



Τρίμηνη έκδοση του Συλλόγου
Τερψιθεατών Ναυπακτίας

Χρόνος 35ος
Αριθμός φύλλου 139
Οκτώβριος - Νοέμβριος -
Δεκέμβριος 2022

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

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

ΤΑ ΧΩΡΙΑ ΜΑΣ ΑΡΓΟΣΒΗΝΟΥΝ

Το σπίτι στεγάζει τα όνειρα των ανθρώπων και τους αφήνει να το σημαδέψουν με την παρουσία τους. Τους προσφέρει ασφάλεια και προστασία, κρύβει τις μικρές και μεγάλες χαρές τους, ποτίζεται από τα δάκρυά τους και καπνίζεται από τη φωτιά που καίει στην «οικογενειακή εστία». Με πέτρα χτίζεται η αγάπη του ανθρώπου για το σπίτι του, το μέρος στο οποίο κλείνοντας την πόρτα, κλείνει και όλον τον κόσμο πίσω του. Αλήθεια, πόσο τρομερό πράγμα είναι να εγκαταλείπεις το σπίτι σου; Πόσος πόνος, φόβος ή απελπισία χρειάζεται για να αναγκαστείς να το παρατήσεις; Ετούτα και άλλα πολλά ερωτήματα έρχονται εάν βρεθεί κανείς απέναντι σε ένα ερημωμένο σπίτι, ένα χωριό φάντασμα που αντιστέκεται στο χρόνο και μιλάει με το δικό του τρόπο για τα περασμένα μεγαλεία. Περπατώντας ανάμεσα στα γκρεμισμένα σπίτια νοιώθει κανείς οι τόποι να στοιχειώνονται από φαντάσματα. Ακούει τις φωνές των ανθρώπων που έζησαν εκεί, το κλάμα των μωρών που γεννήθηκαν, το νανούρισμα της μάνας, το τραγούδι του ερωτευμένου. Οι άνθρωποι των ορεινών οικισμών πάλεψαν σε όλη τους τη ζωή με τις δυστροπίες της φύσης και κατάφεραν να εξημερώσουν μέρη άγρια και δυσπρόσιτα. Με μόχθο, ευρηματικότητα και υπομονή κατάφεραν πολλά βασισμένοι σε λίγα. Όταν αυτοί οι άνθρωποι πήραν την απόφαση να φύγουν από την γη των παππούδων τους είχε πια ωριμάσει μέσα τους η ελπίδα πως αλλού θα ζήσουν πιο ανθρώπινα, αυτοί και τα παιδιά τους.

Κατέβηκαν λοιπόν στις πόλεις για να μπορούν να δουλέψουν, τα παιδιά να μορφωθούν, να ξεφύγουν από την αγωνία της καθημερινής επιβίωσης. Η ζωή στο χωριό μπορεί να είναι όμορφη, χαλαρή και ονειρεμένη για πολλούς, αλλά είναι ουτοπικό να απαιτούμε από έναν σύγχρονο οικογενειάρχη να απαρνηθεί τις παροχές υπηρεσιών της πόλης, και να ταλαιπωρηθεί με τη θέλησή του για

τα αυτόνομα, όπως η υγεία ή η μόρφωση των παιδιών του. Οι αιτίες εγκατάλειψης ενός οικισμού είναι πολλές και η σημαντικότερη από αυτές τα μεγάλα ιστορικά και κοινωνικά γεγονότα. Στον 20ο αιώνα εκατοντάδες χωριά ερημώθηκαν εξαιτίας των Βαλκανικών πολέμων και ακόμα περισσότερο λόγω του Ελληνικού Εμφύλιου Πολέμου. Πολλοί οικισμοί στοιχειώσαν στα ορεινά γιατί η καλλιέργεια της γης ήταν ασύμφορη, ενώ ο ρυθμός εξαφάνισης των κατοίκων αυξανόταν λόγω της εσωτερικής μετανάστευσης, αλλά και της μετανάστευσης στο εξωτερικό. Ανάμεσα στις αιτίες της εγκατάλειψης των ορεινών οικισμών μπορούμε να αναφέρουμε και την έλλειψη εθνικής αναπτυξιακής πολιτικής για τη χρήση της γης, την ανεργία, την αλλαγή του τρόπου ζωής. Στις ορεινές περιοχές οι δρόμοι άργησαν να γίνουν ή δεν έχουν γίνει ούτε και τώρα. Το τραγελαφικό είναι ότι σε ορισμένες περιπτώσεις έγιναν αμέσως μετά την ερήμωση των οικισμών ή όταν η απελπισία είχε φτάσει στο αποκορύφωμά της, έτσι που ο δρόμος αντί να συγκρατήσει τον πληθυσμό διευκόλυε τη φυγή του. Ολόκληρες οικογένειες συγκεντρώνουν ό,τι έχουν και εγκαταλείπουν τους τόπους που γεννήθηκαν. Πολλοί φεύγουν στο εξωτερικό (Γερμανία, Αμερική, Καναδά κ.λπ.), άλλοι μαζεύονται στις πόλεις ή στα κοντινότερα κεφαλοχώρια. Από την μια άκρη της ως την άλλη η ορεινή Ελλάδα ερημώνει. Οι τελευταίοι άνθρωποι που είχαν απομείνει φεύγουν κι αυτοί προς τα αστικά κέντρα. Στα άγρια βουνά απλώνεται και πάλι η αρχέγονη σιωπή τους. Η ανάσα των χωριών αργοσβήνει, η παραμικρή ελπίδα χάνεται. Σίγουρα το φαινόμενο της ερήμωσης των ορεινών περιοχών είναι γενικότερο, έχει παγκόσμιες διαστάσεις. Η αντιμετώπιση όμως του προβλήματος πιστοποιεί ακριβώς και την ευαισθησία του κάθε λαού απέναντι στο πολιτισμό και την ιστορία του. Υπάρχουν αναπτυγμένες χώρες που συνειδητοποίησαν έγκαιρα την ανάγκη διαφύλαξης της πολιτιστικής τους κληρονομιάς και εκπόνησαν συγκεκριμένα προγράμματα ανάκτησης των ορεινών οικισμών διαθέτοντας κονδύλια για να κρατήσουν στη ζωή και να αξιοποιήσουν τις ορεινές περιοχές τους. Σε όσα μέρη της ορεινής Ελλάδας σημειώθηκαν προσπάθειες ανάπτυξης, αυτές οφειλονταν συνήθως αποκλειστικά στη δράση τοπικών φορέων και πρωτοβουλιών των κατοίκων. Πολλοί μιλούν για μια τελειωμένη υπόθεση, για ένα θάνατο μη αναστρέψιμο. Οι διάφορες υπηρεσίες, στο όνομα των προτεραιοτήτων, αποδέχτηκαν την εγκατάλειψη χωριών να έχουν ερευνησει τις αιτίες της και χωρίς να έχουν αναζητήσει εναλλακτικές προτάσεις. Και σίγουρα πολλά θα μπορούσαν να γίνουν τόσο για την προστασία του φυσικού και τεχνικού περιβάλλοντος όσο και για την οικονομική και ήπια τουριστική ανάπτυξη των ορεινών περιοχών. Επιτέλους οι κρατικές υπηρεσίες θα πρέπει να δώσουν το παρόν. Για τους ήδη ερημωμένους οικισμούς, αλλά και εκείνους που θα ερημώσουν στη συνέχεια, δεν μπορούμε να κάνουμε πολλά πράγματα. Η τουριστική εκμετάλλευση εκείνων που συνδυάζουν την ομορφιά του τοπίου με την ιστορία και τα υπέροχα κτίσματα (π.χ. καλντερίμια, γεφύρια, νερόμυλους κ.λπ.) είναι η πλέον ενδεδειγμένη λύση για να διατηρηθούν στο μέλλον. Από μόνα τους, άλλωστε, τα σημεία αυτά αποτελούν αξίες που δεν πρέπει να χαθούν.

ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΑΘ. ΤΣΑΝΤΙΛΗΣ

Η γιορτή του Αγίου Νικολάου

Τον πολιούχο αγίο μας, τον Άγιο Νικόλαο, τιμήσαμε και φέτος στο χωριό. Με πολλούς για την εποχή συχωριανούς μας τελέστηκε από τον πατέρα Χρήστο η Πανηγυρική Θεία Λειτουργία ανήμερα του πολιούχου Αγίου Νικολάου. Έγινε περιφορά της Ιεράς Εικόνας και τελέστηκε Αρτοκλασία προσφορά από το Εκκλησιαστικό Συμβούλιο και από την οικογένεια του Βαγγέλη Πετρόπουλου. Η κα Γιαννούλα Πετροπούλου όπως κάθε χρόνο προσέφερε (χειροποίητους) χαλβάδες. Ευχαριστούμε όλους τους δωρητές και βοήθειά μας ο Άγιος Νικόλαος.



ΚΟΠΗ ΠΙΤΑΣ

Η κοπή της πίτας του Συλλόγου Τερψιθεατών για το νέο έτος 2023, θα γίνει την **Κυριακή 22 Ιανουαρίου 2023**, ώρα **10.00**, στα γραφεία του Συλλόγου, Γλάδστωνος 10, 4ος όροφος, Αθήνα.



ΣΥΝΕΣΤΙΑΣΗ

Για την ετήσια συνεστίαση του Συλλόγου Τερψιθεατών, αν πού και πότε θα γίνει, θα μάθουμε νεώτερα στην κοπή της πίτας ή στο facebook ή στο τηλέφωνό μας στο νέο έτος 2023.

ΤΟ Δ.Σ. ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ
ΣΑΣ ΕΥΧΕΤΑΙ
ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ,
ΚΑΛΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ
ΚΑΙ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟ
ΤΟ ΝΕΟ ΕΤΟΣ 2023



Ο Πρόεδρος μας κ Σταύρος Αγγελόπουλος αφού πρώτα φρόντισε τον νέο φωτισμό της πλατείας και τον στολισμό της με ένα πανέμορφο Χριστουγεννιάτικο δέντρο, στέλνει τις ευχές του στους απανταχού Τερψιθιώτες για καλά Χριστούγεννα και ευτυχημένο το νέο έτος.

Η βεήλη των εμογενών μας



➤ Μια ευχάριστη έκπληξη επιφύλαξε στο ζεύγος Παναγιώτη και Νικολίτσας Σαλούρου ο ερχομός του γιού τους Ευθυμίου και της συζύγου του στην γιορτή της μητέρας του στην Αθήνα.

➤ Μια άλλη ευχάριστη έκπληξη επιφύλαξε για την Τερψιθέα ο άλλος Παναγιώτης Ανδρέα Σαλούρος, ο οποίος αγόρασε το ιστορικό «καφενείο του Μερμύγκα». Πράγματι ο Παναγιώτης ήλθε στην Τερψιθέα και αγόρασε από τον Χαράλαμπο Λιακώνη το παλιό σπίτι της Μακρήνας μαζί με το μαγαζί που ήταν παλιά καφενείο του 1ου Προέδρου της Τερψιθέας Χρήστου Β. Τσαντίλη ή Μερμύγκα, μετά μπακάλικο του Βασιλείου και κατόπιν του γιού του Χρήστου Σπηλιώτη και τελευταία Ταχυδρομείο. Ο αγαπητός μας Πάνος, κάθισε δύο μήνες με τη σύζυγό του στην Ελλάδα και δεν ξέχασε ούτε το Σύλλογό μας ενισχύοντας τα οικονομικά του.

Ο Σύλλογος ευχαριστεί τον μεγάλο αρωγό του και εύχεται καλορίζικη η νέα οικία του.



ΠΥΡΚΑΓΙΑ ΣΤΗΝ ΤΕΡΨΙΘΕΑ

Λίγο έλειψε να καταστραφούμε! Το μεσημέρι της 31ης Οκτωβρίου 2022 εκδηλώθηκε πυρκαγιά στην βορειοδυτική πλευρά της Τερψιθέας. Ευτυχώς δεν επεκτάθηκε μέσα στον οικισμό και με την έγκαιρη επέμβαση της Πυροσβεστικής Υπηρεσίας τέθηκε γρήγορα υπό έλεγχο.



Όμως λόγω των ανέμων και λόγω της ξηρασίας αναζωπυρωνόταν και σιγόκαιγε για λίγες μέρες. Πάλι καλά που δεν έκαψε μεγάλη έκταση. Σε πολλές μεριές έκαψε μόνο τη θαμνώδη έκταση κάτω από τα δένδρα, οπότε διασώθηκε μεγάλο μέρος της δασώδους εκτάσεως. Να φυλάει ο Θεός, αλλά να φυλάμε και μεις λίγο!

Ο κος ΜΙΧ. ΤΣΑΝΑΗΣ ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΤΗΣ Π.Ε.Π.Σ/Π.Α.

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΕΝΩΣΗ
ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ
ΠΟΛΕΜΙΚΗΣ ΑΕΡΟΠΟΡΙΑΣ
ΛΥΚΟΥΡΓΙΟΥ 9, 6ος ΟΡΟΦΟΣ
ΑΡΙΘ. ΓΡΑΦΕΙΩΝ 612 & 613
ΤΗΛ: 32 15 929
ΑΘΗΝΑ Τ.Κ. 105 51

ΑΘΗΝΑ 5-12-2022
ΑΡΙΘ. ΠΡΩΤΟΚ. 1222
ΣΥΝΗΜΜΕΝΑ ΦΥΛΛΑ

ΠΡΟΣ: _____

ΘΕΜΑ: ΣΥΓΚΡΟΤΗΣΗ Δ.Σ. ΣΕ ΣΟΜΑ
ΣΧΕΤ: Α' ΑΡΧΑΙΡΕΣΙΕΣ 28-11-2022
Β' ΑΠΟΦΑΣΗ Δ.Σ. ΝΠ ΑΟΙΔ 255/2-12-22 ΠΡΑΚΤΙΚΟΥ
ΣΥΝΕΔΡΙΑΣΕΩΣ ΤΗΣ Π.Ε.Π.Σ./Π.Α.

Μετά από την ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ ΤΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑΣ ΕΝΩΣΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ ΠΟΛΕΜΙΚΗΣ ΑΕΡΟΠΟΡΙΑΣ (Π.Ε.Π.Σ./Π.Α.) ΤΗΣ 25-11-2022, και παρότιν Αρχαιρεσιών της 28-11-2022, το Νεοελεγμέν Δ.Σ. που προέβλεπε, συμφωνεί με παραπάνω (β) βετιζιό, ευχαροχήθηκε σε Σύμμα Της 2-12-22 Έχω ως παραταύτω:

| | |
|----------------------|--------------------------|
| Πρόεδρος | Μιχαήλ Τσαναής |
| Αντιπρόεδρος | Ιωάννης Τσαναήρας |
| Γεν. Γραμματέας | Ερέτη Γκόρφη-Σιδέρη |
| Αναγνώστη Γραμματέας | Κ.Σ.Ν. |
| Ταμίας | Ιωάννης Καταμαύνης |
| Αναγνώστη Ταμίας | Αναστασία Παράϊδου |
| Διπλοσίου Στέβωση | 1. Βερβέρης Κωνσταντίνος |
| | 2. Κουκουράς Ιωάννης |
| Μέλη: | Κουβαράς Κωνσταντίνος |
| | Αρξάνδρακης Κωνσταντίνος |
| Για το Δ.Σ. | |
| Ο Πρόεδρος | Η Γενική Γραμματέας |
| <i>(Signature)</i> | <i>(Signature)</i> |
| Μιχαήλ Τσαναής | Ερέτη-Γκόρφη-Σιδέρη |

Το Δ.Σ. συχαίρει τον αγαπητό Μιχαήλ και εύχεται καλή θητεία.

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 ΚΑΝΙΓΟΣ - ΤΗΛΕΦΩΝΟ & FAX 210 3822513 - E-mail: terpsith@otenet.gr

ΤΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ ΤΟΥ Δ.Σ.

1. ΤΣΑΝΤΙΛΗΣ ΑΘ. ΝΙΚΟΛΑΟΣ (Πρόεδρος):.....2109516297.....6932648485
2. ΣΑΛΟΥΡΟΥ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ (Αντιπρόεδρος):.....2106016478.....6932900696
3. ΚΑΤΣΑΚΟΥΛΑ ΧΡΥΣΑ (Γεν. Γραμματέας):.....2109955926.....6945337149
4. ΑΡΒΑΝΙΤΗΣ Ν. ΚΩΝ/ΝΟΣ (Ταμίας):.....2634053197.....6973049067
5. 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

"φωνές 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.terpsitheia.net>,

Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου: terpsith@otenet.gr

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

Ντόπιο παπά να προτιμάς

Καθώς πηγαίνει ο παπάς
Εσπερινό να ψάλλει,
τον καρτερεί στην εκκλησιά
η χήρα με τα κάλλη.

— Παπά μου την φωλίτσα μου
την έχω λερωμένη,
ήρθα η δόλια να σου πω
αυτό που με βαραίνει.

— Αν πράγματι μετάνιωσες
για ό,τι έχεις κάνει,
πες το σε μένα και θα δεις,
ο πόνος σου θα γειάνει.

— Παπά στο διπλανό χωριό
πήγα για να δουλέψω,
αντάριασε το σούρουπο
και πώς να επιστρέψω;

Πάω στο σπίτι του παπά
και του χτυπώ τη θύρα,
φιλόξενα μου άνοιξε
«πέρα καλή μου χήρα».

Η παπαδιά του, έλειπε,
αυτός θα με σερβίρει,
μου έστρωσε να κοιμηθώ
και δίπλα μου θα γείρει.



Μπουρλότο έγινε αυτός,
εγώ σωστό καμίνι
κι η έκρηξη, παππούλη μου
δεν άργησε να γίνει.

— Τι λες ευλογημένη μου
—λέει ο παπάς στ' αυτή της—
που πήγες και σε γλύκανε
παπάς ξενοχωρίτης.

Μα το δικό μας το χωριό,
το ξέρεις και στο λέω,
έχει παπά καλύτερο,
πιο νέο, πιο ωραίο!

Σε συγχωρώ πρώτη φορά
μα αν ξαναδιψάσεις
στον χωριανό σου τον παπά
να πας να ξεδιψάσεις.

Βαγγέλης Πετρόπουλος



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

Βιταμίνες και Ιχνοστοχεία απαραίτητα για την άμυνα του ανθρώπινου οργανισμού

Ένα ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα προστατεύει ενάντια σε ασθένειες όπως το κοινό κρυολόγημα και τη γρίπη, βοηθά την ανάκαμψη μετά από τραυματισμό και διατηρεί το επίπεδο ενέργειας σε υψηλά επίπεδα.

Οι Βιταμίνες και ωρισμένα Ιχνοστοχεία είναι απαραίτητα για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και μία ισορροπημένη διατροφή δύναται να τα προσφέρει.

Βιταμίνη C

Η βιταμίνη C είναι πολύ σημαντική για ανοσοποιητικό σύστημα.

Η βιταμίνη C δρα ως αντιοξειδωτικό, δηλαδή, προστατεύει από τις τοξίνες που προκαλούν φλεγμονή στο σώμα.

Η τακτική πρόσληψη βιταμίνης C είναι απαραίτητη για την καλή υγεία, και περιέχεται σε τόσες πολλές τροφές ώστε να μη χρειάζεται να λαμβάνεται ως συμπλήρωμα, εκτός εάν το συμβουλευσει ο ιατρός.

Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C

Η βιταμίνη C συνδέεται συχνότερα με τα πορτοκαλί εσπεριδοειδή, αλλά υπάρχει και σε μια ποικιλία φρούτων και λαχανικών.

Διατροφικές πηγές της βιταμίνης C

1. Κόκκινες πιπεριές
2. Πορτοκάλι και χυμός πορτοκαλιού
3. Χυμός γκρέιπφρουτ
4. Ακτινίδια
5. Πράσινες πιπεριές
6. Μπρόκολο
7. Φράουλες
8. Λαχανάκια Βρυξελλών



Βιταμίνη B6

Η B6 είναι ζωτικής σημασίας για την υποστήριξη βιοχημικών αντιδράσεων στο ανοσοποιητικό σύστημα.

Τροφές γεμάτες βιταμίνη B6

1. Ρεβύθια
2. Βοδινό και μοσχαρίσιο συκώτι
3. Ψάρια κρύου νερού, όπως ο σολομός και ο τόνος
4. Στήθος κοτόπουλου
5. Εμπλουτισμένα δημητριακά
6. Πατάτες
7. Γαλοπούλα
8. Μπανάνες
9. Πλιγούρι
10. Τυρί τύπου κότατζ
11. Κολοκύθα



Βιταμίνη E

Η βιταμίνη E είναι ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό που βοηθά τον οργανισμό να καταπολεμήσει τις λοιμώξεις. Έρευνες δείχνουν ότι η βιταμίνη E είναι ένα από τα πιο αποτελεσματικά θρεπτικά συστατικά για την λειτουργία του ανοσοποιητικού.

Τροφές με βιταμίνη E

1. Καλαμποκέλαιο
2. Σπόροι, όπως οι ηλιόσποροι
3. Ξηροί καρποί, όπως αμύγδαλα και φιστίκια
4. Σπανάκι
5. Μπρόκολο
6. Ακτινίδια
7. Μάνγκο
8. Ντομάτες
9. Σπανάκι



Ψευδάργυρος

Ο ψευδάργυρος είναι αντιφλεγμονώδης και αντιοξειδωτική ουσία. Διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη σωστή λειτουργία όλων των κυττάρων του ανοσοποιητικού συστήματος.

Τροφές πλούσιες σε ψευδάργυρο

1. Στρείδια
2. Μοσχαρίσιο κρέας
3. Καβούρια
4. Σπόροι κολοκύθας
5. Ψητές χοιρινές μπριζόλες
6. Στήθος γαλοπούλας
7. Τυρί τύπου τσένταρ
8. Γαρίδες
9. Φακές
10. Σαρδέλες
11. Γιαούρτι
12. Γάλα



Σελήνιο

Το σελήνιο προστατεύει από χρόνιες φλεγμονές και αυτοάνοσες ασθένειες.

Τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε σελήνιο:

1. Φυστίκια
2. Τόνος
3. Βακαλάος
4. Σαρδέλες
5. Άπαχα κρέατα
6. Τυρί τύπου κότατζ
7. Καστανό ρύζι
8. Αυγά
9. Πλιγούρι βρώμης
10. Γάλα και γιαούρτι
11. Φακές
12. Ξηροί καρποί και σπόροι
13. Αρακάς



Κ Ο Ι Ν Ω Ν Ι Κ Α

ΓΑΜΟΙ

- Στις 22 Οκτωβρίου 2022, στον Ιερό Ναό Αγίας Παρασκευής στην Αγ. Παρασκευή Αττικής, τελέσθη ο γάμος του Γεωργίου Σταύρου Μπάρου και της Ασπασίας-Αικατερίνης Τσουκάτου.
 Η Εφημερίδα εύχεται να ζήσουν.

ΒΑΠΤΙΣΕΙΣ

- Στις 8 Οκτωβρίου 2022 στον Ιερό Ναό Αγίου Αθανασίου στο χωριό Καραϊσκάκης Αστακού Αιτωλοακαρνανίας η Ανθούλα Κων. Αρβανίτη και ο Κωνσταντίνος Καϊμακάς βάπτισαν το αγοράκι τους και το ονόμασαν Ορφέα.
 Η Εφημερίδα εύχεται να τους ζήσει.

ΚΗΔΕΙΕΣ

- Στις 30 Οκτωβρίου 2022 απεβίωσε στην Αθήνα σε ηλικία 80 ετών, ο Λεωνίδας Παναγ. Παπαδογιάννης. Η νεκρώσιμη ακολουθία τελέσθη στις 31 Οκτωβρίου 2022 στον Ιερό Ναό Κοιμήσεως της Θεοτόκου στο Κοιμητήριο Αγ. Αναργύρων Αττικής όπου και ετάφη.
- Την 1η Νοεμβρίου 2022 απεβίωσε στην Αθήνα σε ηλικία 92 ετών η Βασιλική Κατσαβριά (κόρη του Κωνσταντίνου Σαλούρου). Η νεκρώσιμη ακολου-

θία τελέσθη στις 2 Νοεμβρίου 2022 στον Ιερό Ναό Αγίων Θεοδώρων στο Κοιμητήριο Μεταμόρφωσης Αττικής όπου και ετάφη.

- Στις 19 Νοεμβρίου 2022 απεβίωσε στην Αθήνα σε ηλικία 84 ετών η Αικατερίνη Γεωργ. Σπηλιώτη. Η νεκρώσιμη ακολουθία τελέσθη στις 22 Νοεμβρίου 2022 στον Ιερό Ναό Αγίων Θεοδώρων στο κοιμητήριο Μεταμόρφωσης Αττικής όπου και ετάφη.
- Στις 26 Νοεμβρίου 2022 απεβίωσε στην Αθήνα σε ηλικία 92 ετών η Ευθυμία χήρα Ευθυμίου Αρβανίτη. Η εξόδιος ακολουθία τελέσθη στις 28 Νοεμβρίου 2022 στον Ιερό Ναό Αγίου Γερασίμου Ζωγράφου Αττικής και ακολούθως η ταφή στο κοιμητήριο Τερψιθέας.
- Στις 30 Νοεμβρίου 2022 απεβίωσε στην Πάτρα σε ηλικία 81 ετών η Δωροθέα Κων. Τσουκαλά. Η νεκρώσιμη ακολουθία τελέσθη στις 2 Δεκεμβρίου 2022 στον Ιερό Ναό Αγ. Στεφάνου Ναυπάκτου όπου και ετάφη.
 Η εφημερίδα συλλυπείται τους οικείους.

ΜΝΗΜΟΣΥΝΑ

- Στις 16 Οκτωβρίου 2022 τελέσθη στον Ιερό Ναό της Παρθένου Μαρίας στο Toronto του Canada, το 40ήμερο μνημόσυνο του Ιωάννη Νικ. Καλιαντέρη.

• Στις 6 Νοεμβρίου 2022 τελέσθη στον Ιερό Ναό Αγίου Δημητρίου Αμπελοκήπων το 6μηνο μνημόσυνο της Βενετίας Ταξιάρχη Σερέτη.

- Στις 27 Νοεμβρίου 2022 τελέσθη στον Ιερό Ναό Αγίου Νικολάου Τερψιθέας το 6μηνο μνημόσυνο του Αθανασίου Νικ. Τσαντίλη.
- Στις 27 Νοεμβρίου 2022 στον Ιερό Ναό Αγίας Βαρβάρας Μεταμορφώσεως Αττικής τελέσθη το ετήσιο μνημόσυνο της Μαρίας Μαλατέστα-Σκαλτσά.
- Στις 4 Δεκεμβρίου 2022 τελέσθη στον Ιερό Ναό Αγίου Νικολάου Τερψιθέας το 3χρονο μνημόσυνο των Μιχαήλ και Γαβριήλ Τριψιάνου.
- Στις 17 Δεκεμβρίου 2022 τελέσθη στον Ιερό Ναό Ζωοδόχου Πηγής στη Λυκόβρυση Αττικής το 40ήμερο μνημόσυνο της Αικατερίνης Γεωργίου Σπηλιώτη.
 Η Εφημερίδα εύχεται να τους αναπαύσει ο Θεός



Άληθινά Χριστούγεννα

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



Υπάρχουν δύο τρόποι έορτασμού των Χριστουγέννων.

Ο ένας τρόπος, είναι ο κοσμικός τρόπος. Ο κοσμικός άνθρωπος θα έορτάσει τα Χριστούγεννα έξωστρεφικά, στρεφόμενος δηλαδή, προς τα εξωτερικά πράγματα. Έξω από την καρδιά του, έξω από την οικογένειά του, έξω από τό σπίτι του, έξω από την πόλη του. Κι επίσης, ο κοσμικός άνθρωπος θα έορτάσει επιφανειακά τα Χριστούγεννα. Επιδιώκοντας να έντυπωσιάσει τους άλλους ανθρώπους, αλλά και να έντυπωσιασθεί ο ίδιος. Θα προσπαθήσει να έορτάσει τα Χριστούγεννα αισθησιακά, ικανοποιώντας τις πέντε αισθήσεις.

Υπάρχει και ο άλλος τρόπος έορτασμού. Ο τρόπος με τον όποιον θα γιορτάσουν οι πραγματικοί Χριστιανοί τα Χριστούγεννα. Αυτοί θα έορτάσουν έσωστρεφικά, στρεφόμενοι δηλαδή, προς την καρδιά τους. Εκεί, όπου εύρίσκεται η Βασιλεία των Ουρανών, αφού όπως μās λέγει ο Κύριος: «ή Βασιλεία των Ουρανών είναι μέσα μας» (Λουκ. 17, 21). Εκεί, στην καρδιά τους ψάχνουν να βρουν έναν. Τόν Ίησού Χριστό. Διότι εκεί μέσα έρχεται να γεννηθεί. Και εκεί ψάχνουν να βρουν τό αληθινό νόημα της έορτής των Χριστουγέννων.

Οι πραγματικοί Χριστιανοί θα έορτάσουν σαν μικρά παιδιά και όπως τό θέλει τό νεογέννητο παιδί, ο Χριστός. Θα έορτάσουν και σαν ενήλικες και θα επιδιώξουν να μελετήσουν τό πραγματικό νόημα των Χριστουγέννων, τό γιατί γιορτάζουμε και τί επιδιώκουμε με αυτή τή γιορτή. Δέν φροντίζουν μόνον να μελετήσουν τά σχετικά ιστορικά γεγονότα, αλλά μελετούν τήν παρουσία του ζωντανού Ίησού Χριστού, ο όποιος δέν γεννήθηκε και πέθανε και έληξε και τελείωσε, αλλά έρχισε και εξακολουθεί να ζει και να ύφίσταται στην καθημερινή ζωή του ανθρώπου και είναι παρών σε όλα τά γεγονότα της ύπάρξεώς τους.



Προσπαθούν να ζήσουν τά Χριστούγεννα ήσυχα. Με ειρήνη τής ψυχής και των νεύρων. Με έγκατάλειψη, στην βοήθεια και τήν αγάπη του Θεού. Με μελέτη πνευματικών βιβλίων. Με τήν παρέα ειρηνικών και καλών ανθρώπων.

Προσπαθούν να ζήσουν τήν έορτή με μετάνοια.

Με αληθινή πνευματικότητα.

Με τά Μυστήρια και δή με Έξομολόγηση και με Θεία Κοινωνία.

Με αληθινή Χριστουγεννιάτικη αγάπη. Άποφεύγοντας τούς πειρασμούς, τήν άμαρτία, τις γκρίνιες και τούς διαπληκτισμούς, τις διαφημίσεις, τήν μόδα και τήν καταναλωτική ζωή.

Και βεβαίως θα στολίσουν τό Χριστουγεννιάτικο Δέντρο, θα φτιάξουν και γλυκίσματα, θα άνταλλάξουν και δώρα και θα ζήσουν τήν μεγάλη χαρά της έορτής και με αυτούς τούς τρόπους.

Θά πάνε όμως και στην Έκκλησία πρωί πρωί, την Άγια Νύχτα των Χριστουγέννων, και θα κοινωνήσουν και θα απολαύσουν και τό έορταστικό τραπέζι, και θα εύχηθούν τις καλύτερες ευχές για καλά και άγια Χριστούγεννα και για καλή κι εύλογη χρονιά.

Εϋχομαι να περάσετε μαζί με τούς δικούς σας ανθρώπους τις Έορτές, πνευματικά και όχι κοσμικά και ή εύλογία του Θεού, της Παναγίας Μητέρας Του και όλων των Άγίων να είναι μαζί σας, να σας προστατεύει από κάθε κακό, να σας δίνει κάθε καλό.

π. Νεκτάριος

ΕΥΘΥΜΙΑ Ι. ΑΡΒΑΝΙΤΗ 1930-2022

Όταν εγκαταλείπει κάποιος τα εγκόσμια – κοινή η μοίρα των θνητών – δεν είναι απαραίτητο να είναι διάσημος, προβεβλημένος κοινωνικά (διακεκριμένος επιστήμονας, τιτλούχος, πολιτικός, άνθρωπος των γραμμάτων και των τεχνών, επιτυχημένος επιχειρηματίας κλπ) για να τιμηθεί με λίγα λόγια συνήθως μετά το πέρας της Θεόπνευστης νεκρώσιμης ακολουθίας. Και σε ένα εντελώς απλό άνθρωπο, άσημο, χωρίς περγαμηνές, χωρίς αναγνωρισιμότητα, προσήκουν λίγα λόγια, με τα οποία κατά την ύστατη ώρα του αποχωρισμού θα εκθειάζονται τα ψυχικά του χαρίσματα, η ευγένεια και η μεγαλοσύνη της καρδιάς του, η άψογη συμπεριφορά του, η καλοσύνη που με απλοχεριά χάριζε στους συνανθρώπους του.

Ένας τέτοιος άνθρωπος ήταν η μακαρίτισσα Ευθυμία Αρβανίτη, χήρα του μακαρίτη Τερψιθεάτη Ευθυμίου Αρβανίτη, θυγατέρα του Ιωάννη Καραγιώργου, η οποία έφυγε από τη ζωή το ξημέρωμα της 26ης Νοεμβρίου και της οποίας η κηδεία έγινε στις 28 Νοεμβρίου. Η εξόδιος ακολουθία εψάλη στον Ι.Ν. Αγίου Γερασίμου Άνω Ιλισίων (ενορίας της) και ο ενταφιασμός της την ίδια ημέρα το απόγευμα στο Κοιμητήριο της Τερψιθέας.

Όταν στεκόμουν μπροστά στη σεπτή σορό της, το γαλήνιο λείψανό της, έφτασαν στα χείλη μου κάποια λόγια που πήγαζαν από τα μύχια της πλημμυρισμένης από συγκίνηση ψυχής μου. Τόσης όμως συγκίνησης, που στάθηκε τροχοπέδη στην εκφώνησή τους. Τα λίγα μεστά ουσίας λόγια, ωστόσο, που της απηύθυνε ο σεπτός ιερέας π. Σάββας, εκλεκτός επιστήμονας κληρικός και εξαίρετος φίλος, κάλυψαν την ανάγκη της κρίσιμης ώρας. Μολονότι, δε, δεν συνηθίζεται οι γαμπροί να εκθειάζουν τις αρετές των πεθερών τους (θηλικού γένους), ο πειρασμός να εκφράσω με λίγα λόγια την ειλικρινή θλίψη ολόκληρης της οικογένειάς μου και εμού προσωπικώς με οδηγεί στη σκιαγράφιση της σεμνής και ταπεινής προσωπικότητάς της, ως ελάχιστο φόρο τιμής στη μνήμη της.

Η Ευθυμία Αρβανίτη, γνωστή ως κυρά - Ευθυμία ή Θυμιούλα, ήταν μια απλή, επαναλαμβάνω, γυναίκα, καλόκαρδη αλλά ΚΥΡΙΑ (με όλα τα γράμματα κεφαλαία). Ήταν μια αρχόντισσα χωρίς τίτλους και αξιώματα. Διακρινόταν για την απέραντη καλοσύνη της, τη φιλοτιμία της, την ανιδιοτέλειά της, την παροιμιάδη διάθεση προσφοράς, τη δοτικότητα της – γενναιοδωρία ίσως – την απaráμιλλη νοικοκυροσύνη της, την υπερχειλίζουσα ευγένειά της, την ανασφισβήτητα αξιοπρεπή συμπεριφορά της.

Αντιμετώπιζε τους πάντες με το χαρακτηριστικό μειλίχιο χαμόγελό της, έλεγε στον καθένα την καλή της κουβέντα, δεν παρασυρόταν σε εκδηλώσεις οποιασδήποτε μορφής αλαζονείας, καμάρων για τα παιδιά της (χωρίς να εξαιρεί τον γαμπρό της και τη νύφη της), τα εγγόνια της, τα δισέγγονά της, καιρόταν με τις χαρές τους και τις επιτυχίες τους. Τίμησε όσο άξιζε τη ζωή και μετά τον θάνατό του τον αείμηστο σύζυγό της και πεθερό μου Θύμιο. Της άρεσε η συντροφικότητα, η καλή



παρέα, ο μεζές και το κρασάκι της, μετρημένο αλλά καθημερινό, μέχρι πριν ένα χρόνο περίπου. Κέρδιζε την αγάπη όλων και τη συμπάθεια μεγάλων και μικρών. Στον τομέα της φιλοξενίας μοναδική, γινόταν χαλί να την πατήσεις.

Για τα παιδιά της, ως Μάνα ήταν υπόδειγμα, ως πεθερά δεν ξεχώριζε τον γαμπρό της από τα βιολογικά της παιδιά, για τα εγγόνια της ήταν η λατρευτή «Γιαγιά», που δεν τους χάλανε κατίρι, για τα δισέγγονά της ήταν η «Γιαγιούλα», την οποία η διαφορά ηλικίας έκανε πρόσωπο μυθικό, για τους συγγενείς, τους γνωστούς, τους φίλους, τους συγχωριανούς του συζύγου της – η ίδια δεν καταγόταν από την Τερψιθέα – ήταν η αγαθή, καλόβολη, γελαστή πάντα και καλοσυνάτη «Κυρά-Θυμιούλα», με τον καλό της λόγο και ενδόμυχες ειλικρινείς ευχές της για καλή υγεία. Μια υγεία που δεν είχε –δυστυχώς– τα τελευταία δύο περίπου χρόνια η ίδια. Η ασθένεια και η μεγάλη ηλικία ασφαλώς την έπληξαν ανεπανόρθωτα στα 92 και μισό περίπου χρόνια της.

Ο αγαπημένος της γιος Γιώργος και η οικογένειά του δεν κατόρθωσαν, λόγω γραφειοκρατικών εμποδίων, να παρευρεθούν στην κηδεία. Ήταν όμως νοερώς κοντά της. Κι αυτοί μαζί μας, ευχόμαστε να την τάξει ο Ύψιστος εν σκηναίς δικαίων, να την αναπαύσει εν κόλποις Αβραάμ. Η μνήμη της θα είναι παντοτινή, αιωνία.

Κωνσταντίνος Μπακάλης

ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΣΤΟ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟ:

- Η φωτογραφία είναι αναμνηστική από την επίσκεψη του αμερικάνου Θεοδόση Θεοδ. Αυλόγητου το 1955 στα πατρογονικά κώματα. Είναι στην αυλή του Παν. Αυλόγητου και εικονίζονται από αριστερά: ο Δημήτριος Μαργαρίτης, ο Νικ. Π. Αυλόγητος, η Αριστεά Δ. Μαργαρίτη (γένους Ιω. Αυλόγητου) και ο Θεοδόσης Αυλόγητος. Η φωτογραφία είναι από το αρχείο του μακαριστού Δημ. Π. Αυλόγητου. Ευχαριστούμε την κόρη του Ελένη για την ευγενική παραχώρηση της φωτογραφίας.

ΦΩΤΟ ΚΟΥΖ



ΕΘΙΜΑ ΤΟΥ ΔΩΔΕΚΑΗΜΕΡΟΥ ΣΤΙΣ ΑΛΛΟΤΙΝΕΣ ΕΠΟΧΕΣ ΣΤΟ ΧΩΡΙΟ ΜΑΣ

Ας μεταφερθούμε λίγο, με τις αναμνήσεις μας, στο χωριό μας, σε αλλοτινές εποχές. Αν εκείνες οι εποχές ήταν καλύτερες ή χειρότερες από τις σημερινές, δεν θα το σχολιάσουμε. Ένα ήταν, όμως, γεγονός, ότι το χωριό μας είχε πολλούς κατοίκους. Λειτουργούσαν τα σχολεία, Δημοτικό και Γυμνάσιο, αφού υπήρχαν οικογένειες και, μάλιστα, με πολλά παιδιά. Μ' άλλα λόγια, το χωριό μας έσφυζε από ζωή. Έτσι, οι γιορτές των Χριστουγέννων έδιναν στους κατοίκους ξεχωριστή φροντίδα και χαρά. Τα παιδιά ήταν χαρούμενα αφού είχαν διακοπές και δεν θα χτυπούσε η καμπάνα για το σχολείο, αλλά μόνο για λειτουργία στον Άη-Νικόλα.

Οι χωριανοί και, περισσότερο, οι γυναίκες, είχαν αυξημένες φροντίδες. Έπρεπε να φροντίσουν για την τροφή των ζώων αυτών των ημερών. Από τις γυναίκες έπρεπε να περάσουν οι περισσότερες δουλειές. Ας αρχίσουμε από την καθαριότητα του σπιτιού. Ακόμα και για τα διάφορα μαγειρικά σκεύη, εκείνες φρόντιζαν, να έχουν γυαλιστεί, ταψιά, κατσαρόλες, νταβάδες... ακόμα και ο λύχνος. Ηλεκτρικό δεν υπήρχε. Το τζάκι έπρεπε συνέχεια να καίει με τα ξύλα, που, πολλές φορές, αν δεν υπήρχε ζώο, τα κουβαλούσαν φορτωμένες στην πλάτη τους, όπως κουβαλούσαν και τα βαρέλια με το νερό από τη βρύση.

Για τα Χριστούγεννα οι περισσότερες οικογένειες είχαν φροντίσει να τρέφουν γουρούνι. Η σφαγή του γινόταν παραμονή ή προπαραμονή της μεγάλης

γιορτής της Χριστιανοσύνης, των Χριστουγέννων. Από το γουρούνι ετοιμάζαν πολλές λιχουδιές. Εκτός από το κρέας που γινόταν ψητό στα κάρβουνα ή στο ταψί, ετοιμάζαν λαχανοντολμάδες με ψιλοκομμένο κρέας αφού δεν υπήρχε μηχανή για κιμά. Ακόμα, ετοιμάζαν με τα εντόσθια τις πολύ νόστιμες «ματιές». Τις τσιγαρίζουν με μικρά καβουρντισμένα κομμάτια κρέατος.. Τα, δε, λουκάνικα, ήταν πεντανόστιμα. Έπλεναν και καθάριζαν τα έντερα και τα γύριζαν με τ' αδράχτι της ρόκας. Κατόπιν, τα γέμιζαν με μικρά κομμάτια κρέατος, με πράσσα, φλούδα πορτοκαλιού, πιπέρι, αλάτι, ακόμη και ρίγανη. Ύστερα, για να στεγνώσουν, τα κρέμαγαν κοντά στο τζάμι ή στο πάτερο από το ταβάνι. Με το λίπος του ζώου ετοιμάζαν το «λίπος», τη «γλύνα» που χρησιμοποιούσαν ολοχρονίς. Χίλια δυό πράγματα ετοιμάζαν εκείνες οι χρυσοχέρες νοικοκυρές. Από, δε, το δέρμα του γουρουνιού, έφτιαχναν υποδήματα, τα γουρουνοτσάρουχα. Ειδικά για τα παιδιά, ήταν περίτεχνα. Έπλεκαν με μάλλινο νήμα κάτι κοντά τσουράπια και από κάτω έραβαν το δέρμα του ζώου. Όλες τις δύσκολες εποχές, όπως και στον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, όποιος φορούσε γουρουνοτσάρουχα, ήταν προνομιούχος.



Όμως, οι γυναίκες, έπρεπε να ζυμώσουν και το χριστόψωμο, που, συνήθως, είχε σχήμα σταυρού. Επίσης, ετοιμάζαν και τις λειτουργίες (πρόσφορα) και έφτιαχναν και τον περίφημο μπακλαβά. Ετοιμάζαν και διάφορες πίτες. Τα μικρά παιδιά, όλο το Δωδεκαήμερο, φοβόντουσαν τους καλικάτζαρους, ώσπου να τους διώξει ο παπάς, με την αγιαστύρα του, των Φώτων. Για να μην μαγαρίζουν οι καλικάτζαροι τα γλυκά και τα φαγητά, οι νοικοκυρές έβαζαν στις γωνίες του σπιτιού στάχτη και λιβάνι. Η χαρά των παιδιών ήταν, παραμονή Χριστουγέννων και Πρωτοχρονιάς, να πούνε τα κάλαντα. Τις περισσότερες φορές, οι νοικοκυρές, δεν έδιναν χρήμα-



τα, αλλά φίλευαν τα παιδιά γλυκά ή καρύδια (κοκκόσιες). Όλο το Δωδεκαήμερο, οι χωριανοί πήγαιναν στην εκκλησία και, μάλιστα, τα Χριστούγεννα, που πήγαιναν νύχτα και έπρεπε να μεταλάβουν, χρησιμοποιούσαν για φωτισμό κεριά ή φανάρια. Αν είχε ρίξει και χιόνι, όλα τα δέντρα ήταν στολισμένα από τη φύση. Στα σπίτια δεν στόλιζαν δέντρα με ψεύτικα στολίδια, αφού η Φύση απλόχερα σκόρπιζε την ομορφιά. Όλο το χωριό, το Δωδεκαήμερο, ήταν μια καθημερινή γιορτή, αφού, αυτό το διάστημα, γιόρταζαν πολλοί το όνομά τους, όπως Χρήστος, Βασιλική, Γιάννης, Φώτης... Συνήθως τον κύριο λόγο στις γιορτές τον είχαν οι άνδρες. Οι επισκέψεις στις ονομαστικές γιορτές γίνονταν στα σπίτια που γιόρταζαν οι άνδρες. Σπάνια να πάνε να επισκεφτούν για τη γιορτή της μια γυναίκα. Ακόμα η ισότητα των φύλων δεν ήταν «της μόδας».

Ακόμα, την πρωτοχρονιά, οι γυναίκες πήγαιναν να «ταΐσουν» τη βρύση με καρπούς για να τρέχουν τ' αγαθά όλο το χρόνο, όπως τρέχει το νερό. Του Σταυρού, ο παπάς επισκεπτόταν όλα τα σπίτια για να τ' αγιάσει. Πάμπολλα είναι τα ήθη και έθιμα του Δωδεκαήμερου και έδιναν τότε και την ευκαιρία στους κατοίκους για να δείξουν αγάπη στους συνανθρώπους. Όπως, όταν υπήρχαν οικογένειες που δεν είχαν χειρινό να σφάξουν, τους έδιναν εκείνοι που είχαν, ή, όταν είχαν πένθος, τους πήγαιναν φαγητά και γλυκά. Τότε στο χωριό μας μπορούσες να βρεις, ότι ήθελες. Και, τότε, οι χωριανοί μας ήταν χαρούμενοι και ευτυχισμένοι, χωρίς να έχουν την τεχνολογία που έχουμε σήμερα.

Καλά Χριστούγεννα και ευτυχισμένο το 2023.

Βασιλική Σαλούρου-Τροβά



Η επέτειος της 28ης Οκτωβρίου 1940

Στις 28 Οκτωβρίου 1940 η Ελλάδα ήρθε αντιμέτωπη με ένα ιστορικό δίλημμα: ναί ή ΟΧΙ στην παράδοση της εθνικής κυριαρχίας της χώρας; Και επέλεξε ένα γενναίο ΟΧΙ ενάντια σε κάθε πρόγνωση, ενάντια σε κάθε λογική.

Από το σπίτι του Ιωάννη Μεταξά μέχρι και το πιο απομακρυσμένο χωριό αυτού εδώ του τόπου, ο Έλληνας βροντοφώναξε ΟΧΙ κι αυτό το ΟΧΙ έγινε ΑΕΡΑΣ ο οποίος έμελλε να χαραχθεί στην ιστορική μνήμη συνοπτικά με την ρήση του Ουίνστον Τσώτσιλ: «Στο εξής δεν θα λέμε ότι οι Έλληνες πολεμούν σαν ήρωες, αλλά ότι οι ήρωες πολεμούν σαν Έλληνες». Το λεγόμενο «Έπος του

Σαράντα», το οποίο ακολούθησε, και οι μεγάλες νίκες που ο ελληνικός στρατός κατήγαγε εις βάρος των Ιταλών, καθιερώθηκε να γιορτάζονται κάθε χρόνο στις 28 Οκτωβρίου, την ημέρα της επίδοσης του ιταλικού τελεσιγράφου και της άρνησης του Ιωάννη Μεταξά να συναινέσει. Όπως πάντα την ημέρα αυτή οι Τερψιθιώτες μετά τον εκκλησιασμό μετέβησαν όλοι στο Ηρώον στην πλατεία του χωριού μας και τέλεσαν τρισάγιο στη μνήμη των πεσόντων. Ο πρόεδρος κ. Σταύρος Αγγελόπουλος κατέθεσε στεφάνι τιμώντας τους προγόνους μας που θυσιάστηκαν για να είναι σήμερα η πατρίδα μας ελεύθερη.



ΤΟ ΣΟΪ ΜΑΣ (ΛΔ΄ΜΕΡΟΣ)

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΔΕΝΔΡΟ ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΥ

Γράφει ο Σπύρος Σκαλτσάς

Ένα μεγάλο σοί που με απασχόλησε τελευταία είναι το του Παναγιωτόπουλου. Η κοιλίδα βρίσκεται στην Ελατού. Εκεί γεννήθηκε περί τα τέλη του 18ου αιώνα (1870 μέχρι 1885 περίπου) ο γενάρχης του σογιού ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ αγνώστου επωνύμου. Αυτός απέκτησε 5 αρρενα τέκνα, τα οποία σαν παιδιά του Παναγιώτη, απέκτησαν το επώνυμο Παναγιωτόπουλος. Πολλές φορές κάποιους απογόνους τους επονόμαζαν «Παναγιωτής». Όλοι λοιπόν οι σημερινοί Παναγιωτόπουλοι είναι απόγονοι ενός γενάρχη. Έξω από το σοί συνάντησα στον Εκλογικό Κατάλογο Αποδοτίας του 1844 Παναγιωτόπουλο Αθανάσιο γεννηθέντα το 1779 και στον κατάλογο του 1853 μάλλον τον υιό αυτού Γεώργιο γεννηθέντα το 1827. Αυτούς ή απογόνους των δεν συνάντησα, αργότερα, οπότε ή μετανάστευσαν ή αποβίωσαν νωρίς. Γόνιοι Παναγιώτη είναι και το Πανέικο σοί. Όμως αυτοί ονομάστηκαν «του Πάνου» και πιο απλά «Πάνου». Είναι όμως από άλλη ρίζα και από άλλο Παναγιώτη (Πάνο), αρχαιότερο και διαφέρουν σταθερά και διαχρονικά στο επώνυμο (άλλο Παναγιωτόπουλος και άλλο Πάνου). Το δένδρο των Παναγιωτόπουλων λόγω πολυτεκνίας μεγάλωσε πολύ γρήγορα. Για να ξεχωρίζουν πολλοί απόγονοι βαφτίζονταν και από ένα συνοδευτικό επίθετο σαν παρωνύμιο (παρατσούκλι). Έτσι από τα πρώτα 5 κλαδιά, το κλαδί του Ελευθερίου συνόδευε τα παιδιά και τα εγγόνια του σαν Λευτερο-Παναγιώτης κ.λπ., το κλαδί του Δημητρίου συνόδευε το παρωνύμιο «Κρεμμύδας», το κλαδί του Δρόσου συνόδευε ο προσδιορισμός «του Δρόσου», το κλαδί του Κώστα συνόδευε το παρωνύμιο Κατσαρός (π.χ. Κατσαρο-Λεωνίδα) και το κλαδί του Αθανασίου συνόδευε το παρωνύμιο «Λατσούδας». Στην διαχρονική πορεία του σογιού προστέθηκαν και άλλα παρωνύμια, (τα οποία όπως σας είπα χρησιμοποιούνταν για να ξεχωρίζουν τα άτομα από κάποιο άλλο συνώνυμο), όπως Πρέντζας, Δημητράκης, Δάσκαλος, Κοντός (Κοντο-Γιώργος), Κρικέλας. Κάποια κλαδιά Παναγιωτόπουλοι ήλθαν και στην Τερψιθέα. Ο Σπύρος Παναγιώτη Παναγιωτόπουλος (Κρεμμύδας) παντρεύτηκε στις 26 Ιουλίου του 1928 την Ευανθία του Παπαγιάννη Γρούμπα στην Τερψιθέα όπου και άνοιξε σπιτικό. Ο Γεώργιος Θωμά Παναγιωτόπουλος (Λατσούδας) παντρεύτηκε στις 12 Μαΐου 1940 την Αθηνά Αθαν. Αγγελοπούλου και έγινε Τερψιθιώτης. Η Φωτεινή Κοντογιώργου Παναγιωτόπουλου παντρεύτηκε τον Κων/νο Ιω. Σαλούρο στην Τερψιθέα όπου εγκαταστάθηκε. Η Σοφία Β. Σαλούρου πολιτογραφήθηκε Ελατιώτισσα όταν παντρεύτηκε στις 16 Δεκεμβρίου 1944 τον Νικόλαο Ιω. Παναγιωτόπουλο (του Κατσαρόγιαννου). Ομοίως η Λαμπρινή Στ. Γκολιά στις 12 Φεβρουαρίου 1931 παντρεύτηκε τον Κων/νο Ιω. Παναγιωτόπουλο (Δρόσο) και έγινε Ελατιώτισσα. Ξεχώρισαν πολλοί Παναγιωτόπουλοι, όπως οι δύο στρατηγοί, ο Παναγιώτης Δημητρίου Παναγιωτόπουλος (1933-2003) και ο Κων/νος Ιω. Παναγιωτόπουλος (1948-2015), ο πατέρας του, Γυμνασιάρχης Ναυπάκτου, Ιωάννης Κ. Παναγιωτόπουλος, ο καθηγητής Παναγιώτης Σπύρου Παναγιωτόπουλος (1929-1982) και ο αδελφός του Μηχανικός Ιωάννης Σπύρου Παναγιωτόπουλος (1940-1997). Ο Θεόδωρος Γ. Παναγιωτόπουλος που θήτευσε ένα διάστημα Πρόεδρος της Κοινότητας Ελατούς και η σύζυγός του Θεοδώρα, η αγαπημένη νοσοκόμα του Ιατρείου Τερψιθέας. Ευχαριστώ τον Πρόεδρο του Συλλόγου Ελατιωτών Κων/νο Β. Παναγιωτόπουλο και τον Μάρκο Κυριάκου για τις φωτογραφίες.

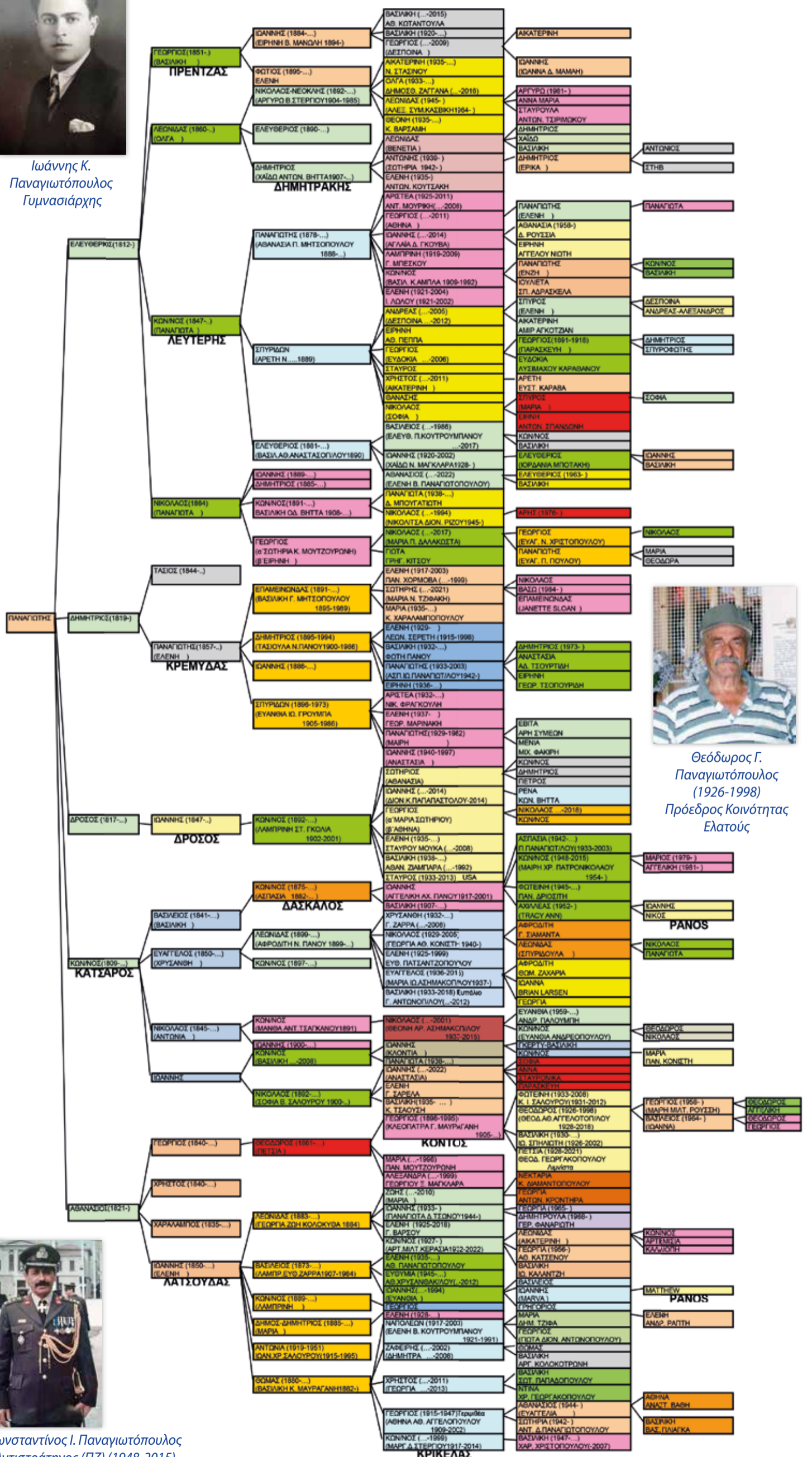


Ιωάννης Κ. Παναγιωτόπουλος Γυμνασιάρχης



Κωνσταντίνος Ι. Παναγιωτόπουλος Αντιστράτηγος (ΠΖ) (1948-2015)

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΔΕΝΔΡΟ ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΥ



Θεόδωρος Γ. Παναγιωτόπουλος (1926-1998) Πρόεδρος Κοινότητας Ελατούς

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



OUR VILLAGES ARE SLOWLY FADING

By Nikolaos Athanasios Tsantilis

The home houses the dreams of people and allows them to mark it with their presence. It offers them security and protection, it hides their small and large joys, it is watered by their tears, and is smoked by the fire that burns in the "family home." People's love for their home is built with stone, the place that when they close their door, they close out the rest of the world. Truthfully, what a frightful thing it is to abandon your home. How much pain, fear, and hopelessness does it take to be forced to leave it behind. These are the questions that come to mind when standing in front of an abandoned home, a phantom village that withstands time yet speaks in its own way of its past glory. Walking amongst abandoned homes fallen apart, one cannot help but hear the sounds of the ghosts who had lived there, the crying of the babies born there, the sound of the mother's lullabies, the song of those in love.

The people of these mountainous areas fought their whole life to conquer nature's challenges, and were able to build villages on wild and difficult landscapes. With determination, hard work and patience, they did a lot with very little. When these people made the decision to leave the land of their grandfathers, it was with the belief that they and their children would live more comfortably elsewhere. So they left for the cities where they could find work, where their children could study, where they could get away from the agony of surviving day to day in a mountain village. Life in the village may be beautiful, relaxing and blissful for many, but it is utopian to believe that a modern family would overlook the access to city services, and deny themselves better healthcare, and education for their children. The reasons to abandon one's home are many, and most significant of all are the major historical and societal circumstances that impacted the village.

In the 20th century, hundreds of villages were deserted because of the Balkan Wars, and even more due to the Greek civil war. Many homes closed in the mountainous regions where it was difficult to cultivate land, and the rate of internal migration towards the cities increased as more homes were abandoned, while others left to move abroad. Amongst the reasons for the abandonment of village homes in mountainous regions was also the lack of a national developmental policy for the use of land, unemployment, and changing lifestyles. Roadwork to mountainous regions was delayed or never started. Ironically in some places, roadwork was done after homes were abandoned, or in other cases, the new roadwork helped others to evacuate and abandon their homes instead of convincing them to stay! Entire families would collect all their belongings and abandon their village homes where they were born. Many left to go abroad (Germany, USA, Canada, Australia, etc.), others moved to more urban areas or nearby larger townships. From one end to another, mountainous regions of Greece emptied, and the last few left, also departed for urban centers.

In the wild mountains, the silence expands and deepens. The last breath of the village slowly fades, the smallest hope is lost. Certainly the phenomenon of the desertion of mountainous regions generally has global dimensions. Facing the problem, however, characterizes the sensitivity of each culture across from its civilization and history. There are developed countries that realized early on and tackled the problem and the need to protect their cultural heritage by implementing specific programs to restore mountain homes, and making available financial support to keep alive and to make use of these mountainous regions. Wherever in Greece there were attempts like these made to redevelop mountain villages, it was usually due solely to the efforts of local civil service offices and the efforts of the villagers left. Many speak of a given outcome and a useless effort for a death that cannot be undone. Various services, in favor of other priorities, accepted the desolation of the villages without seeking out the reasons it occurred, and without

searching for or offering alternative options. And certainly a lot more could have been done in the name of protecting the natural and technical environment, but also for the sake of developing the economy and agriculture and ecotourism of these mountainous areas.

Federal ministries need to finally show their presence and do something about these areas and the many abandoned homes, although we cannot prevent others from leaving. Tourism is the most logical solution, tourism that takes advantage of the beauty of the region, its history and its uniqueness (old stone homes, bridges, watermills, etc.). This is the best solution to retain our villages for the future. The beauty and values of our land deserve to be preserved but cannot do it on their own.



TRUE CHRISTMAS

by Father Nektarios

There are two ways to celebrate Christmas.

One way is the celebrity way. A celebrity will celebrate Christmas in an extroverted way, turning in other words towards outer things. Outside his heart, outside his family, outside his home, out of his city. This celebrity-type person will celebrate Christmas on the surface. In their attempt to impress other people, and to impress themselves, they will try to celebrate Christmas sensually, satisfying the five senses.

But there is also another way to celebrate. The way in which true Christians celebrate Christmas. They will celebrate in an introverted manner, inward towards their heart. There where the Kingdom of Heaven is found, since as our Savior says, "The Kingdom of Heaven is within us." (Luke 17:21). There, in their hearts, they search for one. For Jesus Christ. Because it is within our hearts where He come to be born. And that is where they will find the true meaning of Christmas.

Of course they will decorate the Christmas tree, they will bake the sweets, they will exchange gifts, and they will live the great joy of the holiday, and its traditions. But they will also go to Church early in the morning, on the Holy Night of Christmas, where they will take communion and they will enjoy the holiday table, and will exchange greetings for a merry and Holy Christmas and a good and blessed new year.

I wish that you and your loved ones enjoy a spiritual Christmas, and not a celebrity one. May you have the blessing of God, the Virgin Mary, and all the Saints, that they may be with you and protect you from every evil, and bring you every good.



PAST CUSTOMS OF THE TWELVE DAYS OF CHRISTMAS AT OUR VILLAGE

By Vasiliki Salourou Trova

Let's take a trip down memory lane to our village, way back to other times. We will not comment on whether those times were better or worse than today. One important fact then is that our village had many inhabitants. The Primary and High Schools were functioning, since there were families with many children. In other words, our village was alive with life. Thus, the Christmas holidays gave the inhabitants special treats and joy. The children were happy since they had a holiday and the bell would not ring for school, but only for service at the Church of St. Nicholas.

The villagers, but more so the women, had increased duties. They had to take care of the food for the animals during those days. Most jobs were left to the women. Let's start with cleaning the house, and the various cooking utensils. They made sure that they were polished, pans, pots, utensils even the oil lamp as there was no electricity. The fireplace had to be constantly burning with wood, which many times was carried on their backs, if the house-

hold had no animal. The women also carried the barrels of water from the tap.

For Christmas most families had to make sure to feed and fatten the pig. Its slaughter took place on the eve of the great celebration of Christianity, Christmas. Many delicacies were prepared from the pork. In addition to the meat that was grilled on the coals or in the pan, they prepared cabbage dumplings with minced meat even though there was no mincer. Also, they prepared the very tasty "maties" with the entrails. The small roasted pieces of meat (tsigarithres) and sausages were delicious. They washed and cleaned the intestines and turned them on a spit using arugula stems. They were then stuffed with small pieces of meat, leek, orange peel, pepper, salt and even oregano. Then, in order to dry, they were hung near the window or on the floor from the ceiling. With the lard from the animal they prepared the "fat", the "glyna" that they used all the time to cook with.

A thousand and two things were prepared by those gold-handed housewives. From the skin of the pig, they made shoes, the pigskin shoes. Especially for the kids, they were elaborate. They wove something short with woolen thread and sewed the skin of the animal underneath. During difficult times, as in the Second World War, whoever wore a pig-skinned coat was privileged.

But the women also had to knead the Christmas bread, which usually had the shape of a cross. They also prepared liturgies (bread loaf offerings) and made the famous baklava. They also prepared various pies. The little children, throughout the Twelve Days, were afraid of the goblins (kallikatzaroi), until the priest chased them away with his 'ayastura', of the Lights. Housewives put ashes and incense in the corners of the house so that the goblins wouldn't spoil the sweets and food. The joy of the children on Christmas Eve and New Year's Eve, was to sing carols. Most of the time, the housewives did not give money, but gave the children sweets or walnuts (kokosies). Throughout the Twelve Days, the villagers went to church and, in fact, at Christmas, when they went at night, they had to use candles or lanterns for lighting. If it had also snowed, all the trees were adorned by nature. In the houses they did not decorate trees with fake ornaments, since Nature generously spread beauty. The whole village, during the Dodekaimero, was a daily celebration, since, many people celebrated their namedays, such as Christos, Vasiliki, Giannis, Fotis... Usually the men had the main say in the celebrations. Name day visits were made to the houses where the men were celebrating. They rarely went to visit a woman for her celebration. Gender equality was not 'fashionable' yet!

Another custom on New Year's was one in which the women went to "feed" the fountain with fruits to keep the harvest running all year long, just like water runs. On the day of the Holy Cross, the priest visited all the houses to sanctify them. There were many traditions and customs during the Twelve Days of Christmas, and they also gave the inhabitants the opportunity to show love to their fellow human beings. When there were families who did not have the means to slaughter, or when they were in mourning, food and sweets were taken to them. Back then in our village you could find anything you wanted. And, back then, our villagers were happy and content, without having the technology that we have today.

Merry Christmas and happy 2023!



ΤΡΙΛΟΓΙΑ-ΤΡΙΠΡΑΚΤΟ ΤΡΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΒΟΛΙΩΤΙΚΑ...

1) ΜΕ ΤΟ ΚΕΦΑΛΙ...

Κάποτε στο χωριό μας παντρεύτηκε μια καλομαθημένη κοπέλα. Από τις πρώτες μέρες του έγγαμου βίου άρχισε να στεναχωριέται με τα πολλά καθήκοντα και άρχισε να διαμαρτύρεται στον σύζυγο. Βρέθηκε όμως αντιμέτωπη με έναν αδέκαστο εφαρμοστή της ανδρικής νομοθεσίας του χωριού. Θέλοντας η δεινοπαθούσα να εκβιάσει την κατάσταση, προχώρησε σε φανταχτερή αυτοκτονία στο λιγοστό νερό του Βλαχορέματος. Τη σκηνή την είδε ο κυρ Γιάννης το πειρακτήρι και επενέβη φωνάζοντας «με το κεφάλι μωρή, όχι με τα πόδια»!!! [ωραίος ο Johnny!].

2) ΒΑΠΤΙΣΗ ΚΑΙ ΑΥΤΗ...

Μια φορά αποφάσισε να βαφτίσει, να γίνει κουμπάρα μία νέα του χωριού μας. Οι πεπειραμένες φίλες και γειτόνισσες ανέλαβαν να κατηχήσουν και να καθοδηγήσουν τη άπειρη κουμπάρα.

— Θα επαναλαμβάνεις ό,τι σου λέει ο παπάς όταν σου δίνει σειρά, όταν απευθύνεται σε σένα, της λένε.

Εννοούσαν το «αποτάξομαι τον Σατανά», «απεταξάμην». Ήλθε η μεγάλη μέρα και πήγαν στην εκκλησία. Στην αρχή λοιπόν του Μυστηρίου, ο Πάτερ διαβάζοντας τα λόγια τα ιερά, απευθύνεται σε μια στιγμή στην κουμπάρα λέγοντας:

— Δώσε το όνομα στο παιδί.

Η κουμπάρα απαντά:

— Δώσε το όνομα στο παιδί.

Ο παπάς ξαφνιάστηκε και επαναλαμβάνει ζωηρότερα:

— Ωρέ δώσε το όνομα στο παιδί.

— Δώσε το όνομα στο παιδί, ξανά η απάντηση.

Ο Πάτερ εξανέστη και αφρίζοντας της λέει:

— Θα πάρω το μανάκι να σ' φέρω μία στο κεφάλι.

Η κοπέλα θα επαναλάμβανε ίσως τα ίδια, ευτυχώς όμως επενέβησαν οι ψυχραιμότεροι και αποσοβήθηκαν οι εκσφενδονισμοί εκκλησιαστικών σκευών και επίπλων...

3) Ο ΑΡΧΑΙΟΤΕΡΟΣ ΨΑΛΤΗΣ

Ο Μπαρμπαντρέας ήταν ψάλτης καλλιφωνότατος. Στα γηρατειά του η φωνή είχε γίνει πιο βαριά και τραχιά. Έτσι έψελνε τα πιο αργά τροπάρια της Θείας Λειτουργίας. Μία Κυριακή όπως έψελνε το «κερουβικό», άρχισε να τον σιγοντάρει σκωπτικά ο παρακείμενος μικρός Νικόλας. Ο Μπαρμπαντρέας διακόπτει ξαφνικά την ψαλμωδία του και κραδαίνοντας την βοηθητική γκλίτσα που τον συντρόφευε, κατάφερε μία ματσ'κιά στην πλάτη του επίδοξου Βοσκόπουλου, Νικόλα, λέγοντάς του: «Εσύ θα ψάλλεις ή εγώ;». Έτσι αποκαταστάθηκε η τάξη και ο Μπαρμπαντρέας συνέχισε κανονικά το «κερουβικό», χωρίς παράσιτα...

Ο παλιο-δαιμόνιος ρεπόρτερ

ΦΩΤΟ ΚΟΥΖ

Πάλι δύσκολα σας βάζω. Τι να κάνουμε πρέπει να μαδαίνουμε!



| Επαγγελματίες Συγχωριανοί μας | | | |
|---|---|---|---------------------------|
| ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΣ ΣΤ. ΓΕΩΡΓΙΟΣ | ΚΑΦΕΝΕΙΟ - ΨΗΣΤΑΡΙΑ | ΤΕΡΨΙΘΕΑ | 2634053111, 6979209538 |
| ΑΝΔΡΕΟΠΟΥΛΟΣ ΚΩΣΤΑΣ | ΕΥΛΟΥΡΓΙΚΕΣ 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 |