των προβλημάτων των χωριών μας.

Στη σελίδα 6 ακολουθεί μέρος των πρακτικών όπου αναφέρονται όλα τα προβλήματα της περιοχής μας και γενικότερα της Ναυπακτίας.

ΚΟΠΗ ΠΙΤΑΣ

Η κοπή πίτας του Συλλόγου Τερψιθεατών για το έτος 2020, θα γίνει την Κυριακή 19 Ιανουαρίου 2020, και ώρα 10:00, στα γραφεία του Συλλόγου Γλάδστωνος 101, 4ος όροφος, Αθήνα.



Η ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΕΣΤΙΑΣΗ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

Η συνεστίαση του Συλλόγου θα γίνει το Σάββατο 15 Φεβρουαρίου 2020, στο κέντρο ΑΓΡΙΜΙΑ, Λιοσίων 9 και Μάγερ, Αθήνα, τηλ. 210 5244739. Σας περιμένουμε όλους, το εξαιρετικό μενού και η καλύτερη παραδοσιακή ορχήστρα της Αθήνας θα μας προσφέρουν ευχαρίστηση και διασκέδαση μέχρι το πρωί!!! Οι χορευταράδες έχουν χρόνο για προπόνηση...



Το Δ.Σ. ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΣΑΣ ΕΥΧΕΤΑΙ

Χρόνια Πολλά
Καλά Χριστούγεννα
και ευχισμένο
το νέο έτος
2020



ΑΡΧΑΙΡΕΣΙΕΣ

Αγαπητοί Τερψιθιώτες
Την Κυριακή 15 Μαρτίου 2020 και ώρα 10:00, θα γίνουν στα γραφεία του Συλλόγου Τερψιθεατών, Γλάδστωνος 10, Αθήνα, οι αρχαιρεσίες του Συλλόγου Τερψιθεατών για την ανάδειξη νέου Δ.Σ.
Όσοι επιθυμούν να είναι υποψήφιοι για το Δ.Σ. ή για την ελεγκτική επιτροπή να επικοινωνήσουν έγκαιρα (μέχρι την 13η Μαρτίου 2020) με τα μέλη του Δ.Σ. για να υποβάλουν αίτηση υποψηφιότητας. Παρακαλούνται όλοι οι συγχωριανοί να στηρίξετε με τη συμμετοχή σας στις αρχαιρεσίες την προσπάθεια του Συλλόγου για τη συνέχειά του και για τη συνέχεια της ωραίας μας Τερψιθέας.

ΟΙ ΠΑΡΟΙΜΙΕΣ

Οι παροιμίες είναι μία ξεχωριστή μορφή λόγου που αποδίδουν όσα θέλουμε να πούμε με μια εικόνα. Είναι σύντομες, περιεκτικές, διδακτικές και πολλές φορές πνευματώδεις.

Η παροιμία συμπυκνώνει τη σοφία, την πείρα και τα έθιμα του λαού.

Πολλές φορές από τον απλό άνθρωπο, σε κάθε εποχή και σε κάθε λαό, οι παροιμίες πέρασαν και στα αριστοκρατικά στρώματα, αφού ήταν δεδομένη η ουσιαστική σημασία τους και οι αλήθειες που περιείχαν.

Για τις παρακάτω παροιμίες για να γίνουν καλύτερα κατανοητές αναφέρεται σύντομα και περιεκτικά η εξήγηση και τα διδάγματά τους.

Λέει τα σύκα-σύκα και τη σκάφη-σκάφη.

ΕΞΗΓΗΣΗ

Η παροιμία λέγεται για όσους ανθρώπους δεν διστάζουν να πουν τα πράγματα με τ' όνομά τους, ακόμα κι εάν αυτό βλάψει τους ίδιους ή πικράνει τους φίλους τους.

Κόρακας, κοράκου μάτι δεν βγάζει.

ΕΞΗΓΗΣΗ

Οι κλέφτες και οι απατεώνες έχουν αλληλεγγύη μεταξύ τους και φροντίζουν να μην ενοχλεί ο ένας τον άλλο.

Κύλησε ο τέντζερης και βρήκε το καπάκι.

ΕΞΗΓΗΣΗ

Όταν δύο άνθρωποι συνδέονται αναμεταξύ τους και ανακαλύπτουν πως ταιριάζουν απόλυτα.

Ούτε φωνή, ούτε ακρόαση.

ΕΞΗΓΗΣΗ

Λέγεται για ανθρώπους που εξαφανίζονται για αρκετό καιρό χωρίς να δώσουν κανένα ίχνος ζωής.

Όποιος ψηλά κοιτά, συχνά στραβοπατάει.

ΕΞΗΓΗΣΗ

Ο ονειροπαρμένος άνθρωπος κινδυνεύει να χάσει την επαφή του με την πραγματικότητα και να κάνει λάθη.

Του μπήκαν ψύλλοι στ' αυτιά.

ΕΞΗΓΗΣΗ

Μερικές πληροφορίες γίνονται υποψίες, έρχονται και μας καρφώνονται στο μυαλό και δεν μας αφήνουν να ησυχάσουμε.

Τον αράπη κι αν τον πλένεις, το σαπούνι σου χαλάς.

ΕΞΗΓΗΣΗ

Ματαιοπονεί αυτός που ανόητα επιχειρεί να διορθώσει ή να αλλάξει τη φύση του ανθρώπου.

Φυτρώνεις εκεί που δεν σε σπέρνουν.

ΕΞΗΓΗΣΗ

Μην ανακατεύεις σε πράγματα και υποθέσεις που δεν σε αφορούν, γιατί θα βρεις τον μπελά σου.

Η γριά το μεσοχείμωνο, πεπόνι πεθυμούσε.

ΕΞΗΓΗΣΗ

Το λέμε για ανθρώπους που έχουν παράλογες επιθυμίες σε λάθος στιγμές.

Είδε ο βάτραχος που πετάλωναν τ' άλογο, σήκωσε κι αυτός το πόδι.

ΕΞΗΓΗΣΗ

Η παροιμία λέγεται ειρωνικά για τους ανθρώπους που δεν μπορούν να καταλάβουν τις δυνατότητές τους, δεν συνειδητοποιούν τα όριά τους και ζηλεύουν τους συνανθρώπους τους.

Τι είναι ο κάβουρας, τι είναι το ζουμί του.

ΕΞΗΓΗΣΗ

Τα καβούρια όταν βράσουν, δεν έχουν καθόλου ζουμί. Γι' αυτό η παροιμία λέγεται όταν αποκτάμε κάτι που δεν έχει καμία αξία.

Μην ρίχνεις πέτρες στο πηγάδι που σε δρόσισε.

ΕΞΗΓΗΣΗ

Η αχαριστία και η αγνωμοσύνη απέναντι σ' αυτούς που με οποιονδήποτε τρόπο σ' έχουν βοηθήσει είναι μεγάλο λάθος.

ΚΑΙ ΜΙΑ ΓΑΛΛΙΚΗ ΠΑΡΟΙΜΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΓΥΝΑΙΚΑ
Όποιος κρατάει τον αετό από την ουρά και τη γυναίκα από το λόγο της, δεν κρατάει τίποτα!
ΧΩΡΙΣ ΕΞΗΓΗΣΗ..... ΧΑ ΧΑ ΧΑ!

ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΑΘ. ΤΣΑΝΤΙΛΗΣ

ΔΩΡΕΑ

Τα αδέρφια **Κωνσταντίνος και Ελένη Σαλούρου** του Δημητρίου, δώρισαν έναν πίνακα ζωγραφικής στον Σύλλογο Τερψιθεατών με θέμα ένα τοπίο από τον τόπο διαμονής τους, το Μεσολόγγι. Το Δ.Σ. του Συλλόγου τούς ευχαριστεί.

ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΣ ΕΤΕ
ΑΡ. ΛΟΓΑΡ. 155/296151-20
IBAN: GR600110155000015529615120
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 ΚΑΝΙΓΟΣ - 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 (Εφορός):.....	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: **ΣΑΪΤΣΗ** Τηλ.: 210-34.76.090

ΞΑΝΑΝΙΩΣΕ ΤΟ ΑΛΟΓΟ

Κάποτε ήταν δυνατό
μα γέρασε το άτι
και δεν αντέχει τώρα πια
βάρος πολύ στην πλάτη.

Στου χωραφιού το όργωμα
δουλειά πολλή δε βγάζει
εύκολα πια κουράζεται
και κοντολαχανιάζει.

Ύψυτοι περάσαν στο χωριό
και είδανε το άτι
γυρεύουν να το πάρουνε,
το βάλανε στο μάτι.

- Δώσ' μας, κουμπάρε, τ'άλογο
δεν βγάζει πια ψωμάκι
σε μας θα είναι χρήσιμο
θα παίζει το γυφτάκι.

Τ' αφεντικό το χάιδεψε
στη χείτη και την πλάτη
και βουρκωμένος χάρισε
στη γύφτισσα το άτι.

Ο χωρικός κατέβηκε
στην πόλη στο παζάρι
και ψάχνει άλογο γερό
και νεαρό να πάρει



Και βρίσκει άτι νεαρό
με δόντι γυαλισμένο
με τρίχα πεντακάθαρη
φρεσκοπεταλωμένο.

Τ' αγόρασε κι ανέβηκε
στο άλογο κεφάτα
κι αυτό τραβά για το χωριό
σα να 'ξερε τη στράτα.

Και να, χωρίς παράγγελμα
από τον αναβάτη,
στο σπίτι του κατέληξε
σαν άνθρωπος το άτι .

Καλοκοιτάζει η κυρά
και στον αφέντη λέει:
«το άλογό μας είναι αυτό
που πήραν οι γυφταίοι».

ΒΑΓΓΕΛΗΣ ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ



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

ΒΙΤΑΜΙΝΗ D

Η βιταμίνη D, γνωστή και ως βιταμίνη του ήλιου είναι πολύ σημαντική για τον ανθρώπινο οργανισμό.

Η βιταμίνη D, παράγεται στον οργανισμό, όταν το δέρμα έλθει σε επαφή με τον ήλιο.

Ο οργανισμός χρειάζεται τη βιταμίνη D διότι:

- Συμβάλλει στην ενδυνάμωση του οργανισμού και κυρίως των οστών
- Προστατεύει τα δόντια
- Διευκολύνει στην απορρόφηση του ασβεστίου και του φωσφόρου
- Προστατεύει τον οργανισμό από ασθένειες και μειώνει τον κίνδυνο καρδιοπάθειας, ακόμη και της απλής γρίπης.

Η βιταμίνη D βοηθάει στο απώλεια βάρους αφού είναι σύμπλεγμα λιποδιαλυτών προορμονών. Πρόσφατες μελέτες έχουν δείξει ότι με την επαρκή λήψη βιταμίνης D, ο οργανισμός αρχίζει να καταναλώνει περισσότερες θερμίδες με αποτέλεσμα την πιο γρήγορη απώλεια βάρους.

Οι επαρκείς προσλήψεις βιταμίνης D έχουν καθοριστεί 200IU για άτομα ηλικίας έως 50 ετών, 400IU για ηλικίες 51 έως 70 και στα 600IU για άτομα ηλικίας από 70 ετών και άνω.

Τροφές πλούσιες σε Βιταμίνη D

- Σολωμός, σκουμπρί, σαρδέλα
- Φυσιικός χυμός πορτοκάλι
- Γαρίδες
- Μουρουνέλαιο
- Ντομάτα, σέλερι, σελιινόριζα
- Κρόκος αυγού
- Δημητριακά ολικής άλεσης
- Ελαιόλαδο
- Γαλακτοκομικά προϊόντα



Η ΕΠΕΤΕΙΟΣ ΤΗΣ 28ης ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 1940

28 Οκτωβρίου 1940: ημέρα μνήμης και εθνικής υπερφάνειας. Η επέτειος του «ΟΧΙ» μας θυμίζει την άρνηση των Ελλήνων στις ιταλικές αξιώσεις. Συνέπεια της άρνησης αυτής ήταν η είσοδος της χώρας στον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο και η έναρξη του ελληνοϊταλικού πολέμου του 1940. Οι Τερψιθιώτες την ημέρα αυτή, μετά τον εκκλησιασμό μετέβησαν όλοι στο Ηρώον, στην πλατεία του χωριού μας και τέλεσαν τρισάγιο στη μνήμη των πεσόντων. Ο πρόεδρος, κος Σταύρος Αγγελόπουλος, κατέθεσε στεφάνι, τιμώντας τη θυσία των προγόνων μας για να είναι σήμερα η πατρίδα μας ελεύθερη.



ΟΙ ΕΠΙΤΥΧΙΕΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΜΑΣ

✓ Ο **Γιώργος Κων. Βασιλόπουλος**, εγγονός της Βασιλικής Γεωρ. Γιαννέτσου, αποφοίτησε από το L.S.E London School of Economics and Political Science.

Στη φωτογραφία ένα στιγμιότυπο από την αποφοίτηση ο Γιώργος έχοντας δίπλα του τον Πατέρα του Κωνσταντίνο, τη μητέρα του Ευρυδίκη (Βίκυ) και τον αδελφό του Φίλιππο.

Η εφημερίδα συγχαίρει τον Γιώργο και του εύχεται εις ανώτερα.



Κ Ο Ι Ν Ω Ν Ι Κ Α

ΜΝΗΜΟΣΥΝΑ

- Την 1η Δεκεμβρίου 2019 στον Ιερό Ναό Αγίου Νικολάου Τερψιθέας ετελέσθη το ετήσιο μνημόσυνο της Μαρίας Ιωάννου Κρασιά.
- Την 1η Δεκεμβρίου 2019 στον Ιερό Ναό Αγίου Νικολάου Τερψιθέας ετελέσθη το τρίχρονο μνημόσυνο του Ιωάννη Τρίψα.
- Στις 7 Δεκεμβρίου 2019 στον Ιερό Ναό Αγίου Νικολάου Τερψιθέας ετελέσθη το 40ήμερο μνημόσυνο της Μαρίας, σύζ. Παναγιώτη Παναγιωτόπουλου.
- Στις 15 Δεκεμβρίου 2019 στον Ιερό Ναό Αγίου Νικολάου Τερψιθέας ετελέσθη το ετήσιο μνημόσυνο της Σταυρούλας (Βούλας), σύζ. Κωνσταντίνου Αρβανίτη.

• Στις 10 Νοεμβρίου 2019 στον Ιερό Ναό του Ευαγγελισμού της Θεοτόκου στο Cleverland του Ohio ετελέσθη το 40ήμερο μνημόσυνο της Βασιλικής Τριανταφύλλου-Ασημακοπούλου.

Η εφημερίδα εύχεται να τους αναπαύσει ο Θεός!

ΚΗΔΕΙΕΣ

• Στις 2 Οκτωβρίου 2019 απεβίωσε στη Florida των ΗΠΑ, σε ηλικία 82 ετών, η Βασιλική, σύζ. Στέφανου Τριανταφύλλου, το γένος Γεωργίου Ασημακοπούλου ή Ασημάκη. Η νεκρώσιμη ακολουθία ετελέσθη στον Ιερό Ναό του Ευαγγελισμού της Θεοτόκου στο Cleverland του Ohio όπου και ετάφη σε οικογενειακό της τάφο.

• Στις 4 Νοεμβρίου 2019 απεβίωσε στην Αθήνα, σε ηλικία 86 ετών, η Μαρία, χήρα Παναγιώτη Παναγιωτόπουλου. Η νεκρώσιμη ακολουθία ετελέσθη την 6η Νοεμβρίου 2019, στον Ιερό Ναό του Αγίου Νικολάου Τερψιθέας, όπου και ετάφη.

• Στις 5 Δεκεμβρίου 2019 απεβίωσε στην Τερψιθέα Ναυπακτίας σε ηλικία 85 ετών, ο Μιχάλης Τριψιάνος. Η νεκρώσιμη ακολουθία ετελέσθη την 7η Δεκεμβρίου 2019 στον Ιερό Ναό του Αγίου Νικολάου Τερψιθέας όπου και ετάφη.

Η εφημερίδα συλλυπείται τους οικείους.

Γιατί μορτάζουμε Χριστούγεννα στις 25 Δεκεμβρίου;

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



Πολλοί είναι εκείνοι που αναρωτιούνται πώς και πότε καθιερώθηκε να εορτάζεται η εορτή των Χριστουγέννων στις 25 Δεκεμβρίου. Στο άρθρο αυτό της «ΤΕΡΨΙΘΕΑΣ» θα δούμε σε συντομία την ιστορία του εορτασμού.

Η Γέννηση του Ιησού ως ανθρώπου παρουσιάζεται ως ένα από τα σημαντικότερα γεγονότα στην ιστορία όλης της ανθρωπότητας. Παρόμοια εκφράζονται και οι εκκλησιαστικοί συγγραφείς κατά τους πρώτους μετά Χριστόν αιώνες. Η σημαντική Δεσποτική γιορτή της κατά σάρκα Γέννησης του Χριστού, είναι μια ιδιαίτερη γιορτή, η οποία, σύμφωνα με τον Άγιο Γρηγόριο Ναζιανζηνό, δεν θα πρέπει να συγχέεται με τα γενέθλια οποιουδήποτε άλλου ανθρώπου, αφού στα Γενέθλια αυτά εορτάζουμε το μοναδικό και ανεπανάληπτο γεγονός, ότι «φανερώθηκε, με τη Γέννηση, ο Θεός στους ανθρώπους». Τα Γενέθλια του Σωτήρα, με την έννοια που δίνει ο Άγιος Γρηγόριος, δηλαδή ως Θεοφάνεια, είναι γιορτή αρχαιότατη, που συνεορταζόταν στους πρώτους χριστιανικούς αιώνες στις 6 Ιανουαρίου, μαζί με τη Βάπτιση του Χριστού. Ο πρώτος που αναφέρει τον όρο «Χριστούγεννα» είναι ο Κλήμης ο Αλεξανδρεύς τον 3ο αιώνα.

Στην Καινή Διαθήκη αναφέρεται ότι η ημέρα της Γέννησης του Ιησού ήταν ένα εξαιρετικά χαρμόσυνο γεγονός, τόσο για τους ανθρώπους όσο και για τα αγγελικά πλάσματα, καθώς γεννήθηκε ως άνθρωπος ο Σωτήρας της ανθρωπότητας. Και η χαρά της Γέννησης του Χριστού στα ιερά κείμενα εκδηλώνεται με ύμνους.

Για τη χρονική περίοδο που γεννήθηκε ο Σωτήρας της ανθρωπότητας, δεν υπήρχε ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τον ακριβή προσδιορισμό της άγνωστης ημερομηνίας, στην οποία γεννήθηκε ο Ιησούς, αφού θεωρούσαν σημαντικότερο το γεγονός της Ενανθρώπισης και όχι τον ακριβή χρόνο της Γέννησης του Μεσσία Χριστού.

Ο χρονικός προσδιορισμός της έναρξης εορτασμού των γενεθλίων του Ιησού δεν μπορεί να γίνει με βεβαιότητα. Σε μερικούς ερευνητές βρίσκουμε τις πρώτες αναφορές περί εορτασμού της Γέννησης του Χριστού στις 6 Ιανουαρίου, όπως αναφέραμε πιο πάνω. Σε άλλες περιπτώσεις, έναρξη εορτασμού πιθανολογείται γενικά ο δεύτερος ή και ο τρίτος αιώνας. Σύμφωνα με ορισμένους μελετητές, ο εορτασμός των Χριστουγέννων έγινε για πρώτη φορά στην Αντιόχεια κατά τον 4ο αιώνα. Σύμφωνα με παράδοση του 8ου αιώνα, στα αρχεία της Εκκλησίας της Ρώμης φέρεται να υπήρχε έγγραφο, το οποίο καταδείκνυε ότι ο Ιησούς γεννήθηκε την 9η του μηνός Σαπέτ, που αντιστοιχεί στην 25η Δεκεμβρίου. Το 386 μ.Χ. ο Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος παρότρυνε την εκκλησία της Αντιόχειας να συμφωνήσει στην 25η Δεκεμβρίου ως ημέρα εορτασμού της Γέννησης.



Τρεις αιώνες μετά τη Γέννηση του Χριστού ορίστηκαν χρονολογικά ο Ευαγγελισμός της Θεοτόκου και η Γέννηση του Χριστού. Οι ιστορικές πηγές αποδεικνύουν ότι ο εορτασμός των Χριστουγέννων άρχισε να τηρείται στη Ρώμη γύρω στο 335 μ.Χ., αν και κάποιοι ερευνητές, βασιζόμενοι σε αρχαίους ύμνους με χριστουγεννιάτικη θεματολογία, θεωρούν ότι τα πρώτα βήματα που οδήγησαν στον εορτασμό αυτό έγιναν μέσα στον 3ο αιώνα. Η παράδοση θεωρεί ότι η αρχαιότερη ομιλία για τη γιορτή των Χριστουγέννων εκφωνήθηκε από τον Μέγα Βασίλειο στην Καισάρεια της Καππαδοκίας, το έτος 376 μ.Χ.

Επί Πάπα Ιουλίου Α' (336 μ.Χ.) τα Χριστούγεννα σταμάτησαν να γιορτάζονται μαζί με τα Θεοφάνεια και θεσπίστηκε ως επέτειος η 25η Δεκεμβρίου.

Μια από τις πολλές ερμηνείες για τον καθορισμό της 25ης Δεκεμβρίου, ως ημερομηνίας εορτασμού, αναφέρεται στην επιθυμία του Χριστιανισμού να εκχριστιανίσει τις αρχαίες ειδωλολατρικές γιορτές, όπως τη γιορτή του θεού Ήλιου και τα γενέθλια του θεού Μίθρα, που γιορτάζονταν στις 25 Δεκεμβρίου και ήταν διαδεδομένες σε όλη την επικράτεια της Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας. Με τον τρόπο αυτό οι Χριστιανοί επιβεβαίωσαν την επικράτηση της πίστης τους απέναντι στις ειδωλολατρικές θε-

ότητες, δίνοντας ένα εντελώς νέο, χριστιανικό περιεχόμενο στις γιορτές αυτές: ο Ήλιος της Δικαιοσύνης ήταν ο Χριστός της Παλαιάς Διαθήκης, το «φώς του κόσμου» (Ιωάν. 8:12) και όχι ο θεός Ήλιος των Ρωμαίων. Ο χριστιανικός κόσμος γιόρταζε με δοξολογία αυτό το χαρμόσυνο γεγονός, που είπε στους Ποιμένες ο Άγγελος την πρώτη νύχτα των Χριστουγέννων: «Σας φέρνω το καλό άγγελμα μεγάλης χαράς για όλο το λαό: Ότι σήμερα γεννήθηκε στην πόλη του Δαβίδ Σωτήρας για σας, που είναι ο Χριστός, ο Κύριος. Ξαφνικά τότε, ο άγγελος πλαισιώθηκε από πλήθος αγγελικής στρατιάς, που υμνούσαν το Θεό κι έλεγαν: "Δόξα στον Ύψιστο Θεό και στη γη ειρήνη, εκδήλωση εύνοιας στους ανθρώπους"! Λουκ. 2:10 - 14),

Από τη Δύση ο εορτασμός της Γέννησης στις 25 Δεκεμβρίου πέρασε και στην Ανατολή γύρω στο 376 μ.Χ. Με το χρόνο επικράτησε σε όλο το χριστιανικό κόσμο. Το 529 μ.Χ. ο αυτοκράτορας Ιουστινιανός απαγόρευσε την εργασία και τα δημόσια έργα κατά τη διάρκεια των Χριστουγέννων και ανακήρυξε την εορτή δημόσια αργία.

Από το 1100 μ.Χ., καθώς είχε επεκταθεί η δράση των ιεραποστολών σε πολλές περιοχές του κόσμου, όλα τα έθνη της χριστιανικής οικουμένης γιόρταζαν τα Χριστούγεννα στις 25 Δεκεμβρίου, παράδοση που φτάνει μέχρι τις ημέρες μας.

π. Νεκτάριος



Ο Γιώργος Δρακάκης, στον τρύγο του αμπελιού του.

Ο ΤΡΥΓΟΣ

Ακόμα και ο μήνας που γίνεται ο τρύγος άλλαξε... από Σεπτέμβριος λέγεται τρυγητής. Τόσο έντονα επηρέασε το σταφύλι τη ζωή των ανθρώπων. Είναι βέβαιο πως ο άνθρωπος χρησιμοποιούσε στη διατροφή του τα σταφύλια, από την εποχή του ορειχαλκού. Μετά τον κατακλυσμό, ο Νώε -λέει η Παλιά Διαθήκη- φύτεψε αμπέλι. Επίσης, στην ομηρική εποχή η αμπελουργία ήταν πολύ ανεπτυγμένη, και ο Οδυσσεύς χρησιμοποίησε κρασί Θράκης για να μεθύσει τον Πολύφημο.

Ο τρύγος τα παλιά χρόνια ήταν πανηγύρι. Οι τρυγητές ξεκινούσαν για τα αμπέλι πρωί-πρωί. Συγγενείς, γειτόνοι, φίλοι, αλληλοβοηθούσαν. Φόρτωναν στα ζώα κόφες, κασόνες, κοφίνια και ξεκινούσαν. Μπαίνοντας στο αμπέλι, άρχιζε το τραγούδι: «Μπαίνω μες τ' αμπέλι σαν νοικοκυρά».

Αμέσως, άρχιζαν το κόψιμο των σταφυλιών και τα έριχναν στα κοφίνια. Όταν γέμιζαν, τα έριχναν στις κόφες ή στις κασόνες που βρίσκονταν φορτωμένες στα ζώα, και συνήθως οι άντρες τα οδηγούσαν στο σπίτι, όπου βρισκόταν ο ληνός (πατητήρι). Εκεί, συνήθως νέοι από την οικογένεια πατούσαν τα σταφύλια με τα πόδια. Την επόμενη ημέρα, αφού ο μούστος έπαιρνε χρώμα από τα τσίπουρα, έμπαινε στα βαρέλια για αρκετό καιρό, ώστε να γίνει η ζύμωση. Μετά, ακολουθούσε το σφράγισμα των βαρελιών, αφού πρώτα έβαζαν στο κρασί το παραδοσιακό ρετσίνι για να αποκτήσει άρωμα.

Έτσι κάπως οι παππούδες και οι γονείς μας, έφτιαχναν το κρασί που δεν έλειπε ποτέ από το



Η Ρήνα Παπαθεοδώρου και ο πρόεδρος του Συλλόγου, στον τρύγο του αμπελιού του Σταύρου Φινινή, στα Παλιοχώρια.

Από τα τέλη Σεπτεμβρίου ως και τα μέσα Οκτωβρίου, όπως σε όλη την Ελλάδα, έτσι και στην περιοχή της Τερψιθέας ξεκινάει ο τρύγος. Η γνώση της καλλιέργειας της αμπέλου είναι διαδεδομένη από τα βάθη της αρχαιότητας και είναι απολύτως συνδεδεμένη με τη λατρεία του Διονύσου. Αλλά και στην ποίηση και στη δημοτική παράδοση, το αμπέλι, το κρασί, ο τρύγος, αλλά και οι εργασίες γύρω από τη φροντίδα του αμπελιού έχουν έντονη παρουσία.

«Το λέει ο πετροκότσουφας στο δροσερό τ' αυλάκι, το λεν στ' αμπέλια οι λυγερές, το λεν με χίλια γέλια, το λέει κι η Γκόλφω η όμορφη, το λέει με το τραγούδι. Αμπέλι μου, πλατύφυλλο και κοντοκλαδεμένο, δέσε σταφύλια κόκκινα να μπω να σε τρυγήσω, να κάμω αθάνατο κρασί, μοσχοβολιά γεμάτο. Μεσ τα κατώγια τα βαθιά σαν μόσχο να σε κρύψω, να σε φυλάξω ολόκαιρες χρονιές, ακέριους μήνες, ώσπου να έρθει μίαν Άνοιξη, να ρθει ένα καλοκαίρι...» γράφει σε ένα από τα ποιήματά του ο Κώστας Κρυστάλλης.

καθημερινό τραπέζι του φαγητού και από τα γλέντια που γίνονταν τις νύχτες του χειμώνα στα ατελείωτα νυχτέρια τα βράδια στα σπίτια των συγχωριανών μας...

Ας μην ξεχάσουμε και τις ευχές που ακούγονταν από όλους «άντε και καλά κρασιά, καλόπιστα και καλό χειμώνα».

ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΑΘ. ΤΣΑΝΤΙΛΗΣ

ΤΟ ΔΩΔΕΚΑΗΜΕΡΟ ΤΩΝ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ

Τα παλαιότερα χρόνια, οι μέρες των Χριστουγέννων, σήμαιναν πολλά για τους κατοίκους του χωριού μας. Όλο το Δωδεκαήμερο ήταν κάτι ξεχωριστό για τους ανθρώπους του μόχθου. Παραμονές Χριστουγέννων φρόντιζαν να έχουν μαζευτεί στο χωριό από τα χωράφια. Οι σπορές είχαν τελειώσει. Τότε, η σπορά γινόταν με τα πρωτόγονα, παραδοσιακά μέσα. Όργωμα, σκάψιμο με το τσαπί...

Με το που τέλειωναν οι δουλειές στα χωράφια και, αφού φρόντιζαν για την προμήθεια όλων των χρειαζόμενων και, αφού, επίσης, νοιάζονταν και για την τροφή των ζώων για τις δύσκολες μέρες του χειμώνα, άρχιζε η δουλειά στο σπίτι. Καθαριότητα, συμμάζεμα και, όλα, με στοιχειώδη μέσα. Την Παραμονή, έπρεπε να νοιαστούν και για το σφάξιμο του γουρουνιού, που



ήταν αποκλειστικά έργο των ανδρών. Όμως, όλα τα υπόλοιπα τ' αναλάμβαναν οι γυναίκες. Έπρεπε να νοιαστούν όχι μόνο για τα φαγητά, αλλά και για το ζύμωμα των ψωμιών. Πρώτα έπρεπε να ζυμώσουν το πρόσφορο, την λειτουργιά. Για να μεταλάβουν, ύστερα από την σαρανταήμερη νηστεία, έπρεπε να πάνε στην εκκλησία τη λειτουργιά, το νάμα, από καλό κρασί, για τη Θεία Μετάληψη και το λάδι για τα καντήλια τ' Άη-Νικόλα. Προστάτης του χωριού, βλέπεις, γι' αυτό έπρεπε να είναι σωστοί απέναντι στον Άγιο.

Η νοικοκυρά ήταν εκείνη που θα φρόντιζε και για το ντύσιμο της φαιλιάς τις γιορτινές μέρες. Είχε πάντα φυλαγμένη την καλή φορεσιά και τα παπούτσια. Η μόδα δεν άλλαζε, οι χωριανοί ήταν ευχαριστημένοι με ό,τι είχαν. Η μάνα ετοιμάζε και τα παιδιά, γιατί τότε υπήρχαν παιδιά στο χωριό και λειτουργούσε και το σχολείο με εκείνους τους φωτισμένους δασκάλους...

Με το σφάξιμο του γουρουνιού άρχιζε και η ετοιμασία των φαγητών. Με το κρέας ετοίμαζαν ψητό στη γάστρα, τα λουκάνικα, τις ματιές, τις τσιγαρίθρες, το σύγκλινο και, ό,τι περίσσευε, το πάστωναν για να 'χουν και αργότερα. Φυσικά, δεν ήταν μόνο τα φαγητά με το χοιρινό. Ήταν και οι πίτες. Ακόμα, ετοίμαζαν και τα γλυκά, εφ' όσον υπήρχαν τα σχετικά υλικά. Μην ξεχνάμε ότι τον 20ο αιώνα, για να μην πάμε πιο πίσω, ήταν μεγάλες οι ελλείψεις. Ετοίμαζαν συνήθως μπακλαβά, χαλβά, ακόμα και τηγανίτες. Όταν υπήρχε ζάχαρη, οι νοικοκυρές παρασκεύαζαν και γλυκά του κουταλιού.



Την Παραμονή των Χριστουγέννων, τα παιδιά έλεγαν τα κάλαντα και έδιναν το χαρμόσυνο μήνυμα του ερχομού του Θεανθρώπου. Την Παραμονή των Χριστουγέννων, επίσης, έρχονταν και οι καλικάντζαροι. Κατέβαιναν απ' το «μ'χαρί», την καμινάδα. Ήταν ο φόβος των παιδιών. Για να μην μαγαρίσουν τα φαγητά και τα γλυκά οι καλικάντζαροι, οι νοικοκυραίοι τοποθετούσαν στάχτη σε διάφορα μέρη του σπιτιού και έβαζαν λιβάνι. Οι καλικάντζαροι έφευγαν των Φώτων με την αγιαστούρα του παπά.

Την Παραμονή της Πρωτοχρονιάς τα παιδιά έλεγαν και πάλι τα κάλαντα. Πρωί - πρωί, την Πρωτοχρονιά, οι νοικοκυρές πήγαιναν να ταΐσουν τη βρύση με ό,τι όσπρια είχαν και ύστερα πήγαιναν στην εκκλησία. Πρόσεχαν πολύ το ποδαρικό. Προτιμούσαν να τους κάνει ποδαρικό ένα παιδί που να 'χει και τους δυο γονείς του.



Παραμονή των Φώτων, πάλι έλεγαν τα κάλαντα. Την ημέρα των Φώτων, οι χωριανοί πήγαιναν στην εκκλησία για τον Μεγάλο Αγιασμό.

Στη διάρκεια του Δωδεκαήμερου γιόρταζαν και πολλοί χωριανοί. Έτσι, όλες οι μέρες ήταν ένα χαρούμενο πανηγύρι.

Παράλληλα, οι χωριανοί, τότε, ήταν πολύ αλληλέγγυοι και βοηθούσαν όσους είχαν ανάγκη, για να νοιώσουν όλοι την αγάπη, όπως είναι η διδαχή του γεννηθέντος Θεανθρώπου.

Δυστυχώς, μετά τον πόλεμο, την κατοχή, τον εμφύλιο σπαραγμό και την αστυφιλία που ακολούθησε, το χωριό μας, δυστυχώς, ερήμωσε από τους κατοίκους του και ο εορτασμός του Αγίου Δωδεκαήμερου έμεινε στις αναμνήσεις μας.

Για να μην ξεχνάμε τις παραδόσεις μας, ας θυμηθούμε ότι ένα κατ' εξοχήν χριστουγεννιάτικο φαγητό ήταν οι σαρμάδες (λαχανο-ντολμάδες) με χοιρινό κρέας.

Τα υλικά είναι τα εξής: ένα λάχανο περίπου 2 κιλά (καλύτερα τα φύλλα να είναι πράσινα), ψιλοκομμένο κρέας χοιρινό γύρω στα 600 γραμμάρια (είναι καλύτερα να είναι ψιλοκομμένο και όχι κιμάς), 1 φλυτζάνι ρύζι γλασέ, 2 πράσα (το λευκό μέρος), 1 κουταλάκι του γλυκού πιπέρι μαύρο, ανάλογο αλάτι, ένα ματσάκι μάραθο άγριο, ένα φλυτζάνι του καφέ ελαιόλαδο. Για το αυγολέμονο θα χρειαστούμε 2 αυγά και 2 λεμόνια.

Εκτέλεση: ζεματάμε το λάχανο και χωρίζουμε τα φύλλα. Αφού κρυώσει λίγο, κόβουμε τα χοντρά μέρη των φύλλων προς τη ρίζα και τα τοποθετούμε στον πάτο μιας βαθιάς κατσαρόλας και, προαιρετικά, τοποθετούμε στον πάτο της κατσαρόλας και μερικά κόκαλα από το χοιρινό για να νοστιμίσουν τα φύλλα με το βράσιμο. Σ' ένα βαθύ σκεύος, αφού τα πλύνουμε καλά, τοποθετούμε ψιλοκομμένα τα πράσα και το μάραθο. Ξεπλένουμε το ρύζι και το ρίχνουμε στο σκεύος, προσθέτουμε όλα τα υλικά, τα ανακατεύουμε καλά και αρχίζουμε να τυλίγουμε τα φύλλα και σειρά σειρά τοποθετούμε τους σαρμάδες στην κατσαρόλα. Όταν τελειώσει το τυλίγμα, σκεπάζουμε τους σαρμάδες με ένα - δυο φύλλα που έχουμε κρατήσει και τα σκεπάζουμε και μ' ένα πιάτο. Τοποθετούμε την κατσαρόλα σε σιγανή φωτιά και, σε μια ώρα περίπου, είναι έτοιμο το φαγητό.

Προαιρετικά τη σάλτσα τη δένουμε με μια κουταλιά κορν-φλάουρ ή αλεύρι, σ' ένα φλυτζάνι ζωμό από το φαγητό, διαλύουμε το κορν-φλάουρ και το βράζουμε μέχρι να πήξει. Κατόπιν, όπως είναι στη φωτιά, το δένουμε με τα χτυπημένα αυγά και το χυμό των λεμονιών. Όταν η σάλτσα είναι έτοιμη, τοποθετούμε τις σαρμάδες σε πιατέλα και τις περιχύνουμε με τη σάλτσα. Είναι παραδοσιακό φαγητό, υγιεινό και έτοιμο.

Στο Διοικητικό Συμβούλιο του Συλλόγου, τους χωριανούς και τους φίλους του χωριού μας, εύχομαι καλά Χριστούγεννα, χαρούμενο, δημιουργικό και ειρηνικό το 2020.

Βασιλική Σαλούρου-Τροβά

ΦΩΤΟ ΚΟΥΖ

ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΣΤΟ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟ: Σπύρος Γκολιάς, Μαίρη Ποντικά, Τάκης Παπασταύρου, Γιώργος Παπασταύρου, Θανάσης Ασημακόπουλος, Σταυρούλα Γκολιά, Βασιλική Τριανταφύλλου (Ασημακοπούλου).

Η φωτογραφία είναι την 12η Σεπτεμβρίου 1997, στη βεράντα της κας Σταυρούλας Γκολιά, την οποία ευχαριστούμε για την ευγενική παραχώρηση αυτής.



ΠΡΑΚΤΙΚΑ 27-II-2019

Συνάντηση των εκπροσώπων των Συλλόγων με Δήμαρχο Ναυπακτίας.

Στην αρχή ο δήμαρχος αναφέρθηκε σε έργα που δεν έγιναν (κάστρο, λιμάνι, λύματα στην Παλαιοπαναγιά) και πρόσθεσε ότι πολλά χωριά στερούνται προϋποθέσεων π.χ. τα χωριά της Οφιονίας (χωματόδρομος Γραμμένης Οξιάς). Στη συνέχεια τόνισε πως έχουμε υποχρέωση να αγωνιστούμε από κοινού κι οι Σύλλογοι να κάνουν τοπική συνέλευση κάθε καλοκαίρι.

1) Ελατόβρυση (Γεωργακόπουλος)

- Αναφέρθηκε στην κακή συντήρηση του ηλεκτρικού δικτύου και ζήτησε την επέμβαση του Δήμου. Πρότεινε την υπογειοποίηση των δικτύων.
- Ζήτησε να αναλάβει ο Δήμος τη συντήρηση του Λαογραφικού Μουσείου Ελατόβρυσης.
- Πρόβλημα με το νερό το καλοκαίρι.
- Μονοπάτια.

Ο Δήμαρχος απάντησε πως ο φάκελος για πρόγραμμα Leader που αφορά τα μονοπάτια βρίσκεται ήδη στο Δασαρχείο, το οποίο έχει χαρτογραφήσει τα μονοπάτια. Για το ηλεκτρικό δίκτυο είπε πως η ΔΕΗ έχει θέματα. Υπάρχει έτοιμος σταθμός υπογειοποιημένος αλλά δεν ανταποκρίνεται στις ανάγκες των ιδιωτών.

2) Δενδροχώρι (Τσώτας)

- Οδικό δίκτυο, έξι χωριά χωρίς δρόμο. Επαναχάραξη των οδικών συνδέσεων.
- Δημογραφικό (ερήμωση χωριών).

Όσον αφορά το δημογραφικό ο Δήμαρχος είπε πως μπορούμε αποφύγουμε την τελεία ερήμωση στηρίζοντας τους νέους κτηνοτρόφους που δουλεύουν στα χωριά.

3) Χόμορη (Χαντζής)

- Σχέση Συλλόγων με τον Δήμο. Οι σύλλογοι είναι παράτυποι. Να δημιουργηθεί Μητρώο Συλλόγων στο Δήμο.
- Κατάθεση ισολογισμών των Συλλόγων.
- Επιδότηση των εκδηλώσεων των χωριών όχι ανάλογα με το πόσο γνωρίζεις το δήμαρχο. Ίση κατανομή επιδότησης.

4) Κυδωνιά

- Δρόμος, δεν υπάρχει ασφαλτος ούτε καν πρόσβαση. Πληρώσαμε μόνοι μας περιβαλλοντική μελέτη για να βγάλουμε 8 κλμ δρόμου.
- Το χωριό αυτοχρηματοδοτείται, συντηρούμε μόνοι μας σχολείο και παιδική χαρά.

Ο Δήμαρχος είπε ότι υπάρχει πρόβλημα. Οι δρόμοι Καλλονής – Κυδωνιάς, Γραμμένη Οξιά – Όρια Φθιώτιδας και Λεύκας – Μανδρινής είναι έργα με πρόβλημα χρηματοδότησης.

Οι φάκελοι για αυτά τα έργα επεστράφησαν για επανυποβολή που σημαίνει στην ουσία απένταξη.

Πρότεινε ο Δήμος και οι Σύλλογοι των εν λόγω χωριών να πιέσουν μαζί την Περιφέρεια.

5) Κρουονέρια (Δημητρόπουλος)

- Το γκρέιτερ από τον Ιούλιο που το ζήτησα ήρθε το Νοέμβριο.
- Δε συνεργάζονται οι υπάλληλοι του δήμου.
- Ανησυχώ για τον χειμώνα.
- Ανισοκατανομή των πόρων.
- Το γεφύρι Ευήνου θα πέσει αν δεν το συντηρήσουμε.

6) Μηλιά (Κατσιγιάννης)

- Ποιοι οι ανώτεροι στόχοι της Ναυπακτίας;
- Μηλιά – Χόμορη δρόμος ντροπής.
- Να γίνει αεροδρόμιο στο Μεσολόγγι για να υπάρχει πρόσβαση τουριστών και στη Ναύπακτο.
- Να δοθεί από το Δήμο στο σύλλογο ο χώρος κάτω από το καφεενείο για να παράγουμε πολιτισμός.

7) Δάφνη (Καλπακιώτης)

- Ο Δήμος μας παραχώρησε δύο κτήρια, το Σχολείο και το Μουσείο, να μας στηρίξει να τα συντηρήσουμε για να κάνουμε εκδηλώσεις.
- Πρόβλημα με το νερό, είναι γεμάτο χώμα, πίνουμε εμφιαλωμένο.

8) Λιβαδάκι

- Δρόμος.

9) Τερψιθέα (Τσαντίλης)

- Δρόμοι.
- Πρόβλημα με το ιατρείο. Έχει παραχωρηθεί κτήριο ακόμα και για τη διαμονή του ιατρού αλλά ο ιατρός έχει πάρει απόσπασση και κρατάει την έδρα με αποτέλεσμα να μη μπορεί να έρθει άλλος γιατρός.

Ο Δήμαρχος τόνισε πως οι δρόμοι και τα ρέματα είναι αρμοδιότητες της Περιφέρειας.

10) Στράνωμα

- Λουτρά Στάχτης. Υπολειπουν από το 1990. Ζητώ να το αναλάβετε προσωπικά γιατί ο ιαματικός τουρισμός θα φέρει έσοδα και στην τοπική αυτοδιοίκηση.
- Μονοπάτια. Να καθαριστούν, υπάρχει το Καρέλι που είναι κόσμημα για την περιοχή.

Ο Δήμαρχος είπε πως έχει ανασύρει τον φάκελο των ιαματικών.

11) Δάφνη (Μεντζάς)

- Να μην επικορηγεί ο Δήμος εκεί που υπάρχουν παλιοί δήμαρχοι ή σύμβουλοι.

12) Ελευθέριανη

- Μπορούν οι σύλλογοι να χρηματοδοτηθούν μέσω Leader.
- Κλιματική αλλαγή, θέμα με το νερό γεμίζουν τα αυλάκια.
- Να οριστεί ένα σχέδιο διαφυγής σε περίπτωση πυρκαγιάς.

Ο Δήμαρχος είπε ότι θεωρητικά οι σύλλογοι μπορούν να χρηματοδοτηθούν μέσω Leader.

13) Κλεπά (Πέτσα)

- Το θέμα των κατολισθήσεων εξακολουθεί να υπάρχει πέντε χρόνια μετά.
- Να γίνουν μελέτες για να βγουν τα νερά έξω από το χωριό.

Ο Δήμαρχος είπε ότι πρόκειται για μια τραγική κατάσταση. Κακώς έγινε ανάληψη αποκατάστασης από το Δήμο. Υπερβαίνει τις δυνατότητες ακόμα και της Περιφέρειας. Αγγίζει τα 10.000.000 ευρώ το έργο. Θα πρέπει αρχικά να γίνει παραχώρηση ιδιοκτησιών για να σταματήσει το νερό.

Έχει μιλήσει με Περιφέρεια και τον Νικολάου του ΙΓΜΕ. Θα πρέπει να ασκηθεί πίεση στις Υπηρεσίες. Τόνισε πως η Περίστα είναι σε καλύτερη μοίρα γιατί έχει υπογραφεί ήδη η σύμβαση.

14) Δορβιτσά

- Δε συμφωνώ με τον όρο εγκαταλειμμένα χωριά, δεν είναι εγκαταλειμμένα.

15) Γάβρος

- Περιμένουμε να δούμε αν είστε Δήμαρχος Ναυπάκτου ή Ναυπακτίας.
- Να μπει και δεύτερο λεωφορείο για να επικοινωνούν τα χωριά.

16) Γραμμένη Οξιά (Βλάχος)

- Η γέφυρα θα πέσει.
- 12 κλμ από το δάσος ως το χωριό που ενώνει Σπερχειάδα με Αιτωλοακαρνανία.
- Ενημέρωση για τον φάκελο.
- Δάσος Οξιάς δεν έχει χαρακτηριστεί ως δάσος μοναδικού κάλλους.

17) Μπέσσας

- Συχαρητήρια στους εκπροσώπους των Συλλόγων για τη συμμετοχή τους στη σημερινή εκδήλωση.

18) Φαμίλα

- Υλικοτεχνική βοήθεια από το Δήμο για τις εκδηλώσεις.
- Παιδικές χαρές.
- Δρόμος Στύλια με Ριγάνι θέλει χρηματοδότηση, να πιέσουμε μαζί με την Περιφέρεια.

19) Άγιος Δημήτριος (Κακονίκος)

- Αξιοποίηση Ευηνολίμνης.

20) Νεοχώρι (Σαλτός)

Όσον αφορά τις κατολισθήσεις θα ήθελα να πω πως ο Σύλλογος μας είχε κάνει πριν χρόνια ιδιωτική μελέτη για τα όμβρια ύδατα. Η πρόληψη είναι πολύ σημαντική.

21) Λεύκα

- Υδρευση, αποχέτευση, σκουπίδια.
- Ποιες είναι οι προτεραιότητες του δήμου.
- Ανανεώσιμες πηγές ενέργειας και αντισταθμιστικά / ανταποδοτικά μέτρα.
- Να οριστεί από το Δήμο ένα πλαίσιο εκδηλώσεων.

Απαντήσεις του Δημάρχου.

- Διαμόρφωση συνθηκών για επενδύσεις.
- Αξιοποίηση δυνατοτήτων π.χ. παραθαλάσσιο μέτωπο, ιστορικό οικισμό, αρχαιότητες είτε μέσω προγραμμάτων είτε να γίνονται μελέτες για τα μνημεία ώστε να υπάρχει έτοιμος ο φάκελος για ένταξη σε μελλοντικά προγράμματα.
- Θαλάσσιο δρόμοι.
- Δημιουργία μουσείου.
- Προβολή όσον έχουμε π.χ. ναυμαχία Ναυπάκτου, ώστε να γίνει η περιοχή στόχος προσέλκυσης καλού τουρισμού.
- Επενδύσεις ιδιωτών στα χωριά.

The seventh page is translated and edited by Georgia N. Kollias - Daskalakis, M.P.A.



"CHRIST IS BORN. LET US GLORIFY HIM!"



Saint Gregory the Theologian writes of Christmas: "Christ is born, let us glorify him. Christ comes from heaven, let's just imagine him. Christ is on earth, let us rise. Praise the Lord all the earth, and let me say both in one word, let the heavens be enlightened, and let the earth rejoice over Heaven, which has become Earthly. Christ is embodied in a man, feel joyful and fearful. Out of fear, because of sin. For joy, because of hope. Christ was born of the Virgin. Who does not attribute worship to Him who pre-existed from the beginning? Who does not glorify Him who has now appeared on earth?"

This is for us the meaning of the feast, and this is what we celebrate on Christmas day: God's coming to mankind, to live, as God wants, as a new man. "And as we have died with Adam, so let us live with

Christ. Let us be born with Him, let us be crucified and buried with Him, and let us be resurrected by His resurrection."

Father Nektarios



THE IMPORTANCE OF VITAMIN D

By Dr. Cissie Kozonis

Vitamin D, also known as the sun vitamin, is very important for the human body.

Vitamin D is produced in the body when the skin comes into contact with the sun.



The body needs vitamin D because:

- It helps strengthen the body and especially the bones
- It protects the teeth
- It is easy to absorb calcium and phosphorus
- It protects the body from diseases and reduces the risk of heart disease, and even protects us from the simple flu.

Vitamin D also helps us to lose weight as it is a complex of fat-soluble hormones. Recent studies have shown that with adequate vitamin D intake, the body metabolizes more calories resulting in faster weight loss.

Adequate vitamin D intake has been set at 200IU for people up to 50 years of age, 400IU for ages 51 to 70 and at 600IU for people aged 70 and over.

Foods rich in Vitamin D include:

- Salmon, mackerel, sardines
- Pure orange juice
- Shrimp
- Cereal oil
- Tomatoes, celery, celery root
- Egg yolk
- Whole grain cereals
- Olive oil
- Dairy products



ΟΤΑΝ Ο ΦΩΤΟΓΡΑΦΟΣ ΕΧΕΙ ΚΕΦΙΑ



Και όμως ο Νίκος μας κέρασε κουσμάρι!!!



Ο Κώστας έβαλε το παπάκι να βοσκήσει φρεσκοκομμένη μουριά...



Πάνος κερνάει Χρύσα πίνει...



Για τον Χρήστο και τον Νίκο παραλίγο να έρθει η αστυνομία...



Ο Θανάσης κυνηγόσκυλο ψώνισε αλλά σαλονιού του βγήκε...



Ο Γιώργος μάς κοροχόλιασε μέχρι να τον γνωρίσουμε, είπαμε μπήκαν στο χωριό οι Γερμανοί...



Η Ουρανία φροντίζει το εκκλησιάκι της Αγ. Παρασκευής, πάντα με το χαμόγελο!!!



Ο Θανάσης με γυαλί τελευταίας μόδας, τον βλέπω κριτή στο GNTM...



Ο Γιάννης με τον Νίκο έρχονται για πρέφα...



Η Βενετία, η Σπυριδούλα και η Ρήνα!!!



Η Πόπη, η Σταυρούλα, η Ιωάννα και η Κική μετά από καιρό τα λένε και πάλι!!!



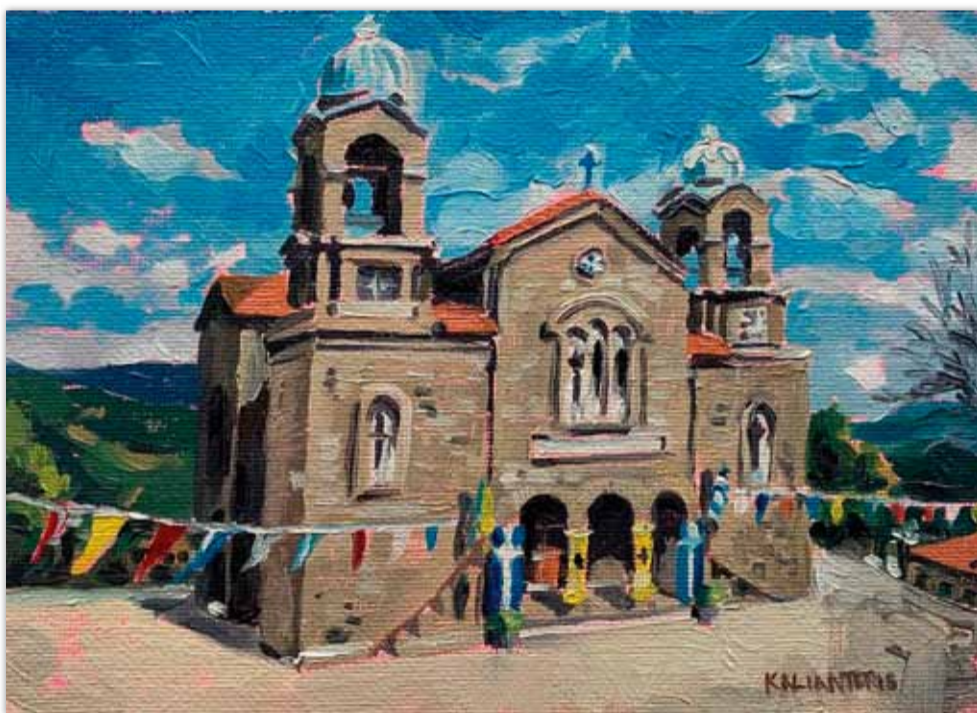
Οι αδελφές Νικολίτσα, η Κούλα και Ευανθία, πάντα αχώριστες!!!

Η ΓΙΟΡΤΗ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ



Η περιφορά της εικόνας του Αγίου Νικολάου.

Όλοι οι συγχωριανοί τίμησαν και φέτος τον πολιούχο Άγιο μας, τον Άγιο Νικόλαο. Την παραμονή στον Εσπερινό, είχαμε Αρτοκλασία, η προσφορά των άρτων ήταν από τους: Αγγελική Αγγελοπούλου, Γιαννούλα Πετροπούλου, Βενετία Σερέτη, Αθανάσιο Αγγελόπουλο, Νίτσα Τελετζίδη και Ειρήνης Ανδρεοπούλου. Ανήμερα, είχαμε τριπλή Αρτοκλασία με προσφορά άρτων των: κας Κούλας Λιανού, Βαγγέλη Πετρόπουλου και του Εκκλησιαστικού Συμβουλίου. Στο σχόλασμα πρόσφερε χαλβάδες η κα Γιαννούλα Πετροπούλου και έτοιμα γλυκά ο Σύλλογος Τερψιθεατών. Ευχαριστούμε όλους για την προσφορά τους και τη βοήθειά μας ο Άγιος Νικόλαος.



Ο Άγιος Νικόλαος, έργο της συγχωριανής μας Linda Kalianteris Pikermo.

ΦΩΤΟ ΚΟΥΖ Πάλι εύκολο σας έβαλα!



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 dimgolias@yahoo.gr	ALL4ONE - 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
ΛΙΑΚΩΝΗΣ 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. ΨΗΛΩΝ 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	ΓΑΛΗΝΗΣ 13 ΖΩΓΡΑΦΟΥ	2107792280
ΧΟΡΜΟΒΑΣ Δ. ΝΙΚΟΛΑΟΣ	ΗΛΕΚΤΡ. ΕΚΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ	ΑΡΜΑΤΩΛΩΝ ΚΛΕΦΤΩΝ 29	6978884152