



**ΕΛΤΑ**  
Hellenic Post



ΠΑΡΩΜΕΝΟ  
ΤΕΛΟΣ  
Τοχ. Γραφείο  
**ΚΕΜΠΑ**  
Αριθμός Αδείας  
**3712**

ΕΝΤΥΠΟ ΚΛΕΙΣΤΟ ΑΡ. ΑΔΕΙΑΣ 3655 ΚΕΜΠΑ  
ΚΩΔΙΚΟΣ 013586

# Κεράσοβο



ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ΑΔΕΛΦΟΤΗΤΑΣ ΑΓΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ ΚΟΝΙΤΣΑΣ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

ΓΡΑΦΕΙΑ ΣΜΟΛΙΚΑ 21, 13451 ΚΑΜΑΤΕΡΟ • ΤΗΛ: 210 88.27.296 🌐 [www.kerasovo.gr](http://www.kerasovo.gr)

✉ [adelf.agiapar@gmail.com](mailto:adelf.agiapar@gmail.com) 📌 Αγία Παρασκευή Κεράσοβο 📱 [agia\\_paraskevi\\_kerasono](https://www.instagram.com/agia_paraskevi_kerasono)

ΤΕΥΧΟΣ 172 > Οκτώβριος - Νοέμβριος - Δεκέμβριος 2024



Τσιπουρογλέντι

Είμαστε πολλοί!

## ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

ΑΔΕΛΦΟΤΗΤΑΣ  
ΑΓΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ  
ΚΟΝΙΤΣΑΣ  
"ΤΟ ΚΕΡΑΣΟΒΟ"

Σας περιμένουμε να κόψουμε  
την Πρωτοχρονιάτικη Πίτα μας  
κα να γλεντήσουμε  
με την ορχήστρα  
του **Νίκου Φιλιππίδη**

**Κυριακή 2 Φλεβάρη 2025**

ώρα **12.00**

**Αίθουσα Δεξιώσεων "ΤΟ ΟΝΕΙΡΟ"**

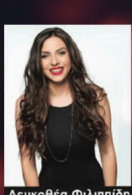
(Προέκταση της οδού Θράκης 80, Καματερό, [Ατταλος],  
Τ.Κ 13451 - Κινητό : 6987000801, 2102318830)



Νίκος Φιλιππίδης



Κώστας Φιλιππίδης



Λευκοθέα Φιλιππίδη



Σάκης Καρακώστας

Για περισσότερες πληροφορίες  
& κρατήσεις:

**Απόστολος Τζίνας** 6944798643

**Δήμητρα Καραγιάννη** 6977259043

**Αλέκα Γιαννούση** 6973310198

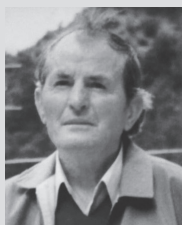
Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας

Τιμή πρόσκλησης  
με φαγητό & ποτό 25€

Η αφίσα είναι προσφορά  
του εικαστικού Γιάννη Κλεφτογιάννη

Για την ευκολότερη μετάβασή σας, θα ξεκινήσουν πούλμαν στις 11.30 από Άνω Κυψέλη, Αγίας Γλυκερίας και Πάρνηθος, με ενδιάμεση στάση στο Καματερό, Κ. Παλαμά & Καποδιστρίου. Επιστροφή στις 18.00. (Η μεταφορά είναι δωρεάν προσφορά του Κ. Ντακουβάνου στην Αδελφότητα του Κερασόβου)

Ευεργέτης  
της Αδελφότητας  
και του χωριού μας



Γεώργιος Χ. Κοντοδήμος

1

## ΚΕΡΑΣΟΒΟ

### ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ

Αδελφότητα Αγίας Παρασκευής  
Κόνιτσας Ιωαννίνων

### ΕΚΔΟΤΗΣ

Γεώργιος Σιάφης, Πρόεδρος Αδελφότητας  
Σμόλικα 21, 134 51 Καματερό

### ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

**Πρόεδρος:** Γιώργος Σιάφης, 6972 281618  
**Αντιπρόεδρος:** Κωνσταντίνος Παπανικολάου, 6977478032  
**Ταμίας:** Απόστολος Τζίνας, 6944798643  
**Γ. Γραμματέας:** Δήμητρα Καραγιάννη, 6977259043  
**Μέλος:** Αλέκα Γιαννούση, 6973310198

### ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Γιώργος Σιάφης, Κωνσταντίνος Παπανικολάου,  
Δήμητρα Καραγιάννη

### ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΩΝ

Δήμητρα Καραγιάννη, Αλέκα Γιαννούση

### ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΙ ΣΤΗΝ ΠΑΝΗΠΕΙΡΩΤΙΚΗ

Γιώργος Σιάφης, Κωνσταντίνος Παπανικολάου,  
Δήμητρα Καραγιάννη

Αντιπρόσωπος με σφραγίδα και μπλοκ για το χωριό και τις δημόσιες υπηρεσίες είναι ο Κώστας Γ. Τζίνας

**Ανώνυμες επιστολές και κείμενα  
δεν δημοσιεύονται.**

**Τα ενυπόγραφα άρθρα δεν σημαίνει  
ότι εκφράζουν και τις απόψεις του Δ.Σ.  
της Αδελφότητας ή της Σύνταξης.**

### ΕΤΗΣΙΕΣ ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ

20 ευρώ - 25 Δολ. ΗΠΑ - ΑΥΣΤΡΑΛΙΑΣ 30

### ΕΜΒΑΣΜΑΤΑ

Αδελφότητα Αγίας Παρασκευής Κόνιτσας,  
Σμόλικα 21, 134 51 Καματερό

Αρ. Λογαριασμού:

ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ 6034-135805-738

IBAN: GR 3001710340006034135805738

### ΕΚΔΟΤΙΚΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗ: MASTERGRAPH

Κονίτσης 2, 183 45 Μοσχάτο

Τηλ.: 210 9595 160

e-mail: tsertosl@otenet.gr



**Αγοράστε γεωργικά και κτηνοτροφικά προϊόντα  
από τους παραγωγούς του χωριού.**

- ✓ Είναι σίγουρα άριστης ποιότητας και ταυτόχρονα ενισχύετε την τοπική οικονομία.
- ✓ Ψωνίστε από τα καταστήματα του χωριού.
- ✓ Μας χρειάζονται και τα χρειαζόμαστε.
- ✓ Προτιμήστε συγχωριανούς μας επαγγελματίες

## Πρόσκληση

Προς όλους τους συγχωριανούς και φίλους της Αδελφότητας και του περιοδικού μας. Παρακαλούμε να μας στέλνετε απόψεις και θέσεις για όποιο θέμα θέλετε να αναδείξετε. Επίσης φωτογραφικό υλικό από κοινωνικές και προσωπικές στιγμές, για να τις δημοσιεύουμε.

e-mail: [adelf.agiapar@gmail.com](mailto:adelf.agiapar@gmail.com)

2

## ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ

### ΑΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΞΕΝΩΝΑΣ: Γκανάτσου Μαρία 6943150292  
ΤΟΠΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ: 26550-24210,  
Πρόεδρος Κώστας Τζίνας 6937244347  
ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΟΣ Κ.Χ.: 26550-24339,  
6976067198 (Δημήτριος Κ. Τέλης)

ΛΑΟΓΡΑΦΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ 6976202076  
ΙΕΡΕΑΣ: (παπα-Μιχάλης) 6941640115  
Αδελφότητα Ιωαννίνων Μακρυγιάννη Σπυριδούλα 2651033961

Πρόεδρος: Μακρυγιάννη Σπυριδούλα

ΑΔΕΛΦΟΤΗΤΑ ΚΙΑΤΟΥ «ΤΟ ΖΑΡΚΑΔΙ»

Πρόεδρος Νάκος Λάζαρος του Θωμά, Τηλ: 6934424884

Διεύθυνση: Παπανικολή 34 Κιάτο Κορινθίας Τ.Κ 20200

email: [lazar.nakos@gmail.com](mailto:lazar.nakos@gmail.com)

### ΚΟΝΙΤΣΑ

ΔΗΜΑΡΧΕΙΟ: 2655360300 ΤΑΞΙ: 26550-22471, 22500  
ΚΕΝΤΡΟ ΥΓΕΙΑΣ: 26550-23111 ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΙΚΗ: 26550-22199  
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 26550-22202 ΔΕΗ: 26550-22209  
ΚΤΕΛ: 26550-22214 ΚΕΠ: 26550-23900

## Κοινωνικά

### Συνδρομές

Νταγκουβάνου Ιφιγένεια .....20€	Χριστόφορος Παστρουμάς .....20,00€	Γεωργία Ζιούλη .....20,00€	Αθανάσιος Κουκούμης Νικ .....30,00€
Κιτσάκη Λευκοθέα .....20€	Ελένη Τζίνα .....20,00€	Χρήστος Πασιάς .....20,00€	Νίκος Γελαδάρης .....20,00€
Κυράτσης Γεώργιος .....20€	Απόστολος Τζίνας .....20,00€	Βικτωρία Γκουγκέτα Λιούμη .....50,00€	Ευάγγελος Νάκος .....20,00€
Ελένη Καραγιάννη .....20€	Ανδρέας Ζαμάνης .....20,00€	Μαίρη Ζήκα .....0,00€	Ελένη Νικ, Τσούτση .....200,00€
Βασίλης Γελαδάρης .....20€	Μαρία Τζίνα .....20,00€	Κωνσταντίνος Ζήκας .....20,00€	Γελαδάρη Χρυσάνθη .....40,00€
Χρήστος Παναγιώτου Ξεν .....20,00€	Χρυσάνθη Παπαγεωργίου .....20,00€	Θεόδωρος Παπανικολάου .....50,00€	Ευαγγελία Νταγκουβάνου Αθ .....30,00€
Ευάγγελος Χαρίσης .....30,00€	Κώστας Γκούτσιος .....10,00€	Γιάννης Γεωργίου .....20,00€	Νίκος Ζιούλης .....20€
Κωνσταντίνος Παπανικολάου Χρηστ. 50,00€	Δημήτρης Ζιούλης .....20,00€	Ζήσης Γαλάνης .....20,00€	Γεώργιος Λαμ. Τέλης.....20€
Παντελής Τέλλης .....25,00€	Αλεξάνδρα Ζιούλη .....20,00€	Νταγκοβάνος Χαράλαμπος .....20,00€	Νάκος Γρηγόρης .....20€
Παρασκευή Παπανικολάου .....50,00€	Νικηφόρος Παπαγιάννης .....20,00€	Νικόλαος Νταγκοβάνος .....20,00€	Ζούκας Λάζος .....20€
εις μνήμη του συζύγου της Χρήστου	Σούλα Γκουντούλη Σταυροπούλου .... 10,00€	Ευάγγελος Νταγκοβάνος .....20,00€	Μπαλασούρα Περεσεφόνη .....20€
Ανδρομάχη Κωτούλα .....20,00€	Απόστολος Κυρίτσης .....50,00€	Βάγια Τσιάτσιου .....50,00€	Κοταδήμος Νικόλαος .....20€
Κωνσταντίνα Ζιούλη .....50,00€	Κωνσταντίνος Κουκούμης Απόστολος 20,00€	Αντώνης Κακούρης .....20,00€	Κυρίτσης Λάμπρος .....25€
Γεώργιος Γιώτης .....20,00€	Γεώργιος Στρασιάνης Ιωαν .....50,00€	Δημήτρης Καναβός .....20,00€	
Καλλιότα Παστρουμά .....20,00€	Ρούλα Γκουγκέτα .....20,00€	Αγορούλα Μακρυγιάννη .....20,00€	

### Γάμος

✓ Η Μαριέτα Νικ. Κουκούμη και της Φωτούλας Καναβού παντρεύτηκε τον Παναγιώτη Λιώνη στις 6/7/24 στον ιερό ναό Αγίου Γεωργίου στο Μαρμαρί Ευβοίας.

✓ Ο Δημήτριος Γελαδάρης του Χρήστου Αθαν. Γελαδάρη και της Ανθούλας Γκουντούλη παντρεύτηκε την Ειρήνη Παπαδογιάννη, του ιερέως Αντωνίου 3 Νοεμβρίου 2024 στον Ιερό Ναό 4 Μαρτύρων στις Μέλαμπες Ρεθύμνου.

✓ Η Γιώργος Βασ. Γιάννου Παντρεύτηκε την αγαπημένη του Δανάη Σταμούλη στον Άγιο Δημήτριο Άλσος Προμπονά Άνω Πατόσια στις 28 Δεκεμβρίου.

*Να ζήσουν ευτυχισμένοι*

### Επιτυχίες

✓ Η Φωτεινή Κουτσιομπέλα του Νίκου Κουτσιομπέλα και της Ρούλας Γκουγκέτα κόρης του Βαγγέλη Γκουγκέτα πέρασε στο τμήμα Μηχανικών Τοπογραφίας και Γεωπληροφορικής του ΠΑΔΑ.

✓ Ο Χρήστος Κουτσιομπέλας του Νίκου Κουτσιομπέλα και της Ρούλας Γκουγκέτα κόρης του Βαγγέλη Γκουγκέτα πέρασε στο τμήμα Αρχιτεκτόνων Μηχανικών Βόλου.

✓ Η Ελένη Γκουγκέτα του Σπύρου Βαγγέλη Γκουγκέτα πέρασε στην Αρχιτεκτονική Θεσσαλονίκης

*Συγχαρητήρια και καλή φοίτηση*

### Θάνατοι

> Ο Απόστολος Γ. Ζήκα απεβίωσε τον Οκτώβριο στο χωριό. Η κηδεία του έγινε στο χωριό.

> Η Ανδρομάχη Γελαδάρη Πασιά απεβίωσε τον Δεκέμβριο στο χωριό. Η κηδεία της έγινε στο χωριό.

> Η Σταυρούλα Π. Τζίνα απεβίωσε τον Δεκέμβριο στο χωριό. Η κηδεία της έγινε στο χωριό.

*Αιωνία τους η μνήμη.*

### Ευχαριστίες

Ο Πρόεδρος του χωριού Κωνσταντίνος Γ. Τζίνας ευχαριστεί από καρδιάς τον Ευθύμιο Νικολάου Κουκούμη για την απέραντη αγάπη που δείχνει εμπράκτως για το Κεράσοβό μας ομορφαινόντάς το ακόμη περισσότερο!

✓ Ανεγέρθηκε το νέο κτίσμα στην είσοδο του χωριού ✓ Καθαρίστηκε ο προαύλιος χώρος του σχολείου και της εκκλησίας ✓ Στρώθηκε διακοσμητικό χαλί και άλλες μικροεργασίες.

### Νέο ΔΣ στην Αδελφότητα

Πραγματοποιήθηκε, την Κυριακή 24 Νοεμβρίου, η πρώτη συνεδρίαση του νέου Διοικητικού Συμβουλίου της Αδελφότητας για τα επόμενα τρία χρόνια (2024-2027) τα μέλη του οποίου προέκυψαν από τις αρχαιρεσίες στις 17 Νοεμβρίου.

Τα νεοεκλεγέντα μέλη συνήλθαν σε σώμα και στη συνέχεια πραγματοποιήθηκε, σύμφωνα με τις προβλεπόμενες διατάξεις, η πρώτη συνεδρίαση και η ανάδειξη της νέου ΔΣ ως εξής: Πρόεδρος: Γεώργιος Σιάφης • Αντιπρόεδρος: Κωνσταντίνος Παπανικολάου • Γραμματέας: Δήμητρα Καραγιάννη • Ταμίας: Απόστολος Τζίνας • Μέλη Αλεξάνδρα Γιαννούση • Αναπληρωματικά Μέλη: Βασιλική Βάιλα, Φώτης Βάιλας

Στις 17 Νοεμβρίου πραγματοποιήθηκε η ετήσια Γενική Συνέλευση (Εκλογοσπολογιστική), στο γραφείο της Αδελφότητας μας, στο Καματερό Αττικής. Τα θέματα που συζητήθηκαν ήταν:

- Απολογισμός δράσης απερχόμενου Διοικητικού Συμβουλίου
- Εκδηλώσεις (Γιορτή Λαγκίτας Δεκέμβριος 2023, Βασιλόπιτα στο χωριό, Κοπή Βασιλόπιτας στην Αθήνα, Λεωφορείο για το χωριό Απόκριες και 28η Οκτωβρίου, Πανηγύρι της προστάτιδας του χωριού μας της Αγίας Παρασκευής, Παραδοσιακή βραδιά Κερασόβιτκα 2024 – Ξενιτιά, Πάρτι στον Αιλιά, Αιμοδοσία, Δράμενο αργαλειού).
- Ετήσια τρισάγιο στον Κερασόβιτη Ήρωα • Αρτοκλασία τον δεκαπενταύγουστο • Στέγαστρο πληρώθηκε το παράβολο • Ξεχωριστό ρολόι ρεύματος στο Ιατρείο • Ενημέρωση για το Παλιό Δημοτικό Σχολείο - Μουσείο και οι εκκρεμότητες ( παραλαβή μητρώ και cd με το υλικό) και η χορηγία από τη Βουλή των Ελλήνων • Παράπονα από τη λειτουργία του Ξενώνα και του εστιατορίου-καφενείου • Πρόταση για τρία τεύχη το χρόνο της έκδοσης της εφημερίδας λόγω της υψηλής αύξησης των τελών του ταχυδρομείου, με ταυτόχρονη αύξηση των σελίδων του

- Ευχαριστήρια αναφορά στους Αριστείδη Τσιάτσιου και Άννα Πασσιά για την συνδρομή και την στήριξη τους προς στην Αδελφότητα

- Ένα μεγάλο ευχαριστώ σε όλους για τη συνδρομή προς την Αδελφότητα
  - ΕΝΑ ΜΕΓΑΛΟ ευχαριστώ στην Πρόεδρο Ελενη Σιάφη για την πολυετή και άοκνη συνεισφορά της στην Αδελφότητα.

- Οικονομικός απολογισμός
- Έγκριση πεπραγμένων και απαλλαγή του απερχόμενου Διοικητικού Συμβουλίου

Μετά το πέρας της Γενικής Συνέλευσης, πραγματοποιήθηκαν οι εκλογές για την ανάδειξη νέου Διοικητικού Συμβουλίου.

**ΔΙΟΡΘΩΣΗ:** στο τεύχος 171 το όνομα της νύφης είναι Μαριάνθη Κυρίτση και όχι Κυρίτση που γράφτηκε εκ παραδρομής. Λέγεται και autocorrect

**ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ:** Στο προηγούμενο τεύχος 170 εκ παραδρομής στη συνταγή για τις λαγγιές στην πλάκα αναγράφκε στα υλικά το αλάτι. ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: ΔΕΝ βάζουμε ποτέ αλάτι στον κυλό της συνταγής.

*Μαριάνθη Βάιλα «Μαντρανή»*

## Ένα Κερασοβίτικο παλικάράκι ρούσο κι όμορφο



**Η** εκδήλωση για τον Νίκο Φιλippίδη μας δημιούργησε πολλά συναισθήματα, χαράς, υπερηφάνειας και συγκίνησης. Παρακολουθώντας την διαδρομή στη μουσική ιστορία της χώρας μας οι καρδιακοί μας ρυθμοί οι αναπνοές μας και τα ρίγη στο δέρμα μας ανεβοκατέβαιναν με το ίδιο υψηλό ποσοστό. Ο Νίκος Φιλippίδης είναι το αποτύπωμα της μουσικής μας παράδοσης και στο ίδρυμα Κακογιάννη το απέδειξε ακόμη μια φορά. Αγαπητέ Νίκο σου χρωστάμε πολλά και είναι χρέος μας να το αναδεικνύουμε.

Ο Χορευτικός Όμιλος Ειρήνη ([www.xoreutikoeirini.gr](http://www.xoreutikoeirini.gr)) παρουσίασε μία αυτοβιογραφική μουσικοχορευτική παράσταση με τίτλο «Ένα παλικάράκι ρούσο κι όμορφο», τιμώντας με αυτό τον τρόπο

την πολύχρονη συνεργασία του με τον καταξιωμένο μουσικό, Νίκο Φιλippίδη. Από τις απαρχές των λαογραφικών ερευνών, το κύριο χαρακτηριστικό που αποδόθηκε στο δημοτικό τραγούδι ήταν η ανωνυμία του δημιουργού. Ωστόσο, πίσω από κάθε τραγούδι, υπάρχει μια ομάδα ταλαντούχων δεξιότεχνών που μετασχηματίζουν την βιωματική γνώση των κοινοτήτων σε έντεχνη δημιουργία. Η παράσταση, πραγματοποιήθηκε την ανάδειξη του ρόλου των επαγγελματιών μουσικών, στη δημιουργία παικτικών προτύπων και στη διαμόρφωση των τοπικών μουσικοχορευτικών παραδόσεων διαχρονικά, με άξονα αναφοράς τη ζωή και το έργο του σπουδαίου κλαρινίστα, Νίκου Φιλippίδη. Μια μουσική αυτοβιογραφία, που μας ταξίδεψε από τη φωτιά του εμφύλιου

σπαραγμού στα Μαστοροχώρια της Κόνιτσας, μέχρι τις μεγάλες φεστιβαλικές διοργανώσεις της Λατινικής Αμερικής. Μια δυναμική μαρτυρία ζωής, που διατρέχει το δεύτερο μισό του 20ου αιώνα, αναδεικνύοντας τον ρόλο του καλλιτέχνη στα χορευτικά συγκροτήματα, στη δισκογραφία, στις σωστικές καταγραφές, αλλά και στα γλέντια και τα πανηγύρια των κοινοτήτων, με πλούσιες αναφορές στην παρουσία του πλάι στον Χρόνη Αηδονίδη, την Ξανθήπη Καραθανάση, τον Γιώργο Παπαδάκη και τη Δόμνα Σαμίου. Η δράση υλοποιήθηκε με την παροχή αιγίδας και οικονομικής επιχορήγησης του Υπουργείου Πολιτισμού.



Συμμετείχαν: Νίκος Φιλippίδης, Κώστας Φιλippίδης, Λευκοθέα Φιλippίδη  
 Τραγούδι: Κατερίνα Παπαδοπούλου, Βαγγέλης Δημούδης, Ηλίας Πλαστήρας, Ειρήνη Δερέμπεη, Γιάννης Κλαδάκης, Δημήτρης Κωνσταντής.  
 Μουσικοί: Ηλίας Πλαστήρας (κλαρίνο, τραγούδι), Δημήτρης Κωνσταντής (λαούτο, τραγούδι), Διονύσης Ζώης (κρουστά), Γιώργος Γκόγκος (βιολί), Βαγγέλης Δημούδης (ούτι, τραγούδι), Γιάννης Κλαδάκης (λύρα), Γιάννης Λεντάκης (λαούτο), Γιώργος Μαρλανάκης (βιολί), Δημήτρης Μπουραντώνης (ακορντεόν), Βαγγέλης Καρίπης (κρουστά)  
 Χορευτές: πάνω από 120 μέλη του χορευτικού ομίλου Ειρήνη  
 Καλλιτεχνική επιμέλεια/Χοροδιδασκαλία: Δημήτρης Μπάκος  
 Ιδέα πρότασης/Επιστημονική επιμέλεια/ Συνεντεύξεις: Θάνος Κώτσος  
 Χοροδιδασκαλία: Γιώργος Σταυρόπουλος (εφηβικό τμήμα)  
 Τοποθεσία: Θέατρο Ιδρύματος Μιχάλης Κακογιάννης

## ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

## Περιγραφή του αφιερώματος στο Νίκο Φιλιππίδη από Θάνος Κώτση (επιστημονικός επιμελητής της παράστασης)

«Η κληρονομιά, ξέρεις, είναι ένα βάρος που κουβαλάς. Εγώ το ξεφορτώθηκα και ηρέμησα...», είπε χαρακτηριστικά ο Νίκος Φιλιππίδης στο τελείωμα της κουβέντας μας, αναφερόμενος στο μουσικό λεύκωμα «Εκ Κονίτσας», δίνοντας με λίγες λέξεις την πιο πλήρη ερμηνεία της πολιτισμικής κληρονομιάς για τις κοινότητες. Αυτό το αγκάθι που κουβαλούμε. Το χρέος προς τους νεκρούς. Κάπως έτσι ήταν για εμένα αυτή η παράσταση.

Τα περισσότερα μεσημέρια των παιδικών μου χρόνων, τα πέρασα στο σπίτι των νονών μου, πλάι στην γιαγιά Φόνη Γιαννούλη, που γεννήθηκε στο Ασημοχώρι το 1912 και παντρεύτηκε προπολεμικά στον Αμάραντο Κονίτσας. Εκεί, είχα την ευκαιρία να γνωρίσω την πλούσια μουσική κληρονομιά της Κονίτσας, μέσα από το τραγούδι της γιαγιάς, αλλά και μέσα από την πληθώρα ηχογραφήσεων από τοπικά πανηγύρια με τις κομπανίες των Φιλιππιδαίων και των Αλεξίου που είχε ο νονός μου.

Το 2022, στο πλαίσιο του προγράμματος *istorima*, είχα την τύχη να πάρω μια μακρά συνέντευξη-μαρτυρία ζωής από τον Νίκο Φιλιππίδη. Γνώριζα πολύ καλά το μουσικό του έργο, αλλά ποτέ δεν μπορούσα να φανταστώ μια ζωή σαν παραμύθι, όπως αυτή που μου διηγήθηκε με τόσο πυκνό λόγο. Η ιδέα μου να γίνει μια παράσταση, ως μια μουσική βιογραφία επί σκηνής, ήταν το πρώτο πράγμα που ήρθε στο μυαλό μου. Συζητώντας με τον Δημήτρη Μπάκο κατενθουσιασμένος μου είπε πάμε να το κάνουμε. Και κάπως έτσι, μετά από μια εκ νέου καταγραφή της ιστορίας του Νίκου on camera, ένα μαραθώνιο μοντάζ, που με μπόλικη μαεστρία επιμελήθηκε ο Δημήτρης και ο Σταύρος Παρασκευόπουλος και μετά από μήνες συζητήσεων και προετοιμασίας, έφτασε επί σκηνής η πιο όμορφη

δουλειά μας.

Μια παράσταση, φόρος τιμής σε έναν καλλιτέχνη που καθόρισε ποικίλες πτυχές της ελληνικής μουσικοχορευτικής παράδοσης μεταπολεμικά, αλλά και μια μου-

με ταλέντο και δεξιοτεχνία, σμιλεύσαν τις φωνητικές παραδόσεις σε μουσικές δημιουργίες υψηλών προδιαγραφών, προσθέτοντας εισαγωγές, γυρίσματα και βέρσα. Δημιουργώντας κομμάτια με αρχή,



σική συνάντηση, εις μνήμην όλων εκείνων των επωνύμων ή ανώνυμων δημιουργών που πέρασαν στο επέκεινα. Καθώς, παρ' ότι οι λαϊκοί μουσικοί παρουσιάζονται ως παθητικοί αναμεταδότες των μουσικών των κοινοτήτων, εκείνοι αποτέλεσαν τους βασικούς συνδιαμορφωτές των τοπικών παραδόσεων. Με τέχνη και γνώση,

μέση και τέλος, που τίποτα δεν έχουν να ζηλέψουν από την δυτική μουσική κληρονομιά. Τους χρωστάμε...

Γιατί όμως μια παράσταση για τον Νίκο; Επειδή εκείνος συμμετείχε καθορίζοντας όλες τις πιθανές μορφές επιτέλεσης του δημοτικού τραγουδιού στην μεταπολεμική Ελλάδα. Από τα πανηγύρια και

τα γλέντια στο χωριό, ως τις μεγάλες συναυλίες των χορευτικών συγκροτημάτων σε Ελλάδα και εξωτερικό. Από την δισκογράφηση ιδιαίτερων μουσικών ιδιωμάτων, όπως αυτά της Μακεδονίας και της Θράκης, που δεν υπήρχαν στην εμπορική δισκογραφία δημοτικών τραγουδιών της εποχής, έως την καταγραφή των τραγουδιών του τόπου του σε μια έκδοση ευαγγέλιο για τις νεότερες γενιές.

Όλα αυτά θα παρέμεναν ένα όνειρο, αν ο Δημήτρης δεν με εμπιστευόταν από τα πρώτα μου χρόνια στο πανεπιστήμιο ως συνεργάτη του. Και είναι σπουδαία ευλογία για έναν μαθητή να βιώσει την αναγνώριση από τον δάσκαλο του, μιας και σε εκείνον χρωστάω όχι μόνο την μύηση μου στον κόσμο του χορού, αλλά και το ενδιαφέρον να ακολουθήσω μια πορεία ζωής μέσα από συγκεκριμένες σπουδές και επιλογές. Άλλωστε, ο χορός δεν μπορεί να προσεγγιστεί μόνο με θεωρητικά επιστημονικά εργαλεία, αλλά απαιτεί και γνώση του «πράττειν». Από καρδιάς τον ευχαριστώ, λοιπόν, όχι μόνο για όλες εκείνες τις υπέροχες στιγμές που έχουμε περάσει μαζί δουλεύοντας τέτοια προτζεκτ, αλλά κυρίως για τα ερεθίσματα που μου προσέφερε για να εξελιχθώ.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ στον σπουδαίο Nikos Filippidis, στην Lefkothea Filippidi, στον Κώστα και την Fevronia Revinthi, που μοιράστηκαν μαζί μας την ζωή τους, δίχως να ρωτήσουν τίποτα. Με απόλυτη εμπιστοσύνη περίσσιο χαμόγελο και διάθεση για βοήθεια και ιδιαίτερη σεμνότητα, που ταιριάζει σε όσους κουβαλούν σπουδαίο έργο στην πλάτη τους. Στην Φεβρωνία που μας χάρισε την υπέροχη φωνή της στην αφήγηση. Στην Λευκοθέα, όχι μόνο για το τραγούδι, αλλά και για την συγκίνηση με την αναφώνηση «παππού μου», κάθε φορά που

έβλεπε τον σχωρεμένο μπάρμπα Φιλίππα σε φωτογραφίες. Τον γλυκύτατο Κώστα, όχι μόνο για το γλυκόλαλο και γεμάτο παίξιμο του, αλλά κυρίως για το ήθος και την αγάπη που στάθηκε δίπλα στον αδερφό του όλα αυτά τα χρόνια.

Φυσικά, όλα αυτά δεν θα μπορούσαν να πραγματοποιηθούν, δίχως την εμπιστοσύνη και την υποστήριξη του διοικητικού συμβουλίου του Χορευτικός Όμιλος Ειρήνη, με το οποίο έχω βιώσει καταπληκτικές στιγμές, αλλά και δίχως το περίσσιο κέφι των χορευτών του, που αποτελεί για μας κινητήριος δύναμη. Ευστάθιος Ευσταθιάδης σε ευχαριστώ ιδιαίτερα για την εμπιστοσύνη και το χαμόγελο σου όλα αυτά τα χρόνια.

Θερμές ευχαριστίες οφείλουμε στην Διεύθυνση Νεότερης Πολιτιστικής Κληρονομιάς και την γνωμοδοτική επιτροπή, για την αιγίδα και την οικονομική υποστήριξη που πρόσφερε στην παράσταση μας για άλλη μια φορά. Είναι ιδιαίτερης σημασίας, ένας κρατικός φορέας που παράγει πολιτικές για τον πολιτισμό της χώρας, να χαρίζει απλόχερα την σφραγίδα του σε ένα αφιέρωμα ενός καλλιτέχνη, που του αξίζουν πολλά για το έργο του.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ σε όλους τους μουσικούς, φίλους, συνεργάτες και μαθητές του Νίκου, για το άρτιο αποτέλεσμα, την σοβαρότητα και τον σεβασμό στο έργο και τον πρωταγωνιστή. Κι είναι σπουδαίο πράγμα ο σεβασμός... Ένα μεγάλο ευχαριστώ και στους τεχνικούς, στις υπεύθυνες του βεστιάριου, τους ηχολήπτες, τους φωτιστές και όλους εκείνους τους αφανείς ήρωες, τους καλούς φίλους που μας συντροφεύουν με άκρατο επαγγελματισμό σε κάθε παράσταση, στήνοντας και ξεστήνοντας σκηνικά.

Τέλος, το μεγαλύτερο ευχαριστώ νιώθω πως το χρωστάμε σε όλους εκείνους τους συμπατριώτες του Νίκου από το Κάντισκο, το Κεράσοβο, το Τούρνοβο και το Ασημοχώρι, που διένυσαν κάμποσα χιλιόμετρα για να ιδούν τον Νίκο, το παιδί του Φιλίππα και ανιψιό του Αλεξίου, που γλέντησαν αυτούς, τους γονείς και τους συγγενείς τους στον απόηχο της μακράς διάρκειας.

Νίκο σε ευχαριστούμε που μας χάρισες δάκρυα από το πρώτο σου φύσημα...

Υ.Γ Ένας χορός, εις μνήμην του νονού μου του μπάρμπα Μήτσου, που χόρευε την «Βαγγελίτσα»...

## ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

### Με αφορμή την παράσταση στον Νίκο Φιλίππιδη ρωτήσαμε το Θάνο Κώστη Λαογράφος (MSc), Υπ. Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Ιωαννίνων και Επιστημονικός επιμελητής της παράστασης να μας δώσει επιπλέον πληροφορίες.

#### Ι.Κύριε Κώστη ποιο ήταν ο λόγος και η αφορμή που δημιουργήσατε το αφιέρωμα για τον Νίκο Φιλίππιδη;

Το καλοκαίρι του 2022, στο πλαίσιο ενός ερευνητικού προγράμματος στο οποίο εργαζόμουν, ζήτησα από τον Νίκο Φιλίππιδη μια βιογραφική συνέντευξη για την πορεία του στον χώρο της παραδοσιακής μουσικής, από τα παιδικά του χρόνια μέχρι σήμερα. Παρ' ότι γνώριζα το πολυσιχιδές έργο του, τις σπουδαίες συνεργασίες και την πλούσια δισκογραφία του, δεν μπορούσα ποτέ να φανταστώ όλες αυτές τις πτυχές μιας ζωής που μοιάζει με παραμύθι. Ο Νίκος είναι, άλλωστε, ένας χαρισματικός αφηγητής, που δημιουργεί εικόνες με τον λόγο του. Στην αφήγηση του, δεν ξεδιπλώθηκε απλά μια μουσική διαδρομή, αλλά ένας ολόκληρος κόσμος που "πέρασε", στον απόηχο της μακράς διάρκειας των παραδοσιακών κοινοτήτων, που φθίνουν μεταπολεμικά με την μετανάστευση και την αστικοποίηση.

Μελετώντας κανείς την βιογραφία του, μπορεί να προσεγγίσει την εξέλιξη των μουσικοχορευτικών πρακτικών στην μεταπολεμική Ελλάδα, καθώς και τις ποικίλες μεταβάσεις της μουσικής και του χορού από τις τοπικές κοινότητες στις πόλεις και την διασπορά. Αυτή η συνέντευξη, λοιπόν, αποτέλεσε και την κύρια αφορμή η αφήγηση του Νίκου να μετατραπεί σε μια αυτοβιογραφική μουσικοχορευτική παράσταση, που θα διηγούνταν όχι απλά την ιστορία της ζωής του, αλλά και την ιστορία των κυριότερων όψεων των

ελληνικών μουσικοχορευτικών παραδόσεων και της διαχείρισής τους κατά το δεύτερο μισό του 20ου αιώνα.

Η πρώτη μου σκέψη ήταν να μοιραστώ αυτή την ιδέα με τον Δημήτρη Μπάκο, με τον οποίο συνεργαζόμαστε εδώ και μια δεκαετία, δημιουργώντας μουσικοχορευτικές παραστάσεις με σημείο αναφοράς τον ελληνικό λαϊκό πολιτισμό. Ο ίδιος, μάλιστα, υπήρξε και δικός μου δάσκαλος, μυώντας με από πολύ μικρή ηλικία στον ελληνικό παραδοσιακό χορό. Ο Δημήτρης, έχοντας συνεργαστεί με τον Νίκο και ως μουσικός και ως χοροδιδάσκαλος, αγάλιασε αμέσως αυτή την ιδέα, διανθίζοντας την καλλιτεχνικά και δίνοντας της υπόσταση επί σκηνής, μετά

από δεκάδες συναντήσεις και συζητήσεις. Το "σενάριο" της παράστασης βασίστηκε σε μια νέα συνέντευξη που δομήσαμε και καταγράψαμε με τον Δημήτρη, ενώ το τελικό αποτέλεσμα αποτελεί προϊόν ενός μαραθώνιου μοντάζ που επιμελήθηκε ο Δημήτρης με τον Σταύρο Παρασκευόπουλο.

Αν έπρεπε να συνοψίσω "γιατί μια παράσταση για τον Νίκο;", θα απαντούσα πως η πορεία του, δεν κουβαλά απλά τις σημαντικότερες στιγμές της ελληνικής μουσικοχορευτικής παράδοσης και των επιμέρους πρακτικών γύρω από αυτήν, αλλά, ταυτόχρονα, ο ίδιος αποτελεί έναν από τους κυριότερους πρωταγωνιστές της αναδιαμόρφωσης της ιστορίας του ελληνικού μουσικοχορευτι-



κού φαινομένου. Από τα θερινά πανηγύρια στις κοινότητες και τα γλέντια των μεταναστών στην Αθήνα, μέχρι τις συναυλίες και τις παραστάσεις στα μεγαλύτερα θέατρα του κόσμου. Ωστόσο, η παράσταση αυτή είχε και έναν ακόμη σημαντικό σκοπό. Να ξεπληρώσει ένα χρέος προς όλους εκείνους τους ανώνυμους ή επώνυμους λαϊκούς οργανοπαίκτες της υπαίθρου, αναδεικνύοντας μέσα από την ιστορία του Νίκου Φιλιππίδη, πως οι μουσικοί δεν αποτελούν απλώς αναμεταδότες των μουσικών των κοινοτήτων, αλλά βασικοί συνδιαμορφωτές των τοπικών μουσικοχορευτικών παραδόσεων μέσα από την τεχνογνωσία και το ταλέντο τους.

## 2 Ποια ήταν η πιο συγκινητική στιγμή στην προετοιμασία του αφιερώματος με τον Νίκο Φιλιππίδη και κατά ποια τη διάρκεια της παράστασης;

Η Προετοιμασία μιας παράστασης είναι μια ιεροτελεστία με αυστηρούς κανόνες και διακριτούς ρόλους, για να επιτευχθεί ένα άρτιο αποτέλεσμα επί σκηνής. Ωστόσο, όταν καλείσαι να συνομιλήσεις με ολόκληρη την μεταπολεμική ιστορία της Ελλάδας, όπως ξεπηδάει μέσα από την αφήγηση του Νίκου, υπάρχουν πολλές στιγμές που λυγίζεις. Σίγουρα οι στιγμές που ζήσαμε κατά την συνέντευξη είναι αναντίρρητα οι πιο συγκινητικές, ακούγοντας τον πρωταγωνιστή να μας μιλάει για τον αγώνα της επιβίωσης σε ένα ορεινό χωριό της Ηπείρου την δεκαετία του 1940 και για την σκληρή είσοδο ενός ανήλικου παιδιού στην δουλειά. Προσωπικά, με συγκίνησε ιδιαίτερα η σχέση του Νίκου με όσους τον στιγμάτισαν και δεν είναι πια στην ζωή. Η σχέση του με τις ρίζες, με τους "δικούς του νεκρούς". Η σχέση με τον πατέρα του και τους θεούς του, η μύηση του στον μαγικό κόσμο της μουσικής από τις ξαδέρφες του, η αίσθηση του χρέους προς όσους έφυγαν και ιδιαίτερα ο σεβασμός στο πρόσωπο της θείας του.

Στην παράσταση, ομολογουμένως, η πιο δυνατή στιγμή ήταν όταν ο Νίκος εμφανίστηκε επί σκηνής στο ημίφως, πίσω από ένα παραβάν που χώριζε τον μύθο από την ιστορία και την ύπαρξη από την ανυπαρξία, παίζοντας ένα ανατριχιαστικό μοιρολόι εις μνήμην όσων λείπουν, παράλληλα με την αφήγηση του για τον μουσικό αποκαιρετισμό του στην κηδεία του Κορνήλιου Καστοριάδη. Σείστηκε ολόκληρο το θέατρο από την πρώτη κιόλας νότα. Το φύσημα του Νίκου, ενέχει μια απεριόριστη δυναμική που παίζει με τα συναισθήματα σου. Σε ξεσηκώνει να χορέψεις, σε κάνει όμως και να δακρύσεις. Η στιγμή αυτή έγινε ακόμη πιο έντονη από την ανταπόκριση του κοινού, που σηκώθηκε από τα καθίσματα καταχειροκροτώντας τον Νίκο, που τους συντροφεύει όλα αυτά τα χρόνια μέσα από την μουσική του στάση.

## 3. Ποιο μουσικό σκοπό του Νίκου Φιλιππίδη θέλετε να ακούτε συνέχεια;

Αν έπρεπε να επιλέξω ένα σκοπό από τον Νίκο Φιλιππίδη, θα ήταν οι κονιτσιώτικες γκάνιτες, μέσα από τις οποίες ξεπηδούν τα μουσικά μονοπάτια της Πίνδου και οι συναντήσεις όλων εκείνων των εθνοπολιτισμικών ομάδων που συνυπήρξαν κατά την οθωμανική κυριαρχία. Από τα χωριά του Βοΐου στην Δυτική Μακεδονία, ως τα Μαστοροχώρια της Κόνιτσας, την Κορυτσά και το Λεσκοβίκι. Η αργόσυρτη γκάνιτα κουβαλά αλλά και γεννά

ετερόκλητα συναισθήματα, ιδιαίτερα σε εμάς τους Ηπειρώτες, που μεγαλώσαμε με το διαγενεακό τραύμα της ερήμωσης της μικρής πατρίδας και τις ιστορίες για την σκληρή μα και γλυκιά καθημερινότητα στις κοινότητες.

## 4. Υπήρχαν τραγούδια που θα θέλατε να προσθέσετε στο πρόγραμμα και ποια ήταν;

Θα μπορούσε κανείς να προσθέσει πολλά τραγούδια, ωστόσο η συνθήκη του θεάματος πάντα σε περιορίζει. Ωστόσο, αν επέλεγα ένα κομμάτι, θα ήταν σίγουρα "ο Τάταρης". Ένα μοιρολόι από τον κύκλο των τραγουδιών για τον Αλή Πασά, στο οποίο αναφέρθηκε ο Νίκος στην αφήγηση του, όταν έκανε λόγο για την σχέση της κόρης του Λευκοθέας με το παραδοσιακό τραγούδι. Με αγγίζει μέσα στην ψυχή, ειδικά η εκτέλεση που υπάρχει στο λεύκωμα



"Εκ Κονίτσης", ως ένας θρήνος που ξεπερνά τα ιστορικά του συμφραζόμενα και μπορεί να είναι αντιπροσωπευτικός σε κάθε προσωπική απώλεια αγαπημένου προσώπου.

## 5. Πως θα χαρακτηρίζατε με μία λέξη τον Νίκο Φιλιππίδη ως άνθρωπο και επαγγελματία;

Αξιοσέβαστο.

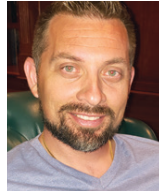
## 6. Την παράσταση θα την επαναλάβετε;

Θέλουμε πολύ να επαναλάβουμε την παράσταση, αλλά είναι κάτι που δεν εξαρτάται μόνο από εμάς. Είναι ένα σύνολο τεχνικών ζητημάτων που πρέπει κανείς να λάβει υπόψιν του για μια τόσο μεγάλη και κοστοβόρα παραγωγή. Αν καταφέρουμε να έχουμε την βοήθεια κρατικών φορέων και ιδιωτών, θα την επαναλάβουμε και σε άλλες πόλεις, δίνοντας την δυνατότητα σε όσους δεν ζουν στην Αθήνα, να μοιραστούν την χαρά μας.

## 7. Οι Κερασοβίτες σας ευγνωμονούν για το εκπληκτικό αφιέρωμα στο Νίκο Φιλιππίδη. Τι θα θέλατε να τους πείτε;

Με μια φράση θα έλεγα, "Τον Νίκο και τα μάτια σας", καθώς έχει προσφέρει στον τόπο τα μέγιστα και έχει πολλά ακόμη να προσφέρει. Φυσικά, τους ευχαριστούμε πολύ για την παρουσία τους στην παράσταση, που τόσο χάρηκε και ο Νίκος, ως αντίδωρο στις στιγμές που στάθηκε στην χαρά και την λύπη τους. Όπως ευχαριστούμε και όλους τους Κονιτσιώτες και τους Μαστοροχώριτες που μας τίμησαν με την παρουσία τους.

Ευθύμιος Ν. Κουκούμης  
Ευεργέτης της Αδελφότητας και του χωριού μας



Θέλω προσωπικά να ευχαριστήσω τον Ευθύμη Νικολάου Κουκούμη για τις δωρεές που κάνει στο χωριό μας και το ομορφαίνει!

Ο Πρόεδρος  
της Κοινότητας  
Τζίνας Κωνσταντίνος

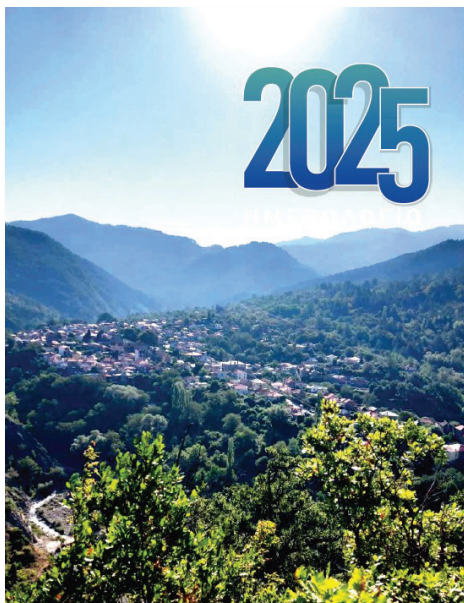
## Η Βρύση στα Πηγαδούλια

Ευχαριστούμε το Βουλouκι που ανταποκρίθηκε στο κάλεσμά μας για την επίσκεψη της βρύσης στα Πηγαδούλια. Την όλη διαδικασία συνέδραμε ο Δήμος Κόνιτσας με την χορηγία υλικών. Ένα μεγάλο ευχαριστώ στην Αδελφότητα Αγίας Παρασκευής, Αθηνών για τη φιλοξενία των μαθητών και στις γυναίκες του χωριού για τα εδέσματα που προσέφεραν στα σεμινάρια καθημερινά στο δημοτικό σχολείο.

Ο Πρόεδρος της Κοινότητας Τζίνας Κωνσταντίνος







**Αγία Παρασκευή (Κεράσοβο) Κόνιτσα Ιωαννίνων**  
 www.kerasovo.gr Αγία\_παρασκευη\_κερασovo Αγία\_παρασκευη\_κερασovo  
 Αδελφότητα Κερασοβιτών Κιάτου το Ζαρκόδι

Το ημερολόγιο της Αδελφότητας μας είναι διαθέσιμο για να στολίσει με τις ομορφιές του χωριού μας τα σπίτια μας και τα γραφεία μας. Μπορείτε να τα προμηθευτείτε στις τιμές: του τοίκου 5 ευρώ του γραφείου 8 ευρώ από τους εξής: Μαρούσι Γιώργος Σιάφης 6972/281618 Καματερό Αλέκα Γιαννούση 6973310198 Κέντρο Δήμητρα Καραγιάννη 6977259043 νότια Αποστολος Τζίνιας 6944798643 Μεσόγεια Μαίρη Κυρίτση 6972 815049 στο χωριό μας από τον Πρόεδρο Κωνσταντίνος Κωνσταντίν Τζίνα 693 7244347, Κιάτο Λάζαρος Νάκος 693 4424884 Ιωάννινα Ευάγγελος Πρέντζα 6978946632, τέλος μέσω των Social Media της Αδελφότητας. Σας ευχαριστούμε για την υποστήριξη σας προς την Αδελφότητα.



**ΕΥΧΕΣ ΠΡΟΕΔΡΟΥ**  
 Σας εύχομαι Καλά Χριστούγεννα και Ευτυχισμένο το νέο έτος! Ο καινούργιος χρόνος να φέρει υγεία και ευημερία στα σπίτια σας!

## Μέχρι το πρωί κράτησε το τσιπουρογλέντι

Το Σάββατο 7 Δεκεμβρίου η ορχήστρα του Αντώνη Κακούρη ξεσήκωσε τους Κερασοβίτες σε ένα μοναδικό γλέντι, με το τσίπουρο και το κρασί να ρέει άφθονο με τους μεζέδες και τα φαγητά να καλύπτουν κάθε γαστρονομική προτίμηση. Οι Κερασοβίτισσες/τες και φίλοι του χωριού ανταποκρίθηκαν στο κάλεσμα και ο κώρος της Αδελφότητας δεν ήταν αρκετός να μας χωρέσει όλους, το κέφι περίσπεσε και το γλέντι κράτησε μέχρι τις μεταμεσονύχτιες ώρες, με τους μουσικούς να καλύπτουν κάθε επιθυμία των χορευτών, δημιουργώντας μια χορευτική μουσική σχέση που σε απογείωνε.

Το ΔΣ μετά από την πολύ επιτυχημένη εκδήλωσή και παρά τις πολλές και μεγάλες αντιξοότητες, (έβρεχε νωρίς το απόγευμα και ο κώρος μικρός) θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε όλους όσους, με την πολύτιμη βοήθειά τους, συντέλεσαν στην επιτυχή πραγματοποίηση του γλεντιού.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ για τη χριστουγεννιάτικη διακόσμηση της Αδελφότητας στην Ελένη και Δήμητρα Καραγιάννη, όλους που πρόσφεραν τα φαγητά τους (ήταν πολλά), τον Αντώνη Κακούρη, τον Φάνη Κατώτα και τον Παύλο Νάκο και σε όλα τα μέλη, ενεργά και μη, τους φίλους και συγχωριανούς που έχουν αγκαλιάσει το γλέντι με τα τσίπουρα, μιας μέρας ιδιαίτερης και πολύ σημαντικής εκδήλωσης για την Αδελφότητά μας. Σας ευχαριστούμε όλους από καρδιάς. Χρόνια πολλά σε όλους σας.



## Δύο χέρια

Συγγραφέας ο Κερασοβίτης Μιλτιάδης Ζήκας

### Περιγραφή

Ο Αμπού Χασάν, ένας πατέρας από τη Συρία, κρατά στα χέρια του τα παιδιά του, καθώς αναζητούν ένα μέλλον μακριά από τη βία και την απώλεια. Σε έναν κόσμο που δεν αφήνει χώρο για τα όνειρα των ξεριζωμένων, παλεύει για μια ζωή γεμάτη αξιοπρέπεια και ασφάλεια. Πόσες θυσίες αντέχει κάποιος στην πορεία προς την ελευθερία; Αυτό το βιβλίο σε καλεί να βαδίσεις δίπλα τους, να αφουγκραστείς τη δική τους ιστορία και να νιώσεις την αβάσταχτη αλήθεια των ψυχών που παλεύουν για την ελευθερία τους. Όταν ακούσεις για άλλη μια βυθισμένη βάρκα, ίσως θυμηθείς τον Αμπού Χασάν.

Ζήκας Μιλτιάδης



Ο Μιλτιάδης Ζήκας, γεννημένος το 1992 στη Λαμία, από Κερασοβίτες γονείς τους Δημήτρη Ζήκα και Μαργαρίτα Μιλτιάδου Νάκου, έχει πάθος με τη συγγραφή ιστοριών που αναδεικνύουν τα κοινωνικά προβλήματα και μέσα από τη σύνθεση κόσμων και χαρακτήρων, τις εσωτερικές αναζητήσεις και τις σκέψεις των ανθρώπων. Έχοντας ζήσει σε χώρες όπως η Γερμανία, η Αυστρία και η Ισπανία, αντλεί έμπνευση από διαφορετικές κουλτούρες και εμπειρίες, δημιουργώντας με την επιστροφή του στην Ελλάδα, ένα βιβλίο που θα προσφέρει στους αναγνώστες μια ιστορία γεμάτη συναίσθημα και στοχασμό. Έτος πρώτης έκδοσης 2024, Εκδόσεις Παπαζήση Εικόνα εξωφύλλου Ευάγγελος Ζούκας

Καλοτάξιδο

## Σκέψεις για τα Χριστούγεννα

**Σ**το νου πολλών ανθρώπων τα Χριστούγεννα είναι μία Σφαιρασμαγορική γιορτή με λαμπάκια, με δώρα, με μελομακάρονα και όλων των ειδών τα γλυκά.

Είναι το χριστουγεννιάτικο δέντρο που στήνουν οι γονείς για να κάνουν χαρούμενα τα παιδιά τους ή τα διάφορα δώρα και εδέσματα που καταναλώνουμε στη σύγχρονη κοινωνία;

Μήπως τα Χριστούγεννα στο νου μας τα ξεκινάμε νωρίτερα, όταν ονειρευόμαστε που θα σπαταλήσουμε τα χρήματα σε υλικά ιδίως αγαθά περίσσεια και μάλιστα σε πράγματα που δεν μας λείπουν ,αλλά θέλουμε το πιο καινούργιο ή να έχουμε και δεύτερο ίσως και τρίτο;

Ποιο είναι όμως το πραγματικό μήνυμα των Χριστουγέννων;

Στα θρησκευτικά μας μάθαιναν πως η Μαρία με τον Ιωσήφ κυνηγημένοι από τον Βασιλιά Ηρώδη άφησαν το σπίτι τους και έφυγαν ως πρόσφυγες για να σωθούν και να σώσουν τον αγέννητο Χριστό από τον Βασιλιά, που φοβούμενος από τα λόγια των μάγων θανάτωσε 40.000 νήπια του ίδιου του του λαού! Ο λόγος ήταν γιατί φοβόταν πως όταν μεγάλωνε το νεογέννητο, θα του έπαιρνε τον θρόνο. Για αυτόν τον λόγο λοιπόν θανάτωσε 40.000 νεογέννητα.

Νόμιζε ότι θα ζούσε για πάντα και κινδύνευε από τον Ιησού ο θρόνος, λες και για τον Ηρώδη δεν υπήρχε το καρτέρι του θανάτου που κάθε δευτερόλεπτα περνάει από δίπλα μας...

Ο Ηρώδης είχε καταδικάσει τον Χριστό σε θάνατο πριν γεννηθεί και είχε εξαπολύσει καταδιωκτικά αποσπάσματα για την εύρεση του.

Και ο μικρός Χριστός; Γεννήθηκε άστεγος ουσιαστικά σε ένα στάβλο μέσα.

Αυτός ο μικρός άστεγος και πρόσφυγας ήταν όμως ο Βασιλιάς των ουρανών, που με το κλάμα του χτυπούσε τις πόρτες των καρδιών μας και εξακολουθεί να τις χτυπάει κάθε μέρα, αρκεί εμείς να θέλουμε να τον ακούσουμε.

Οι άνθρωποι έχουν ανάγκη όχι μόνο από σωματική αλλά και από πνευματική ηρεμία καθώς όσο καλά και να είμαστε σωματικά, αν η ψυχή μας είναι άρρωστη τότε δεν μας χωράει ο τόπος.

Έχουμε πολλές φορές τα πάντα, ή εκπληρώνεται μία μεγάλη επιθυμία μας και την άλλη μέρα πάλι κάτι μας φταίει, πάλι κάτι μας λείπει...

Τι σημαίνει αυτό?

Αυτό πρέπει να μας φέρει στο νου μας το Ευαγγέλιο που μας αναφέρει ότι η περιουσία μικρή η μεγάλη με υλικά αγαθά που δεν θα τα πάρουμε μαζί μας, να μην γίνετε

αυτοσκοπός που πολλές φορές μας αρρωσταίνει.

Αλλά να φτιάχνουμε περιουσία στην ψυχή μας όπου αυτή θα μας συνοδέψει στην αιωνιότητα.

Φυσικά αυτή η περιουσία όλοι ξέρουμε ότι είναι τα καλά έργα προς τον συνάνθρωπό μας και οι αγαθές πράξεις και σκέψεις..

Ο Χριστός είχε πει πως αν αγαπάς και βοηθάς τον διπλανό σου είναι σαν να αγαπάς και να βοηθάς εμένα.

Θα μπορούσαμε να αλλάξουμε προς το καλύτερο; Θα παραμείνουμε αλλαγμένοι και μετά τα Χριστούγεννα;

Θα είμαστε καλύτεροι άνθρωποι;

Θα πλησιάσουμε το Άγιο Δισκοκόπτηρο με την βεβαιό-

τητα ότι κάναμε μια προσπάθεια τούτη τη φορά προς το καλύτερο; Νηστεία ,προσευχή, ελεημοσύνη κατά τη δυνατότητα του καθενός. Η αγάπη, η συγγνώμη, η εξομολόγηση και η μετάνοια είναι οι αρετές που χαρακτηρίζουν έναν χριστιανό.

Γιατί να μην ακολουθήσουμε τον δρόμο της αγάπης;

Ας είναι τα Χριστούγεννα η γραμμή έναρξης σε έναν πολύ δύσκολο δρόμο ταχύτητας, γιατί δεν θα ζήσουμε για πάντα, κάνεις μας δεν θα ζήσει για πάντα! Είναι σημαντικό να εκμεταλλευτούμε

το χρόνο μας, το χρόνο που μας έδωσε ο Θεός, για να κάνουμε καλό, καλό για εμάς, καλό για τους ανθρώπους μας, καλό για όλους τους ανθρώπους.

Βλέπω μερικούς να τρέχουν όλη μέρα αριστερά-δεξιά, να προσπαθούν να μαζέψουν λεφτά, όχι για να καλύψουν τις ανάγκες τους αλλά για να μαζέψουν χρήματα

Τι να το κάνεις! Άνθρωπε το χρήμα; θα το πάρεις μαζί σου;

Χριστούγεννα είναι βγες έξω, πήγαινε σούπερ μάρκετ, πάρε πέντε πράγματα από τα λεφτά που έχεις από το υστέρημά σου, μην περιμένεις να γίνεις πλούσιος, να έχεις λεφτά για πέταμα, τα λεφτά δεν είναι πότε για πέταμα και ποτέ δεν θα έχεις λεφτά για πέταμα, γιατί όσα και να έχεις πάντα θα θέλεις κι άλλα!

Βγες λοιπόν και πήγαινε στο σούπερ μάρκετ και από το υστέρημά σου ψώνισε πέντε, δέκα ευρώ πράγματα, όχι για να βγεις από την υποχρέωση, αλλά για να πας με αγάπη και να τα προσφέρεις σε έναν άνθρωπο που δεν τα έχει.

Πήγαινε σε ένα μαγαζί και πάρε καφέ ,ζάχαρη και κουλουράκια για την γιαγιά ή τον παππού που είναι μόνοι τους αυτές τις μέρες.

Κλείσε το Facebook -Τικ Τοκ και τις υπόλοιπες εφαρμογές που σου δίνουν την ψευδαίσθηση της δημοφιλίας και της



## Σακχαρώδης Διαβήτης

**Ο** σακχαρώδης διαβήτης είναι μία χρόνια πάθηση, η οποία χαρακτηρίζεται από διαταραχή μεταβολισμού των υδατανθράκων, λιπών και πρωτεϊνών. Η κύρια και κοινή διαταραχή σε όλες τις μορφές διαβήτη είναι οι αυξημένες τιμές του σακχάρου στο αίμα.

Διακρίνεται στο σακχαρώδη διαβήτη τύπου I, το σακχαρώδη διαβήτη τύπου II, στο διαβήτη κύησης και σε άλλους ειδικούς σπάνιους τύπους.

Ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου I οφείλεται στην καταστροφή των Β κυττάρων του παγκρέατος, τα οποία υπο φυσιολογικές συνθήκες παράγουν την ορμόνη ινσουλίνη. Έτσι σε αυτόν τον τύπο σακχαρώδους διαβήτη παρατηρείται απόλυτη έλλειψη ινσουλίνης και για τη θεραπεία αυτού είναι απαραίτητη η εξωγενής χορήγηση ινσουλίνης.

Ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου I οφείλεται σαν καταστροφή των Β κυττάρων του παγκρέατος, τα οποία υπο φυσιολογικές συνθήκες παράγουν την ορμόνη Ινσουλίνη. Έτσι σε αυτόν τον τύπο σακχαρώδους διαβήτη παρατηρείται απόλυτη έλλειψη ινσουλίνης και για θεραπεία αυτού είναι απαραίτητη η εξωγενής χορήγηση ινσουλίνης. Ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου II οφείλεται σε συνδυασμό διαταραχής της έκκρισης αλλά και της δράσης της Ινσουλίνης (αντίσταση των ιστών στην Ινσουλίνη).

Περισσότερα από 350 εκατομμύρια άνθρωποι πάσχουν σήμερα από σακχαρώδη διαβήτη παγκοσμίως ενώ αξίζει να σημειωθεί ότι σχεδόν οι μισοί από αυτούς είναι αδιάγνωστοι.

### Παράγοντες κινδύνου σακχαρώδους διαβήτη

Οι παράγοντες κινδύνου για την ανάπτυξη σακχαρώδους διαβήτη είναι η παχυσαρκία, η απουσία άσκησης, η κληρονομικότητα οι γυναίκες με ιστορικό γέννησης υπέρβαρου τέκνου ή που πάσχουν από το σύνδρομο των πολυκυστικών ωοθηκών, η υπέρταση, το ιστορικό καρδιαγγειακού επεισοδίου κι άλλα.

Γιατί είναι σημαντικό να ρυθμίζουμε τις τιμές του σακχάρου;

Σημαντικό βήμα στη θεραπεία και στη ρύθμιση των σακχάρων του αίματος αποτελεί η σωστή εκπαίδευση των διαβητικών ασθενών προκειμένου να τηρηθούν κατ' αρχήν οι υγειοδιαίτητες οδηγίες που θα δοθούν από τον ειδικό γιατρό.

Η καλή ρύθμιση των σακχάρων αίματος μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση της εμφάνισης των επιπλοκών

του σακχαρώδους διαβήτη.

### Διάγνωση σακχαρώδους διαβήτη

Η διάγνωση γίνεται με την μέτρηση πρωινού σακχάρου ή μέσω της καμπύλης σακχάρου. Επίσης στη διάγνωση συμβάλει η μέτρηση της γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης.

### Τι είναι ο προ διαβήτης;

Προ διαβητικά ονομάζονται τα άτομα που έχουν τιμές σακχάρου υψηλότερες των φυσιολογικών, όχι όμως τόσο υψηλές ώστε να χαρακτηριστούν διαβητικοί, έχουν όμως σχετικά υψηλό κίνδυνο για μελλοντική ανάπτυξη διαβήτη και καρδιακής νόσου.

Ποια άτομα πρέπει να ελέγχονται για σακχαρώδη διαβήτη;

Άτομα ασυμπτωματικά, μη παχύσαρκα και χωρίς παράγοντες κινδύνου, 'όπως έλλειψη άσκησης, ιστορικό κληρονομικότητας σακχάρου, υπέρταση, δυσλιπιδαιμία ή καρδιαγγειακή νόσο. Επίσης γυναίκες με ιστορικό διαβήτη κύησης ή έχουν γεννήσει υπέρβαρα παιδιά.

### Πρόληψη σακχαρώδους διαβήτη

Τα άτομα με προ διαβήτη πρέπει να ελέγχονται τουλάχιστον μία φορά τον χρόνο. Η σωστή διαίτα, η ασπώλεια βάρους και η σωματική άσκηση βοηθά στην πρόληψη του σακχάρου.

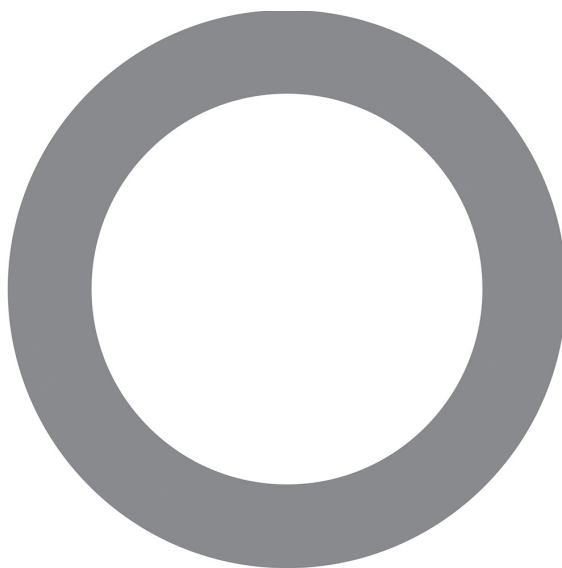
Μία μέτρια σωματική άσκηση των 150 λεπτών εβδομαδιαίως τουλάχιστον. Επίσης αντιμετωπίζονται και οι άλλοι παράγοντες όπως υπέρταση και δισλιπαιμία.

Πολλές φορές τα παραπάνω αναφερθέντα αρκούν να ρυθμιστεί το σάκχαρο χωρίς φάρμακα σε ασθενείς με διαβήτη τύπου II.

Αν αυτό δεν είναι αρκετό τότε χορηγούνται σταδιακά αντιδιαβητικά δισκία. Η χρήση ινσουλίνης κρίνεται απαραίτητη αν δεν επιτευχθούν επιθυμητά αποτελέσματα μέσω των χαπιών. Στον διαβήτη τύπου I η θεραπεία με ινσουλίνη είναι μονόδρομος.

### Χρόνιες επιπλοκές σακχαρώδους διαβήτη

Εάν δεν ρυθμιστεί σωστά το σάκχαρο, υπάρχουν επιπλοκές. Τα όργανα που προσβάλλονται είναι τα μάτια, τα νεφρά, το νευρικό σύστημα, τα αγγεία της καρδιάς του εγκεφάλου και των περιφερικών αρτηριών.



*Ο μπλε κύκλος είναι το σύμβολο του διαβήτη*

**Σκέψεις για τα Χριστούγεννα** > συνέχεια από τη σελ.10

ύπαρξης και βγες έξω, χωρίς δικαιολογίες για απαγορεύσεις μετακινήσεων και άλλες Χριστουγεννιάτικες ιστορίες.

Χαιρέτισε κάποιον που δεν γνωρίζεις, ίσως αυτός να είναι ο τέλειος φίλος που ο κλειδωμένος σου εαυτός δε σ' άφηνε τόσα χρόνια να βρεις!

Αυτό είναι το πραγματικό νόημα των Χριστουγέννων όχι να αγοράζουμε tablet τα οποία κουβαλάνε τα ταξί γιατί τα Courier δεν επαρκούν, όχι να πηγαίνουμε και να δίνουμε 1.000 ευρώ και 1.200 και 1.500 πολλές φορές για να πάρουμε ένα κινητό τηλέφωνο που μπορεί αύριο μεθαύριο να μας το κλέψει κάποιος και να χτυπάμε το κεφάλι στον τοίχο την ίδια ώρα ο διπλάνος μας να “πεθαίνει” από την πείνα και όχι μόνο να μην ενδιαφερόμαστε αλλά να τον κοιτάμε και απαξιωτικά!

Είναι Χριστούγεννα έρχεται, Πρωτοχρονιά...

Αγαπίστε λάβετε και δώστε αγάπη κι αν δεν λάβετε τη στιγμή που το περιμένετε, θα λάβετε...

Όμως αν δε δώσουμε δε θα λάβουμε ποτέ γιατί στην ζωή μας λειτουργούν οι πνευματικοί νόμοι και ας μην το έχουμε καταλάβει., είναι δούναι και λαβείν, εάν δεν δώσεις δεν θα πάρεις!

Το να μοιράζουμε κακία είναι πολύ εύκολο, το να μοιράζεις αγάπη είναι εξαιρετικά δύσκολο, όταν όμως το κάνουμε θα καταλάβουμε πόσο άδικοι ήμασταν που δεν το είχαμε κάνει νωρίτερα.

Αυτό θέλει ο Χριστός για το ψυχικό όφελος του καθενός ανθρώπου, πόσο μάλλον δε του χριστιανού.

Χριστούγεννα σημαίνει γέννηση Χριστού. Γέννηση Χριστού και στην καρδιά μας με πνευματικό αγώνα. Ποτέ για τον χριστιανό δεν είναι αργά. Ας προσπαθήσουμε λοιπόν.

Επι ευκαιρίας ήθελα να συγχαρώ και εκ μέρους της Εκκλησιαστικής Επιτροπής το νέο Διοικητικό συμβούλιο

της Αδελφότητας Αγ. Παρασκευής και να ευχηθώ αφενός μεν να υπάρχει συνεννόηση, σεβασμός και κατανόηση στου καθενός τη γνώμη, αφετέρου αγάπη για το καλό όλων μας αλλά και συνολικά του χωριού μας.

Όπως επίσης ευχές από καρδιάς και στο Δ.Σ του Αγροτικού συνεταιρισμού που και αυτοί με τον τρόπο τους συμβάλουν στον καλλωπισμό και όχι μόνο του χωριού μας.

Τον ψάλτη της Εκκλησίας μας Ζήση που αφήνει την οικογένεια και τις υποχρεώσεις του και έρχεται να μας εξυπηρετήσει 3 ώρες πήγαινε έλα μιας και μένει Γιάννενα, για 2 ώρες ψαλτική. Ο Θεός να τον έχει καλά και τον ευχαριστούμε.

Τέλος στον πρόεδρο του χωριού Κων /νο Τζίνα να συνεχίζει το έργο του και τις ευθύνες που έχει αναλάβει ως πρόεδρος του χωριού μας μιας και κανένας δεν περισσεύει και ότι πράττει είναι για το καλό του τόπου. Και αυτό πρέπει να το αναγνωρίζουμε σε όλους αυτούς που αναλαμβάνουν ευθύνες διότι όσο και να μην το θέλω ,τα πράγματα μιλάνε από μόνα τους και λένε ότι θα έρθει κάποια στιγμή που δεν θα υπάρχει κανείς στα χωριά μας. Πόσο μάλλον να χρειάζονται και πρόεδρο, Αδελφότητα ή Συνεταιρισμό.

Γενικό το κακό όμως σε όλη την ύπαιθρο. Δυστυχώς...

Ας ευχηθούμε να μην το δούμε αυτό...

Να ευχαριστήσω από καρδιάς τους δωρητές χωριανούς μας και την νέα αδελφότητα για την δωρεά πετρελαίου ,όπως και για άλλες διάφορες δωρεές.

Στο δε αποχώρησα Δ.Σ της αδελφότητας, ξεκούραση και τοις εμπειρίες που γευτήκανε να είναι συμβουλές για τους νέους..

Καλά Χριστούγεννα και καλές γιορτές!

Ο ΙΕΡΕΑΣ

Πατήρ Μιχαήλ

**Σακχαρώδης Διαβήτης** > συνέχεια από τη σελ.10

Όσον αφορά τους οφθαλμούς, η λεγόμενη διαβητική αμφιβλιστροειδοπάθεια είναι βλάβη των μικρών αγγείων των οφθαλμών και χωρίς θεραπεία και μπορεί να οδηγήσει ακόμη και στην τύφλωση.

Ο έλεγχος από οφθαλμίατρο πρέπει να αρχίζει νωρίς και χωρίς να έχει ο ασθενής συμπτώματα. Πρέπει να γίνεται τουλάχιστον μία φορά τον χρόνο.

Η προσβολή των νεφρών ονομάζεται διαβητική νεφροπάθεια και είναι μία από τις σημαντικότερες αιτίες αιμοκάθαρσης παγκοσμίως. Είναι συμπτωματική στα αρχικά στάδια της νόσου και για το λόγο αυτό οι διαβητική πρέπει να υποβάλλονται τουλάχιστον κάθε χρόνο σε εξέταση ούρων για απέκκριση λευκώματος.

Η διαβητική νεφροπάθεια διακρίνεται σε:

- Περιφερική διαβητική νεφροπάθεια, η οποία εκδηλώνεται συνήθως με συμπτώματα στα κάτω άκρα όπως αιμωδίες(μουδιάσματα), άλγος, αίσθημα καύσης κλπ
- Διαβητική νεφροπάθεια του αυτόνομου νευρικού συστήματος στην οποία μπορούν να παρατηρηθούν συμπτώματα από το στομάχι (γαστροπάρεση), διαταραχή της

ούρησης και των κενώσεων (διάρροιες ή δυσκοιλιότητα), ορθοστατική υπόταση, στυτική δυσλειτουργία κλπ.

Η προσβολή των μεγάλων αγγείων αφορά κυρίως στα στεφανιαία αγγεία της καρδιάς, στις καρωτίδες και στα αγγεία των κάτω άκρων, γνωστή και ως μακροαγγειοπάθεια και μπορεί να εκδηλωθεί ως στηθάγχη ή ακόμη και οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου, εγκεφαλικά επεισόδια ή διαλειπούσα χωλότητα(πόνος στα κάτω άκρα κατά τη βάδηση).

Τέλος το περιβόητο διαβητικό πόδι οφείλεται στην περιφερική νευροπάθεια ή και περιφερική αρτηριοπάθεια, ενώ πολλές φορές συνυπάρχει κάποιος τραυματισμός του ποδιού που δεν έγινε αντιληπτός αφού μέσω της περιφερικής νευροπάθειας καταργείται /μειώνεται η αίσθηση του πόνου στους διαβητικούς και αν δεν υπάρξει εγκαίρως παρέμβαση μπορεί να οδηγήσει και σε ακρωτηριασμό.

Βοντίτσου Μπλιθικιώτη Σταυρούλα

Συνταξιούχος μαία

## «Η Σιωπή είναι συνενοχή. Μίλα για τη Βία»

**Η** 25η Νοεμβρίου αποτελεί μέρα της Εξάλειψης της Βίας κατά των Γυναικών, μια μέρα αφιερωμένη σε μια σκληρή πραγματικότητα που δεν γνωρίζει όρια ηλικίας, κοινωνικής τάξης ή γεωγραφίας. Βία κατά των γυναικών, ψυχολογική, σωματική, λεκτική ή και οικονομική, συμβαίνει παντού γύρω μας: στα σπίτια, στις γειτονιές, στους χώρους εργασίας, ακόμα και στους χώρους όπου θα έπρεπε να επικρατεί ασφάλεια και προστασία.

Οι αριθμοί είναι αποκαλυπτικοί: μία στις τρεις γυναίκες σε παγκόσμιο επίπεδο έχει υποστεί σωματική ή σεξουαλική βία κάποια στιγμή στη ζωή της. Αυτά τα στατιστικά στοιχεία δεν είναι απλώς αριθμοί: είναι ανθρώπινες ζωές, είναι μητέρες, κόρες, αδελφές και φίλες μας που ζουν καθημερινά με το τραύμα, συχνά φοβούμενες να μιλήσουν ή να ζητήσουν βοήθεια.

Η βία κατά των γυναικών δεν είναι ένα μεμονωμένο φαινόμενο. Είναι απλώς μια μικρογραφία της κουλτούρας βίας που διαπνέει όλη την κοινωνία. Αν δούμε τη γενικότερη κουλτούρα που επικρατεί γύρω μας, η βία αναπαράγεται σε όλες τις εκφάνσεις της, από τα σχολεία μέχρι τη βία στην οικογένεια, τις πολιτικές διαμάχες και τις ένοπλες συγκρούσεις.

Η βία κατά των γυναικών εμφανίζεται και «νομιμοποιείται» σε όλες σχεδόν τις χώρες, η δεδομένη συμπεριφορά «συγχωρείται» με τη σιωπή από την πλευρά των γυναικών που υφίστανται τη βία και με τη στάση ανοχής που επιδεικνύει πολλές φορές η πολιτεία και οι μηχανισμοί τυπικής και άτυπης κοινωνικής αντίδρασης. Οι πολίτες, ανεξάρτητα από το μορφωτικό τους επίπεδο και την κοινωνικο-οικονομική τους κατάσταση, στην πλειονότητά τους ευαισθητοποιούνται σε ένα ζήτημα, όταν το ζήτημα αυτό πιστεύουν ότι τους αφορά άμεσα.

Όσο η βία κατά των γυναικών δεν είναι απλώς μια ατομική πράξη, αλλά είναι προϊόν ενός συστήματος ανισότητας και καταπίεσης που διαπερνά την κοινωνία μας. Η εξουσία, η κυριαρχία και η υποταγή που απορρέουν από τις κοινωνικές και πολιτισμικές δομές ενισχύουν το φαινόμενο.

Η έμφυλη βία είναι ένα δύσκολο ζήτημα μιας και είναι αδύνατο να απομονώσουμε τους παράγοντες που οδηγούν σε μία παραβατική συμπεριφορά, γιατί ορισμένοι από αυτούς συνυπάρχουν και συλλειτουργούν. Η βία συμπεριφορά ωστόσο έχει συσχετιστεί με τον ανδρισμό. Η κοινωνική κατασκευή του ανδρισμού δημιουργεί παράλληλα και το δικαίωμα για την άσκηση δύναμης και ελέγχου εντός των έμφυλων σχέσεων, ένας άνδρας γίνεται βίαιος σε μία γυναίκα, όταν ο ανδρισμός του θέτεται σε επιφυλακή. Μπορεί να μην αισθάνεται πως έχασε τον έλεγχο του εαυτού του - αντίθετα, μπορεί να αισθάνεται πως έχασε τον έλεγχο κάποιου τον οποίο ο ίδιος είχε καθήκον να ελέγχει.



Ο ανδρισμός, που συνδέεται με την επιθετικότητα και την κυριαρχία, είναι ο λόγος που πολλές φορές η βία κατά των γυναικών θεωρείται 'φυσιολογική' ή αποδεκτή. Ο άνδρας που επιτίθεται στη γυναίκα είναι πολλές φορές κατανοητός ως 'κυρίαρχος', ως το ισχυρό φύλο που δεν ανέχεται την αμφισβήτηση της εξουσίας του.

Γνωρίζουμε όμως πόσο δύσκολο είναι για τις γυναίκες που υπέστησαν βιασμό ή για εκείνες που ξυλοκοπήθηκαν από το σύντροφό τους να καταθέσουν μήνυση, βέβαια οι μηνύσεις δεν αντανακλούν τον πραγματικό αριθμό της έμφυλης βίας που σημειώνονται. Χρειάζεται κουράγιο και δύναμη από τη γυναίκα που βιάστηκε για να ξεκινήσει

όλη την αστυνομική και δικαστική διαδικασία, την εξαντλητική επανάληψη των κινήσεων της ταπείνωσης και της δοκιμασίας, τα χρόνια αναμονής και τη δημόσια εκδίκαση της υπόθεσης. Ο βιασμός ξέρετε δεν λογίζεται ως μια πράξη που πηγάζει πρωτίστως από σεξουαλικά κίνητρα, αλλά από τη διάθεση των ανδρών να εκφράσουν την κυριαρχία τους επί του «αδύναμου» φύλου. Για το λόγο αυτό χαρακτηρίζεται ως μια «ψευδοσεξουαλική ενέργεια» μιας και - ενώ αποτελεί σεξουαλική πράξη - πηγάζει κυρίως από μη σεξουαλικές ανάγκες. Οι περισσότερες γυναίκες τρέμουν το βιασμό και όταν βρίσκονται αντιμέτωπες με τον ισχυρότερο σωματικά βιαστή τους, καταλαμβάνονται από πανικό, παραλύουν, με αποτέλεσμα να μην μπορούν να «πολεμήσουν» τον επιτιθέμενο, με συνέπεια να τους φορτώνουν και την ευθύνη του βιασμού τους.

Τι εννοούμε όταν συζητάμε για την έννοια του βιασμού;

Σύμφωνα με τον ελληνικό Νόμο -μέχρι την τροποποίηση του άρθρου 336 ΠΚ από το ν. 3500/2006- η σεξουαλική πράξη μεταξύ συζύγων θεωρούνταν συζυγικό καθήκον και συνεπώς ο σύζυγος που υποχρέωνε τη σύζυγο στην εκπλήρωση αυτού του καθήκοντος δεν διέτρεχε τον κίνδυνο να χαρακτηριστεί βιαστής. Με αυτή την έννοια θα μπορούσαμε να πούμε ότι ο γάμος είναι «παραγωγός νόμιμων βιαστών». Γι' αυτή τη μορφή βιασμού, του συζυγικού βιασμού δεν μιλά κανένας, γιατί η οικογένεια όπως και η κοινωνία το θεωρεί προσωπικό πρόβλημα των συζύγων.

Διαφάνεια συναίνεση και υποχώρηση, έννοιες που θα ήθελα να σχολιάσω. Η συναίνεση στη σεξουαλική πράξη συνεπάγεται τη διαφάνεια και την καθαρότητα του αιτήματος. Τα πάντα πρέπει να λέγονται, να είναι σαφή. Υποχώρηση δε σημαίνει συναίνεση. Η φεμινιστική ορολογία είναι αστείρευτη σχετικά με το «όχι» και το «ναι». Αναλύονται όμως μόνο οι δύο περιπτώσεις και όχι η περίπτωση του «ναι που θέλει να πει όχι». Για παράδειγμα, ο άνδρας, μπορεί να βάλει τέλος στη σχέση τους αν δεν κάνει έρωτα μαζί του. Της λέει ότι είναι ψυχρή και άλλα. Αν υποταγεί στα επιχειρήματα του, πρόκειται για ένα «ναι» που θέλει να πει «όχι». Η γυναίκα υποχώρησε και δεν συναίνεσε και βρισκόμαστε ξανά στην προβληματική της βίας και σε πατριαρχικές σκέψεις όπως ότι ο άνδρας «κατακτά» και η γυναίκα «υποχωρεί» σε μια γλυκιά βία.

Η ατιμωρησία για τις πράξεις βίας κατά των γυναικών, καθώς και η αποδοχή αυτών των πράξεων ως φυσιολογικών σε πολλές περιπτώσεις, οδηγεί στην αναπαραγωγή της βίας. Η έλλειψη αυστηρών μέτρων και υποστήριξης για τα θύματα δίνει το σήμα στους δράστες ότι η βία είναι αποδεκτή και ότι δεν θα αντιμετωπίσουν συνέπειες. Η κοινωνία μας τείνει να δικαιολογεί τη βία, να την εξομαλύνει ή να την παραβλέπει. Αυτό ενισχύει την παραβατικότητα κατά των γυναικών, καθώς οι πράξεις βίας δεν αντιμετωπίζονται ως κάτι το εξαιρετικό, αλλά ως φυσιολογικές αντιδράσεις σε καταστάσεις έντασης ή προβλήματος.

Όμως, δεν είναι μόνο οι θύτες και τα θύματα που αποτελούν μέρος αυτής της ιστορίας. Υπάρχουμε κι εμείς — οι παρατηρητές, οι άνθρωποι που πολλές φορές βλέπουμε, ξέρουμε ή υποψιαζόμαστε ότι συμβαίνει κάτι και όμως επιλέγουμε τη σιωπή. Και γιατί; Ίσως επειδή φοβόμαστε την αντίδραση του θύτη, ίσως γιατί πιστεύουμε ότι δεν είναι δική μας δουλειά, ή ακόμα γιατί νιώθουμε αδύναμοι μπροστά σε τόσο μεγάλα και περίπλοκα προβλήματα. Αλλά ας σκεφτούμε: τι σημαίνει η σιωπή μας; Σημαίνει αδιαφορία; Σημαίνει αδυναμία; Σημαίνει συνενοχή; Αφήνοντας αυτά τα περιστατικά να περάσουν απαρατήρητα, επιτρέπουμε στον θύτη να συνεχίσει ανενόχλητος και στο θύμα να νιώθει ολοένα και πιο απομονωμένο και αβοήθητο.

Η αλήθεια, λοιπόν, είναι ότι όλοι μας έχουμε μια ευθύνη. Δεν χρειάζεται να είμαστε ήρωες. Χρειάζεται να έχουμε θάρρος και ενσυναίσθηση. Η ευθύνη του παρατηρητή δεν είναι εύκολη, αλλά υπάρχουν τρόποι να υποστηρίξουμε τα θύματα με ασφαλή και αποτελεσματικό τρόπο, προσφέροντας τους πρώτα απ' όλα στήριξη και καθοδήγηση.

Θα μπορούσαμε να αντιδράσουμε με διάφορους τρόπους: να καλέσουμε κάποια αρμόδια υπηρεσία, να μιλήσουμε με το θύμα με διακριτικότητα, να δείξουμε ότι είμαστε δίπλα του και ότι το καταλαβαίνουμε. Οι μικρές αυτές πράξεις μπορούν να κάνουν μεγάλη διαφορά. Όταν δείχνουμε στους άλλους ότι δεν θα ανεχτούμε τη βία, τότε και οι ίδιες οι γυναίκες που βρίσκονται σε αυτή τη θέση νιώθουν ενθαρρυμένες να ζητήσουν βοήθεια.

Ας φανταστούμε, λοιπόν, έναν κόσμο όπου κανείς δεν μένει σιωπηλός μπροστά στη βία. Έναν κόσμο όπου κάθε θύμα ξέρει ότι δεν είναι μόνο του, ότι υπάρχουν άνθρωποι που νοιάζονται και που θα κάνουν ό,τι μπορούν για να το βοηθήσουν.

Το πρόβλημα δεν λύνεται μόνο με αυστηρότερους νόμους ή με την καταστολή. Χρειάζεται μια βαθιά κοινωνική αλλαγή, που θα αφορά τις αξίες και τα στερεότυπα που αναπαράγονται στα σπίτια, στα σχολεία και στις κοινότητες. Η πρόληψη της βίας κατά των γυναικών περνά μέσα από την εκπαίδευση. Όταν τα παιδιά μεγαλώνουν σε περιβάλλοντα που τους διδάσκουν να σέβονται το άλλο φύλο και να κατανοούν

την ισότητα, τότε υπάρχει μια πραγματική πιθανότητα για την εξάλειψη της βίας.

Γιατί τόσο μεγάλη απειλή και βία κατά των γυναικών; Για αυτά που κάνουν και λένε ή μήπως για το γεγονός και μόνο ότι τολμούν να το πουν; Και αν μιλάνε οι γυναίκες, ποιος είναι ο κίνδυνος για τους άνδρες; Και οι άλλες γυναίκες τι ρόλο έχουν στη ζωή αυτών των γυναικών που τολμούν ή επιθυμούν να μιλήσουν; Μήπως καλοπροαίρετα τις συμβουλεύουν να σιωπούν;

Το άτομο υποδυόμενο ρόλους συμμετέχει σε έναν κοινωνικό κόσμο. Όταν εσωτερικεύσει αυτούς τους ρόλους, ο ίδιος κόσμος γίνεται υποκειμενικά πραγματικός γι αυτό. Οι άνθρωποι δεν θέλουν να τους εξηγούνε πράγματα που θα προτιμούσαν να κρατήσουν ως απόλυτες αλήθειες. Το έτσι είναι όμως είναι ισοδύναμο της αξίας μιας εγκληματικής συνενοχής. Η αναπλαισίωση είναι σημαντική στο σήμερα. Θεωρείται απαραίτητο να νοηματοδοτήσουμε εκ νέου τους ρόλους μας, το συναίσθημα και τη γνώση. Εδώ και πολλά χρόνια διαπιστώνουμε μια υπερβολικά άχρηστη βία. Έναν άνθρωπο μπορείς να τον σκοτώσεις με μια μαχαιριά. Γιατί του δίνει σαράντα;

Δρ. Ανδρομάχη Μπούνα Βάιλα  
Διδάκτρουσα Πανεπιστημίου Αιγαίου

**ΑΝΟΙΧΤΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗ  
ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΞΑΛΙΨΗ ΤΗΣ ΒΙΑΣ  
ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ**



Μην κλείνεις τα μάτια σου  
στη βία κατά των γυναικών!

Λημναρχείο Κόνιτσας      Κυριακή 10 Νοεμβρίου  
5:30μ.μ

Κεντρική ομιλία: Δρ. Ανδρομάχη Μπούνα Βάιλα,  
Διδάκτρουσα Πανεπιστημίου Αιγαίου  
& Επιστ. Υπεύθυνη Κ.Φ.Α.Α Πεντάθλου

Εκδήλωση συμπαρασκευή με θέμα την "Επιλογή βία"  
από το Κ.Φ.Α.Α Πεντάθλου, Δήμου Βόλου

Συνδιοργανωτές:



# Πανηγύρι στο Χωριό

«Σιουκ γιεμ (δικό μου, καλό μου) νανθεις να βαλς του καλός του φουστάνι, όλα τα στράνιας (τα ρούχα σου) τ' έχει καθαρά η μάνα σου, να πας στ' Αν Παρασκευή πανηγύρι σήμρα».

**Π**άντως δε χάναμε ευκαιρία να πανηγυρίσουμε και στα άλλα εξωκλήσια όπως στον Αν Γιώργη, στον Αν Λιά, στον Άγιο Θεοδόση. Μετά τον εκκλησιασμό είχαμε πάντα τα κλαρίνα και το ρίχναμε όλοι στο χορό.

Στο Άγιο Θεοδόση πηγαίναμε από το βράδυ γιατί είναι μακριά. Όλο το βράδυ χορεύαμε με τα κλαρίνα, μετά το πρωί γινόταν ο εκκλησιασμός και έπειτα είχαμε φαγητό, ψητό και πάλι πολύς χορός. Μπράβο στους νεότερους που το κρατάνε ακόμα σήμερα. Η γιορτή του Αγίου Θεοδόση κανονικά είναι στις 11 Ιανουαρίου αλλά λόγω του ότι έπεφτε μέσα στον χειμώνα και δεν μπορούσαμε να φτάσουμε εκεί, αποφάσισε το χωριό να πηγαίνουμε των Αγίων Αποστόλων. Έτσι όσοι είχαν όνομα Αποστόλη στο χωριό γιόρταζαν την πρώτη μέρα του Πέτρου και Παύλου γιατί την επόμενη ημέρα πήγαιναν στον Άγιο Θεοδόση που είχαν και την εικόνα των Αγίων Αποστόλων μαζί.

Ας έρθουμε στο μεγάλο πανηγύρι της Αγίας Παρασκευής. Από το χειμώνα που γεννιόταν τα αρνιά και τα κατσίκια λέγαμε αυτόν τον ντιάκο αρσενικό αρνί ή αυτόν τον τσάπο αρσενικό κατσίκι, το μανάρι το καλοθρεμένο θα το σφάξουμε στο πανηγύρι. Την παραμονή όλοι είχαν αυτή τη δουλειά, να ετοιμάσουν το σφαγιο, το κοκορέτσι σε πρώτη διάταξη, εμείς δε το ψήναμε στη σούβλα, το ψήναμε στο φούρνο. Από το πρωί άκουγες «- Ουου Ω Γιώργινα θ' ανάψ τουν θκός του φούρνου ή τα κουρίτσια τ' Νούλην;

- Ου θκος μου είναι μικρος..
- Αι καλά Σπύρινα ο θκοςμ παίρνει πεντέξι τιψιά να τα φέρει όλη η γειτουιά..
- Να πας να φερς κληματόβεργες εσύ»

Αφού το ετοιμάζαμε με αλάτι, πιπέρι και ρίγανη, απλώναμε τις κληματόβερ-

γες στο ταψί και από πάνω βάζαμε το σφαγιο να μην κολλήσει και να δώσει ένα ωραίο άρωμα. Αφού σφραγίζαμε το φούρνο φεύγαμε όλοι για την Αγία Παρασκευή. Η εκκλησία γεμάτη με όλο το χωριό, πολύς κόσμος... Μετά τη λειτουργία είχαμε λουκούμι, τσίπουρο και κρέας ψητό. Τα κλαρίνα ήταν



εκεί και εμείς έτοιμοι για χορό το μεσημέρι, αμέσως μετά πηγαίναμε σπίτι να φάμε και να πούμε.

Α ξέχασα, είπα πολύς κόσμος, τότε μου έλεγε η μητέρα μου πως όλοι οι άνδρες και οι νέοι και οι παντρεμένοι που δούλευαν στα ξένα, έρχονταν για το πανηγύρι αλλά και για να βοηθήσουν την οικογένεια στο θέρο και το αλώνισμα, και πάλι μετά έφευγαν

για τα ξένα το φθινόπωρο. Μετά το φαγητό μέχρι να πλύνουμε τα πιάτα ακούγονταν το ντέφι. Η μάνα τρανή φώναζε πάλι «Άει περδίκαιμ, ντύσου τα καλά σου να πας στο χορό, βγήκαν τα βιουλιά στο μεσοχώρι, αει να βγω κι εγώ να κάνω λίγο χάζι απ' τον πλακό (φράχτης), να κάτσουμε στα πεζούλια» (Πριν το 1900 δεν είχαν κλαρίνα στο χωριό είχαν μόνο τα βιολιά ως κύριο όργανο). Από τις 3 η ώρα στην πλατεία ερχόταν κόσμος ακόμη και από τα διπλανά χωριά, πολλές φορές ήταν και τρεις ζυγίες όργανα και όλοι οι χοροί ήταν γεμάτοι μέχρι το σούρουπο γιατί τότες δεν είχαμε φώτα. Μετά τα όργανα συνέχιζαν στα μαγαζιά με το λουξ (μεγάλη λάμπα που έκαιγε με πετρέλαιο και αμιάντο), και το γλέντι κρατούσε μέχρι το πρωί. Εμείς τότε μικρά παιδιά ήμασταν όλη την ώρα στο χορό, θυμάμαι το βραδάκι ο αείμνηστος Φίλιππας Φιλιππίδης έπαιζε για εμάς και μόνο, ένα ένα παιδάκι έσερνε το χορό με καμάρι και τζάμπα. Όταν μεγαλώσαμε, εξελιχθήκαμε, αρχίσαμε τη βόλτα πάνω από της Κρουστάλλως ή πέρα από το σχολείο στο βακούφκο μέχρι κάτω στο παλιό σχολείο, το νυφοπάζαρο όπως έλεγαν. Ωραία χρόνια ανέμελα, αξέχαστες εποχές που όμως και τώρα κάτι γίνεται...

Ένα μεγάλο ευχαριστώ στην Κούλα Τέλλη που έβαλε τα παιδιά στην παράδοση και τον χορό. Ένα μεγαλύτερο ευχαριστώ στη Μάχη Μπούνα - Βάιλα, τη νεότερη γενιά που προσπαθεί μέσα σε λίγο χρονικό διάστημα να μάθει στα μικρά και τα μεγάλα παιδιά χορό και να καμαρώνουμε εμείς οι γιαγιάδες και οι παπούδες. Και πάλι πολλά μπράβο στη νέα γενιά που βοηθούν να κρατηθεί η παράδοση και πολλά ευχαριστώ στα εγγόνια μας που συμμετέχουν.

Μαριάνθη Βάιλα  
«Μαντρανή»

# Καθημερινότητα στο χωριό δεκαετία του 1950-60

Όλες οι Φωτογραφίες από το αρχείο της Μαριάνθη Βάιβα



Όρθιοι: Γιώργος Αθανασίου υπήρξε Γραμματέας της Κοινότητας, και η Βικτώρια Βάιβα με το ομώνυμο Καφενείο

Καθιστοί: Μήτσος Τζίμας Ταχυδρόμος με το επαγγελματικό καπέλο και στολή, (από τα πιο δύσκολα επαγγέλματα μοίραζε την αλληλιογραφία στα χωριά με μεταφορικό μέσο τα «πόδια» του) με τον Νάσο Σιάφης Ράφτης

Στο βάθος η ταβέρνα του Ανδρέα Βάιβα



Καρναβαλιστές  
Αναγνωρίζουμε: Κώστας Βαίβας, Νάσος Σιάφης,  
Γούσιας Στρατισιάννης, Χριστόφορος Κυρίσιος.



Νεαρές κοπέλες ντυμένες σε εκδήλωση της Αποκριάς Βασιλική Κοιταδήμου - παντρεύτηκε τον Νικηφόρο Τζίνα Στανρούβλα Κουκούμπη - παντρεύτηκε τον Γιάννη Εξάρχου (γιος της Φωτίσας)  
Μαριάνθη Γαλιάνη - παντρεύτηκε τον Κώστα Βάιβα

**Πωλείται  
ελαιόλαδο**

Παραγωγής μου  
από την περιοχή Ζαχάρω Ηλείας.



Πωλούνται δικής μου παραγωγής παραδοσιακά ζυμαρικά (λαζάνια, χυλοπίτες), τραχανάς [ξινός - γλυκός - καυτερός - νηστίσιμος], βίδες, λαζάνια ολικής, κριθαράκι.

Για παραγγελίες Σελτσιώτης Αθανασίος  
τηλ.: 6932028290 📧 djthanos22@hotmail.com

**ΙΩΑΝΝΑ ΧΡ. ΠΑΠΑΚΩΣΤΑ - ΝΤΑΓΚΟΒΑΝΟΥ**

**ΓΕΝΙΚΗ  
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ  
ΙΑΤΡΙΚΗ**



**ΖΗΝΩΝΟΣ Ι & Π. ΤΣΑΛΔΑΡΗ • ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ**

**📞 210-5739804 6947610071**