



**Τρίμηνη έκδοση του Συλλόγου  
Τερψιθεατών Ναυπακτίας**  
**Χρόνος 35ος**  
**Αριθμός φύλλου 140**  
**Ιανουάριος - Φεβρουάριος -**  
**Μάρτιος 2023**  
**Γραφεία:**  
**Γλάδστωνος 10 - 106 77 Αθήνα**  
**Τηλ. - Fax: 210 38.22.513**

**ΔΙΚΤΥΑΚΟΣ ΤΟΠΟΣ:**  
**http://www.terpsitheia.net**  
**Διεύθυνση ηλεκτρονικού**  
**ταχυδρομείου: terpsith@otenet.gr**

## ΠΑΙΔΟΦΙΛΙΑ ΕΝΑ «ΒΟΥΒΟ ΕΓΚΛΗΜΑ»

**Σ**ε μάστιγα της εποχής μας έχει εξελιχθεί η παιδοφιλία, με τα περιστατικά σε βάρος μικρών παιδιών, από διεστραμμένους δράστες, που προκαλούν φρίκη και αντιμετωπίζουν σχεδόν καθημερινά οι αρμόδιοι αξιωματικοί και ψυχολόγοι της Ελληνικής Αστυνομίας, να αυξάνουν συνεχώς. Το έργο τους πολύ δύσκολο, αφού πρέπει, όχι απλώς να διαλευκάνουν σοβαρές υποθέσεις και να φτάσουν στη σύλληψη των δραστών, αλλά ταυτόχρονα να μη «πληγώσουν» παιδικές ψυχές, που έχουν βιώσει εφιαλτικές καταστάσεις.

Το 70% των δραστών είναι Έλληνες και το 30% αλλοδαποί. Το 40% αυτών βρίσκονται στην ευρύτερη οικογένεια του παιδιού (οικογενειακός φίλος, δάσκαλος, προπονητής κ.λπ.) και μόνο το 10% είναι άγνωστοι στο παιδί. Ως προς τα θύματα, το 35% αυτών είναι αγόρια και το 65% κορίτσια. Τα παραπάνω στατιστικά στοιχεία προέρχονται από την Υποδιεύθυνση Ανηλίκων της Ασφάλειας Αττικής.

Ο παιδόφιλος είναι συνήθως άντρας, άνω των 30 ετών, ελεύθερος, με λίγους φίλους της ηλικίας του. Αν είναι παντρεμένος, πιθανότατα έχει περιορισμένη ή και καθόλου ερωτική ζωή με τη σύντροφό του. Συχνά είναι αξιοσεβαστο και γνωστό μέλος της εκάστοτε τοπικής κοινωνίας. Πολλές φορές συμβαίνει να έχει κακοποιηθεί σεξουαλικά και ο ίδιος ως παιδί και τα θύματά του είναι της ίδιας περίπου ηλικίας που είχε αυτός όταν κακοποιήθηκε.

Ο παιδόφιλος ανήκει συνήθως στο περιβάλλον του παιδιού ή και της οικογένειας. Μπορεί να είναι ο δάσκαλος, ο προπονητής, ο γείτονας, ο θείος, ο πατριός ή κάποιο άλλο άτομο «υπεράνω πάσης υποψίας». Μερικές φορές και άγνωστο στο θύμα.

Ο παιδόφιλος συχνάζει σε χώρους με παιδιά, όπως παιδικές χαρές, εμπορικά κέντρα, internet cafe και προτιμώμενα παιδικές ενασχολήσεις και παιχνίδια. Χρησιμοποιεί τα ηλεκτρονικά μέσα κοινωνικής δικτύωσης (facebook, myspace, κ.λπ.) προκειμένου να αποκτήσει πρόσβαση σε παιδιά και παίζει παιχνίδια με παιδιά στο διαδίκτυο. Εργάζεται με παιδιά ή σε χώρους που συχνάζουν αυτά, όπως σχολεία, αθλητικά κέντρα, παιδότοποι, κ.λπ.. Αν είναι άνεργος μπορεί να προσφέρει εθελοντικά σε τέτοια μέρη.

Στοχεύει, κατά περίπτωση, σε συγκεκριμένες ηλικίες και φύλο. Συνήθως είναι παιδιά προεφηβικής ηλικίας, όταν δηλαδή δεν έχουν ακόμα σεξουαλικές εμπειρίες, αλλά βρίσκονται στη φάση της εξερεύνησης και ανακάλυψης της σεξουαλικότητάς τους. Επιλέγει συνήθως παιδιά του αντίθετου φύλου και είναι λιγότερο συχνές οι περιπτώσεις ομοφυλόφιλων. Επιλέγει παιδιά ντροπαλά, συνεσταλμένα και ευάλωτα, που προέρχονται από οικογένειες προβληματικές ή με μειωμένους πόρους ή και οικογένειες που οι γονείς λείπουν πολλές ώρες από το σπίτι στην εργασία τους...

Κερδίζει την εμπιστοσύνη των παιδιών, αλλά και της οικογένειας πολλές φορές. Προσπαθεί να γίνει φίλος



με το παιδί και ενισχύει την αυτοεκτίμησή του. Λέει στα παιδιά ότι είναι σπουδαία ή πολύ ώριμα, στοχεύει στην ανάγκη τους να ακουστούν και να βρεθεί κάποιος που τα καταλαβαίνει. Δρα μεθοδικά και με υπομονή. Αρχικά μπορεί να χρησιμοποιεί τσιμπίσματα, γαργαλητά, χάδια, να ζητάει από το παιδί να τον φιλάει και προχωρά ανάλογα με τις αντιδράσεις του παιδιού. Αν βρει πρόσφορο έδαφος, προσπαθεί να εμπλέξει τα παιδιά σε σεξουαλικού περιεχομένου δραστηριότητες.

Τα παιδιά θα πρέπει να έχουν υπόψη τους ότι: Ένας ενήλικος δεν πρέπει να ζητάει από ένα παιδί να αγγίζει τα γεννητικά του όργανα. Κανένας ενήλικος δεν πρέπει να αγγίζει τα γεννητικά του όργανα, εκτός αν είναι γιατρός στο ιατρείο του. Κανένας ενήλικος δεν πρέπει να του ζητάει να κάνει οτιδήποτε μαζί του ενώ είναι γυμνός. Κανένας ενήλικος δεν πρέπει να του ζητάει να κρατήσει κάτι κρυφό ή μυστικό από τους γονείς του, κυρίως κάτι που αφορά το ίδιο το παιδί.

Πρέπει να λέει «όχι» όταν: Ένας ενήλικος του ζητάει να κάνει κάτι που ξέρει ότι είναι λάθος. Ένας ενήλικος θέλει να το αγγίξει κάπου που δεν θέλει αυτό. Ένας μεγάλος κάνει κάτι στο σώμα του, που το κάνει να νιώθει περίεργα ή και να πονάει μέσα του. Ένας ενήλικος του ζητάει να κάνει κάτι και να μην το πει στους γονείς του.

Θα πρέπει να ξεχωρίζουν το «δώρο» από τη «δωροδοκία»: Δώρο είναι κάτι που τους δίνει κάποιος γιατί τα αγαπάει. Δωροδοκία είναι όταν κάποιος τους δίνει κάτι ή τα αφήνει να κάνουν κάτι και ζητάει αντάλλαγμα για αυτό.

Τα παιδιά πρέπει να ρυθμίζουν την ασφάλεια του λογαριασμού τους (στο facebook, myspace, friendster, κ.λπ.) ώστε να μπορούν μόνο οι «φίλοι» τους να δουν λεπτομέρειες του προφίλ τους. Να χρησιμοποιούν μία φωτογραφία προφίλ που να μη δείχνει το πρόσωπό τους. Να μη δίνουν πληροφορίες για το σχολείο τους, πού μένουν, ή το τηλέφωνό τους.

Για τους γονείς δε, αντί να προσπαθούν να εντοπίσουν έναν παιδόφιλο, είναι πιο χρήσιμο να κάνουν το παιδί τους δυσκολότερο «στόχο» για τον επίδοξο παιδόφιλο, ο οποίος προτιμά τα ευάλωτα παιδιά. Το παιδί που λαμβάνει αγάπη, προσοχή και υποστήριξη από το σπίτι του, δεν θα την αναζητήσει αλλού. Το να κερδίσει ο παιδόφιλος την εμπιστοσύνη του παιδιού δεν είναι αρκετό, χρειάζεται και τις κατάλληλες ευκαιρίες (τόπο, χρόνο). Το πιο σημαντικό στοιχείο, είναι οι

γονείς να χτίσουν μία σχέση εμπιστοσύνης με το παιδί, στην οποία εκείνο θα νιώθει ελεύθερο να κουβεντιάσει οτιδήποτε του συμβαίνει, χωρίς να φοβάται ή να ντρέπεται. Τέλος, η σεξουαλική διαπαιδαγώγηση από πολύ μικρή ηλικία είναι απαραίτητη, ώστε το παιδί να μάθει να διαχειρίζεται το σώμα του και να μην αναζητεί τέτοιες πληροφορίες από τρίτους.

Σε περίπτωση που κάποιος υποψιάζεται ή έχει ενδείξεις ότι κάποιος ενήλικος ασελγεί σε βάρος ανηλίκων πρέπει να απευθυνθεί άμεσα στην Υποδιεύθυνση Ανηλίκων της Διεύθυνσης Ασφάλειας Αττικής, και για περιστατικά διαδικτυακής παρενόχλησης, παιδοφιλίας ή παιδικής πορνογραφίας, στη Διεύθυνση Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος.

Η Υποδιεύθυνση Ανηλίκων της Διεύθυνσης Ασφάλειας Αττικής, επιτελεί πολύτιμο έργο, συλλαμβάνοντας συνεχώς παιδόφιλους, αλλά και ενημερώνοντας συνεχώς για τους κινδύνους που ελλοχεύουν για τους ανήλικους και τι πρέπει να προσέχουν γονείς και παιδιά.

**ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΑΘ. ΤΣΑΝΤΙΛΗΣ**

### ΚΟΠΗ ΠΙΤΑΣ ΣΤΗΝ ΤΕΡΨΙΘΕΑ

**Τ**ην Κυριακή 1 Ιανουαρίου, στην πλατεία της Τερψιθέας, συγκεντρώθηκαν οι συγχωριανοί μας και έκοψαν την πίτα για τον καινούριο χρόνο, αφού πρώτα την ευλόγησε ο π. Χρήστος Κουτσιας.

Στη συνέχεια, μοιράστηκε σε όλους τους παρευρισκομένους και αντάλλαξαν ευχές.





# Η βσηλή των ομογενών μας



► Μία ευχάριστη έκπληξη επιφύλαξε σε όλους μας στο χωριό ο ερχομός του Ευθυμίου Σαλούρου, της συζύγου του Άνας Μαρίας, των γονιών του Παναγιώτη και Νικολίτσας, καθώς και της θείας του Βασιλικής Γιαννέτσου. Ο Ευθύμιος και η σύζυγός του Άνα Μαρία ήρθαν από το New Jersey των ΗΠΑ στην Αθήνα, να δουν τους γονείς του και την οικογένεια της αδελφής του Σταυρούλας, για λίγες ημέρες. Η αγάπη του για την Τερψιθέα μας είναι τόσο μεγάλη που έστω για μία ημέρα βρέθηκε κοντά της. Έτσι έδωσε σε όλους μας την ευκαιρία να βρεθούμε και πίνοντας ένα κρασάκι, να θυμηθούμε τόσες ευχάριστες στιγμές που έχουμε ζήσει. Να είστε καλά, παιδιά, να μας ξανάρθετε.



Περισσότερα για τους ομογενείς του Canada, βλέπε σελίδα 7.

## ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΟΙ ΦΙΛΟΙ ΜΑΣ

► Βρέθηκαν στην Τερψιθέα ο Ιρλανδός Sean Toner και η σύζυγός του Βασιλική, στο πλαίσιο μιας περιήγησης που πραγματοποιούσαν στην όμορφη επαρχία μας. Η διαμονή τους στο ξενοδοχείο μας (ΤΕΡΨΙΘΕΑ) καθώς και η φιλοξενία στα καφενεία μας τους έμεινε αξέχαστη! Τα αισθήματά τους αυτά τα εκφράζουν στην επιστολή που ακολουθεί.



Από τα βουνά του Μορν της Β. Ιρλανδίας έως την Ορεινή Ναυπακτία  
Επίσκεψη στην Τερψιθέα.

Την Παρασκευή 24 Μαρτίου 2023 η γυναίκα μου και εγώ πήγαμε με το αυτοκίνητο από το σημείο που μένουμε στον Ψαθόπυργο κοντά στην Πάτρα στην Τερψιθέα στην Ορεινή Ναυπακτία. Θέλαμε μια αλλαγή αέρα από τη συνηθισμένη μας θαλάσσια αύρα και θέλαμε να δοκιμάσουμε τα επίπεδα οξυγόνου στα βουνά. Είχαμε ακούσει για το ξενοδοχείο Τερψιθέα που διευθύνουν ο Βασίλης και η Έφη, η σύντροφός του, και ξέραμε ότι ήταν σε κοντινή απόσταση με το αυτοκίνητο από τη Ναύπακτο. Κλείσαμε δύο νύχτες που κάλυψαν τον εορτασμό της Εθνικής Ημέρας της 25ης Μαρτίου και σκεφτήκαμε ότι θα ήταν αρκετός χρόνος για να χαλαρώσουμε λίγο και να απολαύσουμε τη γεύση αυτού του χωριού. Ο δρόμος γυρίζει μέχρι πάνω μέσα από κοιλάδες και εκπληκτική θέα δεξιά και αριστερά. Εκτός σεζόν, όπως είναι τον Μάρτιο, μπορεί να είστε τυχεροί να συναντήσετε δύο αυτοκίνητα στο δρόμο. Ως εκ τούτου, υπάρχει μια έντονη αίσθηση απομάκρυνσης από την πολυσύχναστη ζωή στην πόλη καθώς σκαρφαλώνετε σε έναν σπάνιο κόσμο.

Πάντα έβρισκα τα βουνά συναρπαστικά. Πιθανώς, είναι στο αίμα μου καθώς γεννήθηκα στα βουνά Μορνε στην Ιρλανδία και αργότερα, όταν μετακόμισα στην Αγγλία, είχα μάθει να σκαρφαλώνω με έναν σχολικό φίλο που ονομάζεται Joe Tasker, ο οποίος αργότερα έγινε διάσημος Βρετανός ορειβάτης υψηλού επιπέδου και πέθανε στο Έβερεστ το 1982. Αυτές τις μέρες τα βουνά σημαίνουν κάτι άλλο όμως. Σημαίνουν καθαρό αέρα, μια άγρια ομορφιά όπου η φύση αφιερώνει τη γενναιοδωρία της, χαλάρωση, αργούς ρυθμούς ζωής, μικρά χωριουδάκια με τα ζεστά καφενεία τους και, κυρίως, φιλικούς ανθρώπους που είτε έχουν ζήσει εκεί όλη τους τη ζωή είτε που έχουν επιστρέψει στα σπίτια τους, παραδοσιακά οικογενειακά σπίτια μετά από μια καριέρα στις πόλεις. Σε αυτή την επίσκεψη στην Τερψιθέα όλες οι προσδοκίες μας έγιναν πραγματικότητα. Όλα τα παραπάνω τα βρήκαμε σε αφθονία και καταλήξαμε να κάνουμε νέους φίλους που μετέτρεψαν ακόμη και τη σύντομη διαμονή μας σε εμπειρία. Αν και υπήρχαν μόνο τριάντα περίπου άτομα στο χωριό αυτή την εποχή του χρόνου, συναντήσαμε τους περισσότερους και είχαμε μια θερμή υποδοχή τόσο στο ξενοδοχείο όσο και στα καφενεία της κεντρικής πλατείας. Υπήρχαν δύο καφενεία που ζεσταίνονται από ξυλόσομπες όπου οι ντόπιοι ανυπομονούσαν να προσφέρουν ένα-δύο τσιπούρα συνοδευμένα από κοντοσούβλι μεζέ.

Περπατήσαμε ένα πρωί από το σπίτι του Βασίλη και της Ελένης που απεικονίζονται εδώ με εμάς και τον προεδρο Νικόλαο Τσαντίλη. Συνεχίσαμε περπατώντας πάνω από το χωριό, ακολουθώντας το μονοπάτι που είχε ανοιχτεί έτσι ώστε οι αγρότες να μπορούν να φτάσουν εκεί όπου φύτευαν τα παλιά χρόνια πολλές καλλιέργειες όπως ντομάτες, καλαμπόκι και σχεδόν κάθε λαχανικό που μπορεί κανείς να φανταστεί. Η περιοχή ψηλότερα σε αυτόν τον ορεινό δρόμο διασχίζεται από ένα ποτάμι που αναβλύζει και γλυκό νερό ξεχύνεται συνέχεια από τη Βρύση που έχουν χτίσει στο βράχο δίπλα στο μονοπάτι. Αυτό το νερό έχει κάνει τη γη πλούσια για να μεγαλώνει σχεδόν τα πάντα. Ο τραγούδι των πουλιών και μιας και ήταν τέλη Μαρτίου η βλάστηση ξεφυτρώνει παντού. Ήταν το όνειρο ενός Βοτανολόγου καθώς παντού φύτευαν άγρια φυτά και φαρμακευτικά βότανα και σπάνια λουλούδια. Ο Βασίλης και η Ελένη μας είπαν πως τα δαση γύρω μας υπήρχαν αγριογούρουνα, ελάφια και λύκοι. Διασκεδάσαμε προσπαθώντας να αναγνωρίσουμε τα διαφορετικά τραγούδια των πουλιών που ακούγαμε από την κοιλάδα πάνω και κάτω από εμάς. Εδώ το μελωδικό τραγούδι του μικροσκοπικού σπίνου πιο πέρα το καλύφωνο κελάουδιμα ενός ωδικού πτηνού ή μιας πέρδικας βράχου.

Με την επιστροφή μας από τη βόλτα, μας κάλεσαν στο σπίτι τους ο Βασίλης και η Ελένη, το οποίο πρόσφατα έντυσε με καινούργια πέτρα και το έφτιαξε μέσα με ξύλινα δοκάρια για να διατηρήσει την παραδοσιακό χωριάτικο στυλ. Μας κέρασαν το τσίπουρο που φτιάχνει ο συμπέθερος του Βασίλη (κρητικό ρακί). Είναι δυνατό αλλά πολύ καθαρό. Δεν καίει το λαμίο και όπως μάθαμε αργότερα δεν προκαλεί ποσέφαλο. Το αλκοόλ που είναι αγνό και καλά αποσταγμένο πρέπει να είναι έτσι, είπε ο Βασίλης. Ακούσαμε μία ή δύο ιστορίες για το πως μαγειρεύουν και ζούσαν οι άνθρωποι στο παρελθόν, πριν πάμε στο παλιό σχολείο που τώρα μετατράπηκε σε μουσείο. Εδώ μπορούσαμε να συγκρίνουμε τις ιστορίες που είχαμε ακούσει από τον Βασίλη και τον στενό του φίλο, τον Νίκο, με τα πραγματικά εργαλεία που χρησιμοποιούσαν στο παρελθόν για το ψήσιμο ψωμιού, τη γεωργία, την κοπή ξύλων, το μαγείρεμα, το πλύσιμο και όλες τις λειτουργίες της καθημερινής ζωής.

Αργά κάθε βράδυ επιστρέφαμε στο ξενοδοχείο όπου κάθονταν ο άλλος Βασίλης και η σύντροφός του Έφη, δίπλα σε μια δυνατή φωτιά στο τζάκι. Περισσότερο τσίπουρο (ελπίσαμε ότι θα μας βοηθούσε να κοιμηθούμε!) και μερικές νόστιμες προσφορές που έκανε η Έφη και ολοκλήρωσαν τις μέρες μας και κάθε βράδυ κοιμόμασταν ήσυχοι, μόνο περιστασιακά ξυπνώντας από τους ήχους των καμπάνων της εκκλησίας που χτυπούσαν όλη τη νύχτα.

Λυπηθήκαμε που φύγαμε από αυτό το χωριό την Κυριακή, καθώς πραγματικά είχε αιχμαλωτίσει τις καρδιές μας και ξέραμε ότι θα επιστρέψουμε για το πανηγύρι τον Αύγουστο, όπου ανυπομονούμε να συναντήσουμε ξανά νέους φίλους. Θα χορέψουμε στην πλατεία και θα πιούμε τσίπουρο με την καρδιά μας. Θα επιστρέψουμε σύντομα!

Sean και Vasiliki Toner  
Μάρτιος 2023

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

"φωνές και ψίθυροι"

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΗ - ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ - ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ  
ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΩΝ ΑΠΑΝΤΑΧΟΥ ΤΕΡΨΙΘΕΑΤΩΝ ΝΑΥΠΑΚΤΙΑΣ

Εκδότης - Διευθυντής - Υπεύθυνος σύμφωνα με το νόμο:

ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΑΘ. ΤΣΑΝΤΙΛΗΣ

Πρόεδρος του Διοικητικού Συμβουλίου του Συλλόγου Τερψιθεατών Ναυπακτίας

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

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

Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου: terpsith@otenet.gr

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

## ΠΕΦΤΕΙ ΘΕΡΜΟΣ ΣΤΗΝ ΚΕΡΑΣΙΑ

Τι κι αν δε πήγε στο σχολείο  
και γράμματα δεν ξέρει,  
είναι διαβόλου θηλυκό,  
παμπόνηρη, ξεφτέρι.

Ξενοβοσκά τη στάνη της  
τη νύχτα με φεγγάρι,  
βουλώνοντας τα κύπρια  
με φύλλα και χορτάρι.

Κι όταν πηγαίνει ο ζευγάς  
σανό για να θερίσει,  
βρίσκει μονάχα κοπριά  
που 'χουν τα ζα αφήσει.

Είναι πολύ εργατική  
γι' αυτό σε κάθε σχολή,  
πάει και φέρνει αγαθά  
στον τόπο απ' την πόλη

Στην πόλη όπως ψώνιζε  
η Κούλα η ατσίδα,  
κρατώντας την ανάποδα  
διαβάζει φημερίδα.

Και τη ρωτά ο έμπορας  
— Τι γράφουν οι φυλλάδες;  
— Τα ίδια πάντα κοπανάν  
οι παλιοκιαρατάδες.



Ήταν νύχτα του Μαγιού  
και δυο καλά καρντάσια  
πάνε σε ξένη κερασιά  
να δρέψουνε κεράσια.

Ο πρώτος εσκαρφάλωσε  
μα πριν ακόμα χάψει·  
— Θερμό μάς ρίχνει ο Θεός,  
λέει, για να μας κάψει.

Πηδάει απ' την κερασιά  
απ' το θερμό βρεγμένος  
κι ο φίλος του τον κοιτάζε  
σαν απολιθωμένος.

Όμως δεν ήτανε θερμός  
που προκαλούσε πόνο.  
Η Κούλα τον κατούρησε  
απ' τον απάνω κλώνο.

**Βαγγέλης Πετρόπουλος**





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

# Αλάτι

## Συστάσεις από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας - Π.Ο.Υ.



**Τ**ο αλάτι μπορεί να δίνει γεύση στα φαγητά όμως η υπερβολική κατανάλωση εγκυμονεί κινδύνους για την υγεία.

Σύμφωνα με έκθεση του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας προκύπτουν ολοένα και περισσότερα στοιχεία που τεκμηριώνουν τις σχέσεις μεταξύ της υψηλής πρόσληψης νατρίου και του αυξημένου κινδύνου για άλλες παθήσεις όπως ο καρκίνος του στομάχου, η παχυσαρκία, η οστεοπόρωση και η νεφρική νόσος.

Στο πλαίσιο αυτό ο Π.Ο.Υ. καλεί τα κράτη μέλη να εφαρμόσουν χωρίς καθυστέρηση πολιτικές μείωσης της πρόσληψης νατρίου και να μετριάσουν τις βλαβερές συνέπειες της υπερβολικής κατανάλωσης αλατιού. Ο Π.Ο.Υ. καλεί επίσης τους κατασκευαστές τροφίμων να θέσουν φιλόδοξους στόχους μείωσης του νατρίου στα προϊόντα τους.

Βάση των στοιχείων που παραθέτει η έκθεση του ΠΟΥ η εφαρμογή πολιτικών μείωσης του νατρίου θα μπορούσε να σώσει περίπου 7 εκατομμύρια ζωές παγκοσμίως έως το 2030.

Και αυτό γιατί όπως αναφέρουν οι ειδικοί η αυξημένη πρόσληψη αλατιού συμβάλλει στην ανάπτυξη υπέρτασης σε άτομα με σχετική προδιάθεση. Άτομα με αυξημένη αρτηριακή πίεση έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να αναπτύξουν στεφανιαία νόσο, και κυρίως εγκεφαλικό επεισόδιο, σε σύγκριση με αυτούς που έχουν φυσιολογική πίεση.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συστήνει λιγότερο από 5 γρ. αλατιού ημερησίως. Ίδιες συστάσεις με αυτές του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας ισχύουν και για την Ελλάδα. Η ποσότητα 5 γρ. ισοδυναμεί με ένα κουταλάκι του γλυκού.

### Πρακτικές συμβουλές για τη μείωση πρόσληψης αλατιού/νατρίου



– Απομακρύνετε την αλατιέρα από το τραπέζι και μην προσθέτετε αλάτι προτού δοκιμάσετε το φαγητό.

– Μάθετε να χρησιμοποιείτε μπαχαρικά και αρωματικά βότανα (π.χ. άνηθο, ρίγανη, δεντρολίβανο) για να ενισχύσετε τη γεύση των τροφών.



– Προσπαθήστε να καταναλώνετε περισσότερες φρέσκες ακατέργαστες τροφές. Τα κατεψυγμένα φρέσκα λαχανικά τα οποία δεν έχουν υποστεί καμία άλλη επεξεργασία δεν περιέχουν πρόσθετο αλάτι.

– Όταν ψωνίζετε, μην ξεχνάτε να διαβάζετε τις ετικέτες της συσκευασίας του τροφίμου που επιλέγετε.

– Να είστε προσεκτικοί στην επιλογή έτοιμων σαλτσών και «στιγμαίων» προϊόντων τα οποία ενδεχομένως έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε νάτριο.

– Προσοχή θα πρέπει να δοθεί και στα αλλαντικά, τυριά, τουρσιά και αρτοποιασκευάσματα με υψηλή περιεκτικότητα σε νάτριο.

– Ξεπλένετε τις κονσερβοποιημένες τροφές που διατηρούνται σε άλμη πριν τις καταναλώσετε.

– Ξαρμυρίζετε τις ελιές και τη φέτα που χρησιμοποιούνται παραδοσιακά στην ελληνική χωριάτικη σαλάτα.

– Ζητήστε στα εστιατόρια να μην προσθέτουν αλάτι στα φαγητά πριν το σερβίρισμα, όπως για παράδειγμα στις τηγανητές πατάτες, ψητά κρέατα, ψάρια και σαλάτα.



– Όταν βράζετε ζυμαρικά/ρύζι, μην προσθέτετε αλάτι στο νερό.



## Κ Ο Ι Ν Ω Ν Ι Κ Α

### ΒΑΠΤΙΣΕΙΣ

• Στις 25 Ιανουαρίου 2023, η Διονυσία Νικ. Κουβέλη, συζ. Νικολάου Θανασιού, γέννησε στο ιδιωτικό μαιευτήριο Πατρών, ένα υγιέστατο αγοράκι.

• Στις 12 Μαρτίου 2023, η Σοφία Γεωρ. Καρτέρη, σύζ. Βασιλείου Καραμούζη, γέννησε στο ιδιωτικό Μαιευτήριο Πατρών, ένα υγιέστατο κοριτσάκι.

Στους γονείς, στους παππούδες και γιαγιάδες, καθώς και στην προγιαγιά Βασιλική Σπ. Λιανού, η Εφημερίδα εύχεται να τους ζήσουν.

### ΚΗΔΕΙΕΣ

• Στις 22 Δεκεμβρίου 2022 απεβίωσε στην Αθήνα, σε ηλικία 77 ετών, ο Κωνσταντίνος Ιωάν. Σαλούρος. Κατόπιν επιθυμίας του έγινε πολιτική κηδεία και η σορός του αποτεφρώθηκε στις 29 Δεκεμβρίου 2022.

• Στις 10 Ιανουαρίου 2023 απεβίωσε στην Αθήνα, σε ηλικία 68 ετών, η Ειρήνη Κων. Παπαλιβερίου, σύζυγος Ιωάν. Κοσμίδη. Η νεκρώσιμη ακολουθία ετελέσθη στις 12 Ιανουαρίου 2023 στον Ιερό Ναό Αγ. Βασιλείου στο Κοιμητήριο Βύρωνα, όπου και ετάφη.

• Στις 25 Ιανουαρίου 2023 απεβίωσε στην Πάτρα, σε ηλικία 74 ετών, η Αγγελική Χρ. Σαλούρου. Η νεκρώσιμη ακολουθία ετελέσθη στις 26 Ιανουαρίου 2023 στον Ιερό Ναό Αγίας Σοφίας Πατρών και η ταφή στο κοιμητήριο Λάκκας Αχαΐας.



• Στις 19 Φεβρουαρίου 2023 απεβίωσε στο Cleveland των ΗΠΑ, σε ηλικία 86 ετών, η Χαρίκλεια Ασημάκη (Harriet Asimakis), σύζυγος του Θανάση Ασημακόπουλου. Η νεκρώσιμη ακολουθία ετελέσθη στις 27 Φεβρουαρίου 2023, στον Ιερό Ναό Αγίου Δημητρίου Cleveland και η ταφή στο κοιμητήριο του Αγίου Θεοδοσίου.



• Στις 2 Μαρτίου 2023 απεβίωσε στην Πάτρα, σε ηλικία 83 ετών, η Αρτεμισία Γαλανοπούλου, το γένος Χρήστου Ανδρεόπουλου. Η νεκρώσιμη ακολουθία και η ταφή της έγιναν στην περιοχή της Αχαΐας.

• Στις 15 Μαρτίου 2023 απεβίωσε στην Αθήνα, σε ηλικία 98 ετών, η Λαμπρινή (Νούλα) Παπαϊωάννου, το γένος Γκολιόπουλου. Η νεκρώσιμη ακολουθία ετελέσθη στις 18 Μαρτίου 2023 στον Ιερό Ναό Ευαγγελισμού της Θεοτόκου, στο Κοιμητήριο Παπάγου, όπου και ετάφη.

Η εφημερίδα συλλυπείται τους οικείους.

### ΜΝΗΜΟΣΥΝΑ

• Στις 17 Δεκεμβρίου 2022 ετελέσθη στον Ιερό Ναό Αγίου Γερασίμου Ιλισίων το 40ήμερο μνημόσυνο της Ευθυμίας Αρβανίτη.

• Στις 4 Ιανουαρίου 2023 ετελέσθη στον Ιερό Ναό Αγ. Στέφανου Ναυπάκτου, το 40ήμερο μνημόσυνο της Δωροθέας Κων. Τσουκαλά.

• Στις 22 Ιανουαρίου 2023 ετελέσθη στον Ιερό Ναό

Αγίου Νικολάου Τερψιθέας το ετήσιο μνημόσυνο του Γεωργίου Κων. Αγγελόπουλου.

• Στις 19 Φεβρουαρίου 2023 ετελέσθη στον Ιερό Ναό Μεταμορφώσεως του Κυρίου Πλάκας, το 40ήμερο μνημόσυνο της Ειρήνης Κων. Παπαλιβερίου.

• Στις 5 Μαρτίου 2023 ετελέσθη στον Ιερό Ναό Αγίας Σοφίας Πατρών, το 40ήμερο μνημόσυνο της Αγγελικής Χρ. Σαλούρου.

• Στις 26 Μαρτίου 2023 ετελέσθη στον Ιερό Ναό Αγίων Κωνσταντίνου και Ελένης Πατρών, το 40ήμερο μνημόσυνο της Αρτεμισίας Γαλανοπούλου, το γένος Χρήστου Ανδρεόπουλου.

Η Εφημερίδα εύχεται να τους αναπαύσει ο Θεός



### ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟΥ ΜΝΗΜΟΣΥΝΟΥ

Στο προηγούμενο φύλλο (139) δημοσιεύθηκαν αλλοιωμένα τα στοιχεία ενός μνημοσύνου από λάθος του τυπογραφείου. Το σωστό είναι:

• Στις 4 Δεκεμβρίου 2022 ετελέσθη στον Ιερό Ναό Αγ. Νικολάου Τερψιθέας, το 3χρονο μνημόσυνο των Μιχαήλ και Γεωργίας Τριψιάνου.



## Ἡ Ἀνάσταση τοῦ Ἄνθρωπου

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



Ἡ πιό χαρούμενη εἶδηση πού ἄκουσαν ποτέ οἱ ἄνθρωποι, ἦταν ἡ ἀγγελία, ὅτι ἀναστήθηκε ὁ Χριστός. Οἱ ὀρθόδοξοι χριστιανοί τῆ νύχτα τῆς Ἀναστάσεως, ντυμένοι τίς γιορτινές φορεσιές τους καί κρατώντας τίς ἀναμένες λαμπάδες τους, ζοῦν τήν μεγαλύτερη χαρά τους. Γιατί συμμετέχοντας στήν ἀναστάσιμη Θεία Λειτουργία νοιώθουν, πῶς ἡ Ἀνάσταση τοῦ Χριστοῦ εἶναι συγχρόνως καί δική τους ἀνάσταση, ἡ ἀνάσταση τοῦ ἀνθρώπου.

Ὁ Κατηχητικός λόγος τοῦ Ἁγίου Ἰωάννου τοῦ Χρυσοστόμου ἐξηγεῖ ἀπόλυτα τό γιατί χαιρόνται οἱ Χριστιανοί, στήν Ἀνάσταση τοῦ Χριστοῦ.

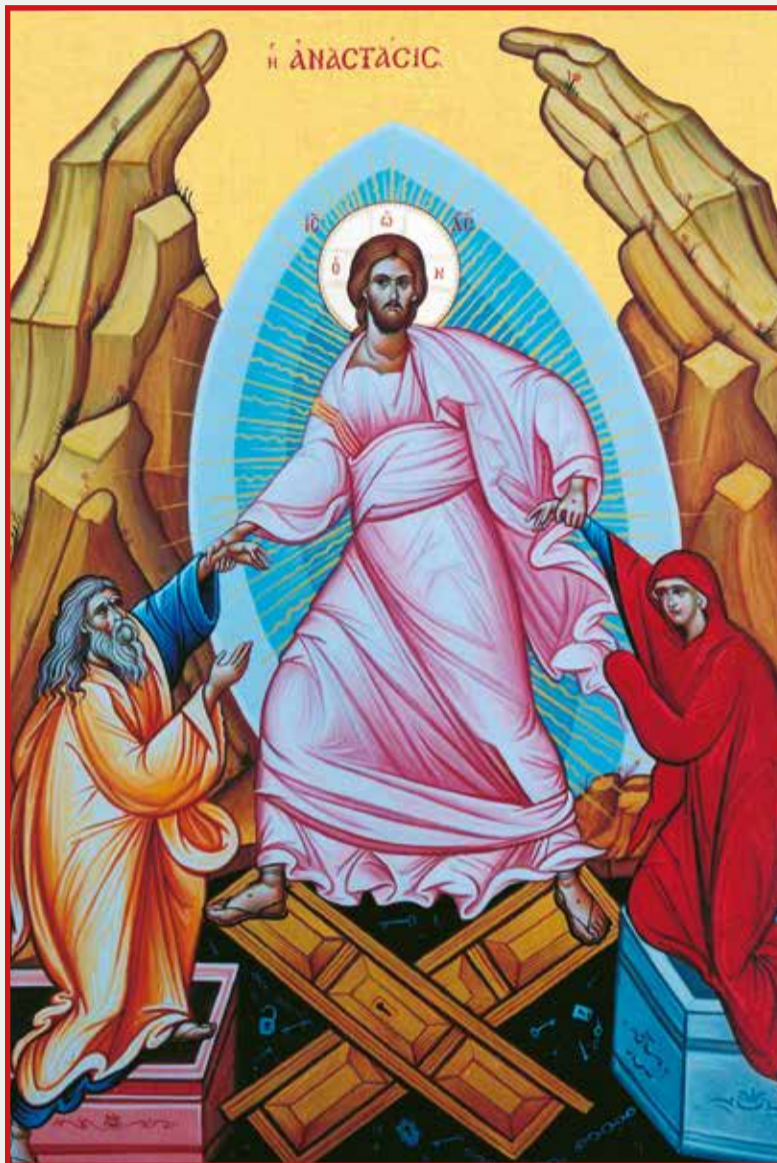
Πῶς νά μή χαρεῖς, ὅταν βλέπεις νικημένο τόν θάνατο; Πῶς νά μήν πανηγυρίσεις γνωρίζοντας ὅτι, ὅπως ἀναστήθηκε ὁ Χριστός, μιά μέρα στό μέλλον θ' ἀνοίξουν οἱ τάφοι καί θά σηκωθοῦν σάν ἀπό ὕπνο οἱ νεκροί; Πῶς νά μή κλαύσεις ἀπό χαρά ὅταν ψάλλεις τό «Χριστός Ἀνέστη...» καί φθάνοντας στά λόγια «καί τοῖς ἐν τοῖς μνήμασι ζωῆν χαρισάμενος», ὁ νοῦς σου τρέχει στήν καθολική ἀνάσταση τῶν νεκρῶν, καί φυσικά καί στή δική σου;

Γιά τήν ἀνάσταση τῶν σωμάτων μᾶς λέγει ὁ Ἅγιος Ἰωάννης ὁ Δαμασκηνός: «Αὐτό τό σῶμα πού καταστρέφεται καί διαλύεται, αὐτό τό ἴδιο θά ἀναστηθῆ ἀφθαρτο. Γιατί ἔχει τή δύναμη ὁ Θεός, πού ἐξ ἀρχῆς τῆς δημιουργίας ἐπλασε ἀπό χῶμα τόν ἄνθρωπο νά τό ἀναστήσῃ πάλι, ἄν καί χωρίσθηκε στά στοιχεῖα του κι ἐπέστρεψε, σύμφωνα μέ ἀπόφαση τοῦ Δημιουργοῦ, στήν γῆ ἀπό τήν ὁποία τό πῆρε».

Στόν ὑπέροχο κανόνα τῆς Ἀναστάσεως, ψάλλουμε πανηγυρικά τήν Ἀνάσταση τοῦ Χριστοῦ, ἀλλά συγχρόνως καί τήν ἀνάσταση τοῦ ἀνθρώπου.

Ἡ ἀνάσταση τῶν σωμάτων θά γίνει, σύμφωνα μέ τήν πίστη τῆς Ἐκκλησίας μας, κατά τήν Δευτέρα Παρουσία τοῦ Χριστοῦ. Τότε, ὅπως λέγει ὁ Προφήτης Ἡσαΐας, «ἀναστήσονται οἱ νεκροί καί ἐγερθήσονται οἱ ἐν τοῖς μνημείοις» (Ἠσ. 26,19). Θά ἀναστηθοῦν τά σώματα καί οἱ ἄνθρωποι θά ἀρχίσουν πλέον τήν καινούργια ζωῆ τῆς ἀτελείωτης αἰωνιότητος.

Ἐάν σ' αὐτήν τή ζωῆ ὁ ἄνθρωπος ἐζῆσε κοντά στόν Θεό, σύμφωνα μέ τό ἅγιο θέλημά Του, στήν αἰωνιότητα θά ζεῖ τήν παρουσία τοῦ Θεοῦ ὡς ἀπέραντη χαρά, εὐφροσύνη καί μακαριότητα. Ἐάν τώρα ἐδῶ στή γῆ γνώρισε τή Βασιλεία τῶν Οὐρανῶν - τόν Παράδεισο, γιά πάντα, αἰώνιως θά ζεῖ στόν Παράδεισο.



Ἀντιθέτως, ἐάν ὁ ἄνθρωπος στήν ἐπίγεια ζωῆ του ζοῦσε χωρίς σχέση καί ἐπαφή μέ τόν Θεό θεληματικά, στήν αἰωνιότητα ἡ παρουσία τοῦ Θεοῦ θά εἶναι γι' αὐτόν πηγή δυστυχίας καί λύπης, ἕνα ἀτέλειωτο μαρτύριο.

Ἐάν στήν τωρινή ζωῆ ζοῦσε «παρέα» μέ τόν διάβολο ἢ μέ τόν τρόπο πού ὑπαγορεύει ὁ διάβολος, στήν αἰωνιότητα θά ζεῖ μαζί μέ τόν διάβολο καί τά δαιμόνια.

Ἐάν ἐδῶ καιγόταν ἀπό τήν λαχτάρα τῆς ἁμαρτίας καί ἔφυγε ἀπ' αὐτή τή ζωῆ ἀμετανόητος κι ἐπιθυμώντας τήν ἁμαρτία, θά καίγεται αἰώνιως στίς φλόγες τῆς κολάσεως.

Ἄς ἔχουμε, ἐπομένως, κατά νοῦ μας τήν αἰωνιότητα. Ἄς μή λησμονοῦμε τήν μακαριότητα τοῦ Παραδείσου ἀλλά καί τήν δυστυχία τῆς Κολάσεως.

Ἄς ἐπιθυμήσουμε νά ζήσουμε τώρα κοντά στόν Θεό, γιά νά χαιρόμαστε καί στήν αἰωνιότητα μαζί Του.

Ἄς διώχνουμε ἀπ' τή ζωῆ μας τά δαιμόνια, γιά νά μήν μποροῦν νά μᾶς πλησιάσουν στήν ἄλλη ζωῆ.

Ἄς γίνουμε φίλοι μέ τοῦς Ἀγγέλους τώρα, γιά νά ζοῦμε παρέα μ' αὐτούς στόν Παράδεισο.

Ἄς γνωριστοῦμε καί ἄς συνάψουμε φιλικές σχέσεις μέ τοῦς Ἁγίους, γιά νά συναναστρεφόμαστε μαζί τους στήν Βασιλεία τῶν Οὐρανῶν.

Ἄς κοιτάξουμε κι ἄς φροντίσουμε ὄχι μόνο γιά τό φευγαλέο παρόν, αὐτό πού γλιστράει σάν τό νερό μέσα ἀπ' τά χέρια μας, ἀλλά καί γιά τό μέλλον μας τό παντοτεινό, τό αἰώνιο.

Δέν ὑπάρχει μεγαλύτερη τραγωδία ἀπ' τό νά ζήσει ὁ ἄνθρωπος, μετά τήν ἀνάστασή του, τό ἀτέλειωτο μαρτύριο τῆς ἀπαρηγόρητης δυστυχίας τῆς κολάσεως.

Καί δέν ὑπάρχει πιό ὑπέροχη προοπτική ἀπό τήν αἰώνια εὐτυχία καί μακαριότητα τοῦ Παραδείσου, τήν ὁποία μᾶς ἔχει ἐτοιμάσει ὁ Θεός καί στήν ὁποία μᾶς καλεῖ.

Θά ἦταν ὅπωςδήποτε ἄδικο νά χάσουμε τή μεγαλύτερη εὐκαιρία πού μᾶς δίνεται, νά ζοῦμε γιά πάντα στήν ἀτέλειωτη χαρά τοῦ Παραδείσου!

Μέ τίς σκέψεις αὐτές εὐχομαι ὀλόθερμα στούς ἀγαπητούς μου Τερψιθιώτες καί σ' ὅλους τοῦς ἀναγνώστες τῆς ἐφημερίδος μας, ΚΑΛΕΣ ΠΟΡΤΕΣ ΚΑΙ ΚΑΛΗ ΑΝΑΣΤΑΣΗ.

π. Νεκτάριος

## Αφιέρωμα στην Ειρήνη Παπαλιβερίου, από τις αδελφές της, Κατερίνα και Θεοδώρα



Σκληρή και αδυσώπητη η μοίρα... κι όσο κι αν ο καθένας μας πιστεύει πως είναι έτοιμος, πως δε φοβάται το θάνατο, η πικρή αλήθεια μας φέρνει, θέλοντας και μη, αντιμέτωπους με το μοιραίο. Κι έτσι μας έφυγες αδελφούλα μας μόλις ο καινούριος χρόνος έκανε τα πρώτα του βήματα... Μέχρι τέλους ελπίζαμε. Μας στήριζε το βλέμμα

σου το σταθερό, το χαμόγελό σου το αισιόδοξο.

Πόσο στήριζες τους ασθενείς σου, Ρένα μας, μέσα σε κείνο το Ιατρείο, που σαν «ιέρεια», όπως είπε η Δήμητρα, κυριαρχούσες στον χώρο! Ήταν ο δικός σου χώρος, 40 χρόνια τώρα, που ζούσες επιτυχίες –“έβγαλα σήμερα ένα πολύ δύσκολο δόντι, ζορίστηκα αλλά τα κατάφερα!”– αγωνίες, τηλεφώνω στους ασθενείς για το πώς αισθάνονται μετά την επέμβαση, συμβουλές, καθησυχαστικά λόγια και μια ευφορία, μια ανακούφιση στο τέλος. Λειτουργήμα έκανες εκεί μέσα, Ρένα, κι ας το μαρτυρήσουν αυτοί που το έζησαν.

Και ως άνθρωπος πάντα γλυκειά “ειρηνοποιός” όπως το όνομά σου, αγαπητή στους φίλους και στους συναδέλφους που έτρεξαν να σε χαιρετήσουν στο τελευταίο σου ταξίδι.

Ως μητέρα, σε θυμόμαστε να είσαι πάντα κοντά στα τρία παιδιά σου, τον Γιώργο, τον Κωνσταντίνο και την Ανδρονίκη, να τα ετοιμάζεις στα μαθήματά τους μετά το ωράριό σου, να παρακολουθείς παιδικές γιορτές, σε εκδηλώσεις... και μετά στις δύσκολες τάξεις του λυκείου να είσαι πάντα δίπλα τους στους αγώνες για τις Πανελλήνιες, στην αγωνία των εξετάσεων, στην προσδοκία για την επιτυχία. Τα κατάφερες, Ρενάκι μου, τα κατάφεραν μαζί σου και σήμερα είναι πτυχιούχοι με ανώτερες σπουδές, και επαγγελματίες πια και το ξέρουν πως σε μεγάλο ποσοστό το οφείλουν σε σένα. Γι' αυτό και στην εξόδιο ακολουθία σου, μέσα από τη βαθιά τους συγκίνησή τους, είχαν το σθένος να απευθύνουν λόγια σε σένα, και να εκθειάσουν τη μαμά τους, που ήταν ζωντανό παράδειγμα γι' αυτούς και η αγάπη τους ξεχειλίζει...

Πέρασες δύο δύσκολα χρόνια με την ασθένεια. Όμως δεν σε κατέβαλε ψυχικά γιατί δεν το θέλη-

σες εσύ, δεν το επέτρεψες. Κοιτάζουμε την ιατρική μπλούζα και το σκουφάκι σου ριγμένα στην έδρα του ιατρείου. Ο τηλεφωνητής αναβοσβήνει... δεν θα σε ξαναδούμε σ' αυτόν τον χώρο, αδελφούλα μας.

Δεν θα σε ξαναδούμε στη Χαραυγή, στη Γλυφάδα, στη Σαλαμίνα, στο Ναύπλιο, στην Τερψιθέα, να προσκυνάς τον τάφο των γονιών μας... Όμως θα ξαναβρεθούμε μαζί εκεί που όλοι θα πάμε. Και κει δεν θα κλαίμε γιατί δε θα υπάρχει πόνος, λύπη και στεναγμός... Καλό Ταξίδι...



### ΔΩΡΕΑ ΕΙΣ ΜΝΗΜΗΝ

Η οικογένεια Νικολάου και Βεατρίκης Τριψιάνου προσέφεραν ένα χρηματικό ποσό για τις ανάγκες του Ιερού Ναού Αγίου Νικολάου Τερψιθέας, εις μνήμην των γονέων τους Μιχαήλ και Γεωργίας Τριψιάνου.



## ΑΠΟ ΤΑ ΠΕΡΑΣΜΕΝΑ: ΜΕΤΑΛΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΣΤΟ ΧΩΡΙΟ

Ετυλίγοντας το κουβάρι των αναμνήσεων, στα μέσα περίπου του 20ού αιώνα, τότε που υπήρχε μηδέν τεχνολογία στο χωριό μας και συγκρίνοντας το χτες, εκείνη την εποχή, με το σήμερα, βρίσκουμε μια τεράστια διαφορά. Ενώ ήταν σε εξέλιξη ο 2ος Παγκόσμιος Πόλεμος και, στη συνέχεια, ακολούθησε ο καταραμένος εμφύλιος, δηλαδή, δύσκολες εποχές, οι χωριανοί και, μάλιστα, οι γυναίκες, οι χρυσοχέρες νοικοκυρές, ήξεραν να δημιουργούν για την οικογένειά τους σπουδαία πράγματα. Ακόμα και στην πείνα εύρισκαν τον τρόπο να ταΐζουν τα παιδιά τους και τη φαμελιά τους με λιγοστά είδη.



Τη Μεγάλη Εβδομάδα, τη νήστευαν. Από την Κυριακή των Βαΐων, γυρίζοντας από την εκκλησία με τα βάγια, άρχιζαν να ετοιμάζονται για το Άγιο Πάθος και την Ανάσταση.

Βρισκόμαστε σε μια εποχή που στο χωριό μας δεν υπήρχε αμαξιτός δρόμος και ούτε ηλεκτρισμός. Όμως υπήρχαν άνθρωποι, σχολεία, δάσκαλοι, καθηγητές. Έρχονταν καθηγητές για το Γυμνάσιο, με τα πόδια από τα γύρω χωριά. Οι άνθρωποι πορεύονταν με ό,τι τους πρόσφεραν τα χωράφια τους και

τα ζώα. Νήστευαν και, με κατάνυξη, πήγαιναν κάθε μέρα στην εκκλησία. Με το φως των κεριών η κατάνυξη ήταν μεγαλύτερη.

Την Μεγάλη Πέμπτη έβαφαν τ' αυγά, αφού τα μάζευαν όλη τη Σαρακοστή. Και όμως, χωρίς ψυγείο, δεν αλλοιώνονταν. Η βαφή, αν δεν υπήρχε στα μαγαζιά που, εκείνη την εποχή, ήταν «μίνι μάρκετ», τα έβαφαν με κρεμμυδόφυλλα, με ρίζες από κοκκινογούλια. Εκείνες οι νοικοκυρές έβρισκαν τη λύση. Τον Επιτάφιο τον στόλιζαν με βιολέτες, τριαντάφυλλα και αγριολούλουδα. Όλο το χωριό και τα χωράφια ήταν στρωμένα μ' ένα απέραντο χαλί, λουλουδένιο με χίλια μύρια χρώματα και, προπαντός, γεμάτα με τις κατακόκκινες παπαρούνες.

Την Μεγάλη Παρασκευή τα παιδιά τα έβαζαν, για ευλογία, να περνάνε κάτω από τον Επιτάφιο. Το Μεγάλο Σάββατο, μια ώρα πριν τα μεσάνυχτα χτύπαγε η καμπάνα. Όλοι οι χωριανοί με το φως του φεγγαριού, αν υπήρχε φεγγάρι, ή με φαναράκια του ποτίσματος, ή αναμμένα δαυλιά έφταναν στον Άη-Νικόλα. Με το «Χριστός Ανέστη» δεν έφευγε κανείς. Έμεναν μικροί και μεγάλοι να μεταλάβουν. Να πάρουν και το αντίδωρο από του παπά το χέρι.



Οι γυναίκες του χωριού κατάφεραν, ακόμα και μέσα στις δυσκολίες και εύρισκαν λίγο καθαρίο αλεύρι για να ζυμώσουν τη «λειτουργιά». Φυσικά, γυρίζοντας στο σπίτι, έτρωγαν ό,τι είχε ετοιμάσει η νοικοκυρά. Ψητά στη σούβλα ή στη γάστρα, αρνί ή κασίκι και κοκορέτσι, πίτες, χορτόπιτες τυρόπιτες... όσο για γλυκά, αν υπήρχε ζάχαρη, ετοι-



μαζαν κάτι, αλλιώς ξελόγιαζαν τα παιδιά με το τσούγκρισμα των αυγών.

Η, δε, αλληλεγγύη των ανθρώπων, ήταν παροιμιώδης.

Όταν μία οικογένεια δεν είχε φαγητό, της έδιναν οι χωριανοί. Δύσκολες οι εποχές, αλλά υπήρχαν κάτοικοι. Τώρα που η τεχνολογία έφτασε στο χωριό μας, δεν υπάρχουν χωριανοί ούτε στο δικό μας χωριό, ούτε στα υπόλοιπα χωριά της περιοχής.



Στον πρόεδρο και τα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου του Συλλόγου του χωριού μας, αξίζουν συγχαρητήρια για τον αγώνα που κάνουν και έτσι, μέσω των διαφόρων εκδηλώσεων, κρατούμε την επαφή, ενώ οι νεότερες γενιές έρχονται το καλοκαίρι στο χωριό και ψάχνουν τις ρίζες τους.

Καλό Πάσχα!

**Βασιλική Σαλούρου-Τροβά**

## ΚΟΠΗ ΤΗΣ ΠΙΤΑΣ

Την Κυριακή 22 Ιανουαρίου, ο Σύλλογος Τερψιθέας έκοψε την πίτα της χρονιάς στο γραφείο του στην Αθήνα. Φέτος βρέθηκαν, λόγω των γνωστών προβλημάτων, λίγοι συγχωριανοί, και αντάλλαξαν ευχές για το νέο έτος.

Προσφέρθηκαν πλούσια εδέσματα, καθώς και τσίπουρο Τερψιθέας, προσφορά του προέδρου του Τ.Δ. Τερψιθέας κ. Σταύρου Αγγελόπουλου.



Ακολούθως, ανακοινώθηκε ο οικονομικός απολογισμός.

**Χρόνια πολλά. Καλή χρονιά!**

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΤΕΡΨΙΘΕΑΤΩΝ ΝΑΥΠΑΚΤΙΑΣ  
ΓΛΑΔΣΤΩΝΟΣ 10 - ΤΗΛ. 2103822513

**ΟΙΚΟΝ. ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΤΟ ΧΡΟΝΙΚΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ  
01-01-2022 ΜΕΧΡΙ 31-12-2022  
ΕΣΟΔΑ ΣΥΛΛΟΓΟΥ**

ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΣΟΔΩΝ	ΠΟΣΟ
ΥΠΟΛΟΙΠΟ ΤΑΜΕΙΟΥ 01-01-2022	18.321,59
ΑΠΟ ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ	970,00
ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑΣ	4.636,05
ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ	3.701,00
<b>ΣΥΝΟΛΟ ΕΣΟΔΩΝ</b>	<b>27.628,64</b>

**ΕΞΟΔΑ ΣΥΛΛΟΓΟΥ**

ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΞΟΔΩΝ	ΠΟΣΟ
ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ	8.681,18
ΕΞΟΔΑ ΓΡΑΦΕΙΟΥ	1.238,82
ΕΞΟΔΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ	3.172,83
<b>ΣΥΝΟΛΟ ΕΞΟΔΩΝ</b>	<b>13.092,83</b>
<b>ΥΠΟΛΟΙΠΟ (ΕΣΟΔΑ-ΕΞΟΔΑ)</b>	<b>14.535,81</b>

Αθήνα 8 Ιανουαρίου 2023

Ο Πρόεδρος Ο Ταμίας  
Νικόλαος Αθ. Τσαντιλής 1946 Κωνίνος Αρβανίτης



## ΣΥΝΕΣΤΙΑΣΗ - ΧΟΡΟΣ

Φέτος, ο χορός του Συλλόγου μας έγινε την Κυριακή 12 Φεβρουαρίου, στο μουσικό μεζεδοπωλείο ΜΠΑΚΑΛΟΓΑΤΟΣ στην Καισαριανή.

Ο μουσικοσυνθέτης Γιώργος Γεωργόπουλος φρόντισε για την διασκέδασή μας. Να είμαστε καλά και του χρόνου, να γιορτάσουμε!





# Η 25<sup>η</sup> ΜΑΡΤΙΟΥ...

Η 25η Μαρτίου είναι διπλή γιορτή για τον ελληνισμό και την Ορθοδοξία. Γιορτάζουμε τον Ευαγγελισμό της Θεοτόκου και ταυτόχρονα την απελευθέρωση του έθνους από τον οθωμανικό ζυγό. Πατρίδα και θρησκεία είναι δύο έννοιες άρρηκτα συνδεδεμένες μεταξύ τους, στη συνείδηση του Ελληνικού λαού. Υπό τη σκέπη της Υπερμάχου Στρατηγού, οι αγωνιστές του 1821 έγραψαν σελίδες δόξας, καθώς με περίσσειμα γενναιότητας και θάρρους απελευθέρωσαν την πατρίδα μας από τους κατακτητές. Όπως κάθε χρόνο, έτσι και φέτος οι Τερψιθιώτες γιόρτασαν τον Ευαγγελισμό της Θεοτόκου, αλλά και τίμησαν τη μνήμη των αμέτρητων ηρώων, οι οποίοι με πνεύμα αυτοθυσίας, θυσιάζοντας

ακόμη και την ίδια τους τη ζωή, υπερασπίστηκαν με τη ζωή τους τα υψηλά ιδανικά του Ελληνικού Έθνους.

Μετά τον εκκλησιασμό τέλεσαν με τον σεβαστό παπα-Χρήστο, επιμνημόσυνη δέηση στο μνημείο των Πεσότων Ηρώων. Εκ μέρους της κοινότητας κατέθεσε στεφάνι ο Πρόεδρος του τοπικού Διαμερίσματος Τερψιθίας κ. Σταύρος Αγγελόπουλος. Στην εκδήλωση παρευρέθηκαν ο Πρόεδρος του Συλλόγου Τερψιθεατών κ. Νικόλαος Αθ. Τσαντίλης και πολλοί συγχωριανοί μας!

**ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΑΘ. ΤΣΑΝΤΙΛΗΣ**



## ...ΣΤΗΝ ΝΑΥΠΑΚΤΟ



Με λαμπρότητα εορτάστηκε η 25η Μαρτίου στη Ναύπακτο. Εκπροσωπώντας την Ο.Σ.Υ.Ν., ο Οργανωτικός της Γραμματέας και συγχωριανός μας Χρήστος Βελέντζας, καταθέτει στεφάνι στο μνημείο των Πεσότων Ηρώων!

## ...ΣΤΟΝ ΚΑΝΑΔΑ

Εντυπωσιακή η παρέλαση του Ελληνισμού στο Toronto του Canada. Ο Σύλλογος των Ναυπακτιών παρελαύνει με Σημαιοφόρο τον Τερψιθιώτη Τάκη Θανασέλο!



Μέ' λ'α ρούχα αίμαλωμένα  
ζέρω δι'ι έβραινες κρυφά  
νά μωρέως εις τ'α ζένα  
Άλλα χέρια δυνατά.

Μοναχή τ'ο δρόμο έπηρες,  
έξανάχδες μοναχή  
δέν είν' εύκολες οι δύρες  
έαν ή χρεία λές κουραλή.

Άλλος σου έκαψε εις τ'α διήδια,  
άχ' ανάσασι καμμά  
Άλλος σου έλαζε βολκεία  
και σέ ρέχασε φρεκιά.

Άλλοι, οίμέ, διή συμφορά σου  
όπου έχαιρνολο ποχό,  
«σύρε νά έρως τ'α παιδιά σου,  
σύρε», έχελαν οι σκληροί.

Διονύσιος Σοχαμός



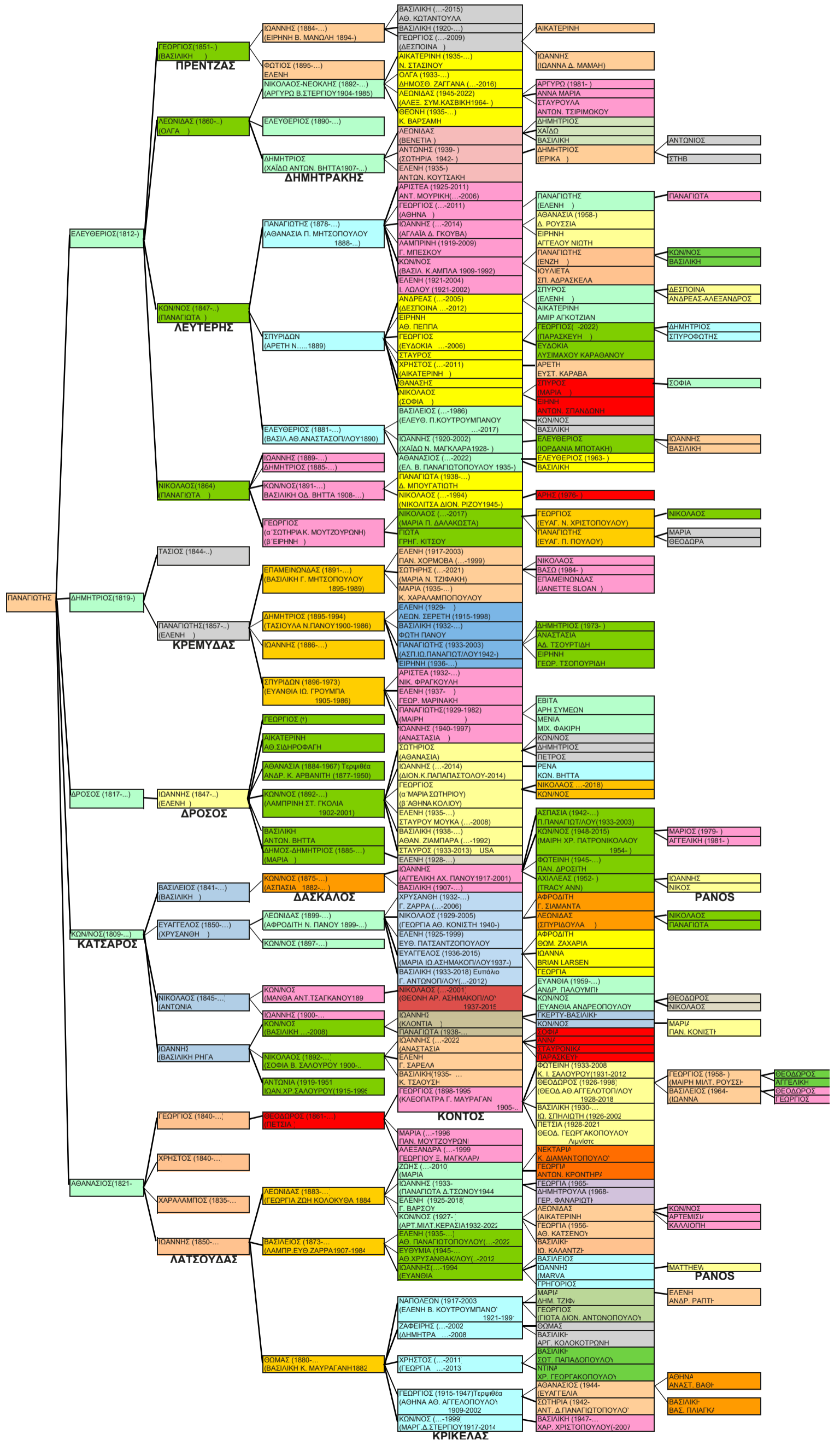
# ΤΟ ΣΟΪΜΑΣ (ΛΕ΄ΜΕΡΟΣ)

## ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΔΕΝΔΡΟ ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΥ

Γράφει ο Σπύρος Σκαλτσάς

Μη θορυβείτε παρακαλώ! Λόγω λάθους (όχι τυπογραφικού, αλλά του συγγραφέα-συντάκτου) δημοσίευσης του δένδρου Παναγιωτόπουλου, στο προηγούμενο φύλλο, σας παρουσιάζουμε σήμερα το διορθωμένο. Οι διορθώσεις είναι στα κλαδιά του Δρόσου και του Κατσαρού στην αρχή ( τρίτη γενιά). Υπενθυμίζω και πάλι ότι προσπαθώ να είναι σωστός ο σκελετός στις αρχές κάθε δένδρου. Ελλείψεις πάντα υπάρχουν και θα υπάρχουν περισσότερες εφ' όσον τα δένδρα είναι και αυτά ζωντανό οργανισμοί και αναπτύσσονται συνεχώς. Λάθη με ενδιαφέρουν να μη γίνονται. Ευχαριστώ και συγνώμη για την ταλαιπωρία!

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΔΕΝΔΡΟ ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΥ





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



## THE RESURRECTION OF MAN

by Father Nektarios

The most joyous news that humankind ever heard was that Christ had risen. Orthodox Christians on Anastasi night dressed for the holiday, and carrying their flaming lambades, live their greatest joy too. Because participating in the Holy Liturgy of the Resurrection, they feel that Christ's Anastasi is also theirs, the Resurrection of Mankind.

The Sunday School teachings of St. John Chrysostom explain perfectly why Christians rejoice over Christ's Resurrection.

How can one not rejoice when death is defeated? How can one not celebrate knowing that, just as Jesus was resurrected, one day the tombs will open and the dead will rise from their sleep. How can one not cry tears of joy when hearing the "Christos Anesti" hymn and reaching the words "kai tois en tois mnimasi zoin charisamenos." Your mind races to the Catholic Resurrection of the Departed and of course, to your own,

Regarding the resurrection of our bodies, St. John Damaskinos writes, "This body that is destroyed and disintegrates, that same body will return whole, because that is the strength of our Lord who created man from the soil in order to resurrect him again. Even though he was segmented into parts and returned to the soil from which he came, as the Maker wished.

With these thoughts I warmly wish my beloved Terpsitheans, and to all the readers of our paper wherever you live, Happy Holidays and ΚΑΛΗ ΑΝΑΣΤΑΣΗ!

Father Nektarios

## SALT - RECOMMENDATIONS FROM THE WORLD HEALTH ORGANIZATION - W.H.O.

By Dr. Cissie Kozoni

Salt can add flavor to food, but excessive consumption poses health risks.

According to a report by the World Health Organization, more and more evidence is emerging documenting the relationships between high sodium intake and increased risk for other conditions such as stomach cancer, obesity, osteoporosis and kidney disease.

In this context, W.H.O. calls on Member States to implement policies to reduce sodium intake without delay and to mitigate the harmful effects of excessive salt consumption. The W.H.O. also calls on food manufacturers to set ambitious targets for reducing sodium in their products.

Implementation of sodium reduction policies could save an estimated 7 million lives worldwide by 2030, according to the WHO report.

And this is because, as experts report, increased salt intake contributes to the development of hypertension in people with a relevant predisposition. People with elevated blood pressure have a greater risk of developing coronary heart disease, and especially stroke, compared to those with normal blood pressure.

The World Health Organization recommends less than 5 g. of salt daily. The same recommendations as those of the World Health Organization apply to Greece. The amount of 5 gr. is equal to one teaspoon.

### Practical tips for reducing salt/sodium intake

- Remove the salt shaker from the table and do not add salt before tasting the food.
- Learn to use spices and herbs (eg dill, oregano, rosemary) to enhance the flavor of foods.
- Try to eat more fresh raw foods. Frozen fresh vegetables that have not undergone any other processing do not contain added salt.
- When shopping, don't forget to read the labels on the packaging of the food you choose.
- Be careful in choosing ready-made sauces and "instant" products which may have a high sodium content.
- Attention should also be paid to cured meats, cheeses, pickles and bakery products with a high sodium content.
- Rinse canned foods preserved in brine before eating.
- Salt is in the olives and feta cheese that are traditionally used in the Greek village salad.
- Ask restaurants not to add salt to food before serving, such as French fries, grilled meats, fish and salad.
- When boiling pasta/rice, do not add salt to the water.

## FROM THE PAST: BIG WEEK IN THE VILLAGE

By Vasiliki Salourou Trova

Unraveling the tangle of memories from the middle of the 20th century, when there was zero technology in our village, and comparing to today, we find a huge difference. During the difficult days of World War II and followed by the bloody civil war, the villagers and indeed the women, especially the goldsmiths' housewives, knew how to create great things for their family. Even during the days of starvation under the German occupation, they found a way to feed their children and their family with few items.

## ΦΩΤΟ ΚΟΥΖ

ΑΓΙΑΝΤΗΣΗ  
ΣΤΟ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟ:

Τρεις συμμαθητές και ένας λίγο μεγαλύτερος (κατά 1 χρόνο), στο λιμάνι του Πειραιά, κάποτε περί το 1965, με τη σειρά από αριστερά: Δημήτριος Π. Αυλόγητος, Λεωνίδας Απ. Τσαντίλης, Ιωάννης Ν. Ανδρεόπουλος και ο μεγάλος Ιωάννης Ευγ. Βενέτης. Η φωτογραφία είναι από το αρχείο του μακαριστού Δημ. Π. Αυλόγητου. Ευχαριστούμε την κόρη του Ελένη για την ευγενική παραχώρηση της φωτογραφίας.





## ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ LEADER ΚΑΙ ΚΟΠΗ ΠΙΤΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ Ο.ΣΥ.Ν.



ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΝΑΥΠΑΚΤΙΑΣ  
Ο.ΣΥ.Ν

Πατησίων 5 - 4<sup>ος</sup> όροφος 104 31 Αθήνα  
Α.Φ.Μ : 090038594 Δ.Ο.Υ : Α' ΑΘΗΝΩΝ  
ΛΟΓ. Ε.Τ.Ε. GR8601101290000012929607021  
Email: info@nafpaktiaki.gr - www.nafpaktiaki.gr  
ΠΛΗΡ : ΘΕΟΔΩΡΟΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ - ΤΗΛ.6944 547100



Την Κυριακή 19 Φεβρουάριου 2023 στο πνευματικό κέντρο του Δήμου Αθηναίων στο κατάμεστο αμφιθέατρο "Αντώνης Τρίτσης" Ακαδημίας 50, πραγματοποιήθηκε η εκδήλωση **Παναυπακτιακή πίτα** με την πλειοψηφία των Συλλόγων μελών της Ομοσπονδίας Συλλόγων Ναυπακτίας, με νέα μέλη και νέους ανθρώπους.

Ευχές για δημιουργική χρονιά και καλή επιτυχία στις εργασίες έστειλε ο **Σεβασμιώτατος Μητροπολίτης κύριος Ιερόθεος** δια του Αντιπροέδρου της Ο.ΣΥ.Ν κ Θανάση Καλαβρουζιώτη Επιστολή με ευχές έστειλε ο **Εξοχότατος Πρέσβης των ΗΠΑ κύριος Τζορτζ Τσουνής** και ο Βουλευτής Αιτωλο-ακαρνανίας κύριος **Δημήτριος Κωνσταντόπουλος**.

Στο πρώτο μέρος της εκδήλωσης έγινε η ετήσια τακτική Γενική Συνέλευση της Ο.ΣΥ.Ν με Πρόεδρο τον Γυμνασιάρχη, συγγραφέα και Πρόεδρο του Πνευματικού Όμιλου "η δάφνη" **Μάρκο Μεντζά** και Γραμματέα την **Ασημίνα Κατσαντώνη**, όπου ο Πρόεδρος, ο ταμίας και ο **Νικόλαος Τσαντίλης** του εποπτικού ενημέρωσαν τους παρισταμένους για τα πεπραγμένα και την οικονομική κατάσταση της Ομοσπονδίας.

Στη συνέχεια ο **Χαράλαμπος Μιχαλόπουλος** γενικός διευθυντής της Αιτωλικής Αναπτυξιακής ενημέρωσε τους εκπροσώπους των Συλλόγων για το νέο πρόγραμμα **LEADER**.

Στο δεύτερο μέρος βραβεύτηκαν **4 νέα μέλη** Σύλλογοι εκ των οποίων **2 Σύλλογοι γυναικών** και ένας Σύλλογος για την δράση του.



Σύλλογος γυναικών **Γαλατά Αρμονία**,  
Σύλλογος **Γυναικών Μηλιάς**,  
Ο Σύλλογος **Ανθοφυταίων "η Γρανίτσα"**,  
Σύλλογος **Νεοκάστρου "το Νιόκαστρο"**,  
**Η Αδελφότητα Ναυπακτιών Νομού Αττικής ο "Επαχτος"** τιμήθηκε για τη συμμετοχή στους εορτασμούς 200 ετών Εθνικής Παλιγγενεσίας **"Γιάννης Βλαχογιάννης"**, Εκπαιδευτικές και Πολιτιστικές δράσεις.

Στη συνέχεια ο **Πατέρας Γεώργιος** ευλόγησε την πρωτοχρονιάτικη βασιλόπιτα.

Στην εκδήλωση παρευρέθηκαν ο πρώην Υπουργός **Σπήλιος Λιβανός** οι Βουλευτές **Γιώργος Βαρεμένος** και **Θάνος Μωραΐτης**, ο Δήμαρχος Ναυπακτίας κύριος **Βασίλης Γκίζας**, ο Αντιπεριφερειάρχης Δυτικής Ελλάδας υποδομών και

έργων κύριος **Θανάσης Μαυρομάτης**, ο Αντιδήμαρχος του Δήμου Ναυπακτίας κύριος **Θανάσης Κούκουνας**, ο Πρόεδρος της τοπικής κοινότητας Κλεπάς κύριος **Ντίνος Μπάκας** ο Πρόεδρος της τοπικής κοινότητας Κυδωνιάς κύριος **Γιώργος Γάτος**, ο Αντιπρόεδρος του Πανελληνίου φαρμακευτικού Συλλόγου και υποψήφιος βουλευτής κύριος **Θανάσης Παπαθανάσης**, ο κύριος **Χρήστος Καλαρρύτης** Δημοτικός Σύμβουλος και πρώην Αντιδήμαρχος Ηλιούπολης, ο νομικός σύμβουλος της Ο.ΣΥ.Ν κύριος **Νίκος Παπακώστας**, ο Διευθύνων Σύμβουλος της Γέφυρα ΑΕ κύριος **Πάνος Λούκας**, η κυρία **Ζέφη Δημαδάμα** Αντιπρόεδρος γυναικών του Ευρωπαϊκού Σοσιαλιστικού Κόμματος, ο κύριος **Λάμπρος Κεραμιδάς** σύμβουλος του Περιφερειάρχη Αττικής κυρίου Γιώργου Πατούλη, ο Πρόεδρος της ΠΑΝ.ΣΥ κύριος **Πάνος Χολής**, ο Αντιπρόεδρος της ΠΑΝ.ΣΥ κύριος **Άρης Μέρκος**, η εκπρόσωπος της Ομοσπονδίας Τριγωνίδας και Γραμματέας της ΠΑΝ.ΣΥ Κυρία **Λίτσα Μπαμπάτσικου**, ο Πρόεδρος της Ομοσπονδίας Ξηρομέρου κύριος **Δημήτρης Στεργίου**, ο Πρόεδρος της ομοσπονδίας Βαλτινών κύριος **Θανάσης Κουρέτσης**, ο Αντιπρόεδρος του εποπτικού της ΠΑΝ.ΣΥ κύριος **Μιχάλης Τσαναής** η κυρία **Έφη Τσιούφη** Πρόεδρος του Συλλόγου Αυλακιωτών Βάλτου και ο κύριος **Χρήστος Ζωιτάκης** εκπρόσωπος του υποψήφιου Δημάρχου Ναυπακτίας Ανδρέα Κωνσταντόπουλου.



Ο υποψήφιος Βουλευτής Θανάσης Παπαθανάσης με τον Πρόεδρο του Συλλόγου Τερψιθεατών Νικ. Τσαντίλη.



Ο Πρόεδρος του Συλλόγου Τερψιθεατών Νικ. Τσαντίλης με τον πρώην Υπουργό Σπήλιο Λιβανό.



Ο Πρόεδρος του Συλλόγου Τερψιθεατών Νικ. Τσαντίλης με τον Δήμαρχο Ναυπακτίας Βασίλειο Γκίζα.



Ο Πρόεδρος του Συλλόγου Τερψιθεατών Νικ. Τσαντίλης με τον Πρόεδρο της Ο.ΣΥ.Ν. Θεόδωρο Παπαδόπουλο.



## ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ LEADER (ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΙΤΩΛΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ)

### 1. Ένα νέο LEADER θα αρχίσει να «τρέχει» από την Αιτωλική Αναπτυξιακή. Πόσο σημαντικό είναι το πρόγραμμα για τη Ναυπακτία;

Το πρόγραμμα LEADER έχει ενηλικιωθεί στην περιοχή μας, καθώς τοπικά προγράμματα LEADER υλοποιούνται από το 1996. Η αναπτυξιακή συνεισφορά του προγράμματος στην περιοχή μας είναι τεράστια και τα αποτελέσματά του απτά. Η ορεινή Ναυπακτία μπήκε στο χάρτη των τουριστικών προορισμών και αναφέρεται στα «τουριστικά στέκια» ως οι Άλπεις της Ελλάδας, με τις πεζοπορικές και ποδηλατικές διαδρομές που δημιουργήθηκαν, μαζί με τις τουριστικές υποδομές. Επί της ουσίας αποτελεί ένα φυσικό οικοτουριστικό πάρκο. Η πεδινή Ναυπακτία αύξησε τις κλίνες της τα τελευταία χρόνια και σήμερα επιτυγχάνει πληρότητες που φάνταζαν αδιανόητες πριν 20 χρόνια. Η περιοχή της Βάρασοβας μπαίνει δυναμικά στο τουριστικό γίγνεσθαι και βροντοφωνάζει ότι θα είναι η επόμενη διάσημη τουριστική μικροπεριοχή της Ναυπακτίας, με την αναβάθμιση του αναρριχητικού πεδίου, τη διάνοιξη οικοτουριστικών μονοπατιών και τις τουριστικές μονάδες που δημιουργούνται. Επίσης, τόσο στην Ναυπακτία όσο κυρίως στην περιοχή του Μεσολογγίου, δημιουργήθηκαν επισκέψιμες μεταποιητικές μονάδες και αγροκτήματα, δίνοντας προστιθέμενη αξία στα τοπικά αγροτικά προϊόντα και συνδέοντας τον αγροτικό με τον τουριστικό τομέα. Παράλληλα, επιτέλους γίνεται και το μουσείο εικονικής αναπαράστασης της Ναυμαχίας Ναυπάκτου, που το συζητάμε επί δεκαετίες. Σε όλα αυτά το LEADER ήταν παρόν, όχι μόνο χρηματοδοτώντας έργα, αλλά κυρίως χαράσσοντας το δρόμο, συγκεκριμενοποιώντας την τοπική αναπτυξιακή στρατηγική και καθιστώντας την κτήμα και υποχρέωση όλων μας.

Σε αντίστοιχο πλαίσιο κινείται και το νέο LEADER, με τις νέες «προδιαγραφές» που βάζει, δίνοντας πλέον μεγαλύτερη έμφαση στην καινοτομία, το περιβάλλον, τον πολιτισμό, τον κοινωνικό τομέα και τις συνεργασίες, παράλληλα με την υποστήριξη της ιδιωτικής πρωτοβουλίας.

Με απλά λόγια το νέο LEADER σου λέει «Αγαπητή Ναυπακτία και αγαπητό Μεσολόγγι είσαι πλέον σε ένα επίπεδο Α και βελτίωσε τις υποδομές σου την τελευταία 20ετία, ήρθε η ώρα να πας στο επόμενο επίπεδο και αυτό θα το καταφέρεις μέσω καινοτομιών, συνεργασιών, προστασίας του περιβάλλοντος κλπ. Δηλαδή πρέπει να εστιάσεις στην προστιθέμενη αξία των δράσεων που θα σου χρηματοδοτήσω». Το νέο LEADER είναι σημαντικότατο για την Ναυπακτία, διότι φιλοδοξεί να την πάει στο επόμενο επίπεδο.

### 2. Οι σύλλογοι της περιοχής μας μπορούν να συμμετάσχουν σε αυτό και ποιες είναι οι προϋποθέσεις για την συμμετοχή τους;

Οι πολιτιστικοί σύλλογοι αποτελούν σημαντικό κομμάτι του κοινωνικού γίγνεσθαι της περιοχής μας, προσεγγίζοντας τα θέματα με συναίσθημα και με το βλέμμα στο μέλλον.

Ναι, οι πολιτιστικοί σύλλογοι μπορούν να συμμετάσχουν στο νέο LEADER, κυρίως για την ανάδειξη της πολιτιστικής κληρονομιάς της περιοχής, μέσω θεματικών πολιτιστικών εκδηλώσεων και αναβάθμισης κτιρίων, όπως νερόμυλοι, πολιτιστικά κέντρα κλπ.

Οι προϋποθέσεις διαφέρουν ανάλογα με την δράση και το αντικείμενο του έργου, αλλά τα βασικά προαπαιτούμενα είναι η οργάνωση (π.χ. νομιμοποιητικά και φορολογικά έγγραφα συλλόγου), η ιδέα και η οικονομική δυνατότητα. Στο LEADER πρέπει να πληρώσεις τμηματικά το έργο που θα υλοποιήσεις με δικά σου χρήματα και μετά να εισπράξεις. Επομένως, πρέπει να υπάρχει οικονομική δυνατότητα και αυτό είναι κάτι που δυσκολεύει πάρα πολύ τη συμμετοχή των συλλόγων.

### 3. Τι μπορεί να κερδίσει ένας πολιτιστικός σύλλογος από το LEADER;

Ένας σύλλογος μπορεί να κερδίσει πάρα πολλά από τη συμμετοχή του στο LEADER. Καταρχάς, θα υλοποιήσει ένα έργο υποδομής ή θα αναδείξει μια θεματική πολιτιστική εκδήλωση, δίνοντας ζωντάνια στο χωριό του. Παράλληλα, θα μπει σε μια διαδικασία «επαγγελματικότερης» οργάνωσης, που θα τον βοηθήσει στις υπόλοιπες δραστηριότητές του και θα τον αναβαθμίσει. Επίσης, θα μπει σε μια αλληλεπίδραση με την Αιτωλική Αναπτυξιακή, από όπου μπορεί να διευρύνει τους ορίζοντές του. Όλα αυτά μπορούν να τον οδηγήσουν και στην «βιωσιμότητά του», με την έννοια ότι κατά κάποιο τρόπο θα γίνει πιο επιτακτική η ανάγκη για την είσοδο νέων ανθρώπων στους πολιτιστικούς συλλόγους της περιοχής μας. Αυτή η ανάγκη μπορεί να φέρει και καλύτερα αποτελέσματα.

### 4. Ποιες δράσεις περιλαμβάνει το αναπτυξιακό πρόγραμμα;

Το αναπτυξιακό πρόγραμμα στο σύνολό του περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα δράσεων, που καλύπτει σχεδόν όλους τους τομείς της ιδιωτικής, κοινωνικής και δημόσιας πρωτοβουλίας. Ωστόσο, περιλαμβάνει και παραμέτρους, όπου σύμφωνα με τα στελέχη της Αιτωλικής Αναπτυξιακής και κατόπιν της συνεργασίας της με το Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων, θα οδηγήσει στην ενεργοποίηση μέρους των δυνητικών δράσεων, όπως αυτές θα προκύπτουν από τις ανάγκες και τις στοχεύσεις της περιοχής. Θεωρείται δεδομένο ότι οι πολιτιστικοί σύλλογοι πρέπει να εστιάσουν στην ανάδειξη θεματικών πολιτιστικών εκδηλώσεων και σε συνεργασίες που αναβαθμίζουν την περιοχή.

### 5. Γιατί να εκμεταλλευτεί ένας σύλλογος το LEADER;

Το πρόγραμμα LEADER είναι πρόγραμμα της τοπικής μας κοινωνίας, με την έννοια ότι υλοποιείται στο πλαίσιο της στρατηγικής που διαμορφώνεται μέσα από την διαβούλευση σε τοπικό επίπεδο, λαμβάνοντας πάντοτε υπόψη τις προϋποθέσεις που τίθενται και τα πραγματικά δεδομένα. Επομένως, θα έλεγα ότι έχουμε την υποχρέωση να το εκμεταλλευτούμε, διότι το συνδιαμορφώνουμε. Επιπλέον, το πρόγραμμα LEADER είναι το πλέον φιλικό πρόγραμμα στον μικρό δικαιούχο. Του δίνει την δυνατότητα να εντάξει κάποιο έργο και παράλληλα να υποστηρίζεται από έναν τοπικό αναπτυξιακό μηχανισμό, όπως η Αιτωλική Αναπτυξιακή, που κανείς δεν αμφισβητεί τα δείγματα γραφής της. Για μικρού προϋπολογισμού δράσεις, αλλά σημαντικής αξίας σε τοπικό επίπεδο, όπως η ανάδειξη και αναβάθμιση των θεματικών πολιτιστικών εκδηλώσεων

της περιοχής μας, το πρόγραμμα LEADER είναι το καταλληλότερο, από οποιοδήποτε άλλο.

### 6. Πως μπορούν οι ενδιαφερόμενοι να καταθέσουν προτάσεις; Η Ο.Σ.Υ.Ν προτίθεται να βοηθήσει στην κατάθεση ολοκληρωμένης πρότασης ενός Συλλόγου;

Στην παρούσα φάση, η Αιτωλική Αναπτυξιακή καταρτίζει την πρόταση της περιοχής που θα υποβληθεί στο Υπουργείο. Σε αυτή την διαδικασία έχουμε καταθέσει προτάσεις τόσο ως Ο.Σ.Υ.Ν όσο και ως μεμονωμένοι πολιτιστικοί σύλλογοι. Όταν εγκριθεί το νέο LEADER και οριστικοποιηθούν οι δράσεις που θα ενεργοποιηθούν, θα δημοσιευθούν προκηρύξεις όπου ο κάθε σύλλογος θα μπορεί να υποβάλει την δική του πρόταση για να χρηματοδοτηθεί. Αυτό αναμένεται να γίνει σε ένα με ενάμιση χρόνο. Βέβαια, μέχρι τότε θα πρέπει να αξιοποιήσουμε παραγωγικά το χρόνο και να προετοιμαστούμε για την υποβολή των προτάσεων. Φυσικά και η Ο.Σ.Υ.Ν θα βοηθήσει τους συλλόγους, τόσο με την υποστήριξή τους για να αποκτήσουν όλα τα απαιτούμενα νομιμοποιητικά έγγραφα, όσο και με τεχνογνωσία ή ανταλλαγή απόψεων για την διαμόρφωση ολοκληρωμένων προτάσεων. Παράλληλα, ως Ο.Σ.Υ.Ν θα επιδιώξουμε να προετοιμάσουμε και να εντάξουμε στο πρόγραμμα συνεργασίες με την τοπική αυτοδιοίκηση, επιστημονικούς φορείς και την ιδιωτική πρωτοβουλία για θέματα που αφορούν την περιοχή στο σύνολό τους. Σας αποκαλύπτω εν συντομία δυο ιδέες που έχουν «πέσει» στο τραπέζι και τις οποίες θα προσπαθήσουμε να ωριμάσουμε το προσεχές διάστημα, πάντοτε σε συνεννόηση και με την βοήθεια των μελών μας, δηλαδή των πολιτιστικών συλλόγων. Η πρώτη αφορά την πιστοποίηση και προβολή των πολιτιστικών εκδηλώσεων της περιοχής μας, ώστε να αναδειχθεί και προβληθεί το πολιτιστικό καλεντάρι της περιοχής, το οποίο θα συμβάλλει και στην προσέλκυση επισκεπτών. Η δεύτερη αφορά την προσέλκυση νέων ανθρώπων που κατάγονται από την περιοχή μας, αλλά διαμένουν σε άλλες περιοχές της χώρας, με σκοπό να επενδύσουν στην Ναυπακτία και να ισχυροποιήσουν το συναισθηματικό τους δέσιμο με τον τόπο των γονέων τους. Θεωρώ ότι αυτές οι πρωτοβουλίες θα βοηθήσουν σημαντικά την περιοχή να πάει στο επόμενο επίπεδο, το οποίο πρέπει να είναι ο στόχος όλων μας.



Ο Πρόεδρος του Συλλόγου Τερψιθεστών Νικ. Τσαντίλης με τον Βουλευτή Θάνο Μωραΐτη και την Αντιπρόεδρο Γυναίκων του Ευρωπαϊκού Σοσιαλιστικού Κόμματος, κ. Ζέφη Δημαδάμη.



## ΚΛΕΜΜΕΝΟ ΧΙΟΥΜΟΡ

Δυστυχώς, ο δαιμόνιος κάπου έχασε το χιούμορ του! Όποιος το βρει να επικοινωνήσει μαζί του, θα αμειφθεί! Δεν ξέρω, μήπως φταίει όλα τα κακά, που μας βρήκαν τα τελευταία τρία χρόνια, μήπως φταίει το τελευταίο δυστύχημα στα Τέμπη; Ένα δυστύχημα, που μας ταρακούνησε όλους, που ίσως θα έπρεπε να μας προβληματίσει να φιλοσοφήσουμε την ύπαρξή μας, τον ρόλο μας και την ευθύνη μας στην κοινωνία κ.λπ. Όμως ο δαιμόνιος δεν το έβαλε κάτω· έτρεξε στο αρχείο του και σας παραθέτει ένα... αρχαίο χιούμορ.

Ο Μπαρμπαντρέας από τα νιάτα του ήταν κοσμογυρισμένος. Γνώρισε από κοντά πολύ κόσμο μορφωμένο και αμόρφωτο, λογοτέχνες και πολιτικούς (παρακαλώ! δεν γνωρίζω, υπάρχει αντιστοιχίση;). Ενδεικτικά αναφέρω ότι λόγω της μόρφωσής του (ήταν ο μοναδικός αριστούχος, στην ιστορία του Σχολαρχείου Βετολίστας, με άριστα 10), χρημάτισε καμαριέρης το 1905 του Προέδρου της Βουλής Αλεξάνδρου Ρώμα, το 1906 στην υπηρεσία του αρχιεπισκόπου Αργολίδος Νικάνδρου, στη Γαλλική Αρχαιολογική Σχολή με Διευθυντή τον Μαυρίκιο Ολλώ κ.α. Γνώρισε από κοντά πολλούς πολιτικούς. Το 1919 εργαζόταν στο Ξενοδοχείο «Πηγαί» Λουτρακίου όταν σέρβιρε τον (αδικοχαμένο αργότερα) Βασιλιά Αλέξανδρο. Γνώρισε επίσης από κοντά πολλούς λογοτέχνες, όπως τον Ζαχαρία Παπαντωνίου, Στέφανο Γρανίτσα, Χαρίλαο Παπαντωνίου, Αριστείδη Κυριακό, Μιχαήλ Μητσάκη, Βλάση Γαβριηλίδη (εκδότη της Ακροπόλεως) Παναγιώτη Θεοδοσίου (εκδότη «Μικρού Ρωμιού»), Γιάννη Βλαχογιάννη, Γεώργιο Αθάνα, Σπύρο Λάμπρου, Κων/νο Κόντο κ.ά.

Επικοινωνούσε με πολλούς από αυτούς, ειδικά από τους πολιτικούς ζητούσε επίλυση σε πολλά χρόνια προβλήματα της επαρχίας. Από την επικοινωνία αυτή κρατούσε αναμνηστικά μπιλιέτα των πολιτικών στο πορτοφόλι του. Στα προχωρημένα γηρατειά του κουμάντο στα οικονομικά του έκανε η πιο νέα Αντρέινα. Έτσι ο Μπαρμπαντρέας δεν είχε πια χρήματα στο πορτοφόλι. Το πορτοφόλι του όμως ήτανε φουσκωμένο. Το βλέπει λοιπόν ο κυρ Φώτης και θέλησε να τον πειράξει.

— Μπαρμπαντρέα βλέπω το 'χεις γεμάτο το τζελεπνί.

— Α μπα, του λέει, μου μείναν μόνο οι πρωθυπουργοί!

Εν τέλει από την επικοινωνία με πρωθυπουργούς και πολιτικούς έμειναν μόνο τα ευκολόγια, τα χρήματα είχαν κάνει... φτερά!

Δεν πειράζει ρε παιδιά αυτή τη φορά βουλευτείτε με μειδίαμα μόνο. Χα-χα-χα!

**Ο κλεφτο-δαιμόνιος ρεπόρτερ**

## ΦΩΤΟ ΚΟΥΖ



Η οικογενειακή  
φωτογραφία,  
που  
δημοσιεύουμε,  
είναι για  
μεγάλους λύτες  
στην κυριολεξία.  
Δύσκολο στορ  
η ιστορία,  
αλλά είπαμε  
για φωτογραφία  
= χίλιες λέξεις!

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	ΕΠΙΔΑΥΡΟΥ 17, ΓΚΥΖΗ	2106433243
ΚΑΛΛΙΑΜΒΑΚΟΣ Γ. ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ	ΜΑΡΜΑΡΑ		2102755381
ΚΑΛΛΙΑΜΒΑΚΟΣ Λ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	ΑΣΦΑΛ. ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ «ΕΥΡ. ΠΙΣΤΗ»	ΕΡΜΟΥ 89-91, ΠΑΤΡΑ	2610278393 6945075899
ΚΑΡΤΕΡΗ ΣΟΦΙΑ skarteri@gmail.com	ΙΑΤΡΟΣ ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ	ΜΑΙΖΩΝΟΣ 94, ΠΑΤΡΑ	2610622976 6976798839
ΚΑΡΤΕΡΗΣ ΣΑΒΒΑΣ	ΤΟΠΟΓΡΑΦΟΣ	ΡΑΜΝΟΥΣΙΩΝ 4	6973406264
ΚΟΝΙΔΑΡΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ	ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ «Η ΤΕΡΨΙΘΕΑ» ΤΕΡΨΙΘΕΑ ΝΑΥΠΑΚΤΙΑΣ	6984196326, ΦΑΞ 2634052629	2634053234 2634052629
ΚΟΝΤΟΓΙΑΝΝΗ ΕΦΗ	ΚΑΡΤΕΣ-ΠΡΟΣΚΛΗΤΗΡΙΑ	ΕΠΙΔΑΥΡΟΥ 16, ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ	2130410317
ΚΟΝΤΟΓΙΑΝΝΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	ΤΑΠΕΤΣΑΡΙΕΣ ΕΠΙΠΛΩΝ www.g-kontogiannis.gr	ΑΛΚΕΤΟΥ 33, ΠΑΓΚΡΑΤΙ	2107511824
ΚΟΚΚΟΤΑΚΗ ΓΕΩΡΓΙΑ	ΛΟΓΙΣΤΙΚΑ-ΦΟΡΟΤΕΧΝΙΚΑ	ΝΙΡΒΑΝΑ 5, ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ	2109762685
ΛΙΑΚΩΝΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ gliakonis@yahoo.gr	ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ Insurance Group E.E.	ΠΕΝΤΕΛΗΣ 92, 15126 ΜΑΡΟΥΣΙ	2106755641 6974477750
ΛΥΠΑΡΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΑΞΙΔΙΩΝ- ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ	28ης ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ & Λ. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ 267, Ν. ΙΩΝΙΑ	2102724557
ΜΑΡΑΓΔΟΥΛΗ Δ. ΑΛΕΞΙΑ	ΚΑΦΕΝΕΙΟ	ΤΕΡΨΙΘΕΑ	
ΜΑΡΙΝΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΣ	ΑΧΑΡΝΩΝ 232	2108613314
ΜΑΥΡΟΓΟΝΑΤΟΣ ΣΠΥΡΟΣ	ΦΩΤΟ-ΦΑΝΗΣ	ΜΠΟΥΜΠΟΥΛΙΝΑΣ 12, ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ	2109915702
ΜΗΛΟΥΛΗΣ Θ. ΘΕΟΦΑΝΗΣ	ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ	ΔΙΓΕΝΗ 16, ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ	2109738664
ΜΟΥΖΑΚΙΩΤΗ-ΤΖΙΛΑΛΗ ΕΛΕΝΑ	ΜΑΙΕΥΤΗΡΑΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΓΥΝ/ΛΟΓΟΣ	Λ. ΚΗΦΙΣΙΑΣ 25Α, ΑΜΠΕΛΟΚΗΓΟΙ	2106401002 6944420728
ΜΟΥΡΤΟΥ Κ. ΑΣΠΑΣΙΑ	ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΣ	ΠΛ. ΥΨΗΛΩΝ ΑΛΟΝΙΩΝ, ΠΑΤΡΑ	2610330511
ΜΠΑΚΑΛΗΣ Κ. ΕΥΣΤΑΘΙΟΣ	ΔΙΚΗΓΟΡΟΣ	ΑΣΚΛΗΠΙΟΥ 18, ΑΘΗΝΑ	6946497614
ΜΠΑΝΙΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	ΧΩΜΑΤΟΥΡΓΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ	ΝΑΥΠΑΚΤΟΣ	2634027534
ΜΠΑΡΟΣ Κ. ΓΕΩΡΓΙΟΣ	ΠΟΛΙΤΙΚΟΣ ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ	ΓΟΥΝΑΡΗ 21, ΠΑΤΡΑ	2610278248 6932097683
ΠΑΪΣΙΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ	ΔΙΚΗΓΟΡΟΣ - ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ	ΑΘΗΝΩΝ 22, ΝΑΥΠΑΚΤΟΣ	2634022227 6944602745
ΠΑΪΣΙΟΥ-ΒΟΥΚΕΛΑΤΟΥ ΕΥΘΥΜΙΑ	ΣΥΜΒΟΛΑΙΟΓΡΑΦΟΣ	ΠΑΤΡΕΩΣ 55, ΠΑΤΡΑ	2610222404
ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΣ ΕΠΑΜΕΙΝΩΝΔΑΣ	ΜΗΧ/ΓΟΣ ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ	ΑΡΙΣΤΟΜΕΝΟΥΣ 10α, ΖΩΓΡΑΦΟΥ	2107485461
ΠΑΝΤΕΛΗ - ΧΟΡΜΟΒΑ ΣΟΦΙΑ	ΑΣΦΑΛΕΙΕΣ	ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΟΥ 31, ΑΓΙΟΙ ΑΝΑΡΓΥΡΟΙ	2102610676
ΠΑΠΑΘΕΟΔΩΡΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	ΕΠΙΠΛΑ ΚΟΥΖΙΝΑΣ	ΠΑΛΑΙΟΠΑΝΑΓΙΑ ΝΑΥΠΑΚΤΟΥ	6943013252
ΠΑΠΑΘΕΟΔΩΡΟΥ Σ. ΙΩΑΝΝΗΣ	ΚΑΦΕ ΨΗΣΤΑΡΙΑ	ΤΕΡΨΙΘΕΑ	2634053233
ΠΑΠΑΛΙΒΕΡΙΟΥ Κ. ΕΙΡΗΝΗ	ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ	ΠΡΟΥΣΗΣ 19, ΧΑΡΑΥΓΗ	2109755024
ΣΕΡΕΤΗΣ Ι. ΛΕΩΝΙΔΑΣ LEONIL HELLAS	ΙΑΤΡΙΚΑ-ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑΚΑ ΕΙΔΗ	ΕΛΛΗΝΟΣ ΣΤΡΑΤΙΩΤΟΥ 57, ΠΑΤΡΑ	2610425205 2108839312
ΣΕΡΕΤΗΣ Λ. ΙΩΑΝΝΗΣ	ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΟΣ	Γ' ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ	2108839312
ΣΤΑΜΑΤΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	ΥΔΡΑΥΛΙΚΑ ΕΙΔΗ ΥΓΙΕΙΝΗΣ	ΧΑΡΟΚΟΠΟΥ 4, ΚΑΛΙΘΕΑ	2109598523
ΣΤΑΜΑΤΗΣ Π. ΚΩΝ/ΝΟΣ	ΓΡΑΦΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ- ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ Animation & ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΜΟΥΣΙΚΗΣ & Sound Design	ΔΑΒΑΚΗ 17, ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ e-mail: synchroni@otenet.gr	2109733266, 6930783608
ΣΤΑΜΑΤΗΣ ΜΑΝΩΛΗΣ	ΥΔΡΑΥΛΙΚΑ ΕΙΔΗ ΥΓΙΕΙΝΗΣ	ΧΑΡΟΚΟΠΟΥ 4, ΚΑΛΙΘΕΑ	2109598523
ΣΤΑΣΙΝΟΥ Α. ΜΑΡΙΑ	ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ	ΙΠΠΟΚΡΑΤΟΥΣ 103 - 105	2103632023
ΤΖΙΛΑΛΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ	ΑΡΧΙΑΤΡΟΣ ΑΓΓΕΙΟΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ	Λ. ΚΗΦΙΣΙΑΣ 25Α ΑΜΠΕΛΟΚΗΓΟΙ	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