



Τρίμηνη έκδοση του Συλλόγου  
Τερψιθεατών Ναυπακτίας  
Χρόνος 35ος  
Αριθμός φύλλου 138  
Ιούλιος - Αύγουστος -  
Σεπτέμβριος 2022  
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)

## Η ΚΑΡΔΙΑ ΤΟΥ ΧΩΡΙΟΥ «ΞΑΝΑΧΤΥΠΑ»

**Δ**ιακοπές στο χωριό. Μέχρι πριν δύο χρόνια τις βαριόμασταν κάπως ή αφιερώναμε πολύ λιγότερες ημέρες από την άδειά μας σε αυτές. Βλέπεις, η επιθυμία για το κυκλαδίτικο φως, τα πράσινα νερά του Ιονίου και την ανακάλυψη νέων κρυφών παραλιών ή τόπων είναι τις περισσότερες φορές πολύ πιο ελκυστική από το χωριό.

Ο Κορονοϊός και η πανδημία μας έκαναν όμως να δούμε πολλά πράγματα αλλιώς... Ένα από αυτά είναι και οι διακοπές στο χωριό. Η χαρά που νιώθεις όταν επιστρέφεις στις ρίζες σου, ο ενθουσιασμός της γιαγιάς και του παππού όταν σε φιλοξενούν, το παραδοσιακό πρωινό και τα φρούτα από το περιβόλι στο τραπέζι, τα απογεύματα στην πλατεία με τις μουριές και τον πλάτανο, τα γεμιστά της μαμάς... Πλεονεκτήματα –γιατί είναι πλεονεκτήματα– που δεν εκτιμούσαμε τόσο ή απλά είχαμε ξεχάσει πώς να τα κάνουμε.

Φέτος όμως όλα ήταν διαφορετικά, έξω και μέσα μας. Επισκεφτήκαμε το χωριό μας για να πούμε εκείνον τον ωραίο ελληνικό καφέ στα κα-

φενεία του Γιάννη και του Γιώργου δείξαμε στα παιδιά μας το χωριό αντί για κάποιο νησί, αφού εδώ νιώθουμε πιο ασφαλείς και γνωρίζουμε τα κατατόπια, και να πω και κάτι; Αν έχεις χωριό, οι διακοπές στο χωριό φαντάζουν η καλύτερη επιλογή σ' ένα καλοκαίρι που τα κρούσματα της πανδημίας έχουν εξαιρετικά αυξητική πορεία. Σ' ένα καλοκαίρι που έχεις ανάγκη από σωματική και ψυχική ξεκούραση!

Ξαναζήσαμε εκείνες τις χαρούμενες οικογενειακές στιγμές που σε χαλαρώνουν και σε γεμίζουν συναισθήματα με τα μέλη της οικογένειας ή τους φίλους μας. Ακόμη κι αν κάποιοι έχουν "φύγει", η συγκίνηση και η πληρότητα που αισθάνεσαι δεν περιγράφεται. Βρεθήκαμε με φίλους που μένουν στο χωριό ή ήρθαν για διακοπές. Δεν πρέπει να ξεχνάμε πως οι καλοί φίλοι δεν έχουν ηλικία. Μάλιστα κοντά σε έναν ηλικιωμένο, έχεις να μάθεις πολλά. Τόσο για το χωριό όσο και για σένα, μέσα από τη σοφία του. Οι συζητήσεις μαζί τους δεν είναι ποτέ βαρετές.

Όταν λέμε "χωριό" στην Ελλάδα μπορεί να εννοούμε αρκετά διαφορετικά πράγματα. Αρχικά τον τόπο καταγωγής των γονιών μας ή τον δικό μας. Στη συνέχεια το μέρος που είμαστε τυχεροί και έχουμε ένα εξοχικό σπίτι. Τέλος το μέρος όπου έχουμε περάσει καλά και έχουμε αγαπήσει για συγκεκριμένους λόγους.

Η Ελλάδα αποτελεί μία από τις ελάχιστες χώρες στον κόσμο, που σου δίνει αυτή τη δυνατότητα του "χωριού". Άλλωστε τα χωριά μας σε σχέση με τις πόλεις διασώζουν την παράδοση και την καταγωγή, είναι ένας τόπος όπου σημαντικές εποχές του χρόνου (γιορτές, καλοκαίρι κ.λπ.) απολαμβάνεις να βρίσκεσαι, να συναντάς τα ίδια πρόσωπα, τα ίδια μέρη, τον ίδιο φούρνο για το παραδοσιακό ψωμί σου, τα ίδια δέντρα, την ίδια πλατεία, τα ίδια μεζεδάκια. Το χωριό μας για το οποίο έχουμε να διηγηθούμε πολλές ιστορίες στους φίλους μας που θα συναντάμε είναι η διαχρονική και ζωντανή απόδειξη πως για να περάσουμε καλά, δεν χρειαζόμαστε πολλά.

**Νικόλαος Αθ. Τσαντίλης**

## ΠΟΛΙΤΙΚΟΙ ΕΠΙΣΚΕΠΤΕΣ

Πλησιάζουν εκλογές; Πλούσια η φετινή... σοδειά από πολιτικούς. Μας επισκέφθηκαν οι Μάριος Σαλμάς, Χριστίνα Σταρακά, Θανάσης Παπαθανάσης και η Χριστίνα Φούντζουλα, τους εκθέσαμε τα προβλήματά μας και ως συνήθως μοίρασαν χαμόγελα και υποσχέσεις που ελπίζουμε να επαληθευτούν.

Εμείς τους ευχαριστούμε για την επίσκεψη στο χωριό μας και τους ευχόμαστε καλή δύναμη στο δύσκολο έργο τους και στους νέους πολιτευτές καλή επιτυχία.



Χριστίνα Σταρακά



Θανάσης Παπαθανάσης



Μάριος Σαλμάς



# Η βσηήλη των σμιογενιών μας



► Ευχάριστες επισκέψεις είχαμε το φετινό καλοκαίρι από τις USA, τον CANADA, την GERMANY, το UK αλλά και από πολλές άλλες χώρες του κόσμου. Κοντά μας βρέθηκαν από την NY ο Θανάσης Γκολιάς μετά της συζύγου του Ερασμίας, ο Γιώργος Κουρμούσης, ο Βαγγέλης Σπ. Τσαντίλης με την οικογένειά του, η Θεώνη Αθ. Γκολιά-Πατόπουλου οικογενειακά.

Από Toronto μας ήρθαν ο Γιώργος Σμπούκης οικογενειακά. Ο Σπύρος Ανδρέοπουλος οικογενειακά, ο Τάκης Θανασέλος με τη σύζυγό του Γιώτα, η Linda (Λαμπρινή) Δημ. Καλιαντέρη οικογενειακά και η Κούλα Ηλιοπούλου-Γαλάνη.

Από το UK ο Δημήτριος Βασ. Σαλούρος οικογενειακά. Από την GERMANY η Λαμπρινή Τριψάνου-Κατιρντζίδου οικογενειακά και η Μαρία Κατιρντζίδου-Χάουζερ με όλη την οικογένεια.

Μεγάλης σημασίας η επίσκεψη στο χωριό μας ολόκληρου σχεδόν του γενεολογικού δέντρου της οικογένειας Κοζώνη (βλ. περισσότερα στην ανταπόκριση που ακολουθεί στη σελίδα 10 από την Βίλυ Ιωάν. Κοζώνη).

Με τους περισσότερους περάσαμε υπέροχες και αξέχαστες βραδιές στην πλατεία του χωριού μας. Θα είστε πάντα στην καρδιά μας και στη σκέψη μας και σας περιμένουμε ξανά το επόμενο καλοκαίρι.

Καλή αντάμωση



Η Μαρία Χάουζερ - Κατιρντζίδου στο χορό υποβασταζόμενη από την γιαγιά της Χριστίνα Τριψάνου



Ο Σπύρος Ανδρέοπουλος με συγγενείς και φίλους



Ο Τάκης Θανασέλος με την παρέα του φίλου του Κώστα Ανδρέοπουλου



Ο Θανάσης Γκολιάς με την οικογένειά του

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. ΜΑΡΑΓΔΟΥΛΗ ΙΩΑΝΝΑ (Βοηθός Ταμίας):	2114094780	6944982134
6. ΑΥΛΟΓΗΤΟΣ ΣΠΥΡΟΣ (Εφόρος):	2109955926	6942972871
7. ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ (Βοηθός Εφόρου):	2634025234	6984332277

## ΘΕΡΜΗ ΠΑΡΑΚΛΗΣΗ

Προκειμένου να συμπεριλαμβάνουμε 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

"φωρές και φίδυροι"

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.terpsitheas.net>,

Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου: terpsith@otenet.gr

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



## Η ΚΑΝΗ Η ΠΟΛΥΒΟΛΗ

Και τέλος θέλω να σου πω και ας φανώ γελοίος, η κάνη η πολύβολη μου έπεσε τελείως.

— Τι είπες τώρα, Μήτρο μου σου έπεσε στο κώμα; Εγώ θα νιώσω τυχερός δεν μου 'πεσε ακόμα.

Δύο γέροντοι κάθονται στο ξύλινο παγκάκι και λεν' πως ξύλο και καρδιές τα τρώει το σαράκι.

Λέει ο Μήτρος με καημό στο γέρο Παναγιώτη, ούτε που το κατάλαβα, πώς έφυγε η νιότη.

Τα γερατιά, μας οδηγούν στου βίου μας το τέρμα και δυστυχώς δεν έρχονται μονάχα τους τα έρμα.

Πόνοι σε όλο το κορμί η πίεση στα ύψη κι ούτε το χέρι δεν μπορεί το πρόσωπο να νίψει.

— Ρε Πάνο, είσαι πιο τρανός και σε πιο χάλια θέση και θέλεις τώρα να μου πεις πως δεν σου έχει πέσει.

Πήγες σε κάποιο σιδερά να σου την ατσαλώσει; Σταμάτα, γέρο Παναή και μ' έχεις παλαβώσει.

— Μην είσαι άπιστος Θωμάς για το δικό μου σώμα, σου λέω δεν μου έπεσε μου κρέμεται ακόμα.

Και μου λυγίζει συνεχώς καθώς περνούν οι χρόνοι όπως λυγίζει το ζεστό βρασμένο μακαρόνι.

**Βαγγέλης Πετρόπουλος**



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

## ΒΟΥΡΤΣΙΣΜΑ ΔΟΝΤΙΩΝ



Από νεαρή ηλικία, το βούρτσισμα των δοντιών, πρέπει να αποτελεί μια από τις πρώτες συνήθειες μετά το πρωινό ξύπνημα.

Η οδοντόκρεμα περιέχει θειικό λαουρεθικό νάτριο (sodium laureth sulfate), που βοηθά την πάστα να σχηματίζει αφρό. Καταστέλλει επίσης την υποδοχή/αναγνώριση των γλυκών γεύσεων από τους γευστικούς κάλυκες, ενώ ταυτόχρονα διασπά τα λιπαρά μόρια που εμποδίζουν τις πικρές γεύσεις.

### Βούρτσισμα των δοντιών πριν από το πρωινό

Τα επιστημονικά στοιχεία συγκλίνουν, ότι είναι προτιμότερο το βούρτσισμα των δοντιών πριν την κατανάλωση του πρωινού γεύματος, διότι είναι καλύτερο να είναι πιο υγιεινό το περιβάλλον στο στόμα προτού αρχίσει η λήψη τροφής και αφεψημάτων (καφές, τσάι), που θα μπορούσαν να διαταράξουν το σμάλτο ή τα ούλα.

Κατά τη διάρκεια του ύπνου, τα βακτήρια στο στόμα πολλαπλασιάζονται, γι' αυτό μερικές φορές υπάρχει κακοσμία του στόματος μετά το ξύπνημα.

Το βούρτσισμα με φθοριούχο οδοντόκρεμα απαλλάσσει από τα βακτήρια και επικαλύπτει το σμάλτο των δοντιών με ένα επιπλέον προστατευτικό στρώμα.

Αυτό είναι σημαντικό επειδή οι τροφές μπορούν να διαβρώσουν το σμάλτο, καθιστώντας τα δόντια πιο ευάλωτα σε μολύνσεις και τερηδόνα.

Με το βούρτσισμα των δοντιών πριν τη λήψη πρωινού, επαναφέρονται τα δόντια και τα ούλα σε μια υγιή κατάσταση, ώστε να είναι έτοιμα να αντιμετωπίσουν τις επερχόμενες τροφές.

Το βούρτσισμα δύναται επίσης να ενεργοποιήσει το σάλιο, που βοηθά στη διάσπαση των τροφίμων και στη διατήρηση ενός υγιούς περιβάλλοντος στο στόμα.

### Βούρτσισμα των δοντιών μετά από γεύμα

Το τακτικό βούρτσισμα είναι το κλειδί για τη στοματική υγεία. Το ιδεατό είναι να βούρτσισμα τόσο πριν, όσο ΚΑΙ μετά το φαγητό, αλλά αφού έχει παρέλθει ένα χρονικό διάστημα.

Και αυτό, επειδή το οξύ στα τρόφιμα μπορεί να αποδυναμώσει προσωρινά το σμάλτο, οπότε εάν τριφθούν έντονα τα δόντια, μπορεί μαζί με τα βλαβερά στοιχεία να αφαιρεθούν και τα προστατευτικά.

Συνεπώς το βούρτσισμα των δοντιών μετά το φαγητό, είναι προτιμότερο να πραγματοποιείται μετά την παρέλευση 30 λεπτών από την λήψη του γεύμα-

τος, αφού ξεπλυθεί αρχικά το στόμα με καθαρό νερό, ή μετά μία ώρα εάν το γεύμα είναι ιδιαίτερα όξινο.

### ΟΙ ΕΠΙΤΥΧΙΕΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΜΑΣ

✓ Η Άννα Κάβουρα του Γεωργίου και της Σοφίας σπούδασε Business Administration στο University of Bath UK (Αγγλία). Η Άννα είναι εγγονή της Ελένης και του αείμνηστου Γιώργου Στ. Γιαννέτσου, πρώην προέδρου του Συλλόγου Τερψιθέας.



Η Εφημερίδα σε συγχαίρει και σου εύχεται και εις ανώτερα.

## Κ Ο Ι Ν Ω Ν Ι Κ Α

### ΓΑΜΟΙ

- Στις 30 Ιουλίου 2022, στον Ιερό Ναό Αγίας Σοφίας του χώρου Αμαρυλλίς, στο κτήμα Απολλωνία στην Παιανία Αττικής, ετελέσθη ο γάμος της Δήμητρας Αντωνοπούλου και του Αποστόλη Αργυρόπουλου. Ακολούθησε η βάπτισμα της κόρης τους που την ονόμασαν Άννα. Η Δήμητρα Αντωνοπούλου είναι κόρη του Πολύκαρπου Ευάγγ. Αντωνόπουλου.
- Στις 13 Αυγούστου 2022, σε Event venue στο Toronto του Canada, ετελέσθη ο γάμος της Sabrina Mollella και του Ken Jentas. Η Sabrina (Σαμπρίνα) είναι εγγονή της Πόπης Θανασέλου-Κοντοστέργιου.
- Στις 21 Αυγούστου 2022, στον Ιερό Ναό Μεταμόρφωσης τους Σωτήρος στην Πάτρα Αχαΐας, ετελέσθη ο γάμος του Γεωργίου Κων. Μπάρου και της Ευρυδίκης-Χαρίκλειας Φίλια.



- Στις 10 Σεπτεμβρίου 2022, στον Ιερό Ναό Εισοδίων της Θεοτόκου στο Γαλατάκι Κορινθίας, ετελέσθη ο γάμος του Κωνσταντίνου Ιωάν. Σαλούρου και της Δήμητρας Κων. Ζήμου.
- Στις 17 Σεπτεμβρίου 2022, στον Ιερό Ναό Αγίας Τριάδος

στην Πάτρα Αχαΐας, ετελέσθη ο γάμος του Γεωργίου Νικ. Πλούμη και της Μάνεα Βιορέλ και Δανιέλα. Ακολούθησε η βάπτισμα του γιου τους που τον ονόμασαν Νικόλαο. Ο Γιώργος Πλούμης είναι εγγονός του Θωμά και της Ελένης Καλλιαμβάκου.



- Στις 23 Σεπτεμβρίου 2022, στο Δημαρχείο της Νέας Φιλαδέλφειας Αττικής ετελέσθη ο Πολιτικός γάμος της Παναγιώτας Στ. Κουρμούση και του Κωνσταντίνου Μενάγια.

Η Εφημερίδα εύχεται να ζήσουν.



### ΓΕΝΝΗΣΕΙΣ

- Στις 25 Ιουλίου 2022, η Κωνσταντίνα Σωτηροπούλου, σύζυγος του Άγγελου Βασ. Τρίφια, γέννησε ένα υγιέστατο αγοράκι στο Ιδιωτικό μαιευτήριο Πατρών.
  - Στις 26 Σεπτεμβρίου 2022, η Μάρα Βασ. Διαμαντοπούλου, σύζυγος του Θωμά Χριστούλα, γέννησε δύο υγιέστατα αγοράκια στο Μαιευτήριο Μητέρα. Τα νεογέννητα μωράκια είναι δισέγγονα της Σταυρούλας Σπυρ. Γκολιά.
- Η Εφημερίδα εύχεται να τους ζήσουν.

### ΒΑΠΤΙΣΕΙΣ

- Στις 7 Μαΐου 2022, στον Ιερό Ναό Αγίου Νικολάου στο Κατάκολο Ηλείας, η Σπυριδούλα Σταύρου Αγγελοπούλου και ο Θεόδωρος Μπερούκας βάπτισαν το αγοράκι τους και το ονόμασαν Γεώργιο.



- Στις 16 Ιουλίου, στον Ιερό Ναό Αγίου Νικολάου Τερψιθέας, ο Χριστόφ Χάουζερ και η Μαρία Κατιρτζίδου-Χάουζερ βάπτισαν το αγοράκι τους και το ονόμασαν Αριστέας. Ο μικρός Αριστέας είναι δισέγγονος της Χρηστίνας Ιωάν. Τριψάνου.

Η Εφημερίδα εύχεται να τους ζήσει.

### ΚΗΔΕΙΕΣ

- Στις 13 Ιουλίου 2022 απεβίωσε στην Αθήνα, σε ηλικία 73 ετών, ο Γεώργιος Αθ. Καλιαμβάκος. Η νεκρώσιμη ακολουθία ετελέσθη στις 15 Ιουλίου 2022 στον Ιερό Ναό Αγ. Νικολάου Τερψιθέας, όπου και ετάφη.
- Στις 20 Αυγούστου 2022 απεβίωσε στο Λουτράκι Κορινθίας, σε ηλικία 78 ετών, η Λαμπρινή χήρα Αθαν. Λέκκα το γένος Σπύρου Σαλούρου. Η νεκρώσιμη ακολουθία ετελέσθη στις 21 Αυγούστου 2022 στον Ιερό Ναό Αγίου Φανουρίου Λουτρακίου Κορινθίας, όπου και ετάφη.
- Στις 5 Σεπτεμβρίου 2022 απεβίωσε στην Αθήνα, σε ηλικία 84 ετών, η Αναστασία (Τασία) Συριοπούλου το γένος Κωνσταντίνου Καλιαμβάκου. Η νεκρώσιμη ακολουθία ετελέσθη στις 8 Σεπτεμβρίου 2022 στον Ιερό Ναό Αγ. Νικολάου Ζωγράφου, όπου και ετάφη.



- Στις 7 Σεπτεμβρίου 2022 απεβίωσε στο Toronto του Canada, σε ηλικία 86 ετών, ο Ιωάννης Νικ. Καλιαντέρης. Η νεκρώσιμη ακολουθία ετελέσθη στις 12 Σεπτεμβρίου 2022 στον Ιερό Ναό της Παρθένου Μαρίας στο Toronto, όπου και ετάφη.
  - Στις 17 Σεπτεμβρίου 2022 απεβίωσε στην Πάτρα, σε ηλικία 76 ετών, η Γεωργία Γεωργοπούλου συζ. Παναγιώτη Χαραλαμποπούλου. Η νεκρώσιμη ακολουθία ετελέσθη στον Ιερό Ναό Αγίου Διονυσίου Πατρών όπου και ετάφη.
- Η εφημερίδα συλλυπείται τους οικείους.



### ΜΝΗΜΟΣΥΝΑ

- Στις 8 Μαΐου 2022, ετελέσθη στον Ιερό Ναό Παμμεγίστων Ταξιαρχών στη Γαβρολίμνη Ναυπακτίας, το 40ήμερο μνημόσυνο του Στέφανου Φουσέκη.
- Στις 10 Ιουλίου 2022 ετελέσθη στον Ιερό Ναό Αγίου Νικολάου Τερψιθέας το 40ήμερο μνημόσυνο του Αθανασίου Τσαντίλη.
- Στις 17 Ιουλίου 2022, ετελέσθη στον Ιερό Ναό Αγίου Δημητρίου Αμπελοκήπων, το 40ήμερο μνημόσυνο του Ηλία Γρηγ. Ηλιόπουλου.
- Στις 23 Ιουλίου 2022 ετελέσθη στον Ιερό Ναό Αγίου Νικολάου Τερψιθέας το 40ήμερο μνημόσυνο του Γεωργίου Κων. Αγγελόπουλου.
- Στις 21 Αυγούστου 2022 ετελέσθη στον Ιερό Ναό Αγίου Νικολάου Τερψιθέας το 40ήμερο μνημόσυνο του Γεωργίου Αθ. Καλιαμβάκου.
- Στις 31 Αυγούστου 2022 ετελέσθη στον Ιερό Ναό Αγίου Νικολάου Τερψιθέας το 40ήμερο μνημόσυνο του Αθανασίου Πλούμη.
- Στις 4 Σεπτεμβρίου 2022 ετελέσθη στον Ιερό Ναό Μεταμορφώσεως του Σωτήρος στην Ελατού Ναυπακτίας το ετήσιο μνημόσυνο της Ειρήνης Μπέη το γένος Γεωργίου Κοζάκη.
- Στις 24 Σεπτεμβρίου 2022 ετελέσθη στον Ιερό Ναό Αγίου Φανουρίου Λουτρακίου το 40ήμερο μνημόσυνο της Λαμπρινής Λέκκα το γένος Σπύρου Σαλούρου.
- Στις 25 Σεπτεμβρίου 2022 ετελέσθη στον Ιερό Ναό Παμμεγίστων Ταξιαρχών στη Γαβρολίμνη Ναυπακτίας, το 6μηνο μνημόσυνο του Στέφανου Φουσέκη.

Η Εφημερίδα εύχεται να τους αναπαύσει ο Θεός

## 1Η ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ, Καλή Έκκλησιαστική χρονιά

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



Είναι βέβαιο ότι οι περισσότεροι, εντός και εκτός Έκκλησίας, άγνοουν ότι η 1η Σεπτεμβρίου είναι η αρχή του εκκλησιαστικού έτους γά την Έκκλησία μας. Λίγοι γνωρίζουν πραγματικά ότι είναι «Πρωτοχρονιά» γιά την Έκκλησία μας, ή όποια λέγεται και «Αρχή της Ίνδικτους». Στο Άγιολόγιο της Όρθοδόξου Έκκλησίας ο Μητροπολίτης Σωφρόνιος Εύστρατιάδης (1872-1947), γράφει σχετικά ότι ή λέξη «Ίνδικτος» είναι λατινική (indictio) πού σημαίνει την δεκαπενταετή περίοδο κατά την όποια πληρώνονταν στους αυτοκράτορες των Ρωμαίων οι φόροι. Η ήμέρα αυτή συνέπιπτε μέ την πρώτη του μηνός Σεπτεμβρίου. Ο Μέγας Κωνσταντίνος (313 μ.Χ.) καθιέρωσε και επίσημα τή χρήση της Ίνδικτιώνος ως χρονολογίας. Από τότε ή Έκκλησία της Κωνσταντινουπόλεως μέχρι και σήμερα γιορτάζει την 1η Σεπτεμβρίου ως αρχή του εκκλησιαστικού έτους.



Έτσι, λοιπόν, ή αρχή του εκκλησιαστικού έτους αλλά και όλος ο Σεπτέμβριος είναι μία πρώτης τάξεως ευκαιρία, νά κάνουμε την απαραίτητη αυτοκριτική μας, γιά τό πώς περάσαμε όλη αυτή την εκκλησιαστική χρονιά πού έφυγε. Τί κάναμε σωστά; Πού ύστερήσαμε; Τί λάθη και σφάλματα έγιναν και πρέπει νά διορθωθούν και νά αποφευχθούν κατά την νέα Έκκλησιαστική χρονιά πού μόλις ήρθε; Ποιούς πικράναμε και στεναχωρήσαμε; Ποιούς άδικήσαμε; Τί μπορούσαμε νά κάνουμε και δέν τό πράξαμε; Πόσο έφαρμόσαμε τόν Ευαγγελικό λόγο και τίς έντολές Του Θεού στη ζωή μας; Πόσο και πού σπαταλήσαμε το χρόνο άσκοπα ή μόνο γιά προσωπική μας ευχαρίστηση χωρίς νά τόν μοιραστούμε μέ τόν άδελφό μας, ιδιαίτερα αυτόν πού είχε ιδιαίτερη ανάγκη π.χ. όπως έπίσκεψη σέ άσθενή ή σέ φυλακισμένο ή σέ άναξιοπαθούντα κτλ.;

Άλλοίμονο αν ό χρόνος και τά έτη περνούν και έμεις δέν συνειδητοποιούμε σέ ποιό επίπεδο είμαστε και δέν φροντίζουμε νά έτοιμαζόμαστε, νά πάμε εκεί πού μάς θέλει ό Θεός. Τί νόημα έχει νά γιορτάζουμε κάτι έπιφανειακά όταν δέν μεταμορφώνεται έσωτερικά όλη ή ύπαρξή μας μέ τόν άγιασμό και μέ την όμοίωσή μας μέ τόν Χριστό; Γι' αυτό καλό θά είναι, αν όχι κάθε βράδυ, αν όχι κάθε έβδομάδα, αν όχι κάθε μήνα, τουλάχιστον κάθε χρόνο νά κάνουμε την αυτοκριτική μας, ώστε ή αρχή κάθε εκκλησιαστικού έτους, νά ταυτίζεται και μέ την αρχή της μετάνοιάς μας, μέ την αρχή του νέου ανακαινισμένου έαυτού μας, πού πνευματικά νά είναι πιά βελτιωμένος από την χρονιά πού έφυγε ή τουλάχιστον νά έχει πάρει την απόφαση έστω νά γίνει καλύτερος.

Καλή, εύλογημένη και πνευματική, γεμάτη μέ πολλούς «καρπούς του Άγίου Πνεύματος» νά είναι ή νέα Έκκλησιαστική χρονιά!

### ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΑΘ. ΚΑΛΛΙΑΜΒΑΚΟΣ (1949-2022)

ή Γιώργος ο Webmaster



Άλλος ένας γείτονας έφυγε. Όχι μόνο δικός μου, αλλά γείτονας όλων των Τερψιθιωτών. Το κατάφερε αυτό με τη μεγάλη του καρδιά, που ήταν ορθάνοικτη για όλους μας.

Τον Γιώργο Καλλιαμβάκο ή το Γιώργο της Ζαρίφαινας (ηρέσκετο να φέρει το ξακουστό επώνυμο της μητέρας του), μόλις που τον θυμόμουν στα ατέλειωτα καλοκαίρια που διαβίωνα κοντά στους αγαπημένους παππούδες του. Μεγαλώνοντας πια τον βρήκα νά 'ναι ενεργό μέλος του Συλλόγου Τερψιθεατών και απαραίτητος βοηθός στην ηλεκτρονική γραφειοκρατία (π.χ. λίστα και εκτύπωση ετικετών διευθύνσεων συνδρομητών της εφημερίδας).

Πρόθυμος αρωγός των Προέδρων του Συλλόγου μακαριστών Γεωργίου Π. Γιαννέτσου και Γεωργίου Στ. Γιαννέτσου, δημιούργησε την 1η ιστοσελίδα του Συλλόγου. Άριστος γνώστης των υπολογιστών και του διαδικτύου, δίκαια επονομαζόταν Webmaster, μας βοήθησε και μας εκπαίδευσε μέσα στο Σύλλογο, ώστε να διεκπεραιώνουμε την γραφειοκρατία του Συλλόγου και να επικοινωνούμε πιο εύκολα με τα μέλη μας.

Αλλά και σαν άνθρωπος ο Γιώργος θα μας μείνει αξέχαστος. Καλοκάγαθος, κοινωνικότατος, προσέφερε το είναι του για τον συνάνθρωπο. Παρόλο που η μοίρα τον κύπησε πριν 24 χρόνια με τον πρόωρο χαμό της αγαπημένης του συζύγου Μάρως, ο Γιώργος δεν τό 'βαλε κάτω. Αντιμετώπισε τη ζωή με στωικότητα και χιούμορ.

Τελευταία όμως λύγισε, άρχισε να κλείνεται στον εαυτό του. Δεν μπόρεσε τελικά ν' αντέξει την μοναξιά και επιχείρησε την μετάβαση στον κυβερνοχώρο του Πολυέλεου Άνακτος. Αγαπητέ φίλε Γιώργο, έγραψες ιστορία, θα μας μείνει αξέχαστος.

Σπύρος Σκαλτσάς



### ΕΠΙΚΗΔΕΙΟΣ ΛΟΓΟΣ

ΤΟΥ ΠΡΟΕΔΡΟΥ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΤΕΡΨΙΘΕΑΤΩΝ  
ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΑΘΑΝ. ΤΣΑΝΤΙΛΗ

Όταν ένας αξιόλογος άνθρωπος φεύγει από τη ζωή, συνθιζείται από τους αρχαιοτάτους χρόνους, να εκφωνείται επικηδειος λόγος, σχετικά με τη ζωή, τη δράση και την προσφορά τού αποδημήσαντος. Οι πρόγονοί μας, από αρχαιοτάτων χρόνων, πίστευαν ότι η αρετή, η τιμιότητα και η προσφορά, πρέπει να βραβεύονται γιατί όπου βραβεύεται η αρετή, εκεί ξεφυτρώνουν άριστοι άνθρωποι.

Ο Περικλής στον Επιτάφιο, αναφέρει: «Οις γαρ αρετής άθλα μέγιστα κείνται τήδε και άριστοι άνδρες αναφύονται».

Και επειδή ο εκδημήσας αγαπημένος μας Γιώργος Καλλιαμβάκος ήταν ένα αξιόλογο άτομο γεμάτο προσφορά και καλοσύνη, αξίζει να πούμε δύο λόγια αντάξια της μεγαλοσύνης του. Έρθαμε όλοι σήμερα εδώ, οι συγγενείς σου, οι φίλοι σου, και όσοι είχαν την τιμή και την ευτυχία να σε γνωρίσουν, για να αποτιμήσουμε φόρο τιμής και εκτίμησης σε σένα, αλησμόνητε Γιώργο.

Έρθαμε να ρίξουμε το δάκρυ μας για τον άδικο, τον αναπάντεχο και πρόωρο χαμό σου. Θα μπορούσε κανείς να μιλάει ώρες για το μεγαλείο της ψυχής σου, την καλοσύνη σου και τις αρετές σου.

Αλλά οι στιγμές είναι για όλους μας δύσκολες και για μένα που είχα την μεγάλη τιμή και την μεγάλη ευθύνη να συνδέομαι με την φιλία σου και με την κοινή μας αγάπη, τον Σύλλογό μας. Δούλεψες ακούραστα υπηρετώντας τον, επί σειρά ετών, ως μέλος, και για δύο χρόνια Πρόεδρος του.

Το κενό που αφήνεις είναι αναμφισβήτητα δυσαναπλήρωτο, τόσο για τα παιδιά σου Θάνο και Λίνα, την αδελφή σου Ανθούλα, τους συγγενείς σου, όσο και όλους εμάς τους φίλους και συνεργάτες.

Ως Πρόεδρος του Συλλόγου Τερψιθεατών, σε αποχαιρετώ εκ μέρους του Διοικητικού Συμβουλίου και όλων των απανταχού Τερψιθεατών και εύχομαι να είναι ελαφρύ το χώμα της αγαπημένης μας Τερψιθεάς που θα σε σκεπάσει. Καλό ταξίδι, φίλε μου.

## ΦΘΙΝΟΠΩΡΙΝΕΣ ΦΡΟΝΤΙΔΕΣ

Τους προηγούμενους αιώνες και μέχρι και τα μέσα του περασμένου (20ού) αιώνα, ειδικά στις ορεινές περιοχές, οι κάτοικοι ζούσαν με τα γεωργικά και κτηνοτροφικά τους προϊόντα. Δεν επηρεαζόταν η ζωή τους αν δεν υπήρχε ηλεκτρικό ρεύμα ή το σιτάρι θα έρθει από τη Ρωσία ή την Ουκρανία. Άλλωστε, ακόμα και στα χρόνια του ξεσηκωμού, οι περισσότεροι καπεταναίοι είχαν κοπάδια.

Έτσι και στο χωριό μας, οι χωριανοί φρόντιζαν το φθινόπωρο να εξασφαλίσουν το ψωμί και ό,τι άλλο χρειαζόταν η φαμελιά τους, αλλά και τα ζώα τους. Ήταν βασικό τους μέλημα η φροντίδα για όλα τα χρειαζούμενα για το χειμώνα. Με



τα ξύλα, εξασφάλιζαν στο τζάκι την θέρμανση, το μαγείρεμα και το ψήσιμο. Ακόμα και τον φωτισμό. Αν ήθελαν, με το σούρουπο ή τη νύχτα, να επισκεφθούν ένα γειτονικό σπίτι, έπαιρναν ένα «δαυλί», χοντρό, μακρόστενο ξύλο, αναμμένο, το κούναγαν πέρα - δώθε και έφεγγε τον δρόμο - μονοπάτι, για να μη σκοντάψουν στις πέτρες. Ακόμη, το «δαυλί», το χρησιμοποιούσαν και για το πότισμα, όταν δεν υπήρχε φεγγάρι ή φανάρι λαδιού. Με το φως του τζακιού και του λυχνariού, οι προκομένες εκείνες γυναίκες έκαναν όλες τις δουλειές. Έπλεκαν, ύφαιναν, κένταγαν, μπάλωναν, ζύμωναν, μαγείρευαν και φρόντιζαν τα παιδιά τους, από βρέφη μέχρι μεγαλύτερα παιδιά. Έτσι, δεν φοβόντουσαν την «ενεργειακή κρίση». Στην εκκλησία, τις γιορτές, όταν χρειαζόταν φως, όπως τα Χριστούγεννα, που πήγαιναν νύχτα να εκκλησιαστούν οι χωριανοί, είχαν μόνο τα κεριά, το γνήσιο, αγνό κερί από τις μέλισσες, με το οποίο «έζωναν» και τον Άη-Νικόλα, όταν είχαν το τάμα τους.



Εδώ, όμως, πρέπει να γίνει αναφορά και στο ψωμί, τη βασική τροφή του ανθρώπου. Βέβαια, ο πόλεμος Ρωσίας - Ουκρανίας, δημιούργησε τον φόβο ότι το ψωμί μπορεί να λείψει ή να ακριβύνει και να ακριβύνουν και τα λοιπά αρτοσκευάσματα. Τότε, οι χωριανοί δεν είχαν ανάγκη από «εισαγωγές» σιταριού και καλαμποκιού. Κάθε οικογένεια φρόντιζε και είχε το δικό της σιτάρι και καλαμπόκι. Έτσι, τον Σεπτέμβριο ήταν έτοιμο το σιτάρι· μετά το θερισμό γινόταν το

αλώνισμα, το λίκνισμα και η μεταφορά του στα σπίτια. Το ίδιο συνέβαινε και με το καλαμπόκι. Αφού γινόταν η συγκομιδή του από τις καλαμποκιάς και είχαν τελειώσει και τα ξεφλουδίσια - «ξεμπουλτσίσματα», γινόταν το στούμπισμα και μαζευόταν ο καρπός στα τσουβάλια, μεταφερόταν στα σπίτια. Κατόπιν, λίγο - λίγο, πήγαινε στους μύλους για άλεσμα. Οι μύλοι



ήταν δύο, τότε, στο χωριό: της Καρούς στη Λίπα και, στο κάτω μέρος του χωριού, της Ντεμησιάς. Φυσικά, οι μυλωνάδες έπαιρναν τ' αλεστικά, το λεγόμενο «ξάϊ».

Με το σιτάρι ζύμωναν οι νοικοκυρές το καθαρίο ψωμί, τη λειτουργιά (πρόσφορο) για την εκκλησία, άνοιγαν τα φύλλα για τις πίτες, για τον μπακλαβά. Με το αλεύρι του σιταριού έφτιαχναν και τραχανά, χυλοπίτες, κουραμπιέδες. Αυτά τα αρτοσκευάσματα που υπάρχουν σήμερα, δεν τα γνώριζαν, αλλά δεν ήταν και απαραίτητα. Βέβαια, κρατούσαν από κάθε ζύμωμα του ψωμιού το «προζύμι», τη γνωστή μας, τώρα, μαγιά. Με το καλαμποκίσιο, ζύμωναν τη μπομπότα και πολλές φορές την έψηναν στο τζάκι: αφού καθάριζαν ένα μέρος από τη στά-



χτη, έστρωναν φύλλα κουτσουπιάς και έψηναν το ψωμί, το λεγόμενο «χαμουκούκι».

Η, δε, ιστορία του ψωμιού είναι τόσο μεγάλη, όσο και η ιστορία του ανθρώπου στη γη. Κατά τους ιστορικούς, το ψωμί άρχισε να παρασκευάζεται στην αρχαία Αίγυπτο, με μεγάλες ποικιλίες αλεύρων και διάφορες κατασκευές. Οι αρχαίοι ημών πρόγονοι είχαν, φαίνεται, «γαστρονομική» επαφή με το ψωμί και γι' αυτό είχαν διάφορα είδη ψωμιού για κάθε ώρα και γούστο της ημέρας. Όμως, η γνώση και η παράδοση του ψωμιού, από τους αρχαίους Έλληνες πέρασε στους Οθωμανούς κατακτητές.



Φυσικά, το ψωμί έχει μεγάλη θρεπτική αξία και τα υλικά που χρησιμοποιούνται είναι αλεύρι, νερό, προζύμι, αλάτι. Ο λαός λέει να χει κάποιος την υγεία του και ας τρώει «ψωμί και κρεμμύδι». Οι κάτοικοι πολλών πόλεων γνώρισαν την έλλειψη του ψωμιού στο Β' Παγκόσμιο Πόλεμο και όλοι γνωρίζουμε το αποτέλεσμα, με τις εκατοντάδες νεκρούς και όταν λέμε «έπεσε πείνα», εννοούμε έλλειψη ψωμιού και όλοι παρακαλούμε τον Ύψιστο να μην ξαναδοκιμάσει ο κόσμος πείνα.



Δυστυχώς φτάσαμε σ' ένα σημείο να εξαρτάται ο άνθρωπος μόνο από την τεχνολογία. Υπάρχουν, βέβαια, τα υπέρ, αλλά υπάρχουν και οι δυσκολίες. Ούτε είναι δυνατόν να φανταστούμε τη ζωή μας χωρίς ηλεκτρικό ρεύμα, ούτε μία ώρα. Η τεχνολογία δεν μπόρεσε να φέρει την ευτυχία και τη λύση των προβλημάτων στους ανθρώπους.

**Βασιλική Σαλούρου-Τροβά**

**ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΣΤΟ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟ:** Δυστυχώς δεν είχαμε απαντήσεις. Τα σπάνια όμως λένε ότι είναι από το τραπέζι του γάμου του Κων/νου Γ. Παπαθεοδώρου και της Αικατερίνης (Ρίνας) Κ. Καλλιαμβάκου, στην αυλή του σπιτιού τους, στις 30 Απριλίου 1961. Με επιφύλαξη τα πρόσωπα που εικονίζονται από αριστερά και πίσω: Γεώργιος Σμπούκης, Πέτρος Χρονόπουλος ιατρός, κα Χρονοπούλου, Κων/νος Βελέντζας Πρόεδρος, κα Μπουντά, Ιωάννης Μπουντάς Δάσκαλος (λιγοστό προφίλ), Στέφανος Φουσεκίης Ταχυδρόμος (κόμη), Παναγιώτης Κοκκοτάκης, Δημήτριος Μούρτος, Νικόλαος Τσαντίλης (κομμένο πρόσωπο), Βασιλική Π. Κοκκοτάκη (κότσος), Κων/νος Δ. Καλλιαμβάκος (φέσι), Παπαθεοδόσης Σκαλτσάς, Βασιλική Κ. Καλλιαμβάκου, Κων/νος Γ. Παπαθεοδώρου (γαμβρός). Δεξιά από μπρος προς τα πίσω: Αθανάσιος Ν. Τσαντίλης, Παναγιώτα Αθ. Τσαντίλη (δεξιά μάτι), Ιωάννα Γ. Αυλογήτου, 2 άγνωστες (κεφαλές), Βασιλική Χρ. Μούρτου, Σπύρος Στ. Σαλούρος. Ελπίζω να μη διαφωνείτε.

## ΦΩΤΟ ΚΟΙΤΖ



## ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

Το Δ.Σ. του Συλλόγου μας ευχαριστεί θερμά τους Χαράλαμπο Λιακώνη και τον Νικόλαο Αθ. Τσαντίλη για τις δωρεές τους στο Περιφερειακό Ιατρείο Τερψιθέας. Ο κύριος Χαράλαμπος Λιακώνης δώρισε ένα αναπηρικό αμαξίδιο, ο κύριος Νικόλαος Αθ. Τσαντίλης δώρισε ένα αναπηρικό αμαξίδιο και ένα νοσοκομειακό κρεβάτι με στρώμα κατακλίσεων αεριζόμενο με αντλία πίεσεως, για αποκλειστική χρήση των συγχωριανών μας.

## ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΗ ΠΑΝΗΓΥΡΙΣ 15ης ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ ΤΕΡΨΙΘΕΑΣ ΝΑΥΠΑΚΤΙΑΣ

**Μ**ια ομάδα από Τερψιθεάτες μπήκαν μπροστάριδες θέλοντας να συνεχιστούν και φέτος τα πατροπαράδοτα ήθη και έθιμα του χωριού μας.

Έτσι λοιπόν, παρά τις αντίξοες συνθήκες και δυσκολίες των καιρών πήραν την πρωτοβουλία και φέραν για να μας διασκεδάσουν την ημέρα αυτή ζωντανή Δημοτική μουσική με καταπληκτικούς καλλιτέχνες.

Η σκέψις αυτών ήταν ότι με οποιοδήποτε κόστος πρέπει να διατηρήσουμε τα ήθη και έθιμα με παραδοσιακή μουσική, τα οποία για πολλά χρόνια εορτάζαμε την ημέρα αυτή.

Για τα έξοδα της Δημοτικής Ορχήστρας συνέβαλαν και οι δύο επιχειρηματίες της κεντρικής πλατείας του χωριού, όπως έκαναν όλα τα περασμένα χρόνια και που πρέπει πάντα να είναι μπροστάριδες σε όλες τις εκδηλώσεις του χωριού.

Η εκδήλωση της ημέρας αυτής εστέφθη από επιτυχία. Όλοι οι παρευρισκόμενοι διασκέδασαν και τις πρωινές ώρες που έφευγαν χαιρετούσαν ο ένας τον άλλον ευχόμενοι «και του χρόνου να ξαναταμώσουμε στο ίδιο μέρος με τη βοήθεια της Παναγιάς».

Εμείς με τη σειρά μας σας ευχόμεθα Καλό

Μαζί με τους καταστηματαρχες, επίσης συνέβαλαν και οι κάτωθι Τερψιθεάτες χρηματικώς για να έχουμε αυτήν την υπέροχη ορχήστρα παίζοντας αθάνατα Δημοτικά τραγούδια την ημέρα αυτή, ξεσηκώνοντας τους παρευρισκόμενους θαμώνες της πλατείας.

Αγγελόπουλος Σταύρος, Γεωργίου  
Ασημακόπουλος Γεώργιος, Κων/νου  
Αγγελόπουλος Κων/νος, Αλεξάνδρου  
Ανδρέοπουλος Σπύρος, Ιωάννη  
Ανδρέοπουλος John, Αριστομένη  
Ανδρεοπούλου Bassi, Αριστομένη  
Ανδρεοπούλου Bessie, Γεωργίου  
Κοκκοτάκη Γεωργία, Βασιλείου  
Ανδρέοπουλος Τάσος, Κων/νου  
Δρακάκης Γεώργιος, Χαρίτου  
Καρτέρης Ιωάννης, Σάββα  
Μελούλης Μένιος, Θεοφάνη

Ασημακοπούλου Ελένη, Γεωργίου  
Καρτέρης Σάββας, Ιωάννη  
Αγγελόπουλος Νίκος, Κων/νου  
Αγγελόπουλος Γεώργιος, Σταύρου  
Καλιαμβάκος Βασίλειος, Γεωργίου  
Ανώνυμος  
Σαλούρος Βασίλειος, Ευθυμίου  
Χορμόβας Δημήτριος, Νικολάου  
Τσαντίλης Ευάγγελος, Σταύρου  
Κουρμούσης Γεώργιος, Αθανασίου  
Ανώνυμος (λάτρης πανηγυριού)  
Γκολιάς Αθανάσιος, Γεωργίου

Χειμώνα με υγεία και χαρές στα σπίτια σας, και ευελπιστούμε η συμμετοχή των Τερψιθεατών του χρόνου για την υποστήριξη του εθίμου να είναι μεγαλύτερη.

### ΣΤΙΓΜΙΟΤΥΠΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΗΣ ΕΙΚΟΝΑΣ ΤΗΣ ΠΑΝΑΓΙΑΣ



Στον εορταστικό εσπερινό οι πιστοί περιμένουν υπομονετικά για να προσκυνήσουν τον Επιτάφιο της Παναγίας.



## ΞΕΦΛΟΥΔΙΣΙΑ 2022

Ευχάριστα μας ξάφνιασε φέτος η αθρόα προσέλευση των συγχωριανών μας αλλά και πολλών επισκεπτών από τα γύρω χωριά στο γήπεδο του χωριού μας για να γιορτάσουμε τα ξεφλουδίσια. Κοντά μας βρέθηκε ο Δήμαρχος Ναυπακτίας κ. Βασίλης Γκίζας, οι Αντιδήμαρχοι Θωμάς Κοτρωνιάς, Κωνσταντίνος Τσουκαλάς, Σωκράτης Παπαβασιλείου, οι Δημοτικοί Σύμβουλοι Γιάννης Νταουσάνης, Γεώργιος Σιαμαντάς, ο πρώην Δήμαρχος Αποδοτίας Βασίλειος Σούζας και η πολιτεύτρια με τη Νέα Δημοκρατία Χριστίνα Φούντζουλα.



Ο Πρόεδρος με την πολιτεύτρια της Ν.Δ. Χριστίνα Φούντζουλα

Στην ορχήστρα ο Γιώργος Αγγελόπουλος και η Αγγελική Ζάχαρη (τραγουδι) και ο Άγγελος Σταθόπουλος (κλαρίνο), μάγεψαν με την εκτέλεση δημοτικών τραγουδιών όλους μας, και ιδιαίτερα τους νέους μας που ξεφάντωσαν χορεύοντας μέχρι το πρωί.

Ευχαριστούμε όλους όσοι βοήθησαν για αυτή την υπέροχη βραδιά, τις γυναί-

κες του χωριού μας που προσέφεραν εθελοντικά ωραιότατες πίτες και καλαβίδες. Τον Δήμο Ναυπακτίας και τον Θεόφιλο Στ. Φινινή για την οικονομική τους ενίσχυση, τους δωρητές της λαχειοφόρου, οι οποίοι προσέφεραν τα κάτωθι δώρα:

1. TV HITACHI 32" smart, προσφορά του Συλλόγου.
2. Δύο ΔΩΡΟΕΠΙΤΑΓΕΣ Super Market ΣΚΛΑΒΕΝΙΤΗΣ ΝΑΥΠΑΚΤΟΥ, αξίας 50 ευρώ έκαστη.
3. ΑΤΜΟΣΙΔΕΡΟ, προσφοράς της κας Βασιλικής Γ. Γιαννέτσου.
4. ΙΤ-SHIRT (μπλουζάκι) και Ι ΚΟΛΙΕ, προσφορά της Κας Ηρούς Κοντογιάννη (Butique ΕΚΦΡΑΣΗ)
5. 10 ΜΠΡΙΖΟΛΕΣ, 2 ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ και 3 κιλά ΣΠΑΛΑ ΧΟΙΡΙΝΟ, προσφορά της εταιρείας ΔΟΥΡΟΥ Ναύπακτος.
6. 2 κιλά ΜΕΛΙ, προσφορά του Τάσου Ανδρεόπουλου.
7. 4 κιλά ΜΕΛΙ, προσφορά του Μιλτιάδη Ανδρεόπουλου.
8. 2 φιάλες ΤΣΙΠΟΥΡΟ και 2 φιάλες ΚΡΑΣΙ, προσφορά του Ιωάννη Παπαθεοδώρου.
9. Προσφορά ΓΕΥΜΑΤΟΣ για δύο άτομα, από τον επιχειρηματία Γιώργο Στ. Αγγελόπουλο.

Να είμαστε όλοι καλά και του χρόνου.



## ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ - ΕΧΘΡΟΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ

Η χρήση και κατάχρηση αλκοόλ στην εφηβία εξακολουθεί να αποτελεί σημαντικό πρόβλημα σε όλον τον κόσμο. Στην Ελλάδα, σε μεγάλο ποσοστό εφήβων αναφέρεται χρήση και κατάχρηση αλκοόλ, με μεγαλύτερη επίπτωση στις ημιαστικές και αγροτικές περιοχές. Οι παράγοντες κινδύνου για την έναρξη χρήσης του αλκοόλ είναι πολλοί και αφορούν στην οικογένεια, τους συνομηλίκους, τη μη φυσιολογική συμπεριφορά, τη διαφήμιση και σε γενετικούς παράγοντες, ενώ οι λόγοι που οι νέοι πίνουν ξεκινούν από την απλή ευχαρίστηση μέχρι την πεποίθηση ότι ξεπερνούν έτσι τα προσωπικά τους προβλήματα.

Σημαντικό ποσοστό των εφήβων αγνοεί τα ανώτερα επιτρεπτά όρια αλκοόλ, καθώς και τα συμπτώματα της οξείας μέθης, που συχνά μπορεί να είναι απειλητικά για τη ζωή. Ενώ ο χρόνιος αλκοολισμός είναι πρόβλημα που αφορά και την εφηβική ηλικία.

Το αλκοόλ σχετίζεται άμεσα με το βίαιο θάνατο ή είναι σημαντικός παράγοντας στις περιπτώσεις αυτές για τους εφήβους.

Η αντιμετώπιση του προβλήματος είναι εφικτή με τη συνεργασία της οικογένειας, του ίδιου του εφήβου, της αποφυγής της διαφήμισης και της σωστής ενημέρωσης με τη βοήθεια των παιδιάτρων.

Το αλκοόλ ευθύνεται για τη νοσηρότητα και τη θνητότητα στους εφήβους περισσότερο από ό,τι όλες οι άλλες ουσίες σε συνδυασμό. Επειδή το αλκοόλ όπως και τα τσιγάρα, είναι νόμιμα και εύκολα διαθέσιμα, συχνά η χρήση τους παρερμηνεύεται από τους γονείς ως μία ακίνδυνη δοκιμή και αργούν να καταλάβουν την κατάχρηση αλκοόλ από τα παιδιά τους υποτιμώντας την έκταση του προβλήματος. Παράλληλα, οι ιατροί υποεκτιμούν τη σοβαρότητα και τη συχνότητα της χρήσης αλκοόλ από τους εφήβους.

Στην πραγματικότητα, η κατάχρηση ουσιών από τους εφήβους είναι πιθανώς η παιδιατρική διάγνωση που συχνότερα διαφεύγει. Η έναρξη, η χρήση και τα πρώτα στάδια κατάχρησης αλκοόλ έχουν τις ρίζες τους στην εφηβεία, όταν ο νέος εξακολουθεί να μένει στην οικογένεια. Σύμφωνα με τη θεωρία της κοινωνικής μάθησης, οι έφηβοι μαθαίνουν παρατηρώντας τις συμπεριφορές προτύπων όπως οι γονείς, τα αδέρφια και οι σύντροφοι και τα πρότυπα με αυθεντία τείνουν να έχουν μεγαλύτερη επίδραση.

Προδιαθεσικοί παράγοντες από την οικογένεια στη χρήση αλκοόλ είναι δυσάρεστα γεγονότα, όπως η οικονομική κατάρρευση, οι χαλαρές οικογενειακές σχέσεις ή το διαζύγιο των γονέων, η ύπαρξη ασθένειας ή θανάτου στην οικογένεια και ο αλκοολικός γονέας. Οι γονείς που κάνουν κατάχρηση αλκοόλ γίνονται πρότυπα για τα παιδιά τους.

Η κατάχρηση αλκοόλ συμπεριλαμβανομένων των αυτοκινητιστικών ατυχημάτων λόγω αλκοολισμού των γονιών τους. Το εμβρυϊκό αλκοολικό σύνδρομο λόγω αλκοολισμού της μητέρας, την υψηλότερη συχνότητα σωματικής και συναισθηματικής κακοποίησης των παιδιών, την υψηλότερη συχνότητα σχολικών προβλημάτων συμπεριφοράς, τη χαμηλή αυτοεκτίμηση κ.λπ.



Η διαφήμιση αποτελεί σημαντικό παράγοντα, αφού οι έφηβοι στις περισσότερες χώρες βομβαρδίζονται κυριολεκτικά από διαφημιστικά σποτς για μπύρες και κάθε είδους ποτά. Οι νέοι πίνουν συχνά σε πάρτυ με φίλους τις νύχτες του Σαββατοκύριακου σε καφετέριες ή μπαράκια ακόμη και στο σπίτι φίλου όταν λείπουν οι γονείς του. Πολλοί έφηβοι πίνουν για λόγους ή γιατί είναι της μόδας, ή ακόμη στο πλαίσιο μιας αποκλίουσας συμπεριφοράς, όπως κακή επίδοση στα μαθήματα, έλλειψη στόχων, απαισιοδοξία, μοναξιά κ.λπ.

Ο τρόπος που το αλκοόλ επηρεάζει τον οργανισμό εξαρτάται από την πυκνότητά του στο αίμα, που είναι υψηλότερη όταν κάποιος πίνει γρήγορα. Ποτά με υψηλή περιεκτικότητα σε αλκοόλ απορροφώνται γρηγορότερα. Το αλκοόλ στο αίμα αυξάνει μετά από κάθε ποτό. Οι κίνδυνοι από την κατάχρηση αλκοόλ στους εφήβους περιλαμβάνουν

**ΑΝΤΙΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ:** Εσωστρέφεια, συναισθηματική απομάκρυνση, ανειλικρίνεια, κατάσταση απουσίας ελέγχου.

**ΡΙΨΟΚΙΝΔΥΝΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ:** Διέγερση, μείωση κριτικής ικανότητας, παρορμητικότητα, αμνησία, μείωση αντίληψης, συσκότιση.

**ΡΟΠΗ ΣΕ ΡΙΨΟΚΙΝΔΥΝΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ:** Χρήση και άλλων τοξικών ουσιών, προθάλαμος ναρκωτικών.

**ΝΟΣΗΡΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΘΝΗΤΟΤΗΤΑ:** Οι τρεις κύριες αιτίες θανάτου και αναπηρίας μεταξύ των εφήβων είναι ο τραυματισμός από ατύχημα, η αυτοκτονία και η δολοφονία. Τρομακτικό είναι το γεγονός ότι το αλκοόλ συμβάλλει στο 25-50% των εφηβικών ατυχημάτων, των δολοφονιών και των αυτοκτονιών.

Η αντιμετώπιση του προβλήματος του αλκοολικού εφήβου απαιτεί την ατομική και εντός των ομάδων θεραπευτική προσέγγισή του, με σκοπό την αποτοξίνωσή τους και τη βαθμιαία αποκατάστασή του.

Η προσπάθεια καταβάλλεται στην αλλαγή της συμπεριφοράς του εφήβου, με αποχή από το οινόπνευμα ή και άλλα φάρμακα, με διακοπή των σχέσεων με τα άτομα που κάνουν χρήση οιοπνεύματος και την εντατική παρακολούθηση, ψυχιατρική, κλινική και εργαστηριακή (εξέταση αίματος, ούρων, αναπνοής) του νέου ατόμου, ώστε να επιτύχει στην προσπάθεια που καταβάλλει να παραμείνει ελεύθερος από το οινόπνευμα.

Ο ρόλος της οικογένειας, των φίλων και του άμεσου περιβάλλοντος είναι πάντα καταλυτικός, στη θεραπευτική προσέγγιση του εθισμένου στο οινόπνευμα, όπως ασφαλώς και σε άλλα φάρμακα. Η οικογένεια, ως κύτταρο φροντίδας, χρειάζεται θεραπεία όταν οποιοδήποτε μέλος της κάνει κατάχρηση ουσιών, ώστε να βοηθηθεί να σηκώσει το φορτίο.

Οι θεραπευτικές προσεγγίσεις με βάση την οικογένεια είναι 4-5 φορές πιο επιτυχείς στην αντιμετώπιση των ναρκομανών και των αλκοολικών, από τις ατομικές προσεγγίσεις. Η ακρίβεια της εκτίμησης του μεγέθους του προβλήματος αυξάνεται με τη λήψη πληροφοριών και απόψεων από πολλά μέλη της οικογένειας, γεγονός που αυξάνει την έγκαιρη αναγνώριση των προβλημάτων κατάχρησης ουσιών από την οικογένεια και παρέχει σε όλους τη δυνατότητα να μάθουν και να ωφεληθούν από τη διαδικασία. Αυτή η προσέγγιση δίνει κουράγιο στην οικογένεια να αισθανθεί περισσότερο «δικά της» τα προβλήματα κατάχρησης ουσιών και τα οικογενειακά προβλήματα που συχνά συνοδεύουν αυτή την κατάχρηση.

Μια αντιμετώπιση με βάση την οικογένεια δίνει κίνητρο στον έφηβο να αναζητήσει βοήθεια και να παραμείνει στο θεραπευτικό πρόγραμμα, αυξάνει την πιθανότητα για μια επιτυχή παραπομπή του εφήβου ασθενούς και ενθαρρύνει την ανάμιξη της οικογένειας στη θεραπεία, από την οποία μπορούν να ωφεληθούν τόσο αυτοί όσο και ο έφηβος.

Η αντιμετώπιση με βάση την οικογένεια βοηθά επίσης τους παιδιάτρους να ανιχνεύσουν τις οικογενειακές δυνατότητες ή τις ευθύνες, κάτι που βοηθά στη θεραπεία. Η επικοινωνία με τον έφηβο μπορεί να είναι πολύ δύσκολη και οι οικογένειες μπορεί να βοηθήσουν τον παιδίατρο και αντίστροφα. Ο παιδίατρος μπορεί να δει ότι οι δρόμοι επικοινωνίας της οικογένειας και οι σχέσεις είναι δυσλειτουργικές και πρέπει να εξεταστούν παράγοντες που συμβάλλουν στα προβλήματα κατάχρησης ουσιών.

Η συζήτηση για θέματα κατάχρησης ουσιών με τον έφηβο μπορεί να αποκαλύψει την κατάχρηση μίας ουσίας ή και την εξάρτηση ενός γονιού ή την άρνηση και την ελαχιστοποίηση των προβλημάτων της οικογένειας, καθώς επίσης και την ελλιπή ενημέρωσή του για τους κινδύνους του αλκοόλ.

Από έρευνα που έγινε στην Αθήνα, διαπιστώθηκε ότι το 94% των εφήβων που ρωτήθηκαν είχαν μικρή γνώση των κινδύνων από το αλκοόλ, ενώ το 6% δεν γνώριζαν τους κινδύνους. Φορείς ενημέρωσής τους διαπιστώθηκε ότι στο 55% ήταν οι γονείς, στο 20% τα ΜΜΕ και στο 19% το σχολείο.

Επειδή τα προβλήματα κατάχρησης ουσιών είναι τόσο συνηθισμένα στους εφήβους και επειδή οι επισκέψεις στους ιατρούς είναι σπάνιες, είναι ουσιώδες σε κάθε επίσκεψη στον παιδίατρο να περιλαμβάνεται και συζήτηση για το κάπνισμα, το αλκοόλ και άλλα φάρμακα, ειδικά αν αποκαλυφθεί θετικό οικογενειακό ιστορικό.

**ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΑΘ. ΤΣΑΝΤΙΛΗΣ**

## ΓΥΝΑΙΚΟΚΡΑΤΙΑ ΣΤΗΝ ΤΕΡΨΙΘΕΑ



Όπως κάθε χρόνο, οι γυναίκες του χωριού μας συγκεντρώνονται στην πλατεία και συνηθισμένα απολαμβάνοντας τα υπέροχα εδέσματα των καφεψησταριών μας. Εμείς οι άντρες τρέχουμε να κρυφτούμε από τα βέλη τους... Στο τραπέζι τους δεν πλησιάζει άντρας, εκτός και αν είναι σερβιτόρος!

Να είναι όλες καλά και του χρόνου να τις χαιρόμαστε.





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



## SEPTEMBER FIRST: START OF THE ECCLESIASTICAL CALENDAR

by Father Nektarios

I am pretty certain that most people, inside and outside the Church, do not know that September 1st is the start of the Ecclesiastical Calendar Year for our Church. Few know that it is actually "New Year's Day" for us, also called "Start of Indictus." In the Hoooy Grail of the Greek Orthodox Church, Metropolitan Sophronios Eystratiadis (1872-1947) writes that the word "Indictus" is Latin (indictio) Refers to the fifteen day period in which citizens had to pay taxes to Roman Emperors. That day coincided with the first of September. Constantine the Great (313 AC) made the "Day of Indictus" official on the calendar year. Since then until today, the Church of Constantinople considers September 1st as the start of the Ecclesiastical Calendar Year.

Therefore, not only the beginning of the new Church Year, but also all of September, is a first class time for self-reflection. Thinking about the last Church year, what did we do right? What could be improved? What mistakes and errors were made that could be corrected and avoided in the new Church year? Who were we bitter towards? Who did we hurt or take advantage of? What could we have done better that we did not do? How did we apply the teachings of our Faith and God's commands to our daily lives? How much and where did we waste time uselessly for our own personal gratification without sharing it with our brothers, especially those with special needs, i.e. visiting the ill, the incarcerated, or those in mental distress, etc.?

May this new Ecclesiastical Calendar Year be good, blessed, and spiritual, filled with abundant "fruits of the Holy Spirit."

Father Nektarios

## TOOTH BRUSHING: THE BASICS

By Dr. Cissie Kozoni

From a young age, brushing teeth should be one of the first habits after waking up in the morning.

Toothpaste contains sodium laureth sulfate, which helps the paste to foam. It also suppresses the recognition of sweet tastes by the taste buds, and breaks down the fat molecules that block bitter tastes.

### Brushing teeth before breakfast

Scientific evidence converges, that it is preferable to brush teeth before eating the morning meal, because it is better to have a healthier cleaner mouth before consuming food and beverages (coffee, tea), which could disturb the enamel, or the gums.

During sleep, the bacteria in the mouth multiply, which is why sometimes there is bad breath after waking up. Brushing with fluoride toothpaste gets rid of bacteria and coats the tooth enamel with an extra protective layer. This is important because foods can erode enamel, making teeth more vulnerable to infection and tooth decay.

Brushing your teeth before breakfast restores

your teeth and gums to a healthy state so they are ready to deal with incoming foods. Brushing can also activate saliva, which helps break down food and maintain a healthy environment in the mouth.

### Brushing teeth after a meal

Regular brushing is key to oral health. The ideal is to brush both before and after eating, but after a period of time has passed. This is because the acid in food can temporarily weaken the enamel, so if the teeth are brushed vigorously, the protective coating can be removed along with the harmful food remnants and bacteria.

Therefore, brushing teeth after eating should be carried out 30 minutes after a meal, first rinsing the mouth with clean water. If the meal is particularly acidic, it is recommended to wait a whole hour before brushing.



## AUTUMN CARE

by Vasiliki Trova Salouros

In the previous centuries and until the middle of the last (20th) century, especially in the mountainous areas, the inhabitants lived on their agricultural and livestock products. Their lives were not affected if there was no electricity or if the wheat normally came from Russia or Ukraine. After all, even in the war years, most households had herds.

So in Terpsithea, the villagers took care to secure bread, store supplies, ensure animals, and everything else that their family needed when autumn came. Their main concern was that it had to be taken care of before winter set in. Stored wood would provide heating, and was used for cooking and baking in the fireplace. Wood was also used for lighting. If they wanted, at dusk or at night, to visit a neighboring house, they would take a "davli", a thick, long, flaming piece of wood, shake it back and forth and go down the road - path, so as not to trip over the stones. The "davli" was also used to shine a light for watering, when there was no moon or oil lamp. By the light of the fireplace and the lamp, skilled women did all the work. They knitted, wove, embroidered, baked, cooked and took care of their children, from infants to older teens. Thus, they were not afraid of any "energy crisis".



On holidays such as Christmas, light was needed as the villagers went to church at night. They used genuine, pure beeswax candles which they used to bring the Church of Saint Nicholas to life when they went there to beseech him for health and a good harvest.

Mention must also be made of bread, the basic food of man. The recent Russia-Ukraine war created the fear that bread would become more expensive and short on supply, and other baked goods would also become more expensive. Back then, the villagers had no need for "imports" of wheat and corn. Each family looked after and had its



own wheat and corn. Thus, in September the wheat was ready; after the harvest, it was threshed, milled and transported to the homes. The same was true of corn. After it was harvested and "de-husked", the threshing was done and the grains were collected in sacks and transported to

the homes. Then, little by little, it went to the mills for grinding. At that time, there were two mills in the village: the Karous mill in Lipa below our village, and a second mill in Demisia. Of course, the millers took the leftover grain debris, the so-called "xai" for their service.

With the wheat, the housewives kneaded the traditional bread, the liturgy loaves (offering) for the church, they rolled open the pastry sheets for the pitas and for the baklava. With the wheat flour they also made trachana, noodles, kourabiedes. They didn't know the pastries that exist today, but they didn't have to. Of course, they kept the "leaven" from each kneading of the bread, the live yeast we now know. With the corn, they fermented the bobota (corn bread) and often baked it in the fireplace: after cleaning a part of the ashes, they spread "kotsupia" leaves and baked the bread, the so-called "hamoukouki".

The history of bread is as long as the history of man on earth. According to historians, bread was first made in ancient Egypt, with a wide variety of flours and various constructions. Our ancient ancestors had, it seems, "culinary" contact with bread and that's why they had different types of bread for every time of the day. However, the knowledge and tradition of bread passed from the ancient Greeks to the Ottoman conquerors. Of course, bread has great nutritional value and the ingredients used are flour, water, yeast, and salt. The people say that one should be healthy and eat "bread and onion". The inhabitants of many cities experienced the lack of bread in the Second World War during the German occupation, and we all know the result, with hundreds of dead. When we say "starvation", we mean lack of bread and we all pray to the Most High that the world will not experience hunger again. Unfortunately, we have reached a point where man depends only on technology. There are, of course, the pros, but there are also difficulties. Nor is it possible to imagine our life without electricity, not even for an hour. However, technology has not been able to bring happiness and solutions to people's problems.



# ΚΟΖΟΝΙΣ FAMILY REUNION

## ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΚΟΖΩΝΗ

ΤΕΡΨΙΘΕΑ 29-31 ΙΟΥΛΙΟΥ 2022

Η οικογένεια Κοζώνη κατάγεται από την Βετολίστα που μετονομάστηκε Τερψιθέα στην Ορεινή Ναυπακτία. Ο πρώτος Κοζώνης και αρχηγός της οικογένειας ήταν ο Κωνσταντίνος Κοζώνης που πολέμησε στον απελευθερωτικό αγώνα των Ελλήνων εναντίον των Τούρκων το 1821. Από τότε η οικογένεια Κοζώνη απλώθηκε σε πολλά μέρη του πλανήτη μας.

Την τελευταία δεκαετία η οικογένεια Κοζώνη οργανώνει κάθε 3-4 χρόνια συνάντηση στον τόπο καταγωγής για να τιμήσει την αγαπημένη πατρίδα την Τερψιθέα, αλλά και τους προγόνους που αξιώθηκαν να πετύχουν τόσο στην Ελλάδα μας, αλλά και σε μέρη μακρινά για εκείνη την εποχή. Όλους ανεξαιρέτως τους Κοζωναίους με ό,τι και αν ασχολήθηκαν τους διέκρινε η έμφυτη αξιοπρέπεια και ευγένεια, η ηθική και το αίσθημα δικαιοσύνης. Αυτές τις αρχές τις εμφύσησαν και στις νεότερες γενεές τα τελευταία 200 χρόνια.



Παρά το πέρασμα του χρόνου και τουλάχιστον στον 8 γενεών, με μεγάλη χαρά, συγκίνηση και περηφάνια οργανώσαμε την πρόσφατη συνάντηση της οικογένειας στην αγαπημένη μας Τερψιθέα τον Ιούλιο του 2022 (29-31 Ιουλίου). Ήταν πολύ εντυπωσιακή η παρουσία αυτή την φορά περίπου 65 Κοζωναίων των τελευταίων 4 γενεών από όλο τον κόσμο, από την Αθήνα, την Ναύπακτο, τις Ηνωμένες Πολιτείες, το Βέλγιο την Γαλλία και την Λιθουανία.

Η χαρά ήταν ανείπωτη, η συγκίνηση, τα γέλια και η πολυγλωσσία ήταν τα κύρια στοιχεία της συνάντησης. Οι οργανωτές Λουκάς Κοζώνης του Δημητρίου από Σικάγο, Λουκάς Κοζώνης του



Κωνσταντίνου από Βρυξέλλες και ο Δημήτριος Δαβίας, εγγονός του Μιχαήλ Κοζώνη από Αθήνα, είχαν οργανώσει και προγραμματίσει και την παραμικρή λεπτομέρεια.

Μέσα στο τριήμερο πραγματοποιήθηκε συνάντηση των παρευρισκομένων μελών της οικογένειας μας για την παρουσίαση των κλάδων της οικογένειας και ενημέρωση του γενεαλογικού μας δένδρου και μετά γεύμα.

Την επόμενη ημέρα το πρωί οι περισσότεροι συμμετείχαμε σε trekking (περπάτημα) στο υπέροχο Κερασσοβούνι και περάσαμε μία αξέχαστη βραδιά στο φιλόξενο ξενοδοχείο της Ελατού με πολύ κέφι, παραδοσιακούς χορούς από συγκρότημα, που οι χορευτές παρέσυραν όλους τους παρευρισκόμενους όλων των ηλικιών και κυρίως των νεότερων σε χορό μέχρι τις πρώτες πρωινές ώρες.

Ο επίλογος ήταν η πιο συγκινητική ημέρα της συνάντησης. Το πρωί τελέσαμε τρισάγιο με αναφορά σε όλους τους τεθνεώτες προγόνους μας



στον τάφο της οικογένειας Κοζώνη στο Νεκροταφείο της Τερψιθέας. Στη συνέχεια απολαύσαμε την δροσερή βρύση της οικογένειας Κοζώνη με ένα αξέχαστο πικ νικ με ποτά και σνακ και το χαρούμενο τριήμερο ολοκληρώθηκε με καφέ στην όμορφη πλακόστρωτη πλατεία του χωριού μας κάτω από τον γεροπλάτανο (όπως τον έλεγε και ο αγαπημένος μου πατέρας) και επίσκεψη στο λαογραφικό Μουσείο, το σχολείο που πήγαν τόσοι δικοί μας άνθρωποι.

Αυτή η αξέχαστη και λαμπερή συνάντηση της οικογένειας Κοζώνη με τον καιρό θα μείνει μία γλυκιά ανάμνηση σε όλους μας. Όμως στο πέρασμα του χρόνου οι φωτογραφίες του τριήμερου και οι αναμνήσεις που θα κατακλύζουν το μυαλό όλων των συμμετεχόντων θα προκαλούν ρίγη χαράς, αγαλλίαση, συγκινήσεις και ίσως λίγα δάκρυα.

Ευχαριστούμε το χωριό μας τη φιλόξενη Τερψιθέα για τη μαγεία που μας προσέφερε.

Καλή αντάμωση!

**Βίλλυ Ιωάννου Κοζώνη**



## ΤΑ ΞΟΚΚΛΗΣΙΑ ΜΑΣ

*Άη Λιας 10 Ιουλίου*



*Αγία Παρασκευή 26 Ιουλίου*



*Αγία Σοφία 17 Σεπτεμβρίου*



### ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΤΩΝ ΝΙΨ ΤΕΡΨΙΘΕΑΣ – ΕΛΑΤΟΥΣ

Η παράδοση καλά κρατεί. Οι Νίψ Τερψιθέας και Ελατούς συναντήθηκαν και φέτος στις 19 Αυγούστου, στην οικία του Μάρκου Κυριάκου στην



Ελατού και απόλαυσαν όπως πάντα απίθανους μεζέδες της συζύγου του Μαρίας!

Φέτος απολαύσαμε κόκορα κοκκινιστό και πολλούς ακόμα απίθανους μεζέδες, ακολούθησε ανάλυση όλων των επίκαιρων θεμάτων... και δώσαμε ραντεβού για του χρόνου.

Την Τερψιθέα εκπροσώπησαν οι Νικόλαος Αθ. Τσαντίλης, Κωνσταντίνος Αρβανίτης, Απόστολος Πετρόπουλος, Σταύρος Φινινής και ο Σπύρος Σκαλτσάς.

Από την Ελατού οι Μάρκος Κυριάκου, Κώστας Παναγιωτόπουλος, Γιάννης Βήττας, Χαράλαμπος Δημόπουλος, Νίκος Μαγκλάρας, Γιώργος Παναγιωτόπουλος, Γιώργος Δημητρώκας και ο Νίκος Σκεπαρνιας.

Συγχαρητήρια στην Μαρία που φρόντισε μαζί με τον σύζυγό της, Μάρκο, για τα εδέσματα. Και του χρόνου!



## ΕΛΑΦΡΥ ΤΟ ΧΩΜΑ

– Μπρρ! ανατρίχιασα! Είχαμε δεν είχαμε μπλέξαμε πάλι με τον εργολάβο μακαβρίων ορυγμάτων.

– Δεν έχεις δίκιο, ο Λάρυ είναι παιδί τζιμάνι.

– Τζιμάνι δεν ξέρω, αλλά ντουμάνι είναι. Σαν καπνιστή ρέγγα έχει γίνει από τον καπνό.

– Δεν θέλω χαζομάρες, μια χαρά παιδί είναι ο Λάρυ. Τη δουλίτσα του κάνει, τα κονομάει και πίνει και τις μπυρίτσες του.

– Ω! δεν αμφιβάλλω, οι καφεντζήδες πίνουν νερό στ' όνομά του.

– Μήπως αντί νερό, πίνουν μπύρες μαζί του;

– Όπως και νά 'χει, μην τον πειράξεις, είναι απαρηγόρητος.

– Γιατί τι έπαθε; γι' αυτό έγινε ντίρλα;

– Να μωρέ, πέθανε ο φίλος του ο Σάκης.

– Ποιος παιδάκι μ', αυτός που βόθηγα ο Λάρυ τελευταία;

– Ναι, ναι. Κάνανε καλή παρέα.

– Όμως κάτι άκουσα για τον νεκροθάφτη σου τελευταία.

– Δηλαδή-δηλαδή;

– Να λέει πως πέθανε κάποιος και ανέλαβε την εργολαβία «εις τόπον χλοερών», ο Λάρυ. Όλα καλά με την διάνοιξη του μακαβρίου ορύγματος. Διαβάστηκε η σορός στην εκκλησία και με gps οδηγήθηκε στο πρώτο και τελευταίο νεκροταφείο του χωριού μας. Εκεί έγινε η ταφή και όλοι εύχονταν ανάπαυση του μακαρίτη ρίπτοντας χώμα, ανάμικτο με κοτρώνια στο φυτεμένο φέρετρο. Έφυγαν η μπάντα, οι αρχές του βουνού και του κάμπου (τι θέλει να πει ο ποιητής;) και γενικά η κουστωδιά. Ο εργολάβος μας ήπιε το πικρό ποτήρι (της μπύρας;) και ανέλαβε να σκεπάσει το φέρετρο. Όμως δεν ξέρω γιατί, δεν το σκέπασε καλά.

– Ε! και; Τι έγινε κρύωσε ο μακαρίτης; ή μήπως δεν τού 'βαλε καστανόχωμα για να ξαναφυτρώσει (μπρρ!).

– Όχι ρε παιδί μου, δεν είναι σωστό, μπορεί το βράδυ να σηκωνόταν και να σουλατσάριζε για καμμιά πρέφα.

– Τώρα το ξεφτίλισες. Εγώ νομίζω ότι ο Λάρυ άκουσε στη διάρκεια της τελετής, «νά 'ναι ελαφρύ το χώμα που θα τον σκεπάσει» και θεώρησε σωστό να βάλει λίγο χώμα σκέπη του μακαρίτη.

– Αυτό είναι ή δίψασε και έτρεξε να πιεί καμμιά μπυρίτσα (I+I+I...) και μετά ξέχασε το καθήκον;

– Δεν νομίζω τού 'κανα τεστ με μια νουζίνα μπύρες.

– Δηλαδή;

– Ε να τον ρώτησα πόσο κάνει, τρεις έντεκα, τρεις δώδεκα, τρεις δεκαπέντε κι έντεκα.

– Και τι έγινε; σου απάντησε;

– Μου απάντησε με τον τρόπο του. Είναι μαθηματικό κεφάλι σου λέω! Άρχισε να μετράει τις μπύρες στα καφάσια. Τη μια βολά τά 'βρισκε 125 και την άλλη 147. Είναι σου λέω ξυφέκι!

– Τι να πω, πάω πάσο. Ας είναι ελαφρύ το χώμα του σκεπασμένου μακαρίτη!

### Ο μακάβριος δαιμόνιος ρεπόρτερ

Υ.Γ.– Γιατρέ μου είπαν ότι έχω συμπτώματα ομοιότητας. – Μη δίνεις σημασία ασθενή μου, να κάνεις γαργάρες με ξυλόπροκες και θα σου περάσουν!

## ΦΩΤΟ ΚΟΥΖ

Σαν δύσκολο μου φαίνεται, κάποιος όμως ξέρει.  
Για να δούμε τι θα βρούμε!



Επαγγελματίες Συγχωριανοί μας			
ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΣ ΣΤ. ΓΕΩΡΓΙΟΣ	ΚΑΦΕΝΕΙΟ - ΨΗΣΤΑΡΙΑ	ΤΕΡΨΙΘΕΑ	2634053111, 6979209538
ΑΝΔΡΕΟΠΟΥΛΟΣ ΚΩΣΤΑΣ	ΞΥΛΟΥΡΓΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ	ΝΑΥΠΑΚΤΟΣ	2634024194
ΑΡΒΑΝΙΤΗ Κ. ΕΛΕΝΗ	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ	ΗΟΥΣ 2, ΑΓ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	6945955992
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. ΙΕΡΟΘΕΟΣ	2105149100
ΓΙΑΝΝΕΤΣΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	ΨΑΡΟΤΑΒΕΡΝΑ «ΕΝ ΠΛΩ»	ΗΡΩΩΝ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ 60Α, (ΜΑΡΙΝΑ ΠΑΤΡΑΣ)	2610424319 6934912278
ΓΚΟΛΙΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ dimgoliass@yahoo.gr	ALL4ONE - ΟΛΕΣ ΟΙ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΣΕ ΜΙΑ ΣΤΑΣΗ	ΤΙΜΟΛΟΝΤΟΣ 17, ΑΘΗΝΑ	2109210188
ΔΑΣΚΑΛΑΚΗΣ ΜΑΝΩΛΗΣ	ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΟΣ	ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΤΡΙΑΣ 6, ΑΙΓΑΛΕΩ	2105315800
ΖΑΒΙΤΣΙΑΝΟΣ ΣΠΥΡΟΣ	ΙΑΤΡΟΣ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟΣ	ΕΠΙΤΑΥΡΓΙΟΥ 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 Ε.Ε.	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/ΤΟΣ ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ	ΑΡΙΣΤΟΜΕΝΟΥΣ 10α, ΖΩΓΡΑΦΟΥ	2107485461
ΠΑΝΤΕΛΗ - ΧΟΡΜΟΒΑ ΣΟΦΙΑ	ΑΣΦΑΛΕΙΕΣ	ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΟΥ 31, ΑΓΙΟΙ ΑΝΑΡΓΥΡΟΙ	2102610676
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. ΛΕΟΝΙΔΑΣ 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, 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	ΓΑΛΛΗΝΗΣ 13, ΖΩΓΡΑΦΟΥ	2107792280
ΧΟΡΜΟΒΑΣ Δ. ΝΙΚΟΛΑΟΣ	ΗΛΕΚΤΡ. ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ	ΑΡΜΑΤΩΛΩΝ ΚΛΕΦΤΩΝ 29	6978884152