

Τρίμηνη έκδοση του Συλλόγου  
Τερψιθεατών Ναυπακτίας  
Χρόνος 32ος  
Αριθμός φύλλου 128  
Ιανουάριος - Φεβρουάριος -  
Μάρτιος 2020  
Γραφεία:  
Γλάδστωνος 10 - 106 77 Αθήνα  
Τηλ. - Fax: 210 38.22.513

Δικτυακός τόπος:  
<http://www.terpsitheia.net>  
Διεύθυνση ηλεκτρονικού  
ταχυδρομείου: [terpsith@otenet.gr](mailto:terpsith@otenet.gr)

## ΠΑΣΧΑ ΜΕ ΚΛΕΙΣΤΕΣ ΕΚΚΛΗΣΙΕΣ

**Μ**ε τον ερχομό της Μεγάλης Εβδομάδας θα ήθελα να ευχηθώ σε όλους Καλό Πάσχα, με υπομονή και κατάνυξη, να κάνουμε τα σπίτια μας Εκκλησίες, αυτές τις δύσκολες ημέρες για την πατρίδα και την ορθοδοξία μας. Θα σας αναφέρω ένα κείμενο από τους διωγμούς της πίστης μας, που μαρτυρεί ότι ο Θεός δεν μας αφήνει στα δύσκολα.



### Ο Χαλίφης Αλ-Χακίμ και το κλείσιμο των Ναών στην Αίγυπτο τον 11ο αιώνα

Ο Μουσουλμάνος Χαλίφης Αλ-Χακίμ –ο ίδιος Χαλίφης που κατέστρεψε εκ θεμελίων τον Ναό της Αναστάσεως στην Ιερουσαλήμ, λόγος για τον οποίον το 1095 ο Πάπας Ουρβανός Β΄ κήρυξε την Α΄ Σταυροφορία με δηλωμένο στόχο την αποκατάσταση της πρόσβασης των Χριστιανών στους Αγίους Τόπους, μέσα και γύρω από την Ιερουσαλήμ– διέταξε το κλείσιμο όλων των εκκλησιών και στην Αίγυπτο για εννέα χρόνια. Ήταν μια εποχή μεγάλης ταλαιπωρίας για όλους τους Χριστιανούς.

Μια μέρα, ο Χαλίφης περπατούσε στους δρόμους όπου ζούσαν οι Χριστιανοί, και μέσα από τα παράθυρά τους άκουγε φωνές από κάθε σπίτι, φωνές δοξολογίας και προσευχές. Γι' αυτόν τον λόγο διέταξε: «Ανοίξτε ξανά τις Εκκλησίες τους και ας προσευχηθούν όπως τους ευχαριστεί. Ήλπιζα να κλείσω μία εκκλησία σε κάθε δρόμο. Αλλά σήμερα ανακάλυψα ότι όταν έβγαλα αυτό το διάταγμα, άνοιξε μια εκκλησία σε κάθε σπίτι».

Το παραπάνω ας μας γίνει παράδειγμα για το φετινό Πάσχα που δεν θα πάμε στις Εκκλησίες μας και δεν θα βρεθούμε με τους αγαπημένους μας συγγενείς και φίλους.

Με λίγη ακόμα υπομονή από όλους μας, το Πάσχα θα ξαναέρθει του χρόνου πιο ζωντανό και θα το γιορτάσουμε όπως αρμόζει στις παραδόσεις μας.

ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΑΘΑΝ. ΤΣΑΝΤΙΛΗΣ

## ΣΕ «ΚΑΡΑΝΤΙΝΑ» ΚΑΙ ΟΙ ΕΚΛΟΓΕΣ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΜΑΣ

**Τ**ο Δ.Σ. του Συλλόγου Τερψιθεατών, στα πλαίσια των προληπτικών μέτρων προφύλαξης της δημόσιας υγείας από τον ιό COVID-19 (Κορωνοϊός), αναβάλλει την προγραμματισμένη για 15-3-2020 Γενική Συνέλευση των μελών του, για την εκλογή νέου Δ.Σ., σε νέα ημερομηνία που θα καθοριστεί ανάλογα με τις εξελίξεις, και θα ανακοινωθεί.

Μένουμε στο σπίτι μας και δεν πάμε στο χωριό μας να βάλουμε σε κίνδυνο τόσο τους εαυτούς μας όσο και τους ανθρώπους που αγαπάμε, εφαρμόζουμε τα μέτρα, δείχνουμε ατομική ευθύνη.

Θα τα καταφέρουμε να ξεπεράσουμε κι αυτήν τη δοκιμασία ώστε το καλοκαίρι να μη λείπει κανείς, και να βρεθούμε όλοι μαζί στον τόπο μας.

## ΠΑΕΙ Ο ΠΑΛΙΟΣ Ο ΧΡΟΝΟΣ



Στολισμένο το χριστουγεννιάτικο δέντρο, αλλά χωρίς χιόνι φέτος.



Η ΕΚΔΡΟΜΗ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ  
ΔΕΝ ΘΑ  
ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΕΙ  
ΦΕΤΟΣ  
ΛΟΓΩ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ  
ΤΟΥ ΚΟΡΩΝΟΙΟΥ.



ΤΟ Δ.Σ. ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ  
ΚΑΙ Η ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ  
ΣΑΣ ΕΥΧΟΝΤΑΙ  
ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ ΚΑΙ  
ΚΑΛΗ ΑΝΑΣΤΑΣΗ

## ΚΟΠΗ ΠΙΤΑΣ ΣΤΗΝ ΤΕΡΨΙΘΕΑ

Την τετάρτη 1 Ιανουαρίου, στην πλατεία της Τερψιθέας, συγκεντρώθηκαν όλοι οι συγχωριανοί μας, και ο πρόεδρος του τοπικού Διαμερίσματος Τερψιθέας, Σταύρος Αγγελόπουλος, έκοψε την πίτα για τον καινούριο χρόνο, αφού πρώτα την ευλόγησε ο π. Χρήστος Κουτσιάς. Στη συνέχεια, μοιράστηκε σε όλους τους παρευρισκόμενους και ανταλλάξαν ευχές!



## 25η ΜΑΡΤΙΟΥ

Λόγω Κορωνοϊού, φέτος δεν επιτράπη να ψαλεί επιμνημόσυνη δέηση στο μνημείο των Πεσόντων Ηρώων, έτσι, ο πρόεδρος του τοπικού Διαμερίσματος Τερψιθέας, κ. Σταύρος Αγγελόπουλος, χωρίς την παρουσία κόσμου, τίμησε τους ήρωες που έπεσαν για την απελευθέρωση της πατρίδας μας.



**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 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 συμπεριλαμβανουμε 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

## ΠΑΝΩ ΣΤΟΝ ΓΕΡΟΝΤΟΒΡΑΧΟ

Πάνω στον Γεροντόβραχο  
στου Παρνασσού τον βράχο  
εκεί τον κάθε γέροντα  
αφήνανε μονάχο.

Με μια κουβέρτα τύλιγε  
ο γιούκας τον πατέρα  
και στο βουνό τον πήγαινε  
σαν χάραζε η μέρα.

Του 'λεγε σαν τον άφηνε:  
Πατέρα, ξεκουράσου,  
εδώ στον Γεροντόβραχο  
θα ζήσεις τα στερνά σου.

Θα έχεις την κουβέρτα σου  
για σκέπασμα και στρώμα  
να σου κρατάει τις βραδιές  
πάντα ζεστό το σώμα.

Τις νύχτες θα σου τραγουδούν  
νεράιδες με ζουρνάδες  
και θα σου φέρνουν φαγητό  
του Παρνασσού οι νυφάδες.

Ένας παπούς π' αφέθηκε  
από τον γιο στον βράχο,  
λέει Παιδί μου, δύο λεφτά  
την προσοχή σου να 'χω.

Πώς τόλμησες, παιδάκι μου,  
πού βρήκες τόσο θράσος  
ν' αφήσεις τον πατέρα σου  
για ψόφο μες στο δάσος.

Δεν θέλω κανακάρη μου  
να σε στενοχωρήσω,  
μα την κουβέρτα που 'φερεις  
πρέπει να πάρεις πίσω.

Να ξέρεις θα σου χρειαστεί  
σίγουρα κάποια μέρα  
σαν φέρει ο δικός σου γιος  
και σένα εδώ πέρα.

Τότε ο γιος, για γυρισμό  
τον γέροντα θ' αρπάξει  
και θα τον έχει σπίτι του  
μη βρέξει και μη στάξει.

**ΒΑΓΓΕΛΗΣ ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ**





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

# ΚΟΡΟΝΟΪΟΣ ΚΑΙ ΜΟΛΥΣΜΕΝΕΣ ΕΠΙΦΑΝΕΙΕΣ

Σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύθηκε στις 17 Μαρτίου στο New England Journal of Medicine από ερευνητές, τρεις ώρες έως τέσσερις ημέρες μπορεί να αντέξει ο Κορονοϊός σε μία επιφάνεια, ανάλογα με το υλικό και τις περιβαλλοντικές συνθήκες, κάτι που σημαίνει ότι μπορεί να μεταδοθεί σε όποιον τις αγγίζει αυτό το διάστημα και μετά βάλει το χέρι στο πρόσωπο.

Αυτό επίσης δείχνει πόσο σημαντικό είναι να καθαρίζουμε πολύ καλά με απολυμαντικά όλες τις συσκευασίες που φέρνουμε σπίτι από σουπερμάρκετ, φούρνους κ.λπ. Συγκεκριμένα, με την παραπάνω έρευνα, καταδεικνύεται ότι ο ιός SARS-CoV-2 επιβιώνει έως τέσσερις ώρες σε χάλκινη επιφάνεια, έως μία ημέρα σε χαρτόνι και έως τρεις ημέρες σε πλαστικό και ανοξειδωτο χάλυβα. Στον αέρα μπορεί να επιβιώσει έως και τρεις ώρες, ανάλογα τη θερμοκρασία και την υγρασία.

Ο νέος Κορονοϊός αγαπά ιδιαίτερα τον ανοξειδωτο χάλυβα και το πολυπροπυλένιο, ένα πλαστικό υλικό με ευρεία χρήση, σε πλαστικές συσκευασίες, στα παιχνίδια και στα αυτοκίνητα.

Σε γενικές γραμμές, επισημαίνεται ότι οι λείες επιφάνειες χωρίς πόρους, όπως: τα πόμολα, τα κουμπιά ασανσέρ, τα κέρματα, τα κινητά τηλέφωνα, τα τραπέζια, τα πληκτρολόγια, τα πορτοφόλια με κάρτες, τα γιαλιά οράσεως και ηλίου, τα τηλεχειριστήρια, οι λαβές (πόρτα, ψυγείου, ντουλάπας, κ.λπ.), το καζανάκι τουαλέτας, το ρολόϊ, οι βρύσες, οι διακόπτες, κ.λπ. θεωρούνται «φιλικές προς τον κορονοϊό» και χρειάζονται πολύ καλή απολύμανση με τα σωστά αντισηπτικά.

Επιφάνειες με πόρους, όπως τα χαρτονομίσματα, τα ρούχα μας, τα κλινοσκεπάσματα, οι καναπέδες, τα μαξιλάρια, οι παντό-

φλες, τα μαλλιά μας, τα χαλιά, τα μάλλινα, οι κουρτίνες, κ.λπ. δεν επιτρέπουν στον ιό να ζήσει για πολύ, καθώς οι μικρές τρύπες (πόροι) τον παγιδεύουν και εμποδίζουν τη μεταφορά του.

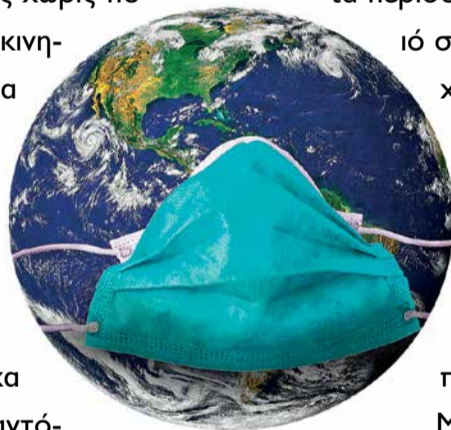
Οι ερευνητές είδαν επίσης ότι ο χρόνος επιβίωσης των Κορονοϊών γενικότερα σε ατσάλινη επιφάνεια μειώνεται στο μισό, αν η θερμοκρασία φτάσει τους 30 βαθμούς.

Ερευνητές αναφέρουν επίσης, ότι οι Κορονοϊοί σκοτώνονται σε επιφάνειες που καθαρίζονται με ουσίες που περιέχουν 62%-71% αιθυλική αλκοόλη (οινόπνευμα) και 0,5% οξυζενέ μέσα σε ένα λεπτό.

Η Ρίτσελ Γκρέιαμ, επιδημιολόγος στο Πανεπιστήμιο της Βόρειας Καρολίνας, θεωρεί ότι τα απολυμαντικά στις επιφάνειες αρχίζουν και δρουν στα 15 δευτερόλεπτα, όμως για να φτάσουν στον βαθμό εξουδετέρωσης που διαφημίζουν στη συσκευασία, πρέπει να κάνουμε υπομονή πέντε με έξι λεπτά. Ειδικά αν στον χώρο βρίσκεται κάποιος που έχει ήδη μολυνθεί με τον Κορονοϊό, πρέπει οπωσδήποτε να αφήσουμε να περάσουν αυτά τα λεπτά πριν θεωρήσουμε ασφαλή την επιφάνεια. Η Γκρέιαμ αναφέρει ότι τα περισσότερα αντισηπτικά χεριών δεν μπορούν να σκοτώσουν τον ιό σε επιφάνεια γιατί περιέχουν πολύ λίγο οινόπνευμα. Για αυτό χρειάζονται τα πιο δυνατά απολυμαντικά, ειδικά για τις φιλικές επιφάνειες.

Χαρακτηριστικά, η επιστήμονας εξηγεί ότι αν κάποιος αγγίξει μία μολυσμένη με τον Κορονοϊό επιφάνεια, περίπου το 32% του ιού θα μπορούσε να περάσει στα χέρια του.

Οι επόμενες εβδομάδες θα είναι κρίσιμες, γιατί θα πρέπει να τηρούμε αυστηρά τις οδηγίες του ΕΟΔΥ. Μένουμε σπίτι, τηρούντες τους κανόνες υγιεινής.



## Κ Ο Ι Ν Ω Ν Ι Κ Α

### ΓΕΝΝΗΣΕΙΣ

• Στις 9 Μαρτίου 2020 η Φωτεινή Δημ. Καλιαμβάκου, σύζυγος του Χρήστου Λέγουρα, γέννησε στο Ολύμπιον Πατρών ένα υγιέστατο αγοράκι.

• Στις 13 Μαρτίου 2020 η Μαρία Ζυμάρη, σύζυγος του Χρήστου Θεμιστοκλή Γκολιά, γέννησε στο Μαιευτήριο ΓΑΙΑ του Αμαρουσίου ένα υγιέστατο αγοράκι.

Η Εφημερίδα εύχεται να τους ζήσουν.



### ΒΑΠΤΙΣΕΙΣ

• Στις 22 Φεβρουαρίου 2020 ο Δημήτριος Βασ. Σαλούρος και η Λευκή Γιαντσή βάπτισαν, στον Ι.Ν. Αγίας Σκέπης Παπάγου, το αγοράκι τους και το ονόμασαν Βασίλειο.

Η Εφημερίδα εύχεται να τους ζήσει.

### ΚΗΔΕΙΕΣ

• Στις 22 Δεκεμβρίου 2019 απεβίωσε στην Τερψιθέα η Γεωργία Παν. Γιαννακοπούλου, χήρα Μιχαήλ Νικ. Τριψιάνου, ετών 87. Η νεκρώσιμη ακολουθία εψάλη στον Ι.Ν. Αγίου Νικολάου Τερψιθέας, στις 24 Δεκεμβρίου 2019, όπου και ετάφη.

• Στις 29 Ιανουαρίου 2020 απεβίωσε στην Ναύπακτο η Ελένη Μούρτου, το γένος Περικλή Μαραγδούλη, ετών 88. Η νεκρώσιμη ακολουθία ετελέσθη την επομένη, στον Ι.Ν. Αγίας Παρασκευής Ναυπάκτου όπου και ετάφη.

• Στις 30 Μαρτίου 2020 απεβίωσε στην Ναύπακτο η Παναγιώτα, σύζ. Αθανασίου Τσαντίλη, ετών 95. Η νεκρώσιμη ακολουθία ετελέσθη την επομένη στον Ι.Ν. Αγ. Νικολάου Τερψιθέας όπου και ετάφη.



Η Εφημερίδα συλλυπείται τους οικείους.

### ΜΝΗΜΟΣΥΝΑ

• Στις 12 Ιανουαρίου 2020 ετελέσθη στον Ι.Ν. Αγίου Νικολάου Τερψιθέας το κοινό 40ήμερο μνημόσυνο του Μιχαήλ και της Γεωργίας Τριψιάνου.

• Στις 2 Φεβρουαρίου 2020 ετελέσθη στον Ι.Ν. του Ευαγγελισμού της Θεοτόκου στο Cleverland των ΗΠΑ, το ετήσιο μνημόσυνο του Νικολάου Διονυσόπουλου.

• Στις 8 Μαρτίου 2020 ετελέσθη στον Ι.Ν. Αγίας Παρασκευής Ναυπάκτου το 40ήμερο μνημόσυνο της Ελένης Μούρτου, το γένος Περ. Μαραγδούλη.

Η Εφημερίδα εύχεται να τους αναπαύσει ο Θεός.



# Ἀντιμετωπίστε τὸν κορωνοϊό με δάρρος, πίστη καὶ ἀφοβία

Επιμελείται ο π. Νεκτάριος Ἰωάννου Γκολιόπουλος, Ιερομόναχος τῆς Ἱερᾶς Μονῆς Μεταμορφώσεως τοῦ Σωτῆρος Ναυπάκτου



Στὶς δύσκολες ἡμέρες πού περνάει ἡ ἀνθρωπότητα, λόγω τῆς ἐπιδημίας τοῦ Κορωνοϊοῦ, θεώρησα καλὸ, ἀντὶ ἄλλου ἄρθρου, νὰ κοινοποιήσω στὴν Ἐφημερίδα μας μιά ἐπιστολή πρὸς τὰ πνευματικά του παιδιά, τοῦ Ἱδρυτῆ καὶ πρώτου Καθηγουμένου τοῦ Μοναστηριοῦ μας Γέροντος π. Σπυριδωνος. Πιστεύω ὅτι θὰ δώσει δύναμη, παρηγοριά καὶ κουράγιο σὲ ὅσους τὸ διαβάσουν. Γράφει, λοιπόν, ὁ Γέροντας:

**«Ἀγαπητά μου ἀδέλφια καὶ παιδιά. Ἐνας πατέρας ἦλθε στὸν Χριστό φοβισμένος ἀπὸ μία ἀρρώστεια, πού εἶχε κωλύσει τὸ κορίτσι του καὶ ζήτησε ἀπὸ τὸν Χριστό βοήθεια. Καὶ ὁ Χριστὸς τοῦ ἀπάντησε, με βεβαιότητα, λέγοντάς του: «Μὴ φοβοῦ, μόνον πίστευε καὶ σωθήσεται» (Λουκ. 8, 50).**

Ἡ φωνὴ καὶ τὰ λόγια τοῦ Χριστοῦ εἶναι διαχρονικά καὶ τὰ λέει διαρκῶς σὲ ὅλους μας. Μὴ φοβάσαι, μόνο πίστευε. Καὶ θὰ σωθεῖς κι ἐσύ καὶ οἱ δικοί σου.

Τὰ ἀντίθετα μᾶς λέει ὁ ἐξουσιαστής καὶ ἄρχων τοῦ αἰῶνος τούτου καὶ ὅλοι ὅσοι ἔχουν πάρει τὴν ἐξουσία ἀπὸ αὐτόν. Προσπαθοῦν ὅλοι αὐτοί, νὰ μᾶς ἀπομακρύνουν ἀπὸ τὴν πίστη καὶ νὰ μᾶς τρομοκρατήσουν. Νὰ φοβώμαστε. Νὰ ἀπελπίζομαστε. Νὰ κλεινόμαστε στὸν ἑαυτό μας καὶ στὸν φόβο μας. Μὴ, παιδιά μου ἀγαπητά. Μὴ δέχεσθε νὰ σᾶς φοβίζονται καὶ νὰ σᾶς τρομοκρατοῦν.

Ὅταν ἤμουν ἀξιωματικὸς στὸν στρατό, μᾶς δίδασκαν νὰ διδάσκουμε τοὺς μαθητές μας, ὅτι ἂν θέλουμε νὰ νικήσουμε τὸν ὁποιοδήποτε, πρῶτα νὰ προσπαθοῦμε νὰ τὸν φοβίσουμε καὶ νὰ τὸν τρομοκρατήσουμε. Ἐτσι, θὰ τὸν ὑποδουλώσουμε εὐκολά.

Αὐτὸ ἐφαρμόζει πάντοτε ὁ διάβολος καὶ τὰ ὄργανά του, με ἓνα σκοπὸ. Νὰ μᾶς ὑποδουλώσει καὶ νὰ μᾶς σπρώξει ἐκεῖ πού θέλει αὐτός. Στὴν ἀμαρτία, στὴν ἀπιστία καὶ στὸν θάνατο τῆς ψυχῆς μας καί, γιατί ὄχι, καὶ στὸν σωματικὸ μας θάνατο.

Παιδιά μου ἀγαπητά. Σταθῆτε ὀρθοί, γενναῖοι καὶ πιστοί. Καὶ ἀντιμετωπίστε τὸν, με θάρρος καὶ πίστη καὶ ἀφοβία. Γιά ὅλα νὰ ἐμπιστευόμαστε τὸν Θεὸ μας καὶ νὰ τοῦ λέμε με πίστη τὸ «Πάτερ ἡμῶν... γεννηθήτω τὸ θέλημά σου». Καὶ νὰ ἠσυχάζουμε, περιμένοντας νὰ γίνῃ τὸ πάνσοφο θέλημα τοῦ Θεοῦ. Ὅποιο κι ἂν εἶναι αὐτό. Εἴτε εὐχάριστο εἴτε δυσάρεστο γιά μᾶς.

Νὰ κάνουμε, ὅ,τι κάναμε, ὅταν εἴμασταν μωρά, στὴν ἀγκαλιά τῆς μητέρας μας. Δὲν ἀγωνιούσαμε γιά τίποτα, οὔτε φοβόμασταν. Εἶχαμε ἀπόλυτη ἐμπιστοσύνη στὴ μητρική τῆς ἀγάπης καὶ ἠσυχάζαμε, ὅτι ὅλα θὰ τὰ τακτοποιήσει αὐτή, σωστά καὶ καλά.



Αὐτὸ νὰ κάνουμε καὶ τώρα, ἐγκαταλείποντας τὴ ζωὴ μας στὰ χέρια καὶ στὴν ἀγκαλιά τοῦ Θεοῦ. Καὶ νὰ ἠσυχάζουμε λέγοντας: **«Ἐχει ὁ Θεός, Ξέρει ὁ Θεός, Δόξα σοι ὁ Θεός».**

Νὰ κάνουμε τὸ σταυρὸ μας, νὰ πίνουμε τὸν ἁγιασμό μας καὶ νὰ φορᾶμε Σταυρὸ. Θὰ ξανάλεγα, μετὰ ἀπὸ τόσα χρόνια, αὐτὰ πού δίδασκα ὡς ἐκπαιδευτὴς ἀξιωματικὸς τοῦ στρατοῦ στοὺς ὑποψηφίους ἀξιωματικούς, ὅτι ἂν θέλετε παιδιά μου ἀγαπητά, νὰ μὴ νικηθῆτε ἀπὸ τὸν ἐχθρὸ τῆς ψυχῆς σας, μὴ τὸν φοβάσθε, ἀλλά, ἀντίθετα, φοβίστε τὸν ἑσείς, τρομοκρατήστε τὸν καὶ σίγουρα θὰ τὸν νικήσετε.

Ὅταν σᾶς βλέπει ἀφοβους, θαρραλέους, αἰσόδοξους, πιστοὺς σὸ Θεὸν καὶ ὅταν χρησιμοποιεῖτε τὰ ὄπλα τῆς πίστεως, φοβάται καὶ τρέμει, ὅπως λέει τὸ ὠραῖο ψάλλμα πού ψάλλουμε στὴν Ἐκκλησία μας: **«Κύριε, ὄπλον κατὰ τοῦ διαβόλου, τὸν σταυρὸν σου ἡμῖν δέδωκας, φρίττει γάρ καὶ τρέμει, μὴ φέρων καθορᾶν αὐτοῦ τὴν δύναμιν».**

Φοβίστε τὸν. Κάντε τὸν νὰ τρέμει ἀπὸ τὸν φόβο τοῦ Σταυροῦ, πού εἶναι μεγάλη δύναμη, ὅπως λέει ἡ Ἁγία Γραφή (Α' Κορ. 1, 18). Καὶ σίγουρα θὰ τὸν ἔχετε νικήσει, ὅπως μᾶς διαβεβαιώνει, πάλι ἡ Ἁγία Γραφή: **«παιδιά μου εἶστε ἰσχυροί... καὶ ἔχετε νικήσει τὸν πονηρό»** (Α' Ἰωάν. 2, 14).

Ἐχετε νικήσει ὄχι μόνο τὸν ἀρχιπληροῦ, ἀλλά καὶ κάθε πονηρό, πού θέλει νὰ σᾶς τρομοκρατήσει. Καὶ κάθε μικρὸ ἢ μεγάλο ἐργαλεῖο τους. Μὴ φοβάσθε παιδιά μου ἀγαπητά. Μόνον πιστεύετε. Μὴ φοβάσθε ἀλλά φοβίστε ἑσείς τὸ κακὸ.

Κάποτε ἐγράψαμε, ἐκδόσαμε καὶ σᾶς στείλαμε ἓνα μικρὸ βιβλίον με τὸν τίτλο: **«ΓΙΑ ΝΑ ΣΕ ΦΟΒΑΤΑΙ Ο ΣΑΤΑΝΑΣ».** Ἴσως νὰ τὸ ἔχετε ἀκόμα. Ξαναδιαβάστε τὸ καὶ πᾶρτε κουράγιο καὶ δύναμη Χριστοῦ. Καὶ ὑπομονὴ Χριστοῦ. Καὶ χαρὰ Χριστοῦ. Καὶ δόξα Χριστοῦ. Χαίρετε πάντοτε ἐν Κυρίῳ.

Νὰ εἶστε χαρούμενοι καὶ χαμογελαστοί. Χαίρετε πάντοτε ἐν Κυρίῳ. Με ἀγάπη Χριστοῦ Ὁ ἀδελφός, πνευματικὸς πατέρας σας καὶ Γέροντάς σας

**π. Σπυριδων»**

Οἱ συμβουλές, οἱ προτροπές καὶ οἱ εὐχές τοῦ Γέροντά μου εἶναι καὶ δικές μου εὐχές πρὸς ὅλους σας. Μ' αὐτές τὶς προϋποθέσεις σᾶς εὐχομαι καλὸ καὶ ἅγιο Πάσχα, εἴτε στὸν Ναὸ τῆς Ἑνορίας σας, εἴτε σὸ σπίτι σας, στὸν Ναὸ τῆς καρδιάς σας.

**π. Νεκτάριος**

Το ουράνιο τόξο  
πάνω ἀπὸ τὴν  
Τερψιθέα!



Παιχνίδια  
ἀπ' τὸν οὐρανὸ,  
τὸν ἥλιο,  
τὰ σύννεφα,  
τὴ νύχτα που...  
έρχεται,  
καὶ ὅλ' αὐτὰ με  
θέα τὴν υπέροχη  
Τερψιθέα ἀπὸ  
τὰ Παλαιόχωρα  
(Παννετσέικα).



## Ἅγιος Νικόλαος

Στὸν Ἅη Νικόλα του χωριοῦ μας  
ἔχουμε περηφάνια καὶ τιμὴ  
γι' αὐτὸ θυσία κάνουμε  
ὄλοι εμεῖς οἱ χωριανοί.

Ἅγιο Νικόλα του χωριοῦ μας  
με τόση εὐλάβεια τρανὴ  
ὄλοι σε ἔχουμε στὸν νοῦ μας  
σαν ευσεβεῖς χριστιανοί.

Καὶ συ που ἔχεις εὐσπλαχνία  
στεῖλε μας λίγη εὐλογία  
να εἶναι ὄλοι οἱ χωριανοί σου  
κάτω ἀπ' τὴ σκέπη τῆ δική σου.

Κάντε κουράγιο χωριανοί  
θα περάσει κι αὐτὴ ἡ κρίση  
ὁ Ἅγιος Νικόλας θα βοηθήσει  
ὁ Κορωνοϊός το χωριό μας δεν θα αγγίξει.

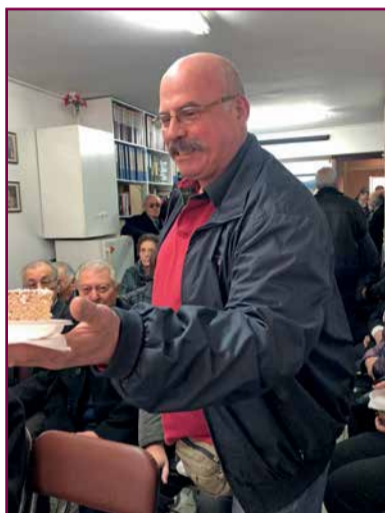
ΝΙΤΣΑ ΣΑΛΟΥΡΟΥ-ΤΕΛΕΤΖΙΔΗ



## ΚΟΠΗ ΤΗΣ ΠΙΤΑΣ

Την Κυριακή 19 Ιανουαρίου, ο Σύλλογος Τερψιθεατών έκοψε την πίτα της χρονιάς στο γραφείο του στην Αθήνα. Βρέθηκαν πολλοί συγχωριανοί και αντάλλαξαν ευχές για το νέο έτος.

Προσφέρθηκαν πλούσια εδέσματα, καθώς και τσίπουρο Τερψιθέας. Ακολούθως, ανακοινώθηκε ο οικονομικός απολογισμός. Χρόνια πολλά και καλή χρονιά!



## Κορονοϊός και Άνοιξη

**Μ**ε το που άρχισε η Σαρακοστή, τελείωσαν οι Αποκριές, έστω και υποτονικές και απαγορευμένες, δεν φανταζόμασταν τί θα επακολουθούσε. Έτσι, είναι ανάγκη, πάλι, να γυρίσουμε σε περασμένες εποχές, σ' εκείνες τις εποχές που το χωριό μας έσφυζε από ζωή, είχε παιδιά, δασκάλους, γιατρούς, καταστήματα, με τις προμήθειες και το νοικοκύρεμα για τα οποία φρόντιζαν εκείνοι οι προκομμένοι κάτοικοι, οι οποίοι ήταν αυτάρκεις.

Βέβαια, τότε δεν υπήρχε ο «κορονοϊός». Υπήρχε, όμως, η ελονοσία. Σχεδόν όλοι οι χωριανοί μέχρι τα μέσα του περασμένου αιώνα είχαν δοκιμάσει τις «θέρμες» που παρουσίαζε η ελονοσία και το «κινίνο», το πικρό εκείνο φάρμακο, που έδιναν οι αείμνηστοι γιατροί του χωριού μας και με δυσκολία το έπαιρναν τα παιδιά, αφού ήταν πολύ πικρό. Μην ξεχνάμε ότι η ελονοσία είχε και τα θύματά της. Στα, δε, χρόνια της Κατοχής, έφυγαν πολλοί συγχωριανοί μας από διάφορες αρρώστιες και μολύνσεις, δυσεντερίες, πνευμονίες... ιλαρά τα παιδιά κ.λπ.

Το χειμώνα προσπαθούσαν να καταπολεμήσουν τα κρυολογήματα, από ελαφρά μέχρι βαριά, με εντριβές με πετρέλαιο, (οιονόπνευμα, φυσικά, δεν υπήρχε), βεντούζες, ζεστά κεραμίδια. Ζέσταιναν στη φωτιά ένα κεραμίδι, το τύλιγαν μ' ένα μάλλινο πανί και το τοποθετούσαν στον άρρωστο, στην πλάτη, στο στήθος, στη μέση, ακόμα και στα πόδια, για τα κρυοπαγήματα. Φρόντιζαν να ντύνονται με μάλλινα ρούχα, κατασκευασμένα από μαλλιά προβάτων, φανέλες μάλλινες, σκελεές μάλλινες, χοντρά υφαντά ρούχα και, φυσικά σκεπάζονταν με χοντρά σκεπάσματα, υφασμένα στον αργαλειό και περασμένα στη νεροτριβή, τη λεγόμενη «ντρισίλα».

Όσο για τη διατροφή, ήταν ζεστά ροφήματα από χαμομήλι και τσαΐ του βουνού και ζεστός τραχανάς, που δεν έλειπε από κανένα σπίτι, όπως και οι χυλοπίτες. Όλα τα υπόλοιπα τα φρόντιζε η Παναγία η Προυσιώτισσα, η χάρη του Άη-Νικόλα, όπως και η ευλογία του Αγίου Πολυκάρπου, του οποίου το Άγιο Λείψανο έφερναν από την Αμπελακιώτισσα σε βαριές περιπτώσεις. Οι χωριανοί μας ήταν τότε βαθειά θρησκευόμενοι, πίστευαν ότι όλες οι δοκιμασίες μόνο με τη βοήθεια του Θεού περνάνε. Οι γιατροί, πολλές φορές, ετοιμάζαν οι ίδιοι κάποια φάρμακα και, φυσικά, δεν υπήρχαν ακόμη τα αντιβιοτικά, που, από τότε που άρχισε η χρήση τους, σώζουν ζωές.

Οι χωριανοί τηρούσαν τη Σαρακοστή. Αν και ο Μάρτης ήταν μήνας για πολλές αγροτικές εργασίες, έβρισκαν χρόνο για τα θρησκευτικά τους καθήκοντα. Μην ξεχνάμε ότι δεν υπήρχε ηλεκτρικό ρεύμα τότε στο χωριό και όμως και στους Χαιρετισμούς και στις Ακολουθίες της Μεγάλης Εβδομά-



δας και στην Ανάσταση, ζούσαν τις Άγιες Ημέρες με το κατανυκτικό φως των κεριών και των καντηλιών.

Γόρταζαν την 25η Μαρτίου, την ημέρα του Ευαγγελισμού, με την πρόπουσα εθνική υπερηφάνεια. Οι δασκαλοι με τα παιδιά φρόντιζαν ώστε η γιορτή, μετά την λειτουργία και την δοξολογία στον Άη-Νικόλα να έχει εθνικό παλμό, ενώ, πιο παλιά, κάποιοι ντύνονταν και με φουστάνελες, όπως ο αείμνηστος γερο-Μαχάς και άλλοι.

Η φύση φρόντιζε να στολίζει το χωριό μας με μύρια χρώματα, αγριολούλουδα, καταπράσινα δέντρα, που στο πυκνό φύλλωμά τους, τα χιλιάδες πουλιά σκόρπιζαν το τραγούδι τους, ύμνο στον Πλάστη. Με το τέλος του Μάρτη, τα παιδιά έβγαζαν από τα κεράκια τους τον «Μάρτη», την ασπροκόκκινη κλωστή από κουρελόγεμα και τον κρεμούσαν στα κλαδιά των δέντρων, να τον πάρουν τα χελιδόνια για τη φωλιά τους. Οι νοικοκυρές φρόντιζαν την καθαριότητα του σπιτιού τους, να είναι όλα έτοιμα την Λαμπρή. Τελειώνοντας τις λαμπρομέρες και με τον ερχομό του Μάη, η ζωή είχε μια νότα χαράς, η Άνοιξη τους έδινε τη ζωντάνια, το κέφι για να δουλέψουν τη γη, να χαρούν τη φύση, δεδομένου ότι τότε δεν υπήρχε κλιματική αλλαγή.

Ας ελπίσουμε ότι η φετεινή Άνοιξη, ίσως η πιο δύσκολη των τελευταίων ετών, θα φέρει και την λύση στην ταλαιπωρία του κορονοϊού.

«Καλό Πάσχα!»

**Βασιλική Σαλούρου-Τροβά**

Από εφημερίδα παλαιάς εποχής για την αντιμετώπιση, πιθανόν, της «Ισπανικής γρίπης».

### ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΙΝΗ ΔΙΑ ΝΑ ΠΑΥΣΗ Η ΓΡΙΠΠΗ

«Η Κυβέρνησις, ο δήμος και όλα αι άρχαι κάμνουν, ότι ήμπορουν διά νά παύση ή επιδημία της γρίπης. Δέν θά παύση όμως γρήγορα, αν κάθε ένας από ήμάς δέν φροντίση νά προσφύλαξη καί τόν έαυτόν του καί τούς άλλους. Γιά νά προσφύλαξης τόν έαυτόν σου από τήν γρίπτην, πρέπει νά μή πλησιάζης άνθρωπος πού βήχουν ή έχουν κρυολόγημα καί νά μη πηγαίνης εις μέση, πού συγχάζουν πολλοί άνθρωποι. Μόλις δέ καταλάβης, ότι έχεις ελαφρό κρυολόγημα ή κακοδιαθέσιαν, πές άμέσως εις τόν κρεβάτι, κάμη διάταν μί άλίγο ζεστό γάλα καί φώναξε τόν Ιατρόν. Καί' αυτών τών τρόπων πρηνή συνήθως ή άρρώστεια ελαφρά καί γρήγορα.»

«Επίς όμως τού έαυτού σου, έχεις καθήκον νά προσφύλαξης καί τούς άλλους ανθρώπους, τούς συγγενείς σου, τούς φίλους σου, τούς συνεργάτας σου. Διά τούτο, όταν ήσαι κακοδιάθετος ή άρρωστος μήν τούς πλησιάζης, μήν αφήνης νά σε πλησιάζουν, μή πηγαίνης εις τήν εργασίαν σου καί εις τά μαγαζεία, διότι άλλως θά κολλήσουν καί οι άλλοι από σε.»

«Όσοι διευθύνουν γαρύρεα, δημόσια ή ιδιωτικά, Τραπεζας, εργοστάσια, εργαστήρια καί έν γενει καταστήματα καί μαγαζεία παντός είδους δέν πρέπει νά δέχωνται πρὸς εργασίαν τούς πάσχοντας εκ γρίπης ύπαλλήλους ή εργατάς των.»

## ΣΥΝΕΣΤΙΑΣΗ - ΧΟΡΟΣ

Φέτος, ο χορός του Συλλόγου μας έγινε το Σάββατο 15 Φεβρουαρίου στο κέντρο ΑΓΡΙΜΙΑ. Πέρασαμε υπέροχα με τα τραγούδια των Γιώργου Μπέκιου, Κώστα Σαφέτη και πολλών ακόμα τραγουδιστών. Στο κλαρίνο τούς συνόδεψαν οι υπέροχοι Νεκτάριος Κοκκώνης και ο Πάνος Πλαστήρας. Να είμαστε καλά και του χρόνου να το γιορτάσουμε!



## ΚΟΥΛΟΥΜΑ 2020 ΣΤΗΝ ΤΕΡΨΙΘΕΑ

Με μεγάλη προσέλευση γιορτάστηκαν και φέτος τα «Κούλουμα» την Καθαρά Δευτέρα, 2 Μαρτίου, στην Τερψιθέα.

Οι συγχωριανοί μας και τα μέλη του Δ.Σ. του Συλλόγου βοήθησαν για να διασκεδάσει όλος ο κόσμος, προσφέροντας την πατροπαράδοτη φασουλάδα, χαλβάδες, τουρσιά και φυσικά τις υπέροχες λαγάνες. Ακολούθησε παραδοσιακή μουσική και χορός μέχρι αργά το απόγευμα!

Το Δ.Σ. του Συλλόγου ευχαριστεί την Τασούλα Δρακάκη για το υπέροχο τουρσί που έφτιαξε η ίδια και μας προσέφερε, καθώς και τον Γεώργιο Ασημακόπουλο που έδωσε στον Σύλλογο μία Δωροεπιταγή για κάλυψη μέρους των εξόδων της εκδήλωσης. Και του χρόνου να είμαστε όλοι καλά, να γιορτάσουμε.



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



## FACE CORONAVIRUS WITH COURAGE, FAITH AND FEARLESSNESS

By Father Nektarios

Dear Brothers and Sisters, our Youth and Children,

A father came to Christ for help fearful about an illness his daughter was dying from. And Christ replied to him with conviction, "Don't be afraid, just believe and you will be saved." (Luke 8,50).

Christ's words are timeless and they are constantly repeated to us, "don't be afraid, just believe, and you and your loved ones will be saved."

The opposite is told to us by the "leader of the century," the devil and his followers. They try to distance us from the Church and from our faith, and to terrorize us.

So that we are afraid and in despair. No, my dear children. Do not accept fear and terror. In that way, the devil pushes you to where he wants. To sin, to unfaithfulness, and to the death of your soul, and even to a physical death.

Stand up strong and faithful. And face every crisis with courage, faith and joy. Face the all-knowing will of God, whether pleasant or unpleasant. And say with father our "Pater imon" "Our father....may thy will be done." And "God has all, God knows all, and Glory to God." Pray, do your cross, sip your Holy Water, take communion, and wear your cross. Ask for help from the Virgin Mary who will protect us like our sweet mother. These are your weapons.

When the devil sees you fearless, courageous, faithful to God, with the weapons of your faith, he is afraid and shakes, as we chant in our Church. "Our Father, as a weapon against the devil You gave us Your Cross. Because the devil trembles with fear, unable to see His strength." This is the way you will overcome every crisis, as the Bible says

"My children, you are strong....and you have defeated the sly one" (A' John. 2,14). With these conditions, I wish you a good and Holy Easter, whether in Your community Church, at home, or in the temple of your heart. Be happy and smile. Always be joyful to God. With Christ's love.



## CORONAVIRUS AND INFECTED SURFACES

By Dr. Cissie Kozoni

According to research published on March 17, 2020 in the New England Journal of Medicine, the coronavirus can live on surfaces for three to four days, depending on the material and the environmental conditions. This means the virus can be transmitted to those that touch the surface during this period and the touch their face.

This indicates how important it is to clean surfaces with a strong disinfectant and especially packages that we bring home from the supermarket, the bakery, etc. Specifically, based on the above research, the virus SARS-CoV-2 can survive up to four hours on copper surfaces, up to one day on cardboard cartons, and up to three days on plastic and stainless steel. The virus can linger in the air for up to three hours depending on the temperature and humidity.

The new coronavirus especially loves stainless steel and polypropylene, a common type of plastic frequently used in packaging, toys and automobiles. In general, smooth surfaces without pores, such as doorknobs, elevator buttons, coins, cell phones, tables, keyboards, wallets with bank cards, eyeglasses and sunglasses, television controls, handles (doors, refrigerators, closets, etc), toilets, watches, faucets, electrical switches, etc, are all considered "friendly to coronavirus" and need very good disinfection with the appropriate antiseptics/disinfectants.

Porous surfaces such as paper currency, clothes, bedding, couches, pillows, slippers, hair, rugs, woolens, curtains, etc., do not allow the virus to survive long, because the small holes (pores) trap it and block its transmission.

The researchers noted that the coronavirus' survival time on metal surfaces is reduced by half if the temperature reaches 30 degrees. They also note that the virus is killed on surfaces that are cleaned for one minute with

## HOW TO PROTECT YOUR FAMILY THIS EASTER SEASON



1. Stay Home and away from Crowds. No visitors or guests.
2. Go to the food store or pharmacy as infrequent as possible, and leave quickly.
3. Wear a mask and gloves when in public.
4. Wash your hands frequently and keep them off faces. Throw away bags, packages, envelopes, and wash your hands.
5. Remember that the virus is airborne and can travel up to 9 meters from a cough or sneeze. It also lives on smooth surfaces for days.
6. Clean and sanitize surfaces frequently including door knobs, car door handles, gas covers, carry antibacterial wipes and hand sanitizers with you wherever

ever you go and provide these to all family members.

7. Don't be stupid, be safe, and don't transmit germs to the vulnerable people around you, those who have weak lungs from smoking, those with diabetes or cancer, those who have heart conditions, asthma or diabetes, and those over 70.
8. If you have symptoms such as fever or cough, CALL the doctor and hospital and follow instructions, do not just go directly. It is important to drink hot fluids every 20 minutes to prevent the mucus from thickening and filling the lungs.
9. Do not go to public gatherings, the internet allows us to attend most of these on-line, try having a party on the zoom app, skype/viber/messenger/facetime with relatives and friends, attend church virtually.
10. The faster this will go away if we follow the above and listen to what the science is telling us. There is currently no vaccine (18 months would be the soonest), and this is NOT just the flu. Be smart and safe, stay well. It is all our responsibility.

Happy And Healthy Easter to you,  
your families and communities.

From the Editor of the English Page

solutions that contain 62-71% ethyl alcohol and 0.5% peroxide.

Dr. Rachel Graham, an epidemiologist At the University of North Carolina, believes that disinfectants on surfaces begin to work in 15 seconds, but in order to reach the point of neutralizing germs and bacteria as stated on their packaging we need to be patient for 5-6 minutes. This is especially true if someone infected with the coronavirus was in the space; we must be sure to wait for these minutes to pass before we consider the surface safe to touch. Dr. Graham notes that most hand sanitizers cannot kill the virus on skin surfaces because they contain too little alcohol. That is why strong disinfectants are necessary for friendly surfaces. Characteristically, the researcher explains that if someone touches a surface infected with coronavirus, about 32% of the virus can be transmitted to their hands. (That is why hand-washing for 20 seconds with soap and water frequently is advised).

During the next few weeks, it is crucial to strictly follow the directions of the EODY (in Greece) and the CDC (in the USA), and the relevant federal health and disease prevention bodies in other countries.

We STAY AT HOME, and follow the hygiene rules.



## CORONAVIRUS AND SPRING

By Vasiliki Salourou-Trova

With the start of Lent and the end of the subdued and forbidden carnival season, who knew what would follow! It's time to again return to olden times, to when our village was full of life, with children, teachers, doctors, stores, with supplies and household activities at a time when the village was self-sufficient. Of course, there was no coronavirus then. But there was malaria. Almost all the villagers experienced the hot flashes of malaria and the bitter cyanide medicine prescribed to combat the disease but difficult for especially children to swallow. Let's not forget that malaria also had its victims. During the German occupation, we lost many fellow villagers and children to various diseases and infections, dysentery, pneumonia.... measles. In the winter, they tried to combat mild to severe colds with petroleum rubs (there was no rubbing alcohol), cupping, hot bricks. They would warm a brock or shingle on the fireplace, wrap it in a woolen cloth, and then place it on the back, the chest, the waist, or even on

the legs of the infirm, to allay the cold. They dressed in woolen clothes made from sheepskin, and thick woolen under and outer wear. They would also cover themselves with woolen textiles and blankets that were made on the loom and placed through water wringing machine called a "dristila."

As for their diet, it was hot beverages, like camomile and mountain tea, hot trachanas that every household had, and homemade hiliopites (egg noodles). The rest was taken care of by the Virgin Mary Prousiourissa, the grace of St. Nicholas, and the blessing of St. Polykarpos, whose holy remains were brought to the village from The Church of Ambelokiotossa for the most severe cases. The villagers then were deeply religious and believed firmly that all trials and tribulations could be surpassed only with God's help. The doctors themselves would make medicines at that time to administer to the ill, as of course there were no antibiotics then, that today have saved millions of lives.

The villagers adhered to Lent although March was a busy agrarian month, and always found time for their religious duties. Let's not forget that the village had no electricity at that time, for the Lent liturgical services, salutations, Holy Week and Anastasi, where candlelights and moonlight were the main sources. They also celebrated the 25th of March Independence Day, the day of Evangelismos, with the appropriate national pride. The teachers and children took care of the program that took place after the liturgy at the Church of St. Nicholas, and made sure the flags and poems of a proud nation were seen and heard. Many men, such as old Machas, wore their foustanelles.

Nature also festooned our village with multiple colors, wildflowers, deep green trees in whose thick foliage thousands of birds chirped their songs, an hymn to their Maker.

With the end of March, the children took off the red and white thread they wore on their wrists, and hung it on tree branches where the nightingales would use it for their nests. The housewives took care of spring cleaning so that everything was ready for Easter. With the end of winter season and the coming of May, life had a note of joy. The spring brought the life and energy needed to work their land, to enjoy nature, as there was no climate change. Let us hope that his spring, probably the most trying in recent years, brings us a solution to the pandemic of coronavirus. "Happy Easter!"

## ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΟΔΙΚΩΝ ΠΙΝΑΚΙΔΩΝ

Ο Σύλλογός μας ευχαριστεί τον συγχωριανό μας Νικόλαο Σπύρου Τσαντίλη για τον χρόνο και τα χρήματα που διέθεσε και φιλοτέχνησε τις κατεστραμμένες οδικές πινακίδες στον οδικό άξονα Λιμνίτσας-Τερψιθέας.



## ΦΩΤΟ ΚΟΥΖ Μήπως γνωρίζετε τους νεαρούς;



## ΦΩΤΟ ΚΟΥΖ

**ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΣΤΟ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟ:** Τρεις συνομήλικοι αναπολούν τις παλιές τους ημέρες στην άκρη του προαυλίου του Δημ. Σχολείου, περίπου το 1940. Διακρίνουμε από αριστερά: Βασίλειος Κων. Ανδρεόπουλος, Ηλίας Χρήστου Κράρας, Θεόφιλος Σταύρου Φινινής. Ευχαριστούμε τον Χρήστο Ηλ. Κράρα για την ευγενή παραχώρηση της φωτογραφίας.



## 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	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
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	ΜΑΙΕΥΤΡΙΑΣ 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
ΤΡΙΦΙΑΣ Β. ΝΙΚΟΛΑΟΣ	ΜΠΑΛΟΝΙΑ-ΠΥΡΟΤΕΧΝΗΜΑΤΑ	ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗ- ΝΟΒΑ 39 ΝΑΥΠΑΚΤΟΣ	2634022321 6944728221
ΤΣΟΥΚΑΛΑ ΑΓΓΕΛΙΚΗ	ΛΟΓΙΣΤΙΚΑ- ΦΟΡΟΤΕΧΝΙΚΑ	ΑΙΣΧΥΛΟΥ 19 ΑΝΩ 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