



# ΠΕΝΤΑΛΟΦΟ

## «ΠΕΝΤΑΛΟΦΙΤΣΑ»

**ΤΡΙΜΗΝΗ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ΑΔΕΛΦΟΤΗΤΑΣ ΠΕΝΤΑΛΟΦΙΤΩΝ ΑΘΗΝΩΝ**

ΓΡΑΦΕΙΑ: ΜΠΙΖΑΝΙΟΥ 26  
174 56 ΑΛΙΜΟΣ - Τηλ.: 210 9820837

ΑΡΙΘΜ. ΦΥΛΛΟΥ: 78ο

Συνδρομή 20 Ευρώ το χρόνο

Δεκέμβριος 2009-  
Ιανουάριος-Φεβρουάριος 2010

### Πρόγραμμα Καλλικράτης

Πολλά ακούγονται, πολλά λέγονται, πολλά ψιθυρίζονται για παρασκηνακές ζυμώσεις εν' όψη «Καλλικράτη».

Φαίνεται πως έχει ωριμάσει η σκέψη των αρμοδίων για την περιβόητη εφαρμογή των αλλαγών στην Τοπική Αυτοδιοίκηση με την υλοποίηση του προγράμματος «Καλλικράτης».

**Συνενώσεις Τοπικών και Δημοτικών Διαμερισμάτων, Συνενώσεις Δήμων και Κοινοτήτων, Συνενώσεις Νομών και Νομαρχιών, Συνενώσεις Περιφερειών και πάει λέγοντας.**

Γνώστες των πραγμάτων λένε πως από τις συνενώσεις θα κριθούν πολλά για το μέλλον της Περιφέρειας.

Σχετικές με την Αυτοδιοίκηση και το παρασκήνιο πηγές εκτιμούν ότι από τον Καλλικράτη που είναι στα σκαριά άλλοι θα κερδίσουν και άλλοι θα χάσουν αρμοδιότητες, πόρους και απαραίτητες εξουσίες για την ανάπτυξη των περιοχών τους.

**Όλοι οι φορείς του Νομού Βουλευτές, Νομάρχες, Δήμαρχοι, Πρόεδροι Τοπικών Διαμερισμάτων, Συνδικαλιστές, πολιτιστικοί φορείς, όλοι μας πρέπει να πάρουμε θέση να είμαστε σε εγρήγορση και όλοι μαζί ενωμένοι να δώσουμε το ξεκάθαρο μήνυμα ότι ο Νομός Αιτωλοακαρνανίας από τους μεγαλύτερους της Ελλάδας πρέπει να είναι Μητροπολιτικός Νομός**

Ο Δήμος Οινιαδών από τους αρχαιότερους Δήμους (1836) ανεξάρτητα από πόσα και ποιά χωριά θα αποτελούνται πρέπει να παραμείνει Δήμος Οινιαδών

Σε ότι αφορά το χωριό μας ήταν, είναι και πρέπει να παραμείνει στο Δήμο Οινιαδών.

Μιχάλης Τσορβατζής  
Πρόεδρος Τοπικού Συμβουλίου Πενταλόφου  
Του Δήμου Οινιαδών



*Ο Πρόεδρος  
& τα μέλη  
του Τοπικού Συμβουλίου  
του χωριού μας  
είχονται σε όλο  
καλή Ανάσταση,  
χρόνια πολλά  
με υγεία & χαρά*

Το Διοικητικό Συμβούλιο του Α.Ο. Πενταλόφου για τις γιορτές του Πάσχα εύχεται σε όλους χρόνια πολλά και καλή ανάσταση

### Χρόνια πολλά

Τούτες τις μέρες τις Αγίες τις μέρες της χαράς και της Αδελφούσης το Διοικητικό Συμβούλιο της Αδελφότητας εύχεται στα μέλη και στους φίλους υγεία, ευτυχία και αγάπη.



### Λαχειοφόρος αγορά

Κυκλοφόρησαν οι Λαχειοφόρες κάρτες της Αδελφότητας **ΔΩΡΟ: ΜΙΑ ΕΓΧΡΩΜΗ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ - πλάσμα 42"** αξίας 1.000 € προσφορά του Γιάννη Κάππα. (Στη μνήμη των γονιών του Ταξιάρχη και Ελευθερίας Κάππα).



Κερδίζει ο Αριθμός που θα είναι όμοιος με τα τρία τελευταία ψηφία του πρώτου αριθμού του Λαϊκού Λαχείου που θα κληρώσει στις 20 Απριλίου 2010.

Τα έσοδα θα διατεθούν για έργα υποδομής (νερό, ρεύμα, κ.λπ.)

στην Ιερά Μονή «ΠΑΝΑΓΙΑ Η ΦΑΝΕΡΩΜΕΝΗ»  
Όλοι πρέπει να βοηθήσουμε για την επιτυχία της Λαχειοφόρου.

### Ιππικός Πολιτιστικός Σύλλογος Πενταλόφου «ΠΑΝΑΓΙΑ ΦΑΝΕΡΩΜΕΝΗ»

Ο Ιππικός Πολιτιστικός Σύλλογος Πενταλόφου «ΠΑΝΑΓΙΑ ΦΑΝΕΡΩΜΕΝΗ» εύχεται καλή ανάσταση και χρόνια πολλά για τις γιορτές του Πάσχα.

Όπως και πέρυσι έτσι και φέτος θα τιμήσουμε την Παναγία Φανερωμένη την Δεύτερη μέρα του Πάσχα με έφιππη παρέλαση στο εκκλησάκι της Παναγίας Φανερωμένης όπου θα τελεστεί ο καθιερωμένος εκκλησιασμός και το βράδυ θα διοργανωθεί παραδοσιακό Πενταλοφίτικο γλέντι με ζουρνάδες και νταούλια.

Όπως με την παρουσία σας μας τιμάτε σε κάθε εκδήλωση του Συλλόγου μας έτσι και φέτος θα χαρούμε πολύ να σας έχουμε κοντά μας για άλλη μια φορά.

Από το Διοικητικό Συμβούλιο

«Μπορεί τ' αστέρια να λάμπουν σαν τον ήλιο μα κανένα απ' αυτά δεν είναι ο ήλιος.  
Ήλιος είναι μόνο ο τόπος που γεννήθηκες, το χωριό σου».

# Κοινωνικά

## Γεννήσεις

- Η **Αντωνία Χαλδούπη** σύζυγος **Ηλία Φελέκη** γέννησε **αγόρι**.
- Η **Μαγδαληνή Τσορβατζή** σύζυγος **Γρηγόρη Καραμίχαλου** γέννησε **κορίτσι**.
- Η **Σοφία Τσορβατζή** σύζυγος **Νικολάου Λαχανά** γέννησε **αγόρι**.
- Η **Ειρήνη Μαθιάσου** σύζυγος **Σωτήρη Τριανταφυλλόπουλου** γέννησε **αγόρι**.
- Η **Ευαγγελή Παππά** σύζυγος **Παναγιώτη Κατσούλα** γέννησε **κορίτσι**.

Ευχόμαστε να τους ζήσουν

## Γάμοι

- Ο **Διαμάντω Κατσάνου** με τον **Χρήστο Παπακώστα**
- Ο **Ιωάννης Πετρονικολός** του **Αθανασίου** με την **Χαρούλα Παύλου**
- Ο **Παναγιώτης Συγγούνας** με την **Αθανασία Τέγα**

Ευχόμαστε να ζήσουν ευτυχισμένοι

## Θάνατοι

Έφυγαν από κοντά μας οι συγχωριανοί μας

- Η **Μιχαλούλα Μυτιλήνη**
- Η **Καλλιρρόη χήρα Σωτηρίου Μπίκα**
- Ο **Τάκης Δημάκης**
- Ο **Αντώνης Δερτούζας** 24 ετών γιος της συγχωριανής μας **Ουρανίας Κατσούλα**
- Η **Ζωή χήρα Παύλου Μωραϊτή**

Ας είναι ελαφρύ το χώμα που τους σκεπάζει

## ΠΩΛΕΙΤΑΙ:

**ΟΙΚΟΠΕΔΟ ΑΡΤΙΟ  
ΚΑΙ ΟΙΚΟΔΟΜΗΣΙΜΟ (3 ΣΤΡΕΜΜΑΤΑ)  
ΣΤΗ ΘΕΣΗ ΡΑΧΟΥΛΙΑ ΣΤΟ ΧΩΡΙΟ.**

**Πληροφορίες Λευτέρης Καταπόδης  
και στο Κοινοτικό Κατάστημα.**

## ΠΕΝΤΑΛΟΦΟΣ «ΠΡΟΒΛΑΘΕΙΤΑ»

Διευθύνσεις σύμφωνα με το Νόμο

Εκδότης - Ιδιοκτήτης  
**Αδελφότης Πενταλοφίτων Αθηνών**  
Μπιζανίου 26, 174 56 Άλιμος, Τηλ.: 210 9820837

Υπεύθυνος Ύλης:  
**Το Διοικητικό Συμβούλιο της Αδελφότητας**

Υπεύθυνος Σύνταξης:  
**Μιχάλης Τσορβαντζής**

Φωτοστοιχειοθεσία - Εκτύπωση:  
**ΑΒΑΚΙΟ ΑΕΒΕ:** Σουλίου 83, Αγ. Δημήτριος,  
τηλ. 210 9941708

Χειρόγραφα δημοσιευόμενα ή μη, δεν επιστρέφονται.

ΠΡΟΣ Δ.Σ. Α.Ο. ΠΕΝΤΑΛΟΦΟΥ

ΑΙΤΗΣΗ - ΠΑΡΑΙΤΗΣΗΣ

ΤΟΥ ΚΑΡΑΪΣΚΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ  
ΟΝ. ΠΑΤΡΟΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ

Παρακαλώ όπως κάνετε δεκτή την παραίτησή μου, από την θέση του ταμιά του Συλλόγου μας, για προσωπικούς λόγους.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους όσους συνεργάστηκα μαζί τους, όλα αυτά τα χρόνια και ελπίζω η ομάδα μας να πάει καλύτερα.

ΠΕΝΤΑΛΟΦΟΣ 10/01/2010

Ο Αιτών



ΚΑΡΑΪΣΚΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ



## Αντώνης Δερτούζας

Έφυγε αναπάντεχα από κοντά μας στις 20 Δεκεμβρίου 2009 σταλάζοντας μέσα μας την απόλυτη θλίψη και ένα τεράστιο γιατί; Μονάχα εμείς, οι γονείς, η αδελφή, οι παππούδες, οι συγγενείς και οι φίλοι του μείναμε απαρηγόρητοι, όπως και ο καθένας που μένει εκστατικός ακούγοντας την τρομερή είδηση. Ας είναι ελαφρύ το χώμα της αττικής γης που σκέπασε το σώμα του.

Είθε ο Θεός να τον αναπαύσει «εν σκηναίς δικαίων» και ας προσφέρει σε όλους μας την «εξ' ύψους παρηγοριά».

## Ευχαριστήριο

Ευχαριστούμε θερμά όλους όσους με οποιονδήποτε τρόπο μας συμπαράσθηκαν στον αγιάτρευτο πόνο μας για την απώλεια του πολυαγαπημένου μας παιδιού, αδελφού και εγγονού **Αντωνίου Δ. Δερτούζου**.

Οι γονείς του **Δημήτριος** και **Ουρανία Δερτούζου** το γένος **Βασιλείου Κατσούλα**, η αδελφή **Ελίνα**, οι παππούδες **Αντώνης** και **Αθηνά Δερτούζου**, η γιαγιά **Έλλη Κατσούλα**, οι λοιποί συγγενείς.

*Στον ύπνο σου Αντωνάκη μου,  
χρυσέ μου, άγγελε μου  
Μοίρα σου 'κοψε τη ζωή  
Αχ! Μα γιατί Θεέ μου;  
Πατέρας, μάνα, αδελφή,  
παππούς, γιαγιά, γιαγιά  
ο πόνος της απουσίας σου  
δεν έχει γαριεί*

*Ποιος ζήλεψε τα νιάτα σου  
μα και την ομορφιά σου;  
Το πιο γλυκό χαμόγελο  
και τη χρυσή καρδιά σου;*

*Ο πόνος όλων μας βαρύς  
και ο καμμός μεγάλος  
την τύχη σου αγάπη μου  
να μην την εύρει άλλος*

*Από ψηλά που βρίσκεσαι  
κάτω δεν κατεβαίνεις  
μέσα στο νου σου κράτα με  
και να με περιμένεις*

*Θα 'χεις προσάτη τώρα πια  
το Θείο σου Βαγγέλη  
Κοντά σας γρήγορα να 'ρθώ  
αν ο Θεός το θέλει!*

*Να σ' αγκαλιάσει ο Θεός  
σ' ανθόσπαρτο περβόλι  
Εκεί που αναπαύονται  
οι Άγιοι του όλου!*

Ο παππούς σου

## Επιμορφωτικά Προγράμματα

Ο πρώτος κύκλος επιμορφωτικών προγραμμάτων που θα διαρκέσουν 3000 ώρες ξεκινά από την Νομαρχιακή Επιτροπή Λαϊκής Επιμόρφωσης (Ν.Ε.Λ.Ε.) της Νομαρχιακής αυτοδιοίκησης Αιτωλοακαρνανίας σε συνεργασία με τους πολιτιστικούς και κοινωνικούς φορείς και την τοπική αυτοδιοίκηση.

## Κοινωνικός Τουρισμός

Πεντακόσιες πενήντα χιλιάδες δελτία κοινωνικού τουρισμού θα χορηγήσει για το έτος 2010 ο οργανισμός Εργατικής Εστίας.

Η απογραφή των δικαιούχων στο παραπάνω πρόγραμμα άρχισε την Δευτέρα 25 Ιανουαρίου πανελλαδικά με αλφαβητική σειρά και οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να απευθύνονται στις κατά τόπους αρμόδιες υπηρεσίες του οργανισμού Εργατικής Κατοικίας.

**Με επιστολή του ο Δήμαρχος ευχαριστεί τον περιφερειάρχη κ. Τάσο Αποστολόπουλο επειδή αποφάσισε τη συνέχεια του προγράμματος «Βοήθεια στο σπίτι».**

**Κιτεμέ Όλα**  
του Κωνσταντίνου

**Αισθητικός**  
Διπλωματούχος CETRIFICA

Θεραπείες Αισθητικής Προσώπου Σώματος

- ΜΑΓΙΚΙΑΣ ΝΥΦΙΚΟ
- ΜΑΝΙΚΙΟΥΡ - ΠΕΝΤΙΚΙΟΥΡ
- SPA ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ
- ΤΕΧΝΗΤΑ ΝΥΧΙΑ
- ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗ

ΤΗΛ.: 697 6882005



## Στο δάσκαλό μου με εκτίμηση και αγάπη!

Ορμώμενη από το κείμενο του κ. Γιάννη Ε. Τζακώστα, που δημοσιεύτηκε στο 77ο φύλλο της εφημερίδας της Αδελφότητας Πενταλοφίτων Αθήνας, στο οποίο με συγκίνησε η ευαισθησία ενός νέου ανθρώπου για την τύχη του σχολείου μας, που τόσα σημαίνει για όλους εμάς που μάθαμε τα πρώτα μας γράμματα σ' αυτό. Κυρίως, όμως, επιθυμώ να αναφερθώ και σε έναν άλλο δάσκαλο, ο οποίος «περισσότερο Πενταλοφίτης» και «περισσότερο δάσκαλος» δε γίνεται. Αναφέρομαι στον κ. Πετρόπουλο Τάκη (Δημήτριο) που υπήρξε δάσκαλός μου στις τελευταίες τάξεις του Δημοτικού Σχολείου τη δεκαετία του '60.

Ο κ. Πετρόπουλος σε δύσκολες πολιτικά, οικονομικά και κοινωνικά εποχές έγινε ο εισηγητής παιδαγωγικών αντιλήψεων που πάντοτε υπάρχουν «στα χαρτιά», αλλά δεν υλοποιούνται.

Υπήρξε ο δάσκαλος που μας «υποχρέωσε» στην ομαδική εργασία και συνεργασία. Μας μύησε στην «αλληλοδιδασκτική μέθοδο» όταν «επέβαλε» στους καλούς μαθητές την υποχρέωση και την ευθύνη της επίδοσης των αδυνάτων μαθητών. Υπήρξε ο δάσκαλος που οργάνωσε φαρμακείο στο σχολείο με δικά του έξοδα για την περιθαλψή μας. Υπήρξε ο δάσκαλος που μας υποχρέωνε, κάθε πρωί, τις παγωμένες ημέρες του χειμώνα να κουβαλάμε από ένα ξύλο για να καίει η σόμπα, που ο ίδιος έφερε, για να ζεσταινόμαστε.

Υπήρξε ο δάσκαλος που οργάνωνε θεατρικές παραστάσεις σε καφενεία του χωριού με τους μαθητές και πρόσφερε ψυχαγωγία. Υπήρξε ο δάσκαλος, που όταν δίνανε εισαγωγικές εξετάσεις στο Γυμνάσιο αφιέρωνε όλο το χρόνο του, αμισθί, για να μας προετοιμάσει. Υπήρξε ο δάσκαλος, που στις εκδρομές τάιζε τους μαθητές που είχαν οικονομική στενότητα. Υπήρξε ο δάσκαλος, που αγαπήθηκε πολύ, αλλά προκάλεσε και αισθήματα αντιπάθειας.

Τώρα από την απόσταση του χρόνου, που απαλύνει τις εφηβικές συναισθηματικές εξάρσεις και από τη σκοπιά της ωριμότητας καταλαβαίνω τις «αντιπαιδαγωγικές μεθόδους», όπως τις χαρακτήρισαν

αρκετοί, του δασκάλου μου. Ο φόβος «φυλάει τα έρμα» (έρημα) σύμφωνα με μια λαϊκή ρήση. Στις δύσκολες εκείνες εποχές έπρεπε να βάλει τάξη.

Όλοι γευθήκαμε τις σφαλιάρες του, όλοι τον φοβόμαστε. Όμως στην παιδική του ηλικία ποιος είναι αυτός που μπορεί να ξεχωρίσει το σεβασμό και την εκτίμηση από το φόβο; Όταν αποφάσισα να ακολουθήσω το δύσκολο δρόμο της δασκάλας, θυμάμαι τα λόγια του. «*Δάσκαλος*», μου είπε, «*δεν είναι αυτός που γνωρίζει καλά γραμματική και μαθηματικά. Δάσκαλος είναι αυτός που αγαπάει τα παιδιά και καταθέτει την ψυχή του σ' αυτά. Θα ακούσεις πολλά, θα σε κατηγορήσουν, θα σε πληγώσουν, θα σε αδικήσουν. Αν μπορείς να τα αντέξεις όλα αυτά προχώρησε, διαφορετικά άλλαξε δουλειά*».

Δεν ξεχνώ ποτέ το δάσκαλό μας. Τον θυμάμαι πάντοτε με ότι αυτό συνεπάγεται. Τις καλές στιγμές και τις άσχημες, με τις σφαλιάρες και τις τιμωρίες.

Του οφείλω πολλά. Η εμπειρία των είκοσι πέντε χρόνων στην εκπαίδευση μου δίδαξε και μου διδάσκει ότι «καλός δάσκαλος» είναι αυτός που τον θυμάσαι μετά από σαράντα χρόνια και όταν τον συναντάς του θυμίζεις λόγια, γεγονότα, συμβουλές που άκουσες απ' αυτόν.

Ας μου συγχωρεθεί η συναισθηματική έκρηξη για το δάσκαλό μας από συμμαθήτριες και συμμαθητές που, τυχόν, θυμούνται ακόμη με κάποια μνησικακία την αυστηρότητά του. Αν και πιστεύω μέσα από το πέρασμα των χρόνων και μέσα από τα βάσανα και τις εμπειρίες της ζωής, όλα αυτά θα τα θυμούμαστε με τρυφεράδα και νοσταλγία.

Πιστεύω ότι όλοι, έχοντας γίνει γονείς οι περισσότεροι, καταλαβαίνουμε, ήδη, τη «στάση» του δασκάλου και τη δυσκολία να συναναστρέφεται κάποιος παιδιά, να έρχεται αντιμέτωπος με τα προβλήματά τους, τις ανησυχίες τους, τις επιπολαιότητες τους, τις ιδιαιτερότητές τους και τις εκρήξεις τους και συγχρόνως να αγωνίζεται να φανεί «δίκαιος» απέναντι σε όλους.

Όσο για το «παλιό μας σχολείο», που αποτελεί «κιβωτό» τόσων συναισθημάτων

και αναμνήσεων για πολλούς από μας, και βέβαια επιβάλλεται η ανακαινισή του και η πρακτική του χρησιμότητα. Στους δύσκολους καιρούς που διανύουμε έχουμε ανάγκη από πνευματικά ιδρύματα, κυριολεκτικά και μεταφορικά, και ιδίως η επαρχία. Όλους μας πονάει η εγκατάλειψή του και η ερήμωσή του. Πάντοτε το φέρνω στο νου μου, όπως ήταν την εποχή όταν με το δάσκαλό μας κ. Πετρόπουλο είχαμε κάμει ανθήκηπο δεξιά και αριστερά από τις σκάλες εισόδου και το είχαμε μετατρέψει σε ένα ζεστό και ανθρώπινο χώρο. Όπως πρέπει να είναι ένα σχολείο.

Ας προσπαθήσουμε όλοι μαζί να ξαναποκτήσει «το σχολείο μας» την προσωπικότητά του και τη χαμένη αίγλη του.

Ας μη μένουμε κάθε φορά στα ευχολόγια και τα όμορφα λόγια.

Με εκτίμηση **Πετρονικολού Κατερίνα**

**Η ΑΔΕΛΦΟΤΗΤΑ ΠΕΝΤΑΛΟΦΙΤΩΝ ευχαριστεί τα μέλη της για την ενίσχυση της εφημερίδας η οποία δεν πρέπει να σταματήσει διότι είναι χρήσιμη και ευεργετική για όλους μας.**

Μπορείτε να δίνετε την προσφορά σας σε όποιον συναντήσετε από το Διοικ. Συμβούλιο της Αδελφότητας.

ΕΠΩΝΥΜΟ / ΟΝΟΜΑ	ΠΟΣΟ
1 ΜΑΝΤΗ ΓΛΥΚΕΡΙΑ	20 €
2 ΤΣΕΛΙΚΑΣ ΠΑΝΟΣ του Αριστ.	20 €
3 ΤΣΟΡΒΑΝΤΖΗ ΟΥΡΑΝΙΑ	20 €
4 ΠΑΠΑΛΕΞΗΣ ΝΙΚΟΣ του Γεωργίου	50 €
5 ΣΚΟΥΤΕΡΗ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ του Τηλέμαχου	20 €
6 ΚΟΜΙΝΑΤΟΣ ΓΙΩΡΓΟΣ (στη μνήμη του πατέρα του Νίκου)	20 €
7 ΚΑΡΑΪΣΚΟΣ ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ του Κώστα	150 €
8 ΧΑΡΔΑΛΙΑΣ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ	100 €
9 ΣΚΟΥΤΕΡΗ ΣΩΤΗΡΙΑ (στη μνήμη του πατέρα της Αντώνη)	20 €
10 ΜΩΡΑΪΤΗΣ ΜΑΚΙΑΣ	20 €
11 ΚΟΥΛΟΥΡΗ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ	20 €
12 ΚΑΠΠΑ ΘΕΟΔΩΡΑ συζ. Ταξιάρχη	50 €
13 ΠΕΤΡΟΝΙΚΟΛΟΥ ΣΟΦΙΑ του Αλεξάκη	50 €
14 ΣΥΝΑΝΗ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ	20 €

**ΠΑΡ-ΜΠΡΙΖ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ Ο ΓΙΩΡΓΟΣ**  
ΠΩΛΗΣΗ & ΕΠΙΣΚΟΠΗ ΤΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ ΠΑΡ-ΜΠΡΙΖ  
ΤΗΛΕΦΩΝΟ - SECURITY  
ΛΕΥΚΑ ΕΓΧΡΩΜΑ  
ΑΝΤΙΓΙΑΚΕΣ ΜΕΜΒΡΑΝΕΣ  
ΑΠΟΣΒΕΒΑΣΤΗ ΔΙΑΦΑΝΗ  
ΑΠΟΚΑΘΑΡΙΣΤΕΣ ΚΑΙ ΕΠΙΧΡΩΜΑΤΕΣ  
ΒΡΑΧΑΣ ΤΕΛΕΡΤΙΟΣ  
ΜΕΓΑΡΟΝ 6 & ΒΕΡΟΤΙ ΚΟΡΑΚΙ 11 & ΜΑΡΤΥΡΕΙΟΝ Τ.Κ. 210 828024

**MINI MARKET - ΨΙΛΙΚΑ**  
ΠΑΥΛΟΣ ΠΕΤΡΟΝΙΚΟΛΟΣ & ΥΙΟΙ  
ΑΔΜΗΤΟΥ 50, ΑΓΙΟΣ ΙΕΡΟΘΕΟΣ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ  
ΤΗΛ.: 210 5754849  
**TAXI** όλο το 24ωρο  
**ΠΑΥΛΟΣ ΠΕΤΡΟΝΙΚΟΛΟΣ**  
ΤΗΛ.: 6942975083

**ΑΝΘΟΠΟΛΕΙΟ**  
Ελένη Κανίση - Σωφίστη  
Κόκορη 25  
(πρώην Νοσοκομείου Αγρινίου)  
Τηλ.: (26410) 56225 - 55797  
Κωτικό 6940-724307  
24 ώρες Εξυπηρέτηση

**ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ**  
Αλεξάνδρα Ι. Λάγκου  
φαρμακοποιός  
Πεντάλοφος Μεσολογγίου  
τηλ.: 26320 32040

**ΕΠΙΠΛΟΔΙΑΚΟΣΜΗΣΗ**  
έπιπλα παντός τύπου  
**ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΠΕΤΡΟΝΙΚΟΛΟΣ**  
28ης Οκτωβρίου 49 - Ασπρόπυργος  
τηλ. 210 55 76 560 - κιν. 6972 88 31 78

**καφέ-οβελιστήριο**  
**ΝΟΣΤΙΜΟΥΛΙΚΟ**  
Κατσούλας Παντελής  
Πεντάλοφο  
τηλ. 26320 31 464, 31 802

**ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΟ**  
ΕΥΣΤΡΑΤΩΝ  
**ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ**  
ΣΥΣΤΡΑΒΙΑ - ΑΔΥΝΑΝΙΑ - ΚΟΡΟΦΤΣΙ  
ΕΡΜΑΝΤΕΡΟ - ΣΕΦΤΑΛΚΙ - ΡΟΛΑ  
Η ΤΟΠΙΑ ΚΡΕΑΤΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΜΑΣ  
Παλιόφωνη παραγωγών  
ΠΕΝΤΑΛΟΦΟ - ΜΕΣΟΛΟΓΓΙΟΥ

**ΕΛΑΙΟΧΡΩΜΑΤΙΣΜΟΙ**  
ΠΑΝΤΟΣ ΤΥΠΟΥ  
ΣΑΓΡΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ  
ΤΗΛ: 6936 06 46 45  
ΑΘΗΝΑ

**Γραφείο Τελετών Ο ΜΟΡΦΕΑΣ**  
Εκτελούνται Μνημόσυνα • Εξυπηρέτηση όλο το 24ωρο  
**Μαρία Χ. Λύτρα**  
Κεντρικό: Σπύρου Μουστακλή 16, Μεσολογγί  
Υποκατάστημα: Νεοχώρι Οινιάδων  
Τηλ.: 6974 839474 - 6976 190222  
Εξυπηρετούμε όλη την Ελλάδα και το εξωτερικό

**Αγοραίων (ΤΑΞΙ)**  
Δρομολόγια καθημερινά  
Πεντάλοφο - Αθήνα - Πεντάλοφο  
Παραλαβή και παράδοση από και στο σπίτι σας  
**Θεόδωρος Πετρονικολός**  
Για να κλείσετε θέσεις τηλεφωνήστε στα τηλέφ.:  
31267 Πεντάλοφο, 210 8838568 - 210 5241185 Αθήνα  
Κινητό: 6944 334381

**ΤΑΞΙ**  
Τριανταφυλλόπουλος Σωτήριος  
Τηλ.: 6944 46 79 78  
210 26 35 532

**ΝΙΚΟΣ Γ. ΠΑΠΑΛΕΞΗΣ**  
ΠΟΛΙΤΙΚΟΣ ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ Ε.Μ.Π.  
ΜΕΛΕΤΕΣ - ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ - ΤΟΠΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ  
ΠΩΛΗΣΗΣ ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑΤΩΝ  
ΓΡΑΦΕΙΟ: ΤΗΛ. & FAX: 26310 26674 - ΜΕΣΟΛΟΓΓΙ  
ΚΙΝΗΤΟ ΤΗΛ. 6974 50 56 34 - e-mail: npapal@tee.gr

# ΑΡΕΤΗ ΚΕΤΙΜΕ: «Μεγαλώνοντας όμορφα»

Από τη συνέντευξη στον Δημήτρη Βάκη στο περιοδικό ΟΑΣΙΣ Τεύχος Δεκεμβρίου 2009

**Α**ν έλεγε κανείς γι' αυτήν ότι πρώτα έμαθε σαντούρι και ύστερα περπάτησε, δεν θα ήταν τραβηγμένο. Η συνέχεια είναι λίγο-πολύ γνωστή. Στα δώδεκά της ο Γιώργος Νταλάρας την ανέβασε μαζί του στη σκηνή και όλα πήραν το δρόμο τους. Σήμερα, είκοσι ετών πλέον, μοιάζει να έχει βρει τη φωνή της. Είναι ένα

κορίτσι που ψάχνεται, που της αρέσει ο Στίβι Γουόντρεντ, αλλά και ο Μπαχ, που πιστεύει πως η μουσική είναι μία, και σκοπεύει να τη μαθαίνει εσαεί, που αναρωτιέται για πολύ σοβαρά πράγματα, γελώντας αδιάκοπα. Μιλήσαμε με αφορμή τον καινούριο της δίσκο, *Με Τη Φωνή Της Αρετής*.

## ▶ Τι σημαίνει για σένα να μεγαλώνεις;

Όμορφια σημαίνει. Ότι δεν έχεις και πολύ ελεύθερο χρόνο, γιατί θες να μελετήσεις βυζαντινή μουσική και, παράλληλα, Ανόν στο πιάνο, ή σουατίνες. Έχεις και το σαντούρι και θες να μελετήσεις Βασίλη Σούκα, που ήταν μεγάλος σαντουριέρης, πέρα από δεξιότηχης του κλαρίνου. Κι από την άλλη, έχεις όλο αυτό το γύρω γύρω, που σώνει και καλά πρέπει όταν μεγαλώνεις να κάνεις κάτι για να το δείξεις.

## ▶ Τι να κάνεις, δηλαδή;

Να αλλάξεις την εικόνα σου, τα μαλλιά σου, τα μάτια σου, τη μύτη σου - να μην αναφέρω όλα τα μέρη του σώματος... Να ντύνεσαι διαφορετικά απ' ό,τι πριν ενηλικιωθείς, με αποτέλεσμα να γίνεσαι κάτι άλλο· δεν ξέρω τι. Δεν θέλω να γίνω τέτοια γυναίκα· θέλω να ωριμάσω φυσιολογικά, να γίνω «κανονική», ρε παιδί μου, όπως ήταν η γιαγιά μου, ή όπως γίνεται η μάνα μου. Μ' αρέσει πολύ αυτή η ιδέα, γιατί και αυτό που υπηρετούμε, τα παραδοσιακά, που πολλοί δεν τα βρίσκουν «όμορφα», είναι είδος που δεν σου επιτρέπει να κάνεις τέτοια πράγματα. Ιδεολογικά, δηλαδή· όχι ότι απαγορεύεται. Και 'μένα με τιμεί αυτό ως χαρακτηρισμό, γιατί το έχω υιοθετήσει από πολύ μικρή.

## ▶ Έξι χρόνια πέρασαν από τον πρώτο προσωπικό σου δίσκο<sup>(1)</sup>. Γιατί τόσος καιρός;

Έτυχε. Δεν είχα κάτι, δεν το σκέφτηκα, και άφησα να κυλήσει ο χρόνος. Δεν είναι και τραγικό. Αν κάνεις μικρές συμμετοχές σε άλλους δίσκους, δείχνεις ότι εξελίσσεσαι. Αυτό μπορούσα να το συνεχίσω ακόμα, αλλά θεώρησα ότι ο κόσμος ζητάει κάτι παραπάνω. Από την άλλη, απλώς δεν είχα τα μέσα για να κάνω κάτι. Φοβόμουν, γιατί παρόλο που φαίνεται ότι είμαι «ματασμένη» μέσα σε όλο αυτό, δεν γνωρίζω και πολλά πράγματα όσον αφορά στη δισκογραφία. Είμαι λίγο άπειρη ακόμα, και ελπίζω να παραμείνω έτσι.

## ▶ Στον καινούριο σου δίσκο συνυπάρχουν πολλά διαφορετικά στοιχεία: Τούντας, Βαμβακάρης, Γονίδης, Στόκας, Περίδης, καινούρια τραγούδια - με τον Δημήτρη Ζερβουδάκη, την Dilek Koc και το Ποντιακό. Τι συνδέει όλ' αυτά τα ακούσματα;

Θέλαμε να δείξουμε ότι η μουσική γλώσσα ουσιαστικά είναι μία. Σίγουρα θα σου αρέσουν κάποια τραγούδια παραπάνω σ' έναν δίσκο, αλλά βάζεις κάτι ακόμα, κυλάει ωραία, και ακούς πολλά πράγματα που μεταξύ τους έμοιαζαν ασύνδετα αρχικά, όμως είναι συνδεδεμένα. Δηλαδή, ο Πρόσφυγας, των Νάκη Πετρίδη και Μάρως Μπιζάνη (σε πρώτη εκτέλεση Μανώλη Αγγελόπουλου), είναι συνδεδεμένος με το Ποντιακό, και τα βάλουμε κοντά στον δίσκο, γιατί αυτό ακριβώς θέλαμε να δείξουμε. Είναι τραγούδια που αγαπώ και μου φαίνεται ότι θ' αρέσουν και στον κόσμο, από την άποψη ότι πρόκειται για κάτι πρωτότυπο, σαν αφιέρωμα στον ελληνικό ήχο.

## ▶ Πώς ακριβώς εννοείς την ελληνικότητα;

Το τραγούδι με την Dilek Koc, ας πούμε, παρόλο που το μισό είναι στην τουρκική γλώσσα, είναι εμπνευσμένο από μια πραγματικότητα. Υπάρχουν ακόμα Έλληνες στην Πόλη ή στη Μικρά Ασία που δεν γνωρίζουμε και ίσως δεν θα μάθουμε ποτέ. Υπάρχει, λοιπόν, μια συνέχεια στην έννοια της ελληνικότητας, η οποία περνάει μέσα από τη μουσική,

κυρίως τη βυζαντινή, τα παραδοσιακά, το λαϊκό. Όλο αυτό είναι σαν ψηφιδωτό, που άμα βγάλεις ένα πετραδάκι θα σου φαίνεται ότι κάτι υπάρχει κενό. Έτσι το σκέφτηκα.



## ▶ Σήμερα, δεδομένης της εμπορικής τάσης για μια μουσική γλώσσα ουσιαστικά χωρίς ταυτότητα, σης οποί-ας το λεξιλόγιο κυριαρχούν αισθητικά μέτρα τύπου Eurovision, πώς ανακτάς τη χαμένη ελληνικότητα;

Προσπαθώντας να χρησιμοποιείς ελληνικά όργανα κυρίως, και οι στίχοι να μη σε προσβάλλουν. Να είναι λέξεις ελληνικές τουλάχιστον. Και, μουσικά, αν βάλεις μπουζούκι, αν βάλεις βιολί, σαντούρι... Στον δίσκο που κάναμε με τον Βαγγέλη Καραπέτρο και τον Δημήτρη Καρρά θ' ακούσεις και κανονάκι, θ' ακούσεις γκάιντα, θ' ακούσεις πολλά, και όχι ηλεκτρονικά. Όργανα που μας θυμίζουν πράγματα. Δεν έχει σημασία μόνο αν είναι ελληνικά. Το καβάλι υπάρχει στην Τουρκία, στη Βουλγαρία, ίσως και στη Σερβία, και μακάρι να υπάρχει, γιατί είναι η γειτονιά μας τα Βαλκάνια. Από 'κει και πέρα, γιατί να βάλεις ένα ψεύτικο, άηχο όργανο και να μη βάλεις έναν παίκτη που θα σου δείξει την ψυχοσύνθεσή του παίζοντας με τον δικό του τρόπο ένα ταξίμι. Αυτό κυρίως ορίζουμε ως ελληνικότητα, και το να έχουν οι στίχοι νοήματα. Δηλαδή, αυτό προσπαθούμε τουλάχιστον.

## ▶ Ένα σύγχρονο ρεύμα της διεθνούς δισκογραφίας είναι να ενοποιεί μουσικά είδη, ασύνδετα στην πραγματικότητα μεταξύ τους, προβάλλοντας κάποια τοπικά στοιχεία. Μπορεί κανείς να πει ότι το παραδοσιακό τραγούδι είναι το ελληνικό «ethnic»;

Νομίζω πως είναι καλύτερα για μια μουσική να αρέσει γι' αυτό που είναι και όχι επειδή είναι «εθνική». Να μπορεί να την ακούσει και ο Τούρκος, ο Σέρβος και ο Ισραηλινός. «Εμείς τραγουδάμε», που λέει ο Ρίτσος και ο Λεοντής, «για να σμίξουμε τον κόσμο»<sup>(2)</sup>. Όχι με την έννοια την εθνικοπατριωτική.

Δεν ξέρω αν τα παραδοσιακά είναι το «ethnic» της Ελλάδας, γιατί δεν μπορείς να χαρακτηρίσεις κάτι που έχει τόσα ακούσματα, όλα μαζί ανακατεμένα, σαν κάτι «εθνικό». Το να πάρεις μια λούπα και να βάλεις από πάνω έναν αμανέ δεν νομίζω να είναι και τόσο ελληνικό. Σε «φτιάχνει» όμως, γιατί σου θυμίζει

κάτι αν είσαι Έλληνας. Υπάρχουν και διάφορα άλλα με κραυγές και τέτοια, που δεν μπορώ να τα δεχτώ ως ethnic, δηλαδή ως παραδοσιακή κουλτούρα των Γάλλων, για παράδειγμα. Θα πάρω ν' ακούσω Edith Piaf.

Όσον αφορά στα παραδοσιακά κομμάτια, όταν ασχοληθείς θα συναντήσεις πολλά κοινά μεταξύ τους. Το Τραγούδι Του Νεκρού Αδελφού υπάρχει σε παραλλαγές σε όλα τα Βαλκάνια. Επίσης, ο Σκάρος, ένας ποιμενικός οργανικός σκοπός, όπου τα όργανα προσπαθούν να μιμηθούν ήχους των ζώων, υπάρχει όπου και να πας, από τη Ρουμανία μέχρι τον Λίβανο και πιο κάτω.

## ▶ Η πιο γνωστή σου πλευρά έχει να κάνει με το παραδοσιακό τραγούδι. Έχεις, ωστόσο, και μια άλλη που ακουμπάει στο λεγόμενο έντεχνο. Έχεις προφανώς και άλλες. Προς τα πού κοιτάζουν;

Κυρίως προς το λαϊκό. Οι καλλιτέχνες που έχω ως πρότυπα έχουν την ίδια αντίληψη. Δηλαδή, η Ελένη Βιτάλη, η Γλυκερία, η Αλεξίου, τα τραγουδάνε όσο μπορούν όλα. Η βάση τους είναι τα παραδοσιακά, αλλά έχουν κάνει ερμηνείες ανεπανάληπτες στη σύγχρονη ελληνική δισκογραφία. Σίγουρα είναι άλλο να λες μπαϊντούσα<sup>(3)</sup>, ή μπάλλο, κι άλλο να λες ζειμπέκικο. Πιστεύω, όμως, ότι δεν είναι πολύ μεγάλη διαφορά, άμα ξέρεις να είσαι αφαιρετική όπου χρειάζεται.

## ▶ Στο σπίτι σου, για ψυχαγγία, ευχαρίστηση, ή σε προσωπικές στιγμές -όχι για δουλειά, δηλαδή- τι ακούς;

Τα πάντα. Και Beyonce και (Christina) Aguilera, και (Celine) Dion και (Whitney) Houston, ή Stevie Wonder, που είναι μια εξέχουσα φαινομενία της αμερικανικής κουλτούρας, αλλά και Michael Jackson· τώρα που πέθανε με είχε πιάσει μια μανία. Προσπαθώ σε όλ' αυτά να καταλάβω πιο πολύ τη μουσική γλώσσα τους. Ακούω όμως και άλλα πράγματα. Ο Μπαχ, ας πούμε, μου αρέσει πάρα πολύ. Από την άλλη, ακούω και Νίτσα Τσίτρα, ή Πουλικάκο και Αγγελάκα. Προσπαθώ κάθε φορά να καταλάβω τι θέλει να μου πει αυτό που ακούω, να το προσεγγίσω, να μάθω απ' αυτό κάτι καινούριο. Καλό είναι να ψάχνεσαι, γενικά.

## ▶ Τα τελευταία χρόνια υπάρχει μια στροφή προς τα παραδοσιακά, και μάλιστα από νέους ανθρώπους. Σε τι οφείλεται;

Όσοι ασχολούμαστε με τα παραδοσιακά αυτό ίσως να μην το καταλαβαίνουμε. Από την Αιτωλοακαρνανία και πάνω, ας πούμε, τα πανηγύρια δεν σταμάτησαν ποτέ να υπάρχουν, ακόμα κι αν έχουν αλλάξει κάπως τα τελευταία χρόνια. Μπορεί για την Αθήνα και γενικά για τους αστικοποιημένους ανθρώπους να είναι μια επιστροφή, αλλά εμείς δεν το βλέπουμε έτσι, γιατί δεν θεωρήσαμε ποτέ ότι είχαμε ξεκοπεί από το παραδοσιακό τραγούδι. Το πανηγύρι για 'μάς είναι τρόπος ζωής. Ακόμα και εγώ, το καλοκαίρι μου το σκέφτομαι σύμφωνα με το πανηγύρι που πάω - όχι εκείνα τα πολυπληθή όπου γίνεται χαμός, μιλάω για «οικογενειακά» πανηγύρια.

Η στροφή ίσως εξηγείται από το ότι η παράδοση είναι αστείρευτη· δεν εξαντλείται όσο και να τη μελετήσεις. Όχι μόνο στην Ελλάδα. Παράδοση υπάρχει από τον τρόπο που τρως μέχρι τον τρόπο που σκέπτεσαι. Για 'μένα, ουσιαστικά, και ο Αττίκ, ο Γούναρης, η Βέμπο, ο Τσιτσάνης και ο Βαμβακάρης είναι παράδοση. Η Σύρος δηλαδή, παρόλο που είναι στις Κυκλά-



**Zagorani Iwanna**

Τηλ. Μύθου: 26320 31907  
 Κινητά: 6944 708014 - 6948 109376  
 ΠΕΝΤΑΛΟΦΟΣ Οινιάδων Αιτωλοακαρνανίας



**ΕΙΡΗΝΗ ΜΟΥΤΖΟΥΧΗ**

Καλλιτεχνική Διεύθυνση  
 ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΑΚΗ ΕΛΕΝΗ  
 ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΑΚΗΣ ΚΩΣΤΑΣ

Μεσογείων 25, Αθήνα - Τηλ: 210 29 21 519

**THERMOFLER**  
 ΣΤΑΘΜΟΣ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ  
 «ΙΘΑΚΗ»

*Ραϊδρα Πιέρη*

Βάκης 66  
 Τηλ.: 210 86.10.667, 210 86.12.431



**ΟΚΟΓΟΝΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ**  
 ΜΠΕΤΟΝ

**ΣΤΡΑΤΟΣ Γ. ΕΠΑΜΕΙΝΩΝΔΑΣ**

ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΤΤΙΚΗ  
 ☎ 6978 774966-68 e-mail:sepam@tee.gr

# ΑΡΕΤΗ ΚΕΤΙΜΕ: «Μεγαλώνοντας όμορφα»

συνέχεια

δες, παράδοση δεν έχει μόνο τα βιολιά και τα νησιώτικα. Έχει και τα μουζούκια τον Βαμβακάρη.

▶ **Τα παραδοσιακά ή τα παλιά λαϊκά τραγούδια κάνει να τα «πειράζουμε»; Να τα διασκευάζουμε, ή ακόμα και να τα «παντρεύουμε» με ήχους σύγχρονους, ή πρέπει να τα αφήνουμε ανέγγιχτα, έτσι όπως τα είπαν οι πρώτοι διδάξαντες;**

Καλό είναι να ξέρεις πώς τα είπαν οι πρώτοι διδάξαντες, και η διασκευή να γίνεται όπως σου βγαίνει. Να μην προσπαθείς, όμως, να κάνεις κάτι μόνο για το κάνεις χωρίς ουσία. Πολλές φορές μου έχουν πει «Τι κάνεις εσύ, βρε Αρετή; Ο άλλος παίζει με το κλαρίνο Scorions». Δεν έχω κανένα πρόβλημα με τους Scorions, αλλά δεν μπορείς να παντρεύεις έτσι αβασάνιστα το ένα πράγμα με το άλλο. Πρέπει να το κάνεις με σεβασμό, με τρόπο. Από την άλλη, δεν πρέπει να φτάνουμε στα άκρα. Στα παραδοσιακά είναι «κάστες» που δεν σου επιτρέπουν να βάλεις ούτε κιθάρα. Σου λένε «πρέπει να διαλέξεις με ποιους θα είσαι». Με τους από 'δώ, «που παίζουμε τα γνήσια», ή...; Δεν σ' αφήνουν να κάνεις αυτό που θες. Εγώ πιστεύω πως οποιοδήποτε όργανο μπορεί να χρησιμοποιηθεί μετά προσοχής. Στο σχολείο του Αριστείδη Μόσχου είχαμε τέτοια αντίληψη. Παίζαμε, ας πούμε, μπάλλο με πιάνο. Είχαμε και τσέλλο, είχαμε κοντραμπάσο, είχαμε όμως και μουζούκι, λύρα, ούτι και κανονάκι. Σήμερα μόνο μία ορχήστρα είναι τέτοια, η Εστουδιαντίνα, και γι' αυτό πιστεύω πως, αν όλα λειτουργήσουν προς όφελος της, θ' αφήσει εποχή.

▶ **Κατά μία έννοια, παράδοση είναι η λαϊκή πραγματικότητα του χτες, που σε κάποιες περιπτώσεις έγινε σημείο αναφοράς για το σήμερα. Με τον ίδιο τρόπο, αν δημιουργείται και σήμερα κάτι που αύριο ίσως γίνει μέρος της μουσικής παράδοσης, πού υπάρχει περίπτωση να το συναντήσουμε;**

Στην επαρχία κυρίως. Από πρόσωπα, έναν πολύ ωραίο δίσκο έχει κάνει η Γιώτα Γρίβα, η οποία κατ' εμέ είναι μεγάλη τραγουδίστρια. Είναι μουσικός πρώτα απ' όλα, παίζει πολύ καλά πιάνο, και έχει τελειώσει ό,τι υπάρχει όσον αφορά στα πτυχία της. Έχει την παράδοση τη σαρακατσαναΐνη, τα καμπήσια που λέμε. Μια άλλη πολύ καλή τραγουδίστρια, που θα φανεί πιστεύω στο μέλλον, είναι η Πελαγία Νικολαΐδη, κόρη του μεγάλου τραγουδιστή στα ποπιακά Στάθη Νικολαΐδη. Επίσης, τον τελευταίο καιρό έχω πάθει πλάκα με μία παρέα από τα Γιάννενα, γνωστοί ενός φίλου μουσικού, του Γιώργου Κωτσόλη. Είναι παίχτες ωραίοι, μελετάνε, κι έχουν αυτό που λέμε: του «μουζικάντη».

▶ **Τι διαφορά έχει ο μουζικάντης από τον μουσικό;**

Για 'μένα δεν έχει. Απλώς, είναι της πιάτσας ο μουζικάντης. Παίζει στις κοινωνικές εκδηλώσεις. Θα πάει να παίζει σ' έναν γάμο, θα παίζει σε μια βάφτι-

ση. Κάτι ανάλογο, δηλαδή, με αυτό που έχει ο Γκόραν Μπρέγκοβιτς, την «Μπάντα για γάμους και κηδείες». Αυτός, βέβαια, το πάει στο άκρο...

▶ **Εκεί που είναι η ζωή, δηλαδή.**

Ουσιαστικά, ναι. Δεν κάνεις μουσική μόνο για τον εαυτό σου. Πρέπει να κάνεις και για τους άλλους. Εμένα, για πολλούς λόγους, με ενδιαφέρουν οι άνθρωποι που είναι μερακλήδες. Έλεγα κάποτε ένα τραγούδι που έγινε γνωστό από τη Γλυκερία, τη Γυφτοπούλα στο Χαμάμ, του Μπάτη<sup>(5)</sup>, που το ήξερε και η γιαγιά μου η Αρετή. Ο πατέρας της ήταν μουσικός, κι όταν ερχόταν η Ρίτα Αμπατζή στο χωριό τη φιλοξενούσε η βιάβου μου. Απ' αυτήν το είχε μάθει και, όταν το έβγαλε ξανά η Γλυκερία, το τραγουδούσε γιατί της θύμιζε τα νιάτα της. Το θεωρούσε και αυτό παραδοσιακό, παρόλο που ήταν ρεμπέτικο. Αν είσαι μερακλής, στιδήποτε καλοφτιαγμένο ακούς το σέβασα.



▶ **Ένας τρομπιτίστας<sup>(6)</sup> της αμερικάνικης τζαζ, που παράλληλα τραγουδούσε με χαρακτηριστική αθωότητα και ευαισθησία εφίβου, έχει πει σχολιάζοντας τον «δικασμό» του ανάμεσα στο τραγούδι και την τρομπέτα «δεν ξέρω αν είμαι ένας τρομπιτίστας που τραγουδάει, ή ένας τραγουδιστής που παίζει τρομπέτα». Τηρουμένων των αναλογιών, είσαι μια σαντουριέρισσα που τραγουδάει, ή μια τραγουδίστρια που παίζει σαντούρι;**

Δύσκολη ερώτηση· δεν νομίζω να την απαντήσω ποτέ. Γιατί από τη μία βλέπω ότι το τραγούδι αρχίζει και παίρνει τη δικιά του ροή μέσα μου -κι αυτό σαφώς έπρεπε να γίνει και θα γίνει- ενώ από την άλλη είμαι σαντουριέρισσα· δεν μπορώ να πάψω να παίζω σαντούρι. Μου φαίνεται τουλάχιστον τραγικό να δω τον εαυτό μου ξεκομμένο από το σαντούρι. Αν το πάροουμε και διαφορετικά, πάντα πιστεύα ότι θα γίνω μια καλή δασκάλα στο σαντούρι, κι αυτό είναι τ' όνειρο μου. Τώρα, όσον αφορά στη φωνή, ίσως υπάρχει μια δική της εξέλιξη στη διαδρομή μου.

▶ **Αν όλο αυτό που κάνεις είναι ένα ταξίδι, ξέρεις προς τα πού πηγαίνει;**

Θέλω να παίζω με ανθρώπους που έχουμε κοινή ιδεολογία, πέρα από τη μουσική. Δεν μ' αρέσουν οι

άνθρωποι που τα κοιτάνε όλα με βάση την καριέρα, γιατί από τότε που ξεκίνησα, πριν ακόμα τα δώδεκά μου, στα έξι-εφτά, δεν το έβλεπα έτσι, σαν καριέρα, λεφτά, δόξα. Ήθελα να βγαίνω, να παίζω τη Σαμιώτισσα και μετά να γυρίζω σπίτι, να παίζω με τις κούκλες μου. Δεν το έβλεπα διαφορετικά. Βέβαια, οι κούκλες έχουν κάπως μεταλλάξει, έγιναν σιδέρωμα, πλύσιμο, μαγειρέμα... Δηλαδή, είμαι μια καλή μαγειρίσσα που παίζει και μουσική. Αυτό.

▶ **Σε παλιότερη συνέντευξή<sup>(7)</sup> σου σε ρωτούν αν πιστεύεις πως οι άνθρωποι της πόλης μπορούν να διατηρήσουν το ενδιαφέρον τους για τα παραδοσιακά και τα μοιρολόγια. Απαντάς «Με όλη αυτή τη βιομηχανία που μας κάνει να φοβόμαστε τον θάνατο, είναι δύσκολο να βρουν τόπο τα μοιρολόγια. Τώρα οι άνθρωποι κάνουν τα πάντα για να δείχνουν νέοι και να μη γεράσουν· ποιιο θα τραγουδήσουν τα μοιρολόγια;»**

Πολλές φορές κάνω «βαρύγδουπες» δηλώσεις και μετά διάφοροι λένε «Μα τι είναι αυτά που λείπει ένα μικρό παιδί!» Ήμουν πιο μικρούλα όταν τα είπα αυτά, όμως είναι δεδομένο ότι μεγαλώνουμε. Ο χρόνος είναι αεικίνητος. Θα πω, λοιπόν, ότι δεν υπάρχει. Αφού υπάρχει. Το ζήτημα είναι πώς εσύ το αντιμετωπίζεις μέσα σου. Σε αρκετές περιπτώσεις δεν ξέρεις πώς θα εξελιχτεί η ζωή σου, και οι άνθρωποι, καλώς ή κακώς, είναι προσηλωμένοι στο «τώρα». Αλλά δεν ξέρω γιατί θα πρέπει να διαρκούν για πάντα. Ωραίο θα ήταν να ζούσε ο Μπαχ, να τον συναντούσα και να του έλεγα «Πώς τα 'γραψες, μωρέ αδερφέ, όλ' αυτά τα πράγματα; Μάθε με και 'μένα να τα λέω». Και την Ουμ Καλσούμ θα ήθελα πολύ να συναντήσω, όπως και τον Πέτρο τον Πελοποννήσιο<sup>(8)</sup>, αλλά δεν πειράζει. Σημασία έχει να μη φεύγεις πολύ γρήγορα. Να προλαβαίνεις να κάνεις κάτι.

## Υποσημειώσεις

<sup>(1)</sup> Ο βιρτουόζος πιανίστας σε 60 ασκήσεις, εγχειρίδιο του Charles Louis Hanon (1819-1900).

<sup>(2)</sup> Το τραγούδι της Αρετής (2003, Minos-EMI), περιορισμένης διάρκειας (EP).

<sup>(3)</sup> Και να αδερχέ μου, από το Καπνισμένο Τσουκάλι (1975, Columbia).

<sup>(4)</sup> Θρακιώτικος χορός.

<sup>(5)</sup> Από τα ελάχιστα φωνογραφημένα τραγούδια του Μπάτη. Πρώτη εκτέλεση του ίδιου περί το 1934.

<sup>(6)</sup> Chesney Henry «Chet» Baker Jr. (1929-1988).

<sup>(7)</sup> Στο [www.musicale.gr](http://www.musicale.gr) του Διαδικτυακού Πολιτιστικού Κέντρου της Εκκλησίας της Ελλάδος.

<sup>(8)</sup> Πέτρος ο Πελοποννήσιος ή Λαμπιαδάριος (περ. 1730-1777). Διαπρεπής μελοποιός και μέγιστος μουσικοδιδάσκαλος του 18ου αιώνα, με προσφορά που θεωρείται ανεκτίμητη στη διάσωση του εκκλησιαστικού, κυρίως, αλλά και του κοσμικού βυζαντινού μέλους.

Δεύτερος προσωπικός δίσκος της Αρετής Κετιμέ, είναι ουσιαστικά ο πρώτος της ολοκληρωμένος -μεγάλης διάρκειας, όπως θα λέγαμε παλιότερα- έξι χρόνια μετά το Τραγούδι της Αρετής (2003, Minos-EMI) και επτά από την πρώτη της εμφάνιση στη δισκογραφία με τον Γιώργο Νταλάρα (Από καρδιάς, 2002, Minos-EMI). Το κορίτσι που στα δώδεκά του χρόνια εντυπωσίασε το πανελλήνιο μοιάζει να βρίσκεται σε νέα φάση της καλλιτεχνικής του πορείας. Έχοντας περάσει το μεγαλύτερο μέρος από τα σημερινά είκοσι της χρόνια μέσα στη μουσική -σε μαθητεία πλάι στον Αριστείδη Μόσχο, σε εμπειρία συνεργασίας με σπουδαίους εκτελεστές και ερμηνευτές και συμμετοχές σε αρκετούς δίσκους, συναυλίες και εκδηλώσεις, μεταξύ των οποίων η τελετή έναρξης της Ολυμπιάδας της Αθήνας-, θέτει δικαίως και ανάλογα προσωπικά στοιχεία, τα οποία μετουσιώνονται σ' έναν δίσκο πολυσυλλεκτικό, το υλικό του οποίου αποτελούν κυρίως επανεκτελέσεις παραδοσιακών και λαϊκότροπων εν γένει

τραγουδιών, συν τρεις καινούργιες συνθέσεις.

Από την πρώτη ακρόαση του δίσκου -ακόμα και από τον τίτλο- γίνεται φανερό πως το κέντρο βάρους έχει σαφώς μετατοπιστεί στην ερμηνεία. Το δε σαντούρι της Αρετής λειτουργεί υποστηρικτικά ή τονίζοντας διακριτικά, ενώ σε πέντε από τα έντεκα τραγούδια απουσιάζει. Σε ό,τι αφορά τη συνολική μουσική άποψη, η γραμμή που υπερισχύει είναι η παραδοσιακή φόρμα, ακόμα και στα μέρη που έχουν περισσότερο να κάνουν με τον λεγόμενο «έντεχνο» χώρο, υποδηλώνοντας τη σκέψη πως όλα είναι συνέχεια της παράδοσης. Μια ιδέα που ακόμα κι αν δεν αποδέχεται κανείς ολοκληρωτικά -γιατί άλλο να θεωρείς πως όλα έχουν βάση την παράδοση και άλλο να εκφράζεσαι μουσικά μόνο υπό αυτή την προϋπόθεση- μπορεί να αναγνωρίσει πως στη συγκεκριμένη δισκογραφική πρόταση λειτουργεί. Καταρχάς, γιατί υποστηρίζεται από τη λιτή και άμεση ερμηνεία της Αρετής, ακόμα και όταν το υλικό που αντιμετωπίζει έχει τη βαριά σκιά των πρώτων

εκτελέσεων (Μανώλη Αγγελόπουλου, Μάρκου Βαμβακάρη κ.ά.) Παράλληλα, υπογραμμίζεται από τη δεξιοτεχνία σπουδαίων μουσικών όπως οι Γιάννης Βασιλόπουλος, Γιώργος Ζέρβας, Δημήτρης Καρασαββίδης, Γιώργος Κωτσίνης κ.ά. Τέλος, ολοκληρώνεται από την ευρηματική συμμετοχή ερμηνευτών όπως ο Δημήτρης Ζερβουδάκης, η Dilek Koc, ο Παναγιώτης Λάλεξας και ο Δημήτρης Καρασαββίδης. Στο θετικό αποτέλεσμα συμβάλλουν καθοριστικά ο Βαγγέλης Καραπέτσος που, εκτός από την ενορχηστρωτική ευθύνη ανέλαβε και την ηχοληψία, και ο Δημήτρης Καρράς, στη διεύθυνση παραγωγής.

Άριστος ο δίσκος της Αρετής Κετιμέ, με γεγονότος πως οι πιο λαμπρές στιγμές του είναι οι νέες συνθέσεις που περιλαμβάνει (Βόρειος καιρός, του Δημήτρη Καρρά, με τη συμμετοχή του Δημήτρη Ζερβουδάκη, Μια στιγμή των Σοφίας Νάτσιου-Dilek Koc και Σον Θεό εφτάγων τάμα, των Κυριάκου Παπαδόπουλου-Γιώργου Μαυρίδη, με τη συμμετοχή του Δημήτρη Καρασαββίδη).



ΧΡΩΜΑΤΑ - ΣΙΔΗΡΙΚΑ - ΕΡΓΑΛΕΙΑ

**BANNAΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ**

Πεντάλοφο  
Τηλ.: 26320 31548, Κινητό: 6973 981965



**ΑΝΤΩΝΙΟΣ ΕΠΑΜ. ΦΛΕΡΗΣ**  
ΠΡΑΤΗΡΙΟ ΥΓΡΩΝ ΚΑΥΣΙΜΩΝ  
ΑΙ ΠΑΝΤΙΚΑ - ΠΛΥΝΤΗΡΙΟ

A. ΠΕΙΡΑΙΩΣ 103 - ΚΑΜΙΝΙΑ  
ΤΗΛ. 210 48 35 515, 210 48 26 743  
B. ΙΩΝΙΑΣ 21 - ΑΘΗΝΑ - ΤΗΛ. 210 85 47 270



**ΨΗΤΟΠΩΛΕΙΟ**  
"Η ΟΥΝΤΡΑ"  
**Κουτσουβέλης Στάθης**  
ΠΕΝΤΑΔΟΦΟ  
ΚΕΝΤΡΟΤΩΤ  
2632031769  
Κινητό: 6974663906



**CAPONSO**  
**ΚΑΦΕ - ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΟ**  
ΤΟΥΡΤΕΣ ΓΕΝΕΘΛΙΩΝ - ΓΑΜΩΝ  
ΠΑΓΩΤΑ - ΓΛΥΚΑ  
Σωτήρης Καπώνης  
Πεντάλοφος Μεσοποταμίας  
Τηλ.: 26320 32024  
κιν. 6948 28 83 11



# Η στήλη του γιατρού

## ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ

Η εμμηνόπαυση είναι η φυσιολογική περίοδος στη ζωή μιας γυναίκας κατά την οποία σταματά η εμμηνόρρυσια. Συνήθως πρόκειται για μία εξελισσόμενη κατάσταση που οφείλεται στη σταδιακή έκπτωση της λειτουργίας των ωοθηκών, που συνεπάγεται την ελάττωση των επιπέδων ορμονών ζωτικής σημασίας, όπως τα οιστρογόνα και η προγεστερόνη.

Τα ελαττωμένα επίπεδα ορμονών προκαλούν διαταραχές των εμμηνορροϊκών κύκλων και τελικά την πλήρη διακοπή τους. Επίσης ευθύνονται για τα δυσάρεστα συμπτώματα που χαρακτηρίζουν αυτή την κρίσιμη περίοδο.

Εμμηνόπαυση μπορεί ακόμα να προκληθεί και σε περίπτωση που αφαιρεθούν οι ωοθήκες για διάφορους ιατρικούς λόγους.

Το διάστημα μεταξύ της μείωσης της αναπαραγωγικής ικανότητας μέχρι την εμμηνόπαυση ονομάζεται **κλιμακτήριος** και διαρκεί περίπου δύο χρόνια.

Φυσιολογικά, η εμμηνόπαυση εμφανίζεται κατά μέσο όρο σε γυναίκες ηλικίας περίπου 50 ετών, με ακραίες φυσιολογικές αποκλίσεις τα 40-58 έτη. Οι πολύτοκες και οι γυναίκες με αυξημένη μάζα σώματος συνήθως εμφανίζουν καθυστερημένη εμμηνόπαυση, ενώ, αντιθέτως, οι γυναίκες που δεν έχουν τεκνοποιήσει, που καπνίζουν, παίρνουν αντικαταθλιπτικά φάρμακα, εκτίθενται σε ακτινοβολία ή έχουν εκτεθεί σε τοξικούς χημικούς παράγοντες, μπαίνουν στην εμμηνόπαυση σε μικρότερη ηλικία. Πρώιμη εμμηνόπαυση (ηλικία μικρότερη των 40 ετών) έχει συσχετιστεί επίσης με οικογενή προδιάθεση.

Συνήθως η εμμηνόπαυση συνοδεύεται από ενοχλητικά συμπτώματα τα οποία εμφανίζονται σε ένα ποσοστό της τάξης του 80% των εμμηνόπαυσικών γυναικών, μεταξύ των οποίων συχνότερα εμφανίζονται **εξάψεις, έντονη εφίδρωση, κνενυρισμός, πονοκέφαλοι, αύξηση του σωματικού βάρους, μείωση της σεξουαλικής επιθυμίας και αίσθημα κόπωσης**. Στα μη εμφανή συμπτώματα της εμμηνόπαυσης, τα οποία μπορούν να προκαλέσουν μακροπρόθεσμα προβλήματα υγείας είναι η **επακόλουθη απώλεια της οστικής μάζας καθώς και η αύξηση των επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα, η οποία αποτελεί σημαντικό παράγοντα κινδύνου για ανάπτυξη καρδιαγγειακών νοσημάτων**.

Στα ψυχολογικά προβλήματα της εμμηνόπαυσης περιλαμβάνονται:

- Άγχος
- Κατάθλιψη (ιδίως αν υπάρχουν και άλλοι προδιαθεσικοί παράγοντες)
- Ευερεθιστότητα και συχνό κλάμα
- Αϋπνίες
- Ελάττωση της libido (έλλειψη επιθυμίας για σεξουαλική επαφή)
- Αδυναμία συγκέντρωσης της προσοχής
- Προβλήματα μνήμης
- Έκπτωση της διάθεσης και της ενεργητικότητας

### Αύξηση βάρους

Στην εμμηνόπαυση παρατηρείται μια αργή, αλλά σημαντική μείωση της μυϊκής μάζας που έχει σαν αποτέλεσμα τη μείωση των καύσεων ημερησίως. Αυτό μπορεί να προστεθεί και να οδηγήσει σε βαθμιαία αύξηση του βάρους. Μετρίζοντας την ενεργειακή πρόσληψη και αυξάνοντας τις καύσεις με την καθημερινή σωματική άσκηση, μπορεί να σημειωθεί σημαντική διαφορά. Τριάντα λεπτά γρήγορο περπάτημα την ημέρα μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια περίπου επτά κιλών το χρόνο και σημαντική μείωση του κινδύνου καρδιαγγειακών παθήσεων.

### Υγεία των οστών

Από την ηλικία των τριανταπέντε ετών παρατηρείται μια αργή συρρίκνωση της οστικής μάζας τόσο στις γυναίκες όσο και στους άντρες. Επομένως, κατά τη διάρκεια της εμμηνόπαυσης η μείωση των επιπέδων των οιστρο-

γώνων προκαλεί μια αυξημένη απώλεια του ασβεστίου από τα οστά. Αυτό συμβαίνει κυρίως στις γυναίκες οι οποίες δεν ακολουθούν φαρμακευτική αγωγή με οιστρογόνα. Μια ισορροπημένη διατροφή, πλούσια σε φρούτα, λαχανικά και με επαρκή πρόσληψη ασβεστίου, συμβάλλει στη διατήρηση της υγείας των οστών. Τουλάχιστον τρεις μικρομερίδες τροφών πλούσιων σε ασβέστιο απαιτούνται καθημερινά. Μια μικρομερίδα ισοδυναμεί με:

- ένα ποτήρι ημιαποβουτυρωμένο γάλα (250ml)
- 30gr τυρί (μέγεθος σπιρτόκουτου) με χαμηλά λιπαρά
- 1 κεσεδάκι γιαούρτι ημιαποβουτυρωμένο
- άλλα προϊόντα με βάση το γάλα (ρουζόγαλο, πουτίγκα, γαλατόπιτα)

Η βιταμίνη D, η οποία παράγεται στο δέρμα από το φως του ήλιου, είναι επίσης σημαντική για την υγεία των οστών και για τις γυναίκες που δεν εκτίθενται στον ήλιο και ίσως χρειαστούν συμπληρώματα βιταμίνης D.

### Η υγεία της καρδιάς

Είναι αξιοσημείωτο ότι ο κίνδυνος για καρδιαγγειακά νοσήματα εμφανίζεται στις γυναίκες κατά τη διάρκεια της εμμηνόπαυσης όσο και στη αντίστοιχη ηλικία των ανδρών. Υπάρχουν απλοί τρόποι πρόληψης:

- Μειώστε την ποσότητα των λιπαρών που συνηθίζεται να τρώτε και διαλέξτε «καλά» λιπαρά για την καρδιά, όπως το ελαιόλαδο, το σογιέλαιο.
- Περιορίστε το αλάτι στο μαγείρεμα. Προσπαθήστε να μειώσετε την ποσότητα αλατιού όταν μαγειρεύετε και το επιπλέον αλάτι κατά τη διάρκεια του γεύματος. Μειώνοντας το αλάτι, μειώνεται και η κατακράτηση υγρών.
- Στοχεύστε σε δυο μερίδες λιπαρών ψαριών την εβδομάδα. Οι κονσερβοποιημένες σαρδέλες, ο τόνος, ο σολομός, ο κολιός, η ρέγκα, η πέστροφα είναι οι καλύτερες πηγές Ω-3 λιπαρών οξέων.
- Τρώτε το λιγότερο πέντε διαφορετικού χρώματος φρούτα και λαχανικά για την αντιοξειδωτική τους προστασία, φρέσκα, κονσερβοποιημένα, αποξηραμένα ή σε χυμό.
- Τρώτε φυτικές ίνες που παρέχονται από βρώμη, ολικής αλέσεως δημητριακά και ψωμί, όσπρια (φακές), αρακά και φασόλια.

### Τι γνωρίζουμε για τα φυτικά οιστρογόνα;

Τα φυτικά οιστρογόνα είναι μια ομάδα ουσιών που προέρχονται από φυτικά τρόφιμα. Η δομή και δράση τους είναι παρόμοια με εκείνη των ανθρωπίνων, αλλά είναι πιο αδύναμα. Εάν καταναλώνονται κανονικά τα φυτικά οιστρογόνα ή οι ισοφλαβόνες, μπορεί να έχουν θετικές επιδράσεις στην υγεία και μπορεί ακόμα να μειώσουν κάποια συμπτώματα της εμμηνόπαυσης, όπως τις εξάψεις ή τα αγγειοκινητικά συμπτώματα. Η σχέση μεταξύ των φυτικών οιστρογόνων και της ανακούφισης των παραπάνω συμπτωμάτων ερευνάται προς το παρόν. Κατά την εμμηνόπαυση όταν ο οργανισμός παράγει μικρή ή καθόλου ποσότητα οιστρογόνων, τότε τους άδειους υποδοχείς τους καταλαμβάνουν τα φυτο-οιστρογόνα, παράγοντας την ίδια ήπια οιστρογονική δράση προς ανακούφιση της γυναίκας.

Αν και δεν έχουμε καταλάβει ακόμα όλα τα αναγκαία οφέλη των φυτικών οιστρογόνων και χρειάζεται περισσότερη έρευνα, είναι καλό να συμπεριλάβουμε στη διατροφή μας περισσότερα φαγητά πλούσια σε φυτικά οιστρογόνα. Αυτά τα περιλαμβάνουν τρόφιμα πλούσια σε ασβέστιο από προϊόντα σόγιας, όπως το γάλα, τα γιαούρτια και γλυκά από σόγια, ψωμί από λιναρόσπορο, όσπρια και δημητριακά ολικής αλέσεως. Οι γυναίκες που έχουν αρκετές εξάψεις και εφιδρώσεις μπορεί να δουν διαφορά, αλλά θα χρειαστούν τουλάχιστον τέσσερις μήνες, εάν και εφόσον καταναλώνουν τρεις μερίδες από τρόφιμα πλούσια σε φυτικά οιστρογόνα καθημερινά, για να παρατηρηθεί αξιοσημείωτη διαφορά.

### Τι άλλο μπορώ να κάνω;

Άλλες αλλαγές οι οποίες μπορούν να βοηθήσουν στο να ανακουφισθείτε από τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης, είναι:

- Μετρίστε την κατανάλωση της καφεΐνης, περιορίζοντας τον καφέ, το τσάι και τα αναψυκτικά με ζάχαρη (προτιμήστε τα αναψυκτικά χωρίς ζάχαρη).
- Αύξηση των υγρών (τουλάχιστον 6-8 ποτήρια νερό την ημέρα).
- Προσοχή στη κατανάλωση αλκοόλ.
- Μην καπνίζετε
- Εντάξτε την άσκηση καθημερινά στη ζωή σας
- Κοιμηθείτε σε καλά αεριζόμενο χώρο και χρησιμοποιήστε ελαφρά σκεπάσματα.
- Φορέστε βαμβακερά ρούχα
- Μην αμελείτε τις εξετάσεις σας
- Υπάρχουν στο φαρμακείο ειδικά ζελέ για την ξηρότητα του κόλπου.
- Ασχοληθείτε με τον εαυτό σας.

Οι εξετάσεις που πρέπει να κάνετε:

- Μαστογραφία (μία φορά το χρόνο)-το σωστό είναι να ξεκινήσετε τον έλεγχο με μαστογραφία από την ηλικία των 40 ετών.
- Τεστ Παπανικολάου (για τις γυναίκες που έχουν μήτρα): μία φορά το χρόνο
- Μέτρηση οστικής μάζας-στη μέση για γυναίκες μέχρι τα 65 και στο ισχίο για γυναίκες άνω των 65 ετών. Σε περίπτωση που βρεθεί πρόβλημα οστεοπόρωσης χρειάζονται και συμπληρωματικές εξετάσεις (αιμάτων, ούρων κ.λ.π).
- Εξέταση από γυναικολόγο μια φορά το χρόνο τόσο για την ψηλάφηση των μαστών όσο και για τον έλεγχο των ωοθηκών-με υπερηχογράφημα-όταν και όπου χρειάζεται.

Για κάθε γυναίκα στην εμμηνόπαυση υπάρχει η κατάλληλη αντιμετώπιση, αρκεί να πηγαίνει τακτικά στον γιατρό της και να συμμορφώνεται στις οδηγίες του. Αν χρειάζεται και δεν υπάρχει κάποια αντένδειξη ο γιατρός θα χορηγήσει θεραπεία ορμονικής υποκατάστασης, διαφορετικά οι οδηγίες που δόθηκαν παραπάνω θα βοηθήσουν σε κάποιο βαθμό τις γυναίκες σε αυτή τη δύσκολη περίοδο της ζωής τους.

Με την εμμηνόπαυση δεν έρχεται-ευτυχώς-και το τέλος του κόσμου. Ένα σημαντικό ρόλο στην ευκολότερη αποδοχή της νέας κατάστασης παίζει κατά κύριο ρόλο η κατανόηση από τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας (σύζυγος-παιδιά).

Όπως η εφηβεία έχει την ιδιαίτερη μεταχείριση και κατανόηση απ'όλους, έτσι και η εμμηνόπαυση θα πρέπει να σηματοδοτεί για όλες τις γυναίκες μια νέα «χρυσή» ηλικία που τα συναισθήματα και οι εμπειρίες που την ακολουθούν (εγγόνια-συνταξιοδότηση-ελεύθερος χρόνος κ.λ.π) την κάνουν να είναι λιγότερο επώδυνη σαν περίοδος και αυτό που εγώ προσωπικά θέλω να επισημάνω είναι το εξής:

Η εμμηνόπαυση σημαίνει την αδρανοποίηση του γυναικείου αναπαραγωγικού συστήματος, του ίδιου συστήματος ακριβώς που πριν κάποια χρόνια ήταν η αιτία να γεννηθεί ο καθένας από μας.

Οπότε το λιγότερο που μπορούμε να κάνουμε είναι να σεβαστούμε αυτές τις γυναίκες και γενικά τις γυναίκες σε όλα τα μήκη και πλάτη της γης που περνάνε όλες αυτές τις δύσκολες δοκιμασίες και που έχουν μάθει πάντα να τα καταφέρνουν.

Ας μου επιτραπεί αυτό το άρθρο να το χαρίσω στη μαμά μου και σε όλες τις Ελληνίδες μάνες που όσες δυσκολίες κι αν αντιμετωπίσουν είναι πάντα εκεί για τα παιδιά τους. Σας ευχαριστούμε ... και το μόνο που θέλουμε εμείς για σας είναι να είστε καλά και να προσέχετε τον εαυτό σας.

Με φιλικούς χαιρετισμούς

Μαρία Στεφ. Τριανταφυλλοπούλου-Ενδοκρινολόγος

**ΟΙΚΟΔΟΜΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ**

ΠΑΝΤΟΣ ΤΥΠΟΥ

**Παύλος Σκάμπος**  
ΕΡΓΟΛΑΒΟΣ ΟΙΚΟΔΟΜΩΝ

Ολυμπίας & Ροδοδάφνης 6, Λούτσα  
τηλ.: 22940 48460, κιν.: 6979 781243

**Τριανταφυλλόπουλος Παναγιώτης**

**ΧΩΜΑΤΟΥΡΓΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ**  
**ΕΚΣΚΑΦΕΣ - ΚΑΤΕΔΑΦΙΣΕΙΣ**  
**ΕΚΒΡΑΧΙΣΜΟΙ**

τηλ. 6974 86 33 13, 210 95 31 791  
Γρυνάρη 57 - Καλλιθέα

**ΑΣΠΡΟ**  
**ΜΑΥΡΟ**

ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΕΝΔΥΜΑΤΑ ΑΙΣΙΟΥΑΡ

Α. ΚΑΤΣΙΚΥΡΑΚΟΣ Σ. - ΓΕΡΑΝΙΑΣ - Τ.Κ. 105 17 - ΤΗΛ. 210 41.94.948

Εργαλαβίες  
Χωματουργικών  
Εργων

Βάννης Φώτης

Γενικόλεπτος Μεταλλουργών \* Κιν.: 69444 41 2296



## Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΤΟΥ ΧΩΡΙΟΥ ΕΝΗΜΕΡΩΝΕΙ

**ΑΠΟΣΠΑΣΜΑ**  
Από το αριθμόν 9/2009 πρακτικό  
συνεδρίασης του Τοπικού  
Συμβουλίου Πενταλόφου

Στη Πεντάλοφο και στο γραφείο του Δημοτικού της Διαμερίσματος σήμερα στις 12 του μήνα Νοεμβρίου έτους 2009 ημέρα εβδομάδας Πέμπτη και ώρα 7.00 μ.μ., συνήλθε σε συνεδρίαση το Τοπικό Συμβούλιο Πενταλόφου ύστερα από από την αριθμόν 79/9-11-2009 έγγραφη πρόσκληση του Προέδρου που δόθηκε στους Τοπικούς Συμβούλους και στον καθένα χωριστά σύμφωνα με τις διατάξεις του άρθρου 130 του ΔΚΚ (Νόμος 3463/2006), για την συζήτηση και λήψη απόφασης στα παρακάτω θέματα της ημερήσιας διάταξης:

1. Κατάρτιση τεχνικού προγράμματος του Δήμου Ονιαδών για το έτος 2010.
2. Κατάρτιση τεχνικού προγράμματος της ΔΕΥΑΟ Δήμου Ονιαδών για το έτος 2010.
3. Σύσταση ομάδων ετοιμότητας.

Πριν από την έναρξη της συνεδρίασης αυτής ο Πρόεδρος διαπίστωσε ότι σε σύνολο πέντε μελών του Τοπικού Συμβουλίου ήταν:

- παρόντες  
1) **Μιχαήλ Γ. Τσορβατζής**  
2) **Ιωάννης Π. Κεκκές**  
3) **Γεώργιος Π. Κουκουρδέλης**  
απόντες Αν και νόμιμα κλήθηκαν  
1) **Θεμιστοκλής Ν. Καζιάνης**  
2) **Τριάδης Γ. Μιχόπουλος**

Στη συνεδρίαση παρευρέθηκε ο Δημοτικός Υπάλληλος **Θεόδωρος Κ. Κάππας**, για την τήρηση των πρακτικών.

Ο Πρόεδρος ύστερα από την διαπίστωση της απαρτίας κήρυξε την έναρξη της συνεδρίασης και εισηγούμενος το 1ο θέμα της ημερήσιας διάταξης «Κατάρτιση τεχνικού προγράμματος του Δήμου Ονιαδών για το έτος 2010», ανέφερε: πρέπει να προτείνουμε τα έργα που κρίνουμε αναγκαία να

γίνουν στο χωριό μας για να ενταχθούν στο τεχνικό πρόγραμμα του Δήμου μας για το έτος 2010, όπως και μας το ζήτησε με έγγραφο του ο Δήμος Ονιαδών. Κατόπιν κάλεσε το Συμβούλιο να αποφασίσει σχετικά και αυτό μετά από συζήτηση και ανταλλαγή απόψεων

### αποφασίζει ομόφωνα και προτείνει

τα παρακάτω έργα του Τοπικού μας Διαμερίσματος να ενταχθούν στο τεχνικό πρόγραμμα του Δήμου μας για το έτος 2010:

1. Εξωραϊσμός εσωτερικών και εξωτερικών χώρων του κτιρίου που στεγάζονται οι υπηρεσίες του Τοπ. Συμβουλίου Πενταλόφου (μόνωση δώματος, δάπεδα, χρωματισμοί, κουφώματα, χώροι υγιεινής, εξοπλισμός κ.λπ.), προ/σμού δαπάνης περίπου 50.000,00 €.
2. Εσωτερική οδοποιία (συντηρήσεις, διανοίξεις, βελτιώσεις, ασφαλτοστρώσεις, τσιμεντοποιήσεις, πλακοστρώσεις οδών μικρού πλάτους, πεζοδρόμια κ.λπ.) προ/σμού δαπάνης περίπου 100.000,00 €.
3. Αγροτική οδοποιία (συντηρήσεις, διανοίξεις, διαπλατύνσεις, καθαρισμός πρανών και ορυγμάτων, σωληνωτοί οχετοί κ.λπ.) προ/σμού δαπάνης 40.000,00€.
4. Μελέτη και εκτέλεση έργου προστασίας πρανών ποταμού Αχελώου (σερζανέτ) και παραποτάμιου δρόμου στη θέση «ΚΟΜΑ».
5. Καθαρισμός οδών και κοινοχρήστων χώρων.
6. Ηλεκτροδότηση και αποπεράτωση διαφόρων έργων (αποδυτήρια, περιβάλλον χώρος κ.λπ.) στο Δημοτικό μας Γυμναστήριο προ/σμού δαπάνης περίπου 20.000,00 €.
7. Επέκταση δικτύου ηλεκτροφωτισμού (περιμετρική οδός, εκατέρωθεν της διώρυγας, από γέφυρα Πενταλόφου - Γουριάς προς Πεντάλοφο κ.λπ.).
8. Συντήρηση κτιρίου Δημοτικού Σχολείου και διαμόρφωση περιβάλλοντα χώρου.
9. Διαμόρφωση χώρου ΔΑΣΥΛΛΕΙΟΥ (κοπή παλαιών

και επικίνδυνων δένδρων, περίφραξη, δεινδροφύτευση, παρτέρια, στήλη πεσόντων κ.λπ.) προ/σμού δαπάνης 70.000,00 €.

10. Αξιοποίηση χώρου στη θέση ΝΗΣΑΚΙ.
11. Αναπλάσεις πλατειών.
12. Επέκταση έργων υποδομής στο ΚΡΥΦΟ.
13. Αποτύπωση Δημοτικών χώρων για οικοπεδοποίηση και δημιουργία νέων οικισμών.
14. Διαρρύθμιση - εξωραϊσμός και δημιουργία αιθουσών πολλαπλών χρήσεων (πολιτιστικό κέντρο στο παλαιό Δημοτικό Σχολείο) προ/σμού δαπάνης περίπου 150.000,00 € (υπάρχει σχετική μελέτη από το έτος 1992).
15. Φωτισμός και αξιοποίηση χώρων Σχολικού Κήπου (αθλοπαιδιές, παιδική χαρά κ.λπ.).
16. Καθαρισμός και επέκταση του υπάρχοντος Δημοτικού μας Κοιμητηρίου και αγορά χώρου για νέο Κοιμητήριο.
17. Περίφραξη διώρυγας που ευρίσκεται εντός του οικισμού μας για λόγους ασφαλείας (προστατευτικός τοίχος κ.λπ.).
18. Κατασκευή γέφυρας στη διώρυγα στη θέση ΜΕΛΑΓΡΙΑ - ΚΡΥΦΟ.
19. Οριοθέτηση και αξιοποίηση Δημοτικών χώρων.
20. Σηματοδότηση - σήμανση επικίνδυνων και καιριών σημείων του χωριού μας.
21. Βελτίωση - διαπλατύνση περιμετρικής οδού και άμεση ασφαλτόστρωση.

Η απόφαση αυτή πήρε τον αύξοντα αριθμό 35/2009.

Εξαντληθέντων των θεμάτων της ημερήσιας διάταξης, λύθηκε η συνεδρίαση.

Αφού συντάχθηκε το παρόν πρακτικό, υπογράφεται όπως ακολουθεί.

Ο Πρόεδρος Ο Γραμματέας Τα Μέλη  
Τ.Υ. Τ.Υ. Τ.Υ.

Ακριβές Απόσπασμα  
Ο Πρόεδρος Τ.Σ. Πενταλόφου  
**ΜΙΧΑΗΛ Γ. ΤΣΟΡΒΑΤΖΗΣ**

### ΑΠΟΣΠΑΣΜΑ

Από το αριθμόν 1/2010 πρακτικό συνεδρίασης του Τοπικού Συμβουλίου Πενταλόφου

Στη Πεντάλοφο και στο γραφείο του Δημοτικού της Διαμερίσματος σήμερα στις 19 του μήνα Ιανουαρίου έτους 2010 ημέρα εβδομάδας Τρίτη και ώρα 7.00 μ.μ., συνήλθε σε συνεδρίαση το Τοπικό Συμβούλιο Πενταλόφου ύστερα από από την αριθμόν 1/15-1-2010 έγγραφη πρόσκληση του Προέδρου που δόθηκε στους Τοπικούς Συμβούλους και στον καθένα χωριστά σύμφωνα με τις διατάξεις του άρθρου 130 του ΔΚΚ (Νόμος 3463/2006), για την συζήτηση και λήψη απόφασης στα παρακάτω θέματα της ημερήσιας διάταξης:

1. Απολογισμός πράξεων Τοπικού Συμβουλίου για το έτος 2009.
2. Πρόγραμμα ΚΑΜΙΚΡΑΤΗΣ.
3. Σύσταση ομάδων ετοιμότητας.

Πριν από την έναρξη της συνεδρίασης αυτής ο Πρόεδρος διαπίστωσε ότι σε σύνολο πέντε μελών του Τοπικού Συμβουλίου ήταν:

- παρόντες  
1) **Μιχαήλ Γ. Τσορβατζής**  
2) **Ιωάννης Π. Κεκκές**  
3) **Γεώργιος Π. Κουκουρδέλης**  
απόντες  
1) **Τριάδης Γ. Μιχόπουλος** (β' συνεχή φορά)  
2) **Θεμιστοκλής Ν. Καζιάνης** (η' συνεχόμενη φορά)

Στη συνεδρίαση παρευρέθηκε ο Δημοτικός Υπάλληλος **Θεόδωρος Κ. Κάππας**, για την τήρηση των πρακτικών.

Ο Πρόεδρος ύστερα από την διαπίστωση της απαρτίας κήρυξε την έναρξη της συνεδρίασης και εισηγούμενος το 1ο θέμα της ημερήσιας διάταξης «Απολογισμός πράξεων Τοπικού Συμβουλίου για το έτος 2009», ανέφερε ότι το έτος 2009, όπως προκύπτει από το βιβλίο πρακτικών, συνεδριάσαμε 9 φορές όπου συζητήθηκαν **37 θέματα** και πάρθηκαν αντίστοιχες αποφάσεις.

Από τις παραπάνω συνεδριάσεις απουσίασαν οι Τοπικοί Σύμβουλοι:

- 1) **Τριάδης Γ. Μιχόπουλος** (4 φορές)
- 2) **Θεμιστοκλής Ν. Καζιάνης** (6 φορές)

Οι **Μιχαήλ Γ. Τσορβατζής** και **Ιωάννης Π. Κεκκές** και **Γεώργιος Π. Κουκουρδέλης** δεν απουσίασαν καμία φορά.

Η απόφαση αυτή πήρε τον αύξοντα αριθμό 1/2010.

Εξαντληθέντων των θεμάτων της ημερήσιας διάταξης, λύθηκε η συνεδρίαση.

Αφού συντάχθηκε το παρόν πρακτικό, υπογράφεται όπως ακολουθεί.

Ο Πρόεδρος Ο Γραμματέας Τα Μέλη  
Τ.Υ. Τ.Υ. Τ.Υ.

Ακριβές Απόσπασμα  
Ο Πρόεδρος Τ.Σ. Πενταλόφου  
**ΜΙΧΑΗΛ Γ. ΤΣΟΡΒΑΤΖΗΣ**

### ΠΡΟΣ

### Την Δ.Ε.Υ.Α. ΟΙΝΙΑΔΩΝ

Παρά τις σε καθημερινή βάση παρεμβάσεις μας το χωριό εδώ και δέκα ημέρες δεν έχει νερό, με αποτέλεσμα να μην καλύπτονται οι βασικές ανάγκες νερού των κατοίκων και να ζημιώνονται οι επαγγελματίες.

Επειδή το παραπάνω πρόβλημα συμβαίνει τακτικά με την επιφύλαξη για κάθε νόμιμο δικαίωμά μας παρακαλούμε για τις δικές σας ενέργειες.

### Κοινοποίηση:

1. Δήμαρχο Ονιαδών,
2. Δ. Μουρκογιάννη,
3. Γ. Ντάνο,
4. Ν. Τσίρκα,
5. Φορείς του χωριού

Πεντάλοφο 05/01/2010  
**ΜΙΧΑΗΛ Γ. ΤΣΟΡΒΑΤΖΗΣ**

Πρόεδρος Τοπικού Συμβουλίου Πενταλόφου

### ΠΡΟΣ Δήμο Ονιαδών

### 300 01 ΝΕΟΧΩΡΙ

(υπόψη Αντιδημάρχων κ. Τσουνάκα και κ. Λαγού)

1. Στη θέση ΤΣΑΚΙΣΤΡΑ Πενταλόφου στο δρόμο προς Παλαιομάνινα στενεύει ο δρόμος και υπάρχει άμεσος κίνδυνος ατυχήματος.
2. Στη θέση ΑΓΙΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ (εκκλησία) Πενταλόφου υπάρχει άμεση ανάγκη αποκατάστασης της κυκλοφορίας στο δρόμο που έχει διακοπεί από νεροποντή.
3. Έναντι οικίας Γ. Φύλη από νεροποντή έχουν φθαρεί τα πρηνή του δρόμου και υπάρχει άμεσος κίνδυνος ατυχήματος.

Παρακαλούμε για τις δικές σας ενέργειες.

Ο Πρόεδρος Τ.Σ. Πενταλόφου  
**ΜΙΧΑΗΛ Γ. ΤΣΟΡΒΑΤΖΗΣ**

ΚΟΙΝΟΠΟΙΗΣΗ: 1. ΔΗΜΑΡΧΟ ΟΙΝΙΑΔΩΝ κ. ΑΛΕΤΡΑ

**Η.Σ.Κ.**  
Χωροταξιακές Εργασίες  
Εκκαθαρές - Κατεδαφίσεις  
Μυθούριος Έμβριος  
183.1.218.88.22.888 - 818.1.887.44.88.888

**ORO**  
Λογισμικές Βασικές  
Πεντάλοφος - Πισοκάλλυ, ν.μ. 34326-3859

**ΕΙΔΙΚΕΣ ΧΩΜΑΤΟΥΡΓΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ**  
ΣΤΕΡΓΙΟΣ ΣΤΑΥΡΙΑΝΟΣ  
Τηλ. 6948 880982

SERVICE ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ  
**ΘΕΜΗΣ ΚΑΖΙΑΝΗΣ**  
ΤΗΛ. 26320 31412  
ΚΗΛ. 6947 790189  
Πεντάλοφος Ονιαδών

## Ο χορός μας

Με επιτυχία που ξεπέρασε κάθε προσδοκία και πρόβλεψη πραγματοποιήθηκε ο αποκριάτικος χορός της Αδελφότητας την Παρασκευή 22 του Γενάρη στο κοσμικό κέντρο «ΑΓΡΙΜΙΑ».



Η συγχωριανή μας Μαρία Γιαννακά, ο Ν. Κοκκώνης, ο Σ. Σιώλος, ο Ν. Βλαχοδήμος, ο Κ. Σαφέτης, ο Γ. Καψάλης, ο Γ. Μπέκιος η Ξ. Βέρα, ο Μ. Τσίκος και πολλοί άλλοι αξιόλογοι καλλιτέχνες της Παραδοσιακής Δημοτικής μουσικής ενθουσιασμένοι και αυτοί από τον σεβασμό που δείχνουν οι συγχωριανοί μας στους καλλιτέχνες έδωσαν τον καλύτερο εαυτό τους με αποτέλεσμα να γίνει ένα από τα πιο όμορφα γλέντια των τελευταίων χρόνων.



Το χορό μας τίμησαν με την παρουσία τους ο πρόεδρος του χωριού και πρώην πρόεδρος της Αδελφότητας **Μιχάλης Τσορβατζής**, ο πρόεδρος του Α.Ο. Πενταλόφου **Γιάννης Κάππας**, ο πρόεδρος του Συλλόγου των εφίππων **Γιώργος Μαζαράκης**, ο Γενικός Γραμματέας του Α.Ο. Πενταλόφου **Άγγελος Βλαχομήτρος**, ο πρώην Αντιπρόεδρος της Αδελφότητας **Γιώργος Κάππας** του Ταξιάρχη, ο υποφρούραρχος της Βουλής των Ελλήνων **Γιάννης Καραϊσκος** του Νικολή και οι συγχωριανοί μας που ήρθαν ειδικά από το χωριό για την εκδήλωση, **Στέφανος Τριανταφυλλόπουλος**, **Ανδρέας Μπίκας** και ο **Μίλτος Τσάμης**.

Επίσης το χορό μας τίμησε με την παρουσία του ο Βουλευτής του Νομού **Κώστας Καραγκούνης**.

Το Διοικητικό Συμβούλιο της Αδελφότητας αισθάνεται την υποχρέωση να ευχαριστήσει δημόσια τα μέλη και τους φίλους για την παρουσία τους, όλους όσους βοήθησαν για την πραγματοποίηση αυτής της εκδήλωσης και ιδιαίτερα τον ιδιοκτήτη του κοσμικού κέντρου « ΑΓΡΙΜΙΑ » και καλού φίλου της Αδελφότητας **Γιάννη Μπάρμπα** που κάθε χρόνο μας παραχωρεί το μαγαζί του χωρίς δεσμευτικούς όρους.

## Επιτυχίες

Στην Ιατρική Σχολή Αθήνας πέρασε η **Παρασκευή (Βιβή) Μπουγιούκα** κόρη της συμπατριώτισάς μας **Σταματούλας Πετρονικολού**.  
*Τα θερμά μας συγχαρητήρια.*

## ΚΟΥΠΟΝΙ ΓΙΑ ΑΝΕΡΓΟΥΣ

Εκπαιδευτικό κουπόνι θα διαθέτει από τον Μάρτιο το υπουργείο εργασίας για 250.000 επιδοτούμενους ανέργους.

Το παραπάνω κουπόνι που θα εκδίδεται από τον Ο.Α.Ε.Δ. και θα έχει στόχο την αύξηση της αγοραστικής αξίας των ανέργων, θα κυμαίνεται στα 70 € κάθε μήνα με προοπτική να αυξηθεί στο βάθος της τετραετίας.

## Γεια σας και χαρά σας

- Χριστούγεννα στο χωριό. **Καλό και νέο κρασί εκλεκτός μεξές (κοφιδάκια κ.λπ.) καλή παρέα και άντε εβίβα.** Δεν υπάρχει καλύτερη ευχαρίστηση να είναι κανείς παρέα με καλούς χωριανούς και φίλους και κούτσα – κούτσα, φιλοκουβέντα, **μισόκιλο και κανα τραγουδάκι μέσα - μέσα.** Όποιος δεν έρχεται στο χωριό Χριστούγεννα, **Πάσχα και καλοκαίρι πραγματικά χάνει.**

- Πραγματοποιήθηκε και φέτος ο καθιερωμένος χορός της Αδελφότητας στο κέντρο «ΑΓΡΙΜΙΑ».

Πολλά τα μέλη και αρκετοί φίλοι μας τίμησαν φέτος με την παρουσία τους. Η συμμετοχή θύμισε **παλιές καλές εποχές. Γνήσιο Πενταλοφίτικο γλέντι, άρτια εξυπηρέτηση και καλό φαγητό.**

Θέλω από τα βάθη της καρδιάς μου να ευχαριστήσω όσους βοήθησαν για την επιτυχία του χορού. **Πρώτα πρώτα τα μέλη και τους φίλους** μετά τους χωριανούς και

φίλους που πρόσφεραν δώρα και είναι οι παρακάτω: **Γιάννης Κάππας του Ταξιάρχη, Πάνος Κυρίκος, Αλεξάνδρα Κιτεμέ, Αγγελική Μπίκα, Βασίλη Γκοργκόλη, Μαρία Τριανταφυλλόπουλου, τον γαμπρό της Σταθούλας Μωραΐτη, Χρήστο Παπαϊωάννου** που αγαπάει πολύ το χωριό μας, τη **Ρηνούλα Κουλαουξίδη, την κόρη της Βασιλικής Κιτεμέ Γεωργία Μουτζούρη, την Μαρία Γιαννακά** καθώς επίσης και τον πατέρα της.

- Το Πάσχα η Αδελφότητα σε συνεργασία με τους φορείς του χωριού θα κληρώσει μια τηλεόραση νέας τεχνολογίας (**πλάσμα**) και όσα χρήματα συγκεντρωθούν **θα διατεθούν** για έργα στην Ιερά μονή **Παναγία τη Φανερωμένη** στην οποίαν εδώ και αρκετό καιρό υπάρχει Καλόγερος.

**Σας ευχαριστώ και σας εύχομαι Καλό Πάσχα Θανάσης Κιτεμές**

## ΒΡΑΒΕΙΑ

Το **Κορδόσειο Κοινωφελές Ίδρυμα** πραγματοποίησε εκδήλωση το Σάββατο 30 Ιανουαρίου και ώρα 6.30 το απόγευμα στο Δημαρχείο Οινιαδών και βράβευσε με χρηματικά έπαθλα τους μαθητές των τελευταίων τάξεων Γυμνασίου και Λυκείου Νιοχωρίου και των Δημοτικών Σχολείων Νεοχωρίου και Πενταλόφου που άριστευσαν.

Για κάθε μαθητή Λυκείου το Ίδρυμα διέθεσε το ποσό των **500 €**, του Γυμνασίου **300 €** και του Δημοτικού **200 €**.

Από το χωριό μας κατά σειρά βραβεύτηκαν οι μαθητές:

- 1 **Κοκορδέλης Κωνσταντίνος** του Παναγιώτη
- 2 **Σένια Γκτζιαν του Σάμι**
- 3 **Σένια Αντώνιος** του Νούρι

**Πολλά και θερμά συγχαρητήρια**

## Προαγωγή

Σε Πύραρχο του πυροσβεστικού Σώματος προήχθη ο συγχωριανός μας **Γιώργος Μπίκας** του Κωνσταντίνου.  
**Ευχόμαστε και σε ανώτερα.**

## Ανακοίνωση

Με βάση την παρακάτω φωτογραφία, χωρίς να είναι δεσμευτική, παρακαλούνται όσοι αναγνωρίζουν τον εαυτό τους (γεννημένοι: το 1967 που έχασαν κάποια χρονιά, το 1968, καθώς και το 1969 που κέρδισαν χρονιά) να επικοινωνήσουν με την **Μαρία Μπίκα** και τον **Πάνο Κουτσομπιά** προκειμένου να καθοριστεί μια συνάντηση.

Για να κανονιστεί η συνάντηση παρακαλούμε επικοινωνήστε με τα παρακάτω τηλέφωνα ή email:



Μαρία : 26460-42364 & 6979806976  
mm.bica@hotmail.com

Πάνος : 22810-79350 & 6977454114  
panoshzk@otenet.gr