



ΠΑΡΩΡΜΕΝΟ
ΤΕΛΟΣ
Τοχ. Γραφείο
ΚΕΜΠΑ
Αριθμός Αδείας
3712

ΕΝΤΥΠΟ ΚΛΕΙΣΤΟ ΑΡ. ΑΔΕΙΑΣ 3655 ΚΕΜΠΑ
ΚΩΔΙΚΟΣ 013586



ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ΑΔΕΛΦΟΤΗΤΑΣ ΑΓΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ ΚΟΝΙΤΣΑΣ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
ΓΡΑΦΕΙΑ ΣΜΟΛΙΚΑ 21, 13451 ΚΑΜΑΤΕΡΟ • ΤΗΛ: 210 88.27.296
www.kerasovo.gr adelf.agiapar@gmail.com Αγία Παρασκευή Κεράσοβο
ΤΕΥΧΟΣ 169 > Ιανουάριος - Φεβρουάριος - Μάρτιος 2024

Απόκριες στο χωριό



Καλή Ανάσταση στους ατανταχού Κερασοβίτες





Ευεργέτης
της Αδελφότητας
και του χωριού μας



Γεώργιος Χ. Κοντοδήμος

1

ΚΕΡΑΣΟΒΟ

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ

Αδελφότητα Αγίας Παρασκευής
Κόνιτσας Ιωαννίνων

ΕΚΔΟΤΗΣ

Ελένη Σιάφη, Πρόεδρος Αδελφότητας
Σμόλικα 21, 134 51 Καματερό

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

Πρόεδρος: Ελένη Σιάφη, 6976003886

Αντιπρόεδρος: Κωνσταντίνος Παπανικολάου, 6977478032

Ταμίας: Φώτης Βάιλας, 6945602679

Γ. Γραμματέας: Γεώργιος Σιάφης, 6972281617

Μέλος: Ειρήνη Κωτούλα, 6973642622

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ

Ελένη Σιάφη, Κωνσταντίνος Παπανικολάου,
Γιώργος Αθ. Σιάφης

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΩΝ

Κωνσταντίνος Παπανικολάου, Ειρήνη Κωτούλα

ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΙ ΣΤΗΝ ΠΑΝΗΠΕΙΡΩΤΙΚΗ

Ελένη Σιάφη, Κωνσταντίνος Παπανικολάου, Φώτης Βάιλας,
Γεώργιος Σιάφης

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 040 - 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

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) 6947236885

Αδελφότητα Ιωαννίνων «Ο Σμόλικας»

Πρόεδρος Νάκος Γεώργιος του Ευαγγέλου

τηλ: 2651034186 Διεύθυνση Αχιλλέως 29, Νέα Ζωή Ιωάννινα

ΑΔΕΛΦΟΤΗΤΑ ΚΙΑΤΟΥ «ΤΟ ΖΑΡΚΑΔΙ»

Πρόεδρος Νάκος Λάζαρος του Θωμά, Τηλ: 6934424884

Διεύθυνση: Παπανικολή 34 Κιάτο Κορινθίας Τ.Κ 20200

email: 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

Σπυριδούλα Γελαδάρη	20,00€	Αντώνης Ζήκας.....	20,00€	Λευκοθέα Σιάφη.....	20,00€
Παναγής Λαζ. Νάκου	20,00€	Χαρίλαος Κοντογιάννης Κόνιτσα.....	150,00€	Λευκοθέα Καραμπίνα	20,00€
Μαρία Τζίνα Καναβού	20,00€	Ευάγγελος Νταγκοβάνος Κέρκυρα.....	60,00€	Ζιούλης Κωνσταντίνος	20,00€
Σταυρούλα Μπληθικιώτη	20,00€	Ρόζμαρι Παπαγιάννη	20€	Νίκη Νάκου Νεστορίδου	20,00€
Γιάννης Θεοδ. Τέλλης	50,00€	Αριστείδης και Βαία Τσιάτσιου	200€	Κατίνα Κότινα	20,00€
Θωμάς Νάκος	20,00€	προσφορά για το χορό της Αδελφότητας.		Ιωάννα Αθανασίου Τσίγκρου	20,00€
Γιάννης Θεοδώρου Τέλλης	20,00€	Κωνσταντίνος Απ. Χαρισιάδης	20,00€	Βασίλης Γκουγκέτας.....	40,00€
Σπύρος Β. Σιάφης	20,00€	Ιωάννης Κωνσταντίνος	20,00€	Αυγή Τσιάτσιου	30,00€
Κατερίνα Μανίκα	40,00€	Κωνσταντίνος Χρ. Παπανικολάου	30,00€	Γεώργιος Κυράτσης	20,00€
Χρυσάνθη Τζίνα Βουτυράκη	20,00€	Νεκτάριος Βάσιος	20,00€	Ελένη Κων. Χαρισιάδου	40,00€
Βασιλική Κοντοζήση	30,00€	Αριστεά Γκούτσιου	20,00€	Δημήτρης Σελσιώτης	15,00€
Ευθύμης Κουκούμης	200,00€	Γρηγόρης Νάκος	20,00€	Μαρίκα Νταγκοβάνου Παπακώστα	50,00€
Ευθύμης Έξαρχου	200,00€	Κατερίνα Καλούδη	20,00€	Δημήτρης Λαζάρου Ζήκας	20,00€
Κωνσταντίνα Οικονόμου Ζώτου	50,00€	Βάιλα Βάσω.....	100,00€	Βασίλης Κυρίτσης	20,00€
Χρήστος Βλιώρας	40,00€	Ελένη Παναγιώτου Λαφύρη	20,00€		



Ο Νέος Πρόεδρος

Ο νέος Πρόεδρος του χωριού μας από τις αυτοδιοικητικές εκλογές της 8ης Οκτωβρίου 2023 είναι ο Κωνσταντίνος Γ. Τζίνας που αποτέλεσε την πρώτη επιλογή των συγχωριανών μας με 87 ψήφους. Αναφορικά με τους υποψηφίους δημάρχους τα αποτελέσματα από την κάλπη του χωριού μας ήταν: Νικόλαος Εξάρχου 133 ψήφους, Ανδρέας Παπασπύρου 69 ψήφους, εκλέχτηκε νέος Δήμαρχος στο Δήμο Κόνιτσας και Δημήτρης Σδούκος 5 ψήφους.

Σε δηλώσεις του ο Πρόεδρος της κοινότητας Αγίας Παρασκευής, Κωνσταντίνος Γ. Τζίνας τόνισε: «Η εκλογή μου αποτελεί ύψιστη τιμή για μένα. Ευχαριστώ πολύ όσους με στήριξαν στην προσπάθεια μου αυτή! Ζητώ λοιπόν τη συνεχή σας στήριξη και ανατροφοδότηση στο δύσκολο έργο που μου ανατέθηκε, η ανάδειξη και η εξέλιξη του τόπου μας. Εύχομαι σε όλους μία γόνιμη και παραγωγική θητεία για το κοινό μας συμφέρον! Θερμές Ευχές σε εσάς και τις οικογένειές σας με χαρά, υγεία και ευημερία!»

> ΕΠΙΣΤΟΛΗ

Προς: τον Πρόεδρο της Βουλής κ. Τασιούλα

Από: Γαλάνη Παντελή, πρώην κοινοτάρχη Αγίας Παρασκευής Κόνιτσας

Σεβαστέ κ. Πρόεδρε.

Απευθύνομαι σε εσάς μιας και γνωρίζετε άριστα την περιοχή μας και τα προβλήματά της. Εμείς οι ελάχιστοι και υπέργηροι που έχουμε μείνει στα χωριά της Κόνιτσας έχουμε σημαντικά προβλήματα, Προβλήματα που καθιστούν τη ζωή μας δύσκολη. Αναγκάζομαστε να εξετάσουμε την εγκατάλειψη της [πατρώας μας γης.

Σας παρακαλούμε θερμά κάνετε ότι μπορείτε προκειμένου η ζωή μας εδώ στα απομακρυσμένα χωριά να γίνει πιο εύκολη.

Συγκεκριμένα:

- Οι δρόμοι επικοινωνίας των χωριών μας με την Κόνιτσα είναι εγκαταλελειμμένοι με λακούβες, καταπτώσεις. Αυτό εκτός από κουραστικό είναι και επικίνδυνο για την ζωή μας.
- Δεν βλέπουμε τοπικά τηλεοπτικά κανάλια προκειμένου να ενημερωνόμαστε για τα προβλήματα και τις εξελίξεις του τόπου μας.
- Συγκοινωνία με την Κόνιτσα δεν έχουμε. Πως μετακινούμαστε; Μικροσυνταξιούχοι είμαστε. Εμείς οι μόνιμοι κάτοικοι των χωριών αισθανόμαστε χωρίς καμία φροντίδα από το κράτος. Γ' αυτό εκπέμπουμε στο πρόσωπό σας κραυγή αγωνίας.

Αν φύγουμε κι εμείς και από τα χωριά τότε θα τα κατοικήσουν οι λύκοι και οι αρκούδες. Σας παρακαλούμε δείξτε ενδιαφέρον.

Με τιμή

Γαλάνης Παντελής

Γάμος

✓ Η Κατερίνα του Χρήστου Νάκου, και ο Δημήτρης Συρίγος, παντρεύτηκαν τον Σεπτέμβριο στο Δημαρχείο Κιάτου, και απέκτησαν και αγοράκι!

Να ζήσουν!

Θάνατοι

> Ο Σπύρος Γκούτσιος έφυγε την ζωή στις 31/1/2024 σε ηλικία 84 χρόνων, η κηδεία του έγινε στην Κατερίνη.
Ο Δημήτριος Έξαρχου έφυγε από την ζωή στις 12 /3/2024 στο Κιάτο σε ηλικία 77 χρόνων, η κηδεία του έγινε στο χωριό.
Ο Θωμάς Τζίνας έφυγε από την ζωή στις 1/2/2024 σε ηλικία 91 χρόνων η κηδεία του έγινε στο χωριό.
Ο Απόστολος Καναβός έφυγε από την ζωή στις 13 /2/2024 σε ηλικία 77 χρόνων, η κηδεία του έγινε στο Κιάτο.
Η Βαγγελιώ Νταγκοβάνου Τσιάτσιου έφυγε από την ζωή σε ηλικία 83 χρόνων στις 8/1/2024 η κηδεία της έγινε στο Κιάτο.

*Συλλυπητήρια στις οικογένειές τους.
Καλό Παράδεισο να έχουν*



ΑΠΟ ΤΟ ΑΡΧΕΙΟ ΜΑΣ

Συνεταιρισμός: Είναι καιρός να γυρίσει σελίδα!

Με λύπη παρακολουθούμε τον τελευταίο καιρό τα τεκτονόμενα στον Συνεταιρισμό, καθώς για πρώτη φορά στην ιστορία του έφτασε να μην έχει ΔΣ και κατάντησε να περιμένει από τα Δικαστήρια να ορίσουν προσωρινό Συμβούλιο, ώστε να διενεργηθούν εκ νέου εκλογές. Η δίκη έγινε στις 5 Μαρτίου 2008 και η απόφαση αναμένεται. Εν των μεταξύ υπάρχει κίνδυνος να μείνουν οι βοσκοτόποι χωρίς ενοικιαστές.

Πως Φτάσαμε ως εδώ;

Τα με μέλη του απερχόμενου ΔΣ ισχυρίζονται ότι στις τελευταίες εκλογές που προκηρύχθηκαν έγιναν παρατυπίες στην κατάθεση υποψηφίων (οι υποψηφιότητες κατατέθηκαν ομαδικά, ενώ το καταστατικό προβλέπει ατομικές και μέχρι να τις καταθέσουν είχε λήξει η προθεσμία!)

Κατηγορούν ακόμη ότι κάποια μέλη δημιουργούν προβλήματα στις Γενικές Συνελεύσεις και το γενικότερο πνεύμα είναι ότι όλοι αυτοί αποβλέπουν στη διάλυση του Συνεταιρισμού και ότι οι μόνοι που αγαπούν και πασχίζουν για την επιβίωση και λειτουργία του είναι οι ίδιοι και οι ίδιοι.

Ένα άλλο επιχείρημα που χρησιμοποιούν πολύ συχνά είναι ότι κάθε φορά που ασκείται κριτική στο ΔΣ του Συνεταιρισμού, η απόφαση είναι ότι χτυπάνε τον Συνεταιρισμό και συνεχίζουν αναφερόμενοι στην αξία του φορέα για το καλό του χωριού. Ταυτίζουν δηλαδή το πρόσωπό τους με τον Συνεταιρισμό, λες και είναι το ίδιο πράγμα.

Όμως οι Κερασοβίτες δεν τρώνε κουτόχορτο και μπορούν όλοι, ντόπιοι και ξενιτεμένοι, μικροί και μεγάλοι, γραμματιζόμενοι και μη, να καταλάβουν ότι άλλο τα πρόσωπα και άλλο οι θεσμοί. Προσφέρουν αυτό που μπορούν, βάζουν το λιθαράκι τους και παραδίδουν τη σκυτάλη στους επόμενους. Το να προσπαθεί κανείς απεγνωσμένα να κρατηθεί σε μια αιρετή θέση με τερτίπια δεν έχει αποτέλεσμα. Μπορεί κάποιες φορές να το καταφέρει, αλλά όχι για πάντα. Ούτε στα πιο απολυταρχικά πολιτικά συστήματα δεν έχουν πετύχει αυτά τόσο μάλλον σε μικρή κοινωνία, όπως αυτή του χωριού.

Όσο για τον πατριωτισμό και την αγάπη για τον Συνεταιρισμό του κάθε Κερασοβίτη, δεν μπορούν να αμφισβητηθούν. Κι αν κάποιοι φωνάζουν στις Συνελεύσεις, τι κάνουν γιατί αγανακτούν με τη μη δημοκρατική συμπεριφορά κάποιων μελών του ΔΣ.

Κάθε συνétairos, που μετέχει στις Γενικές Συνελεύσεις, έχει δικαίωμα και υποχρέωση να εκφράσει την άποψή του απέναντι στα μέλη που το διοικούν. Η άποψή τους πρέπει να γίνεται σεβαστή, γιατί αυτός είναι ο νόμος της Δημο-

κρατίας. Η κριτική του κόσμου είναι το οξυγόνο για τους θεσμούς αυτούς με ταυτόχρονα ενθαρρύνεται η συμμετοχή των πολιτών.

Γιατί να λάβεις μέρος σε μια διαδικασία όταν η τοποθέτησή σου δεν λαμβάνεται υπ' όψιν; Στους δύσκολους αυτούς καιρούς στους οποίους επικρατεί ο ατομισμός φορείς όπως ο Συνεταιρισμός, οι Αδελφότητες και το τοπικό Συμβούλιο, έχουν ανάγκη τη λαϊκή συμμετοχή, έχουν ανάγκη και από το διαφορετικό. Αν αυτό δεν το ενθαρρύνουμε, οι χωριανοί θα απομακρυνθούν και μετά με υποκρισία θα απορρομούν τι έφταιξε.

Η τακτική της μεροληψίας οδηγεί στις κλίκες, πράγμα που εύκολα ο κόσμος αντιλαμβάνεται και απορρίπτει. Οι πολιτικάντικες τακτικές που βασίζονται στη δήθεν τυπικότητα στο γράμμα του νόμου, θέτοντας τρικλοποδιές δεν γίνονται πιστευτές και προβληματίζουν τους συνεταιίρους για τους βαθύτερους λόγους αυτής της τακτικής.

Η εκμετάλλευση του θεσμού του Συνεταιρισμού ως εφελθτήριο για να υλοποιηθούν κάποιες προσωπικές φιλοδοξίες έχει ημερομηνία λήξης.

Το επιχείρημα δε ότι ο Συνεταιρισμός κινδυνεύει από τις επιθέσεις κάποιων «κακών» συνεταιίρων, δεν ευσταθεί, γιατί ποτέ στην ιστορία τέτοιοι θεσμοί δεν κινδυνεύουν από εξωτερικούς «εχθρούς». Αν τα όργανα του λειτουργούν και τον υπηρετούν σωστά, δεν έχει να φοβηθεί τίποτα. Γι' αυτό

άλλωστε ο λαός λέει ότι το «μήλο σαπίζει από μέσα» ή «το ψάρι βρωμάει από το κεφάλι».

Συμπερασματικά, λοιπόν για να έχουν μέλλον οι θεσμοί του χωριού, πρέπει να λειτουργούν με δημοκρατικότητα, με σεβασμό στα μέλη τους και στην περιουσία τους, αλλά κυρίως σε συνεργασία μεταξύ τους, γιατί μόνο έτσι το χωριό μας θα αναγεννηθεί και θα παίξει ρόλο που επιτάσσει το μέλλον του. Τα πολιτικάντικα παιχνίδια και οι τακτικισμοί, μπορεί να ωφελούν πρόσκαιρα κάποια πρόσωπα καταρακκάνουν όμως τους θεσμούς.

Είναι κοινή παραδοχή ότι είναι πια καιρός ο Συνεταιρισμός να γυρίσει σελίδα. Το χωριό μας έχει και άλλους ανθρώπους που είναι ικανοί και τίμιοι και μπορούν να παράγουν έργο και να οδηγούν το χωριό σε ένα καλύτερο αύριο.

Και στο κάτω-κάτω, γιατί θα πρέπει στις διοικητικές θέσεις να παραμένουν τα ίδια πρόσωπα για μεγάλο χρονικό διάστημα; Δεν καταλαβαίνουν ότι αυτό δημιουργεί στρεβλώσεις και καλλιέργει παρεξηγήσεις;

Δημήτριος Κωνσταντίνου Τέλλης

— ΚΕΡΑΣΟΒΟ — ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ ΜΑΡΤΙΟΣ 2008 — 31 —

Συνεταιρισμός: Είναι καιρός να γυρίσει σελίδα!

Με λύπη παρακολουθούμε τον τελευταίο καιρό τα τεκτονόμενα στον Συνεταιρισμό, καθώς για πρώτη φορά στην ιστορία του έφτασε να μην έχει ΔΣ και κατάντησε να περιμένει από τα Δικαστήρια να ορίσουν προσωρινό Συμβούλιο, ώστε να διενεργηθούν εκ νέου εκλογές. Η δίκη έγινε στις 5 Μαρτίου 2008 και η απόφαση αναμένεται. Εν των μεταξύ υπάρχει κίνδυνος να μείνουν οι βοσκοτόποι χωρίς ενοικιαστές.

Πως Φτάσαμε ως εδώ;

Τα με μέλη του απερχόμενου ΔΣ ισχυρίζονται ότι στις τελευταίες εκλογές που προκηρύχθηκαν έγιναν παρατυπίες στην κατάθεση υποψηφίων (οι υποψηφιότητες κατατέθηκαν ομαδικά, ενώ το καταστατικό προβλέπει ατομικές και μέχρι να τις καταθέσουν είχε λήξει η προθεσμία!)

Κατηγορούν ακόμη ότι κάποια μέλη δημιουργούν προβλήματα στις Γενικές Συνελεύσεις και το γενικότερο πνεύμα είναι ότι όλοι αυτοί αποβλέπουν στη διάλυση του Συνεταιρισμού και ότι οι μόνοι που αγαπούν και πασχίζουν για την επιβίωση και λειτουργία του είναι οι ίδιοι και οι ίδιοι.

Ένα άλλο επιχείρημα που χρησιμοποιούν πολύ συχνά είναι ότι κάθε φορά που ασκείται κριτική στο ΔΣ του Συνεταιρισμού, η απόφαση είναι ότι χτυπάνε τον Συνεταιρισμό και συνεχίζουν αναφερόμενοι στην αξία του φορέα για το καλό του χωριού. Ταυτίζουν δηλαδή το πρόσωπό τους με τον Συνεταιρισμό, λες και είναι το ίδιο πράγμα.

Όμως οι Κερασοβίτες δεν τρώνε κουτόχορτο και μπορούν όλοι, ντόπιοι και ξενιτεμένοι, μικροί και μεγάλοι, γραμματιζόμενοι και μη, να καταλάβουν ότι άλλο τα πρόσωπα και άλλο οι θεσμοί. Προσφέρουν αυτό που μπορούν, βάζουν το λιθαράκι τους και παραδίδουν τη σκυτάλη στους επόμενους. Το να προσπαθεί κανείς απεγνωσμένα να κρατηθεί σε μια αιρετή θέση με τερτίπια δεν έχει αποτέλεσμα. Μπορεί κάποιες φορές να το καταφέρει, αλλά όχι για πάντα. Ούτε στα πιο απολυταρχικά πολιτικά συστήματα δεν έχουν πετύχει αυτά τόσο μάλλον σε μικρή κοινωνία, όπως αυτή του χωριού.

Όσο για τον πατριωτισμό και την αγάπη για τον Συνεταιρισμό του κάθε Κερασοβίτη, δεν μπορούν να αμφισβητηθούν. Κι αν κάποιοι φωνάζουν στις Συνελεύσεις, τι κάνουν γιατί αγανακτούν με τη μη δημοκρατική συμπεριφορά κάποιων μελών του ΔΣ.

Κάθε συνétairos, που μετέχει στις Γενικές Συνελεύσεις, έχει δικαίωμα και υποχρέωση να εκφράσει την άποψή του απέναντι στα μέλη που το διοικούν. Η άποψή τους πρέπει να γίνεται σεβαστή, γιατί αυτός είναι ο νόμος της Δημοκρατίας. Η κριτική του κόσμου είναι το οξυγόνο για τους θεσμούς αυτούς με ταυτόχρονα ενθαρρύνεται η συμμετοχή των πολιτών.

Γιατί να λάβεις μέρος σε μια διαδικασία όταν η τοποθέτησή σου δεν λαμβάνεται υπ' όψιν; Στους δύσκολους αυτούς καιρούς στους οποίους επικρατεί ο ατομισμός φορείς όπως ο Συνεταιρισμός, οι Αδελφότητες και το τοπικό Συμβούλιο, έχουν ανάγκη τη λαϊκή συμμετοχή, έχουν ανάγκη και από το διαφορετικό. Αν αυτό δεν το ενθαρρύνουμε, οι χωριανοί θα απομακρυνθούν και μετά με υποκρισία θα απορρομούν τι έφταιξε.

Η τακτική της μεροληψίας οδηγεί στις κλίκες, πράγμα που εύκολα ο κόσμος αντιλαμβάνεται και απορρίπτει. Οι πολιτικάντικες τακτικές που βασίζονται στη δήθεν τυπικότητα στο γράμμα του νόμου, θέτοντας τρικλοποδιές δεν γίνονται πιστευτές και προβληματίζουν τους συνεταιίρους για τους βαθύτερους λόγους αυτής της τακτικής.

Η εκμετάλλευση του θεσμού του Συνεταιρισμού ως εφελθτήριο για να υλοποιηθούν κάποιες προσωπικές φιλοδοξίες έχει ημερομηνία λήξης.

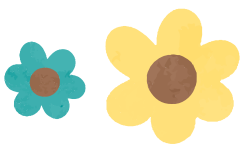
Το επιχείρημα δε ότι ο Συνεταιρισμός κινδυνεύει από τις επιθέσεις κάποιων «κακών» συνεταιίρων, δεν ευσταθεί, γιατί ποτέ στην ιστορία τέτοιοι θεσμοί δεν κινδυνεύουν από εξωτερικούς «εχθρούς». Αν τα όργανα του λειτουργούν και τον υπηρετούν σωστά, δεν έχει να φοβηθεί τίποτα. Γι' αυτό άλλωστε ο λαός λέει ότι το «μήλο σαπίζει από μέσα» ή «το ψάρι βρωμάει από το κεφάλι».

Συμπερασματικά, λοιπόν για να έχουν μέλλον οι θεσμοί του χωριού, πρέπει να λειτουργούν με δημοκρατικότητα, με σεβασμό στα μέλη τους και στην περιουσία τους, αλλά κυρίως σε συνεργασία μεταξύ τους, γιατί μόνο έτσι το χωριό μας θα αναγεννηθεί και θα παίξει ρόλο που επιτάσσει το μέλλον του. Τα πολιτικάντικα παιχνίδια και οι τακτικισμοί, μπορεί να ωφελούν πρόσκαιρα κάποια πρόσωπα καταρακκάνουν όμως τους θεσμούς.

Είναι κοινή παραδοχή ότι είναι πια καιρός ο Συνεταιρισμός να γυρίσει σελίδα. Το χωριό μας έχει και άλλους ανθρώπους που είναι ικανοί και τίμιοι και μπορούν να παράγουν έργο και να οδηγούν το χωριό σε ένα καλύτερο αύριο.

Και στο κάτω-κάτω, γιατί θα πρέπει στις διοικητικές θέσεις να παραμένουν τα ίδια πρόσωπα για μεγάλο χρονικό διάστημα; Δεν καταλαβαίνουν ότι αυτό δημιουργεί στρεβλώσεις και καλλιέργει παρεξηγήσεις;

Δημήτριος Κωνσταντίνου Τέλλης



Το Χωριό που αγάπησα

Η πρώτη μου επαφή με το Κεράσοβο ήταν μέσα από κάποιες φωτογραφίες που μου έδειχνε η γυναίκα μου, κάπου στο μακρινό τέλος της δεκαετίας του 1980.

Εντυπωσιασμένος από την ομορφιά και την αγριάδα που διέκρινε στο χωριό ανυπομονούσα να έρθει η ώρα για να το επισκεφτώ.

Και ήρθε το επόμενο καλοκαίρι.

Χωρίς πολύ σκέψη αποφάσισα να ανηφορίσω. Θυμάμαι ότι ήταν νύχτα που πήρα το λεωφορείο για τα Γιάννενα.

Χαράματα φτάσαμε και πήρα το πούλμαν για την Κόνιτσα κ' από εκεί μετά από 3 ώρες (δεν θυμάμαι ακριβώς) το τοπικό για Κεράσοβο.

Η διαδρομή, ειδικά μετά την Κόνιτσα, μου θύμιζε τοπίο βγαλμένο από παραμύθι. Στριβώντας από τον κεντρικό και περνώντας την ανηφόρα λέω μέσα μου «Κοντεύουμε Τάσο». Μέχρι όμως να φτάσουμε στην διασταύρωση για την Πουρνιά, άρχισαν κάτι ενοχλήσεις στο στομάχι που δεν έδωσα όμως και ιδιαίτερη σημασία καθώς με είχε συνεπάρει το όλο σκηνικό.

Μετά από λίγο διέκρινα αμυδρά κάποια σπίτια, κάπου ψηλά, κωμένα μέσα στα βουνά. «Εκεί θα είναι το χωριό» σκέφτηκα, κοντεύουμε.

Εκστασιασμένος από την ομορφιά που αντίκρισα δεξιά και αριστερά, δεν κατάλαβα πότε φτάσαμε στα πρώτα σπίτια. Εδώ είμαστε λοιπόν. Στο όμορφο Κεράσοβο.

Το πούλμαν με άφησε στην πλατεία του χωριού κ' από εκεί κατευθείαν για το σπίτι της γιαγιάς Δημητρούλας, όχι πολύ μακριά αλλά μέχρι να φτάσω εκεί,

περνώντας μέσα από τα δρομάκια με καλντερίμια παρατήρησα πως όλα τα σπίτια είναι φτιαγμένα από πέτρα. Μα ούτε ένα διαφορετικό; Ανοίγοντας την παλιά ξύλινη πόρτα της οικίας Κώστα και Δημητρούλα Κωτούλα, το μάτι μου έπεσε σε μια επιγραφή, πάνω και αριστερά στο σπίτι που έγραφε «1927» και



αμέσως σκέφτηκα: Είσαι τυχερός που είσαι σε τέτοιο τόπο και έχεις πολλά να μάθεις.

Το επόμενο πρωί, μετά από μία πολύ ενδιαφέρουσα κουβέντα με την γιαγιά Δημητρούλα περί της ιστορίας του χωριού, ξεκίνησα την γνωριμία με αυτόν τον άγνωστο για μένα (μέχρι πριν λίγο καιρό) μαγεμένο τόπο, καθοδηγούμενος βέβαια από τη σύζυγό μου.

Πρώτη στάση την πλατεία με τον αιωνόβιο πλάτανο και τα καφεενεδάκια

κάτω από την τεράστια σκιά του και δίπλα η εκκλησιά της Κοιμήσεως της Θεοτόκου και πιο δίπλα το σχολείο. Όλα δεμένα με μια απίστευτη αρμονία.

Μετά περάσαμε από την πανέμορφη εκκλησιά της πολιούχου του χωριού Αγία Παρασκευή που μαθαίνοντας κανείς την ιστορία με το ελάφι, απλά συγκλονίζεται.

Επόμενη στάση η νεροτριβή και το ποτάμι στο Βαθύλακο. Μέσα την καρδιά του καλοκαιριού και τόση δροσιά....

Πρώτη γέφυρα, δεύτερη γέφυρα και μετά δριστελά και όλα αυτά στους πρόποδες του Σμόλικα.

Μετά περπατήσαμε μέσα στα όμορφα μονοπάτια στις παρυφές των βουνών, που δεν τα βλέπει ο ήλιος, είδαμε σκιουράκια να ανεβοκατεβαίνουν τις βελανιδιές, ήρεμα, ατάραχα, χωρίς να φοβούνται την ανθρωπινή παρουσία, προβατάκια και μοσχαράκια να βόσκουν ανέμελα στις πλαγιές των βουνών και σκέφτηκα μέσα μου «κάπως έτσι πρέπει να είναι ο παράδεισος».

Περάσαμε και καθίσαμε και ήπιαμε δροσερό νερό στον Προφήτη Ηλία όπου κάθε χρόνο στις 20 Ιουλίου τιμάνε τον

Άγιο με εκδηλώσεις περίξ του ναού, οι κάτοικοι του χωριού και όχι μόνο.

Επιστρέφοντας προς το σπίτι και διαβαίνοντας τα γραφικά σοκάκια με τα πετρόχτιστα σπίτια, το ποτάμι που ρέει χειμώνα – καλοκαίρι και αγναντεύοντας την κορυφή του Σμόλικα στα 2.637 μέτρα σκέφτομαι μέσα μου πόσο ευλογημένο είναι το Κεράσοβο!

*Αναστάσιος Μακρίδης
Ένας Πόντιος γαμπρός*



Αποκριά ή Απόκρια

Στο χωριό η Αποκριά ή Απόκρια όπως λέγαμε ήταν μια οικογενειακή γιορτή. Όλα τα σπίτια ετοίμαζαν φαγητά, πίτες και γλυκά, όπως κλωστό με καρύδια και ζάχαρη. Τα παιδιά έψαχναν στα σεντούκια για να βρουν παλιά ρούχα και να ντυθούν μασκαράδες. Κάλυπταν το σώμα τους από την κορυφή ως τα νύχια, έτσι ώστε να μην τους αναγνωρίσει κανείς. Όπως μου διηγήθηκε ο άντρας μου, κάποτε στο χωριό ένας νεαρός φόρεσε στο κεφάλι μία μάσκα φτιαγμένη από ντενεκέ. Όλοι του πέταγαν χαλίκια, ο ντενεκές κουδούνιζε και τον ζάλιζε. Το πρωί της Κυριακής μετά την εκκλησία όλα τα παιδιά μαζί παρέες-παρέες πήγαιναν στα σπίτια όπου τους δίνανε καραμέλες γάλακτος ή ριγέ ζαχαρωτά με γεύση τριαντά-

φυλλο, ξερά σύκα και μαύρες σταφίδες που τις λέγαμε γουμαρίσιες. Αυτά ήταν τα κεράσματα της εποχής. Ακόμα κάποιες νοικοκυρές έδιναν και αυγά. Στόχος στο άτυπο παιχνίδι των παιδιών ήταν να σπάσουν τα αυγά της αντίθετης παρέας.

Στα σπίτια στρώνανε το τραπέζι όπου συνήθως καθόταν όλη η οικογένεια. Αυτό το τραπέζι δεν σηκώνοταν ως σχεδόν το πρωί της Καθαράς Δευτέρας. Το μεσημέρι έβγαιναν ο Φίλιππας και οι υπόλοιποι οργανοπαίχτες στην πλατεία του χωριού και όλοι χόρευαν. Κατά τη διάρκεια του γλεντιού προσπαθούσαν να αναγνωρίσουν ο ένας τον άλλον. Τα μασκαρέματα ήταν κυρίως παπάδες, νύφες, τσιγγάνες, γιαγιάδες και παππούδες. Το βράδυ της Κυριακής πήγαιναν

από σπίτι σε σπίτι οι μεγάλοι ντυμένοι μασκαράδες με αντίστοιχο τρόπο. Όλοι έπιναν τσίπουρο ή κρασί και έτρωγαν ότι τους πρόσφεραν προσπαθώντας να μην αποκαλύψουν την ταυτότητά τους. Θυμάμαι ότι έμενα, με είχε αναγνωρίσει μια χωριανή επειδή έπινα το τσίπουρο σα σφηνάκι, σηκώνοντας την άκρη της μαξιλαροθήκης που φορούσα στο κεφάλι. Μετά ήταν πολύ εύκολο να αναγνωρίσει και την υπόλοιπη παρέα. Συνήθως μετά τα αποκαλυπτήρια η νοικοκυρά του σπιτιού έκανε το έθιμο του χάσκα. Κρεμούσε, δηλαδή, ένα βρασμένο αυγό με σχοινί στην άκρη της ρόκας και κάθε επισκέπτης μασκαράς προσπαθούσε να το πιάσει με το στόμα του όσο εκείνη το ταλάντευε μπροστά στο πρόσωπό του. Αργότερα το

βράδυ της Κυριακής, αφού είχαμε μαζέψει κέδρα, ανάβαμε φωτιά στην πλατεία και ξεκινούσε και πάλι ο χορός και το τραγούδι. Όλοι γλεντούσαν γύρω από τη φωτιά μέχρι το πρωί.

Το πρωί της Καθαράς Δευτέρας όλοι στο σπίτι καθάριζαν και έπλεναν. Η μαμά, σε μια προσπάθεια να κρατήσει νηστεία στα παιδιά έλεγε «δεν τρώμε τίποτα αρτημένο (μη νηστίσιμο) σήμερα. Θα τα πάρει ο κουτσογόμαρος». Έτσι μαγείρευαν φασόλια αλάδωτα και κομπόστα. Το μεσημέρι έβγαιναν όργανα στην πλατεία του χωριού και χορεύαμε, όπως και την Κυριακή. Και κάπως έτσι ξεκινούσε η περίοδος της Σαρακοστής. Καλό Πάσχα, με υγεία σε όλους!

*Χριστίνα Νικολάου
Κοταδήμου*



ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ

Η αρχαιότερη από τις μεγάλες νηστείες

Η Μεγάλη Τεσσαρακοστή ή αλλιώς Σαρακοστή, που σημαίνει «Μεγάλες 40 Ημέρες», είναι η πιο σημαντική περίοδος νηστείας στο εκκλησιαστικό ημερολόγιο των Ορθοδόξων Χριστιανών, η οποία προετοιμάζει τους Χριστιανούς για τη μεγαλύτερη εορτή του εκκλησιαστικού ημερολογίου, το Πάσχα.

Μεγάλη Τεσσαρακοστή ή απλά Σαρακοστή είναι η περίοδος της καθαρτήριας διαδικασίας. Από την Καθαρά Δευτέρα αρχίζει η προετοιμασία του σώματος και της ψυχής, με τη νηστεία και την αποχή από εκδηλώσεις χαράς, που διαρκεί έως και την Κυριακή του Πάσχα. Είναι η αρχαιότερη από τις μεγάλες νηστείες της Ορθόδοξης Εκκλησίας και καθιερώθηκε τον 4ο αιώνα. Αρχικά διαρκούσε έξι εβδομάδες, ενώ αργότερα προστέθηκε και μία έβδομη και τελικά διαρκεί 48 ημέρες. Κατά τη διάρκεια της Σαρακοστής, κάθε Τετάρτη και Παρασκευή τελείται η Προηγιασμένη Ακολουθία. Οι πιστοί μπορούν να λάβουν Θεία Κοινωνία, η οποία όμως έχει προ αγιασθεί την προηγούμενη Κυριακή. Η Σαρακοστή είναι σχεδόν ταυτισμένη με το μήνα Μάρτιο. Χαρακτηριστική είναι η φράση «Λείπει ο Μάρτης απ' τη Σαρακοστή;», που συννηθίζεται να λέγεται για αυτούς που θέλουν να είναι σε όλα «μέσα». Επισήμως, η Μεγάλη Τεσσαρακοστή αρχίζει την Καθαρά Δευτέρα, επτά εβδομάδες πριν από το Πάσχα, ολοκληρώνοντας με την Προηγιασμένη Θεία Λειτουργία της Παρασκευής την Έκτη Εβδομάδα. Η επόμενη ημέρα ονομάζεται το Σάββατο του Λαζάρου, που είναι η ημέρα πριν από την Κυριακή των Βαΐων. Η νηστεία συνεχίζεται καθ' όλην την επόμενη εβδομάδα, την



Οι Πρόεδροι, του χωριού μας και της Αδελφότητας Αθηνών, Κωνσταντίνος Τζίνας και Ελένη Σιάφη Κουκούμη αντίστοιχα, εύχονται Καλή Σαρακοστή!

Αγία και Μεγάλη Εβδομάδα, γνωστή και ως Εβδομάδα των Παθών ή Αγία Εβδομάδα ή Μεγάλη Εβδομάδα και δεν τελειώνει παρά μόνο μετά την Πασχαλινή Αγρυπνία, νωρίς το πρωί την Κυριακή του Πάσχα. Ο σκοπός της Μεγάλης Τεσσαρακοστής είναι να προετοιμάσει τους πιστούς, όχι μόνο για να τιμήσουν, αλλά και να εισέλθουν στα Άγια Πάθη και την Ανάσταση του Ιησού. Η τήρηση της Μεγάλης Τεσσαρακοστής χαρακτηρίζεται από τη νηστεία και την αποχή από ορισμένες τροφές, την εντατικοποίηση της ιδιωτικής και δημόσιας προσευχής, την αυτοεξέταση, την εξομολόγηση, την προσωπική βελτίωση, τη μετάνοια, την ελεημοσύνη και την αποκατάσταση για τις αμαρτίες που διαπράχθηκαν. Τα τρόφιμα από τα οποία παραδοσιακά απέχουμε, είναι το κρέας, τα ψάρια, τα αυγά, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, το κρασί και το λάδι. Σύμφωνα με κάποιες παραδόσεις, οι πιστοί απέχουν μόνο από το ελαιόλαδο, ενώ σε άλλες, από όλα τα φυτικά έλαια. Αφότου η αυστηρή νηστεία, σύμφωνα με τους κανόνες, απαγορεύεται το Σάββατο, με εξαίρεση το Μεγάλο Σάββατο και την Κυριακή, το κρασί και το λάδι επιτρέπονται τα Σάββατα και τις Κυριακές. Εάν η Μεγάλη Εορτή του Ευαγγελισμού της Θεοτόκου πέφτει κατά τη Μεγάλη Τεσσαρακοστή, τότε το ψάρι, το κρασί και το λάδι επιτρέπονται εκείνη την ημέρα. Ωστόσο, το κρέας και τα γαλακτοκομικά προϊόντα αποφεύγονται εντελώς, έως ότου τελειώσει η νηστεία, την Κυριακή του Πάσχα.



Direction





Ευθύμιος Ν. Κουκούμης
Ευεργέτης της Αδελφότητας και του χωριού μας



Κομμάτι από τη βασιλόπιτα που μοίρασε
η Αδελφότητα για τη νέα χρονιά

Η Αδελφότητά μας έκοψε τη βασιλόπιτα

Είναι ένα έθιμο παλιό και καθιερωμένο η κοπή της Βασιλόπιτας. Όπως σε κάθε Κερσοβίτικο σπιτικό, έτσι και κάθε χρόνο η Αδελφότητα για να κρατήσει το έθιμο θέλησε να μοιραστεί ένα κομμάτι από την ίδια παραδοσιακή πίτα στο ξεκίνημα της νέας χρονιάς. Στην γιορτή αυτή είχαμε την μουσική συντροφιά του Νίκου Φιλιππίδη και του συγκροτήματος του, που ξέρει όσο κανένας άλλος τους κερασοβίτικους σκοπούς. Όσοι βρεθήκαμε εκεί, μικροί και μεγάλοι, νοιώσαμε τυχεροί και απολαύσαμε τον χορό και τους ήχους των δεξιοτεχνών Νίκου Φιλιππίδη, Κώστα Φιλιππίδη και της καλλικέλαδης Λευκοθέας Φιλιππίδη.

Έτσι, με πολύ κέφι, τραγούδια και χορό κόψαμε την παραδοσιακή μας βασιλόπιτα ζυμωμένη από τα χέρια της Ελένης Σιάφη. Η παρουσία των μελών του Δ.Σ., των συγχωριανών και των φίλων της Αδελφότητάς μας για άλλη μια φορά ήταν σημαντική και πολλή σπουδαία.

Η Πρόεδρος Ελένη Σιάφη ευχήθηκε σε όλους καλή χρονιά με υγεία και προκοπή και να ανταμώνουμε στην πλατάνο μας. Τόνισε την αξία που έχει η στήριξη και η αγάπη όλων για την Αδελφότητα, που μας δίνουν δύναμη να συνεχίσουμε με μεγαλύτερο ζήλο την προσπάθειά μας για ένα καλύτερο πολιτιστικό γίγνεσθαι στο όμορφο χωριό μας.

Ακολούθησε η λαχειοφόρο αγο-

ρά που μοίρασε πλούσια δώρα στους τυχερούς.

Το φλουρί «έπεσε» έπεσε στο τραπέζι της Βασίλως Βάιλα και Ελένης Καραγιάννη και το δώρο ένα γούρι του 2024.

Και του χρόνου με υγεία!

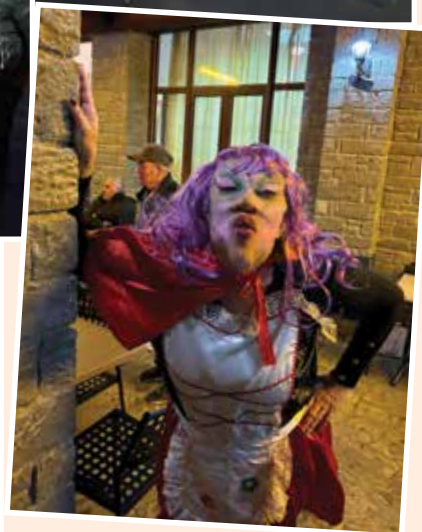
Η Αδελφότητα ευχαριστεί όλους από καρδιάς για την δυναμική συμμετοχή σας σε όλες τις δραστηριότητες μας.

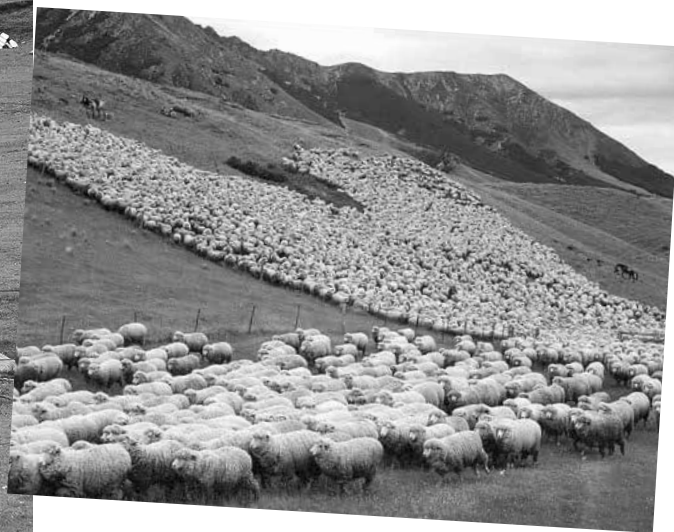
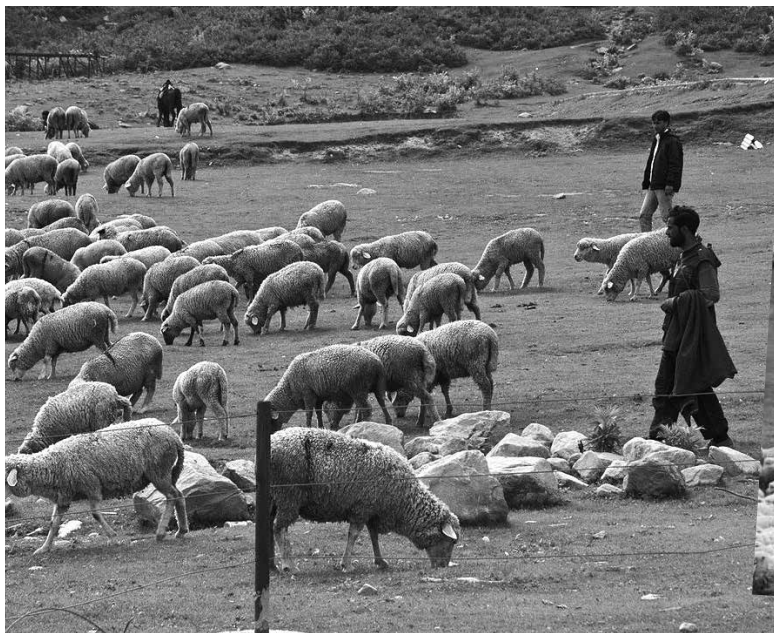
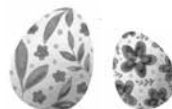
* Τα δώρα είναι προσφορά προς την Αδελφότητα της κατασκευαστικής εταιρείας: «Παρασκευής και Κωνσταντίνου Παπανικολάου Ο.Ε.»

* Τα Muffins – ατομικά κεκάκια είναι προσφορά του Κώστα Παπανικολάου στη μνήμη του πατέρα του Χρήστου Παπανικολάου.



Με άρωμα
παράδοσης
η Αποκριά
στο χωριό!





Οι Τελευταίοι κτηνοτρόφοι της Πίνδου

*«Πέρα τα βλάμη μ' πέρα τα αυτά τα μονοπάτια
γιατί δεν τα ξεπερνάς, καμμένη βλάμη μου....»*

ΠΟΙΟΣ ΤΟ ΠΕΡΙΜΕΝΕ πως οι στίχοι αυτού του παλιού κυρατζιδικού τραγουδιού (κυρατζιδικα είναι τα αργά και μακρόσυρτα τραγούδια της στράτας, που τραγουδούσαν οι Βλάχοι συνοδεύοντας τα κοπάδια τους,) που αναφέρεται σε ένα κακό όνειρο που προμήνυε το τέλος ενός κυρατζή, θα ταίριαζε σήμερα σαν ερμηνεία όχι σε κάποια αναγγελία, αλλά στο ίδιο διαφανόμενο τέλος των μεταβατικών κτηνοτρόφων, αυτών που από τα προϊστορικά χρόνια κινούνται κάθετα, από τα βουνά στους κάμπους, καλοκαίρι χειμώνα, σ' ένα αέναο εκκρεμές με ορόσημα χρονικά τους καβαλάρηδες Αγίους. Τον Αϊ-Γιώργη και τον Αϊ Δημήτρη.

Και όμως, χρόνο με τον χρόνο κλείνουν τα μονοπάτια, καθώς λιγοστεύουν εκείνοι οι τελευταίοι που δεν τα ξαναπερνούν. Το αιώσιο διάβα φαίνεται να μην είναι και τόσο αιώσιο. Οι άνοιξες έρχονται ξανά και ξανά, μα φαίνεται πως οι Βλάχοι, οι Σαρακατσάνοι, και όσοι άλλοι, δεν βγαίνουν στα βουνά. Κι οι λίγοι που απέμειναν προτιμούν τον «μαραζιάρη» κάμπο. Όχι χωρίς λόγο. Από τη μια οι ταλαιπώριες, η δύσκολη και στιγμισμένη για τους νέους ζωή, που δεν βρίσκουν καν γυναίκες να τους ακολουθήσουν, κι από την άλλη ο εκσυγχρονισμός: προγράμματα, σύγχρονοι στάβλοι, αρμετικές μηχανές, τεχνολογικοί εξοπλισμοί, ακόμα και αλλαγές στις ράτσες των ζώων (τη θέση των παλιών ανθεκτικών φυλών παίρνουν νέες, πιο αποδοτικές, αλλά ανίκανες να επιβιώσουν στα κακοτράχαλα βουνά και στις σχετικές καιρικές συνθήκες).

Είναι και το άλλο νέο δεδομένο: η αντικατάσταση των

αιγοπροβάτων με βοοειδή, χάρη στις νέες κατευθύνσεις της Κοινής Αγροτικής Πολιτικής. Τα βοοειδή έχουν άλλες ανάγκες και υπαγορεύουν νέους κτηνοτροφικούς κανόνες. Ανατρέπεται γενικά η παλιά τάξη πραγμάτων, όχι μόνο ο τρόπος μεταφοράς, που από καιρό γίνεται κατεξοχήν με νταλίκες. Εντάσεις για τη χρήση των βοσκοτόπων για την καταστροφική για τα βοσκοτόπια παρουσία των αγελάδων, και πάει λέγοντας.

Κι οι καβαλάρηδες Άγιοι, ο ένας τους μάζευε και ο άλλος που τους σκορπούσε, έχασαν το μέτρο. Ο χρόνος μετριέται αλλιώς. Με ηλεκτρονικά χρονόμετρα. Κι ο καιρός, κι αυτός ελέγχεται αλλιώς. Με κλιματιζόμενους στάβλους. Και τα δεφτέρια χάθηκαν. Κτηνοτροφικοί υπολογιστές στα γραφεία δίπλα στα τεράστια ντεπόζιτα για την τεράστια παραγωγή βιομηχανικού γάλακτος.

Και όλα αυτά τι σημαίνουν. Πως διαγράφεται το μέλλον; Αν σκεφτούμε ότι το ανθρωπογενές περιβάλλον, το κτηνοτροφικό παραγωγικό και πολιτισμικό τοπίο είναι προϊόν ενός «διαλόγου» των κτηνοτρόφων και όχι μόνο με το φυσικό περιβάλλον σε μια μακρά χρονική διάρκεια, το τέλος αυτού του «διαλόγου» σημαίνει όχι μόνο την αρχή του τέλους ενός τρόπου ζωής, ενός πολιτισμού, αλλά και την απαρχή της ερημοποίησης.

Αυτό που φαινομενικά είναι για κάποιους «ανάκαμψη της φύσης», για τους ίδιους τους κατοίκους του ορεινού χώρου δεν είναι παρά «ερημιά» και «ζούγκλα». «Ρήμαξε ο τόπος» είναι η φράση που αποδίδει τον καλύτερο τρόπο αυτό που έρχεται, εάν δεν ανατραπεί αυτή η πορεία θανάτου της μετακινούμενης κτηνοτροφίας.

Του Βασίλη Νιτσιάκου,

*Καθηγητή Κοινωνικής Λαογραφίας στο Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων.
Δημοσιεύτηκε στο Γαστρονόμο της Καθημερινής.*



318.890 οι μόνιμοι κάτοικοι της Ηπείρου!

Οι μόνιμοι κάτοικοι της Ηπείρου ανέρχονται στους 318.890 σύμφωνα με τα τελευταία στοιχεία που ανακοίνωσε η Ελληνική Στατιστική.

Οι 157.166 είναι άνδρες και οι 161.724 είναι γυναίκες.

Ο πληθυσμός για το Νομό Άρτας ανέρχεται σε 62.689, για το Νομό Θεσπρωτίας σε 40.430 για το Νομό Ιωαννίνων σε 161.455 και για το Νομό Πρέβεζας σε 54.316.

Ο πληθυσμός της χώρας εκτιμάται σε 10.413.982 άτομα (5.090.591 άνδρες και 5.323.391 γυναίκες), μειωμένος κατά 0,5% σε σχέση με τον αντίστοιχο πληθυσμό της 1ης Ιανουαρίου 2022 που ήταν 10.461.627 άτομα.

Η μείωση κατά 0,5% του μόνιμου πληθυσμού, είναι αποτέλεσμα της φυσικής μείωσης του πληθυσμού που ανήλθε σε 64.000 άτομα (75.921 γεννήσεις έναντι 139.921 θανάτων ατόμων που διαμένουν εντός της ελληνικής επικράτειας) και της καθαρής μετανάστευσης που εκτιμάται σε 16.355 άτομα (θετικό ισοζύγιο).

Ο πληθυσμός ηλικίας 0- 14 ετών ανήλθε σε 13,4% του συνολικού πληθυσμού, έναντι 63,7% του πληθυσμού 15- 64 ετών και 22,9% του πληθυσμού 65 ετών και άνω. Ο δείκτης γήρανσης (πληθυσμός ηλικίας 65 ετών και άνω προς τον πληθυσμό ηλικίας 0- 14 ετών) ανήλθε σε 171,8.

Η καθαρή μετανάστευση εκτιμάται σε 16.355 άτομα, που αντιστοιχεί στη διαφορά μεταξύ 96.662 εισερχομένων και 80.307 εξερχομένων μεταναστών. Το 2021 η καθαρή μετανάστευση είχε εκτιμηθεί σε -22.476 άτομα (57.120 εισερχόμενοι και 79.596 εξερχόμενοι μετανάστες). Σημειώνεται ότι στα στοιχεία εισερχόμενης μετανάστευσης περιλαμβάνονται και άτομα που βρίσκονταν στη χώρα την 1/1/2023 σε αναζήτηση διεθνούς ή προσωρινής προστασίας.

Ούτως εκόντων των πραγμάτων στα χωριά της Ηπείρου η κατάσταση είναι η ακόλουθη:

Ερμημένα σπίτια της Ηπείρου...

«Κάτω απ' τη ράχη, ανεβαίνεις το μονοπάτι που δεν "βγάζει", που το κλείνει απ' την ώρα που γεννήθηκε και που αν δεν το έκλεινε δηλαδή τι σημασία θα είχε. Ξαν το στερνό σπίτι του κόσμου, τόσο μοναχό. Που άλλοτε καταύγαζε ζωή. Που τώρα τέσσερις τοίχοι απόμειναν, δίχως σκεπή, το περνάς και για καστρόπουλο, με κάτι πέτρες ωχρές, το ωχρό του αμετάκλητου κι ανάμεσά τους βρύα μαλλιασμένα... Και γύρω του, απ' τα θεμέλια, έχει βλαστήσει ένα είδος χορτάρι οργιαστικό, παλιούρια και γλογκιές. Και μέσα ολούθε φτέρες κι από πάνω τους να

βομβίζουν αγριόσφηκες. Χωρίς παράθυρα, από μόνα τους ξεμανταλώνονταν ένα-ένα και πέφταν. Αν κάτι πολύ αγάπησαν όσοι τ' άνοιγαν ήταν η ζωή. Οι νοικοκυραίοι του, προσωρινά, σάμπως έναν αιώνα τώρα, ένας ένας πετούσαν απ' το παράθυρο. Από απελπισία παρά από πόθο. Για το πουθενά, δίχως από πουθενά να 'χουν ποτέ γυρίσει. Μπορεί να πληγώθηκαν χτυπώντας παράθυρα ξένα. Ή μπορεί και να πέθαναν πετώντας...

Η εξώπορτα - ποιά να 'ταν η τελευταία λέξη σαν την κλείδωσαν - με σαράκια κεντησμένη και καρφιά. Η μετώπη του αποκεφαλισμένη, πεσμένη μπροστά στην πόρτα. Χτες, μέσ' τη νύχτα, το βουνό από πάνω ξαμόλαγε δρολόαπα. Το σπίτι ολοένα χτυπιόταν και τα φύλλα της πόρτας ανοιγόκλειναν όλη τη νύχτα, σάμπως φτερούγες μαύρου πουλιού χτυπημένου, μισοσκοτωμένου ...

[...]

Τώρα μια άλλη ζωή στο σπίτι σαλεύει με τα δικά της πλάσματα και τη δική τους τάξη. Την τάξη που έχει το δέντρο, την τάξη που έχουν οι αγριόσφηκες σαν βομβίζουν με τρέλα πάνω απ' τις φτέρες, την τάξη που έχουν οι δενδρογαλιές που κοιμούνται μεσ' στα θάμνα, την τάξη που έχουν οι νυχτερίδες με κάτι πρόσωπα σα μωρά όταν χτυπιούνται απελπισμένες στους τοίχους, την τάξη που έχει εκείνο το

είδος φύτρωμα, οικογένεια ολόκληρη, με κάτι άνθια σαν κεφάλια δράκων που βγάζουν φριχτές κραυγές, την τάξη που έχει το κουνάβι σαν γαυγίζει τη νύχτα, την τάξη που έχουν οι αγριόγατες όταν ουρλιάζουν μεσάνυχτα σα γριές μοιρολογίστρες, την τάξη που έχουν οι τσουκνίδες γύρω απ' τους τοίχους του σπιτιού - πού 'ναι οι δυόσμοι, οι βασιλικοί ...γύρευε τι πάλη θα 'γινε αναμεταξύ τους - οι αράχνες που φτιάχνουν αιώρες και τραπαλίζονται με τα ποδάρια τους κρεμασμένα, οι οχιές που γυαλοκοπάνε με τη βροντή του ήλιου... Όλα τους όλο σιωπές και ρεμβασμούς μέσα στις πρασινάδες.

Όλη αυτή η ερημία μοιάζει σα να 'γινε η Συντέλεια του σπιτιού. Κάθομαι και βάζω με το νου μου. Μήπως τη Συντέλεια τη σχεδίασαν κρυφά οι αγριόσφηκες, οι οχιές, οι αράχνες, όλα αυτά τα ελάσσονα του βασιλείου πλάσματα και το δέντρο μαζί για να κυβερνήσουν αυτοκράτορες αυτά;

«Απόσπασμα από το βιβλίο της Σταυρούλας Δημητρίου "Η Επιστροφή της Κίχλης", εκδ. Λιβάνη, 2017»

Πανηπειρωτική





Παρέλαση στο χωριό μας.



Κάλαντα Ευαγγελισμού στο χωριό.

25η Μαρτίου στο χωριό μας



Εθνική Μέρα της παλιγεννεσίας, οι νέοι του χωριού κρατούν την ελληνική σημαία μποστά στο μνημείο των ηρώων.



Κατάθεση στεφάνου στο μνημείο των Ηρώων από τον Πρόεδρο Κωνστ. Τζίνα.

Η Θεοδοσία Κ. Τζίνα και ο Πρόεδρος Κώνσταντίνος Γ. Τζίνας εμπνεύστηκαν και διοργάνωσαν τη γιορτή της 25ης Μαρτίου (τα κάλαντα και την παρέλαση) που είχαμε χρόνια να ζήσουμε στο χωριό μας.



Η λαϊκή μας παράδοση είναι ένας απαραίτητος κρίκος ανάμεσα στις γενιές. Τα παραδοσιακά και λαϊκά παραμύθια βοηθούν στην ανάπτυξη της φαντασίας των παιδιών, στην οικοδόμηση αξιών και στην ανάπτυξη κριτικής σκέψης και δημιουργικότητας.

Η Ανδρομάχη Μπούνα- Βάιλα μας ταξίδεψε μέχρι το Κεράσοβο με ένα υπέροχο βιβλίομε λαϊκά παραμύθια για μικρούς και μεγάλους. Σε ευχαριστούμε θερμά...όλοι μας!

17ο Νηπιαγωγείο Λάρισας- Γκούντουβα Μαρία Δασκάλα
(απο ανάρτηση στο Facebook)



ΑΙΣΧΟΣ

Το χωριό μας είχε να βιώσει χωρισμούς και διχόνοιες από την εποχή του εμφυλίου που ήταν μία σκοτεινή σελίδα στην ιστορία του χωριού μας.

Ο Ιερός Αυγουστίνος είχε πει: Το μίσος είναι σαν να πίνεις εσύ δηλητήριο και να περιμένεις να πεθάνει ο άλλος.

Ο Συνεταιρισμός χωρίς ίχνος ντροπής και τσίπας τόλμησε μία πράξη διαχωρισμού των Κερασοβιτών την ημέρα της Αποκριάς. Σκέφτηκαν και αποφάσισαν οι αθεόφοβοι ότι με τα λεφτά του Συνεταιρισμού (δηλαδή όλων των συγχωριανών μας) να μας χωρίσουν με σκοπό να φέρουν τη

δικόνοια, και να πληρώσουν το βράδυ της Αποκριάς στο γλέντι με τον Κακούρη, το φαγητό μόνο των μόνιμων κατοίκων όχι όσων επισκέφτηκαν το χωριό ή με το λεωφορείο που ναύλωσε η Αδελφότητα ή ταξίδεψαν μόνοι τους. Έδωσαν εντολή στους διαχειριστές του ξενώνα να ετοιμάσουν τη λίστα των μόνιμων κατοίκων και να τους την παραδώσουν! Η εικόνα το βράδυ στο γλέντι τραγελαφική, στο ίδιο τραπέζι το προκαθορισμένο πιάτο που αποφάσισε ο Συνεταιρισμός με τα πιάτα επιλογής από το μενού της βραδιάς που ήταν πιο πλούσια.

Τους λέμε φωναχτά: Το σημερινό Κεράσοβο δεν φοβάται τον καθρέφτη του δεν μισεί και δεν σπαράσσει. Οι Κερασοβίτισσες/τες είναι ώριμοι και έτοιμοι για την κατασίγαση των παθών, από τη μαθητεία στη δημοκρατία και τη μεγαλοψυχία τους να αντιμετωπίσουν τις νέες μαύρες σελίδες που επιδιώκουν κάποιοι να γράψουν στην ιστορία του χωριού μας.

Η κοινή λέξη που ακουγόταν ΑΙΣΧΟΣ!

"Οι άνθρωποι έχουν το ελάττωμα, όταν έχει νηγεμία, να νομίζουν ότι δεν θα έρθει ποτέ καταίγδα και δεν προετοιμάζονται."

Νικόλο Μακιαβέλι

Ενεργοποιήθηκε η ηλεκτρονική πλατφόρμα επιστολικής ψήφου για τις ευρωεκλογές

Σε λειτουργία τίθεται από σήμερα, η ηλεκτρονική πλατφόρμα για την εγγραφή στους εκλογικούς καταλόγους επιστολικής ψήφου. Η ενεργοποίηση της πλατφόρμας, λίγες εβδομάδες μετά την ψήφιση του σχετικού νόμου, σηματοδοτεί την καθιέρωση, για πρώτη φορά στην Ελλάδα, της επιστολικής ψήφου ως μέσου διευκόλυνσης της άσκησης του εκλογικού δικαιώματος των εκλογέων για τις ευρωεκλογές και τα εθνικά δημοψηφίσματα.

Η εφαρμογή της επιστολικής ψήφου αφορά όλους τους Έλληνες πολίτες που είναι εγγεγραμμένοι στους εκλογικούς καταλόγους και επιθυμούν να ασκήσουν το εκλογικό τους δικαίωμα, εντός ή εκτός επικρατείας.

Παράλληλα, υπενθυμίζεται ότι οι Έλληνες κάτοικοι του εξωτερικού μπορούν να ασκήσουν το εκλογικό τους δικαίωμα στις προσεχείς ευρωεκλογές, αποκλειστικά μέσω επιστολικής ψήφου.

Οι εντός Ελλάδας εκλογείς εισέρχονται στην ηλεκτρονική εφαρμογή μέσω του συνδέσμου <http://epistoliki.ype.s.gov.gr> και εγγράφονται στους ειδικούς εκλογικούς καταλόγους επιστολικής ψήφου αποκλειστικά μέσω

taxisnet κάνοντας χρήση των προσωπικών τους διαπιστευτηρίων.

Οι Έλληνες που διαμένουν στο εξωτερικό μπορούν να εισέλθουν στην παραπάνω εφαρμογή να και να εγγραφούν με έναν από τους παρακάτω τρόπους:

Μέσω taxisnet (εφόσον διαθέτουν διαπιστευτήρια εισόδου).

Υποβάλλοντας τα στοιχεία του ελληνικού τους διαβατηρίου και του δελτίου αστυνομικής ταυτότητας συνδυαστικά.

Υποβάλλοντας τα στοιχεία του ελληνικού τους διαβατηρίου και του αριθμού δημοτολογίου συνδυαστικά.

Εναλλακτικά, οι εντός Ελλάδας εκλογείς μπορούν να εγγραφούν στους ειδικούς εκλογικούς καταλόγους επιστολικής

ψήφου μέσω των Κέντρων Εξυπηρέτησης Πολιτών, ενώ οι εκτός επικρατείας εκλογείς μπορούν να απευθύνονται στις αρμόδιες ελληνικές Προξενικές Αρχές (Γενικά Προξενεία, Προξενεία, Προξενικά Γραφεία Πρεσβειών).

Εντός επικρατείας, μέσω της επιστολικής ψήφου διευκολύνονται ιδιαίτερα - ενδεικτικά - ηλικιωμένοι συμπολίτες μας, εποχικά εργαζόμενοι και εργαζόμενοι την Κυριακή, άτομα με αναπηρία, φοιτητές και μαθητές εν μέσω εξεταστικής περιόδου.



Διαβάστε επίσης:

[ΥΠΕΣ: Χρηστικός οδηγός για την άσκηση του εκλογικού δικαιώματος, μέσω επιστολικής ψήφου](#)

Στη μνήμη του Βασιλείου Κωτούλα

Κάποιες φορές είναι δύσκολο να γράψεις για ανθρώπους που έχεις τόσες αναμνήσεις από τα παιδικά σου χρόνια.. Από μικρό παιδί θυμάμαι το θείο μου έναν όμορφο νέο άνδρα που ξεχώριζε.. Μεγαλωμένος μαζί με τα αδέρφια του στο χωριό και αργότερα ορφανός από πατέρα και μία χήρα μάνα που πάλευε με την γη για να επιβιώσει, αναγκάστηκε να πάρει την ζωή στα χέρια του πολύ νωρίς. Μαθαίνοντας

μία τέχνη και με τη δύναμη της ψυχής του κατάφερε να δημιουργήσει μία όμορφη οικογένεια. Γαλουχημένος από τις παραδόσεις του τόπου του πορεύτηκε με εντιμότητα, ηθική και εργατικότητα και πάνω από όλα αγάπη για την οικογένεια και τους συγγενείς....

Για εμάς ήταν ο δικός μας άνθρωπος που όσες φορές βρεθήκαμε στην ανάγκη χτυπήσαμε την πόρτα του. Πόσες φορές δεν μας φιλοξένησε και

εμάς και τα ξενιτεμένα του αδέρφια; Φυσικά είχε δίπλα του μια μεγαλόψυχη γυναίκα που συμπορευόταν μαζί του ανοίγοντας το σπιτικό της και την καρδιά της...

Οι αναμνήσεις είναι πολλές και το ευχαριστώ τόσο λίγο.. Είμαι ευγνώμων που σε είχαμε κοντά μας τόσα χρόνια μας δίδαξες τον ίδιο δρόμο της αρετής, της υπακοής και της μακροθυμίας...

Η ψυχή σου πέταξε μακριά



μας κάνοντας τον κύκλο της αφήνοντας μας παρακαταθήκη την ενότητα των οικογενειακών δεσμών... και την αγάπη για τον τόπο μας.

Φωτεινή Κωτούλα



Χελιδόνια

Τα χελιδόνια είναι αποδημητικά πουλιά και ανήκουν στην οικογένεια των στρουθιόμορφων. Το μέγεθός τους είναι 20-22 cm ανάλογα με το είδος στο οποίο ανήκουν. Τα γνωστότερα είδη είναι: το Οχθοχελιδόνο, το Βραχοχελιδόνο, το Δεντροχελιδόνο, το Σταυλοχελιδόνο και το Λευκοχελιδόνο.

Τα 4 από τα 5 είδη κτίζουν τη φωλιά τους από πηλό (λάσπη). Ενώ μόνο ένα, το οχθοχελιδόνο ανοίγει τρύπες στο έδαφος, συνήθως εκεί που υπάρχει νερό. Μαζεύουν μικρούς οβώλους λάσπης από κάποιο κοντινό σημείο και το μεταφέρουν εκεί που θέλουν να χτίσουν τη φωλιά τους. Χρειάζονται 700 με 1500 τέτοιοι οβώλοι για κάθε φωλιά. Το χτίσιμο μπορεί να διαρκέσει έως 16 μέρες.

Αναπαραγωγή

Το θηλυκό χελιδόνι γεννάει 4-6 αυγά, η επώαση των αυγών διαρκεί περίπου 12-20 ημέρες, ανάλογα με το είδος και μετά την εκκόλαψη οι γονείς τις πρώτες ημέρες τα ταΐζουν με μικρά έντομα, ενώ αργότερα τα μαθαίνουν να πετάνε και να ναζητούν την τροφή τους.

Τροφή

Τα χελιδόνια τρέφονται κυρίως με μικρά έντομα, αράχνες, νύμφες και κάμπιες. Τα έντομα και τις αράχνες τα πιάνουν συνήθως στον αέρα, πετώντας προς αυτά με ανοιχτό το ράμφος τους. Τρώει συνήθως πάνω από 50 μύγες και κουνούπια ημερησίως, Φανταστείτε πόσα έντομα τρώει μια χελιδοοικογένεια με 4-6 μικρά σε μία ημέρα. Τι θα γινόταν αν δεν ερχόταν τα χελιδόνια μια χρονιά;

Αποδημία

Τα χελιδόνια διασχίζουν όλη την έρημο Σαχάρα και τη Μεσόγειο με το Αιγαίο πέλαγος για να έρθουν σε μας, την Άνοιξη και ξανά κάνουν το ίδιο ταξίδι αντίστροφα το Φθινόπωρο. Η συνολική απόσταση που διασχίζουν ξεπερνά τα 20.000 χιλ. Το μεγάλο ταξίδι των χελιδονιών διαρκεί αρκετές εβδομάδες. Πριν ξεκινήσουν από την Αφρική, πρέπει να είναι γεμάτα ενέργεια, δηλαδή να έχουν καταναλώσει πολλά

πλούσια μυγογεύματα! Εξάλλου, ένα τέτοιο ταξίδι απαιτεί αρκετές στάσεις για ξεκούραση, νερό και φαγητό. Είναι ένα πολύ δύσκολο ταξίδι γιατί υπάρχει η έρημος Σαχάρα που δεν βρίσκουν εύκολα νερό και τροφή. Επίσης, πρέπει να διασχίσουν την Μεσόγειο και αν δεν βρίσκονται κοντά σε κάποιο νησάκι όταν κουραστούν θα πέσουν στη θάλασσα και θα πνιγούν. Και πέραν τούτου έρχονται αντιμέτωπα με άλλα αρπακτικά πτηνά, αλλά και με τα στοιχεία της φύσης, μπόρες καταιγίδες και δυνατούς ανέμους. Ακόμη και αυτά που θα καταφέρουν να φτάσουν στον προορισμό τους, συναντούν όλο και λιγότερα μέρη να μπορούν να φωλιάσουν.

Αποδημούν κατά δεκάδες εκατοντάδες σε σμήνη για να φτάσουν σε μεσογειακά κλίματα τον Μάρτιο για να αναπαραχθούν και συνήθως πηγαίνουν στην παλιά φωλιά τους.

Σύμφωνα με την Ελληνική Ορθολογική Εταιρεία, η καταστροφή φωλιών των χελιδονιών, ακόμη και με νεοσοσούς μέσα, είναι σύνθηρες δυσάρεστο φαινόμενο. Η νομοθεσία για την προστασία όχι μόνο των ίδιων των πουλιών που ζουν σε φυσική κατάσταση, αλλά και των αυγών, των φωλιών και των ενδιαιτημάτων τους, ιδίως το φυσικό περιβάλλον στο οποίο ζουν και αναπαράγονται.

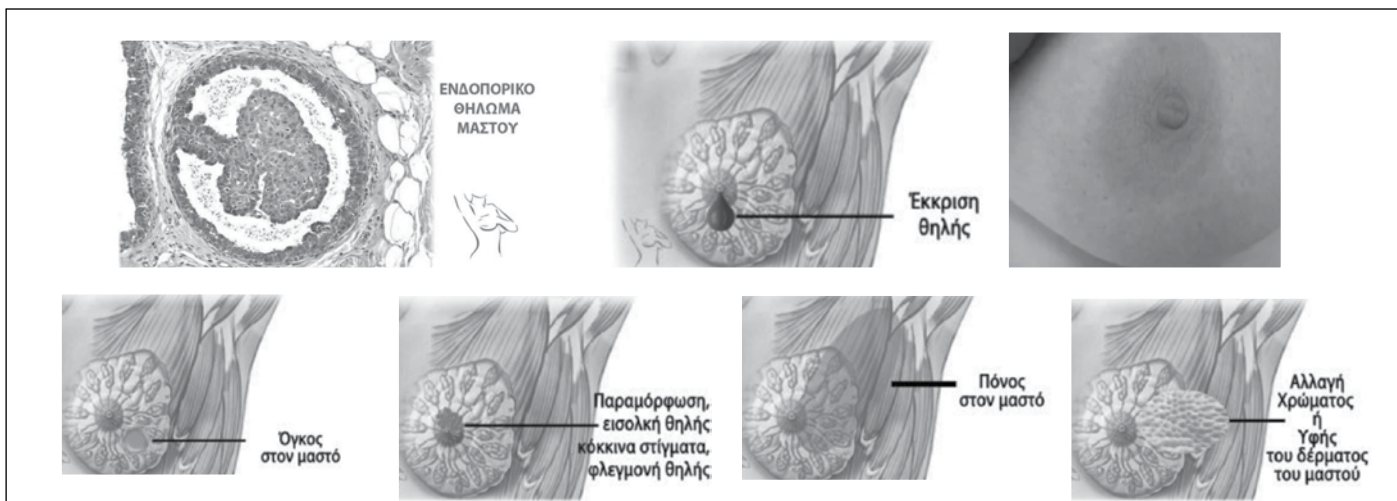
Για τα είδη αυτά, απαγορεύεται η ολική ή μερική καταστροφή των φωλιών τους. Στους παραβάτες επιβάλλονται διοικητικά πρόστιμα 500 - 1000 ευρώ, ενώ επιπλέον οι πράξεις αυτές είναι ποινικά κολάσιμες και τιμωρούνται με φυλάκιση 20 ημερών έως 1 έτος και χρηματικά πρόστιμα.

Τι μπορούμε να κάνουμε εμείς για αυτά

Φτιάχνουμε και τοποθετούμε ταΐστρες και ποτίστρες. Προσέχουμε και δεν ρυπαίνουμε τους ανοιχτούς χώρους που επισκεπτόμαστε. Οργανώνουμε εθελοντικές δράσεις καθαρισμού των κοντινών πάρκων. Φτιάχνουμε φωλιές και τις τοποθετούμε σε σημεία όπου οι άνθρωποι δεν έχουν εύκολη πρόσβαση, Προσπαθούμε να κάνουμε το σχολείο ή την αυλή του σπιτιού μας, όσο πιο φιλόξενη για τα μικρά πουλιά.

Ενημερώνουμε τους φίλους και την οικογένεια μας για τα προβλήματα αυτά και τους τρόπους αντιμετώπισής τους.

*Βοντίσου Σταυρούλα
Συνταξιούχος Μαία.*



ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ: Μήνας αφιερωμένος στην πρόληψη καρκίνου του μαστού

Σε συνέχεια από το προηγούμενο τεύχος ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ ΜΑΣΤΟΥ

Σταθείτε μπροστά σε έναν καθρέφτη με τους ώμους σας ίσια, τα χέρια σας στους γοφούς σας. Επιθεωρήστε οπτικά το στήθος σας.

Επαναλάβετε με τα χέρια ψηλά.

Ξαπλώστε στην πλάτη σας για να νιώσετε το στήθος σας. Πρώτα χρησιμοποιήστε το δεξί σας χέρι για να ελέγξετε το αριστερό σας στήθος, χρησιμοποιήστε τις άκρες των δακτύλων σας και κινηθείτε με κυκλικές κινήσεις για να αισθανθείτε εξογκώματα ή άλλες αλλαγές. Φροντίστε να ελέγξετε όλο το στήθος από το κέντρο του στήθους μέχρι τη μασχάλη και την κλείδα.

Επαναλάβετε χρησιμοποιώντας το αριστερό σας χέρι για να ελέγξετε το δεξί σας στήθος.

Επαναλάβετε ενώ στέκεστε όρθια ή καθιστή. Μπορεί αν είναι ευκολότερα να το κάνετε στο ντους.

ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΟΖΙΔΙΑ ΚΑΡΚΙΝΙΚΑ

Αν και τα οζίδια συνδέονται με τον καρκίνο του μαστού, το 75% αυτών των βιοψιών δεν είναι καρκινικά, αλλά καλοήθη. Οι κοινές αιτίες των καλοθών οζιδίων του μαστού περιλαμβάνουν:

- Λοίμωξη του μαστού
- Ινοκυστική νόσος μαστού
- Ιναδένωμα (μη καρκινικός όγκος)
- Λιπώδη νέκρωση (κατεστραμμένος ιστός)

Με την λιπώδη νέκρωση η μάζα δεν μπορεί να διακριθεί από ένα καρκινικό εξόγκωμα, παρά μόνο με βιοψία.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΥΠΟΤΡΟΠΗΣ

Παρά την αρχική θεραπεία και επιτυχία, ο καρκίνος του μαστού μπορεί να επανεμφανιστεί. Αυτό ονομάζεται υποτροπή. Αυτό συμβαίνει όταν ένας μικρός αριθμός κυττάρων διαφεύγει της αρχικής θεραπείας. Τα συμπτώματα της υποτροπής στο ίδιο μέρος με τον πρώτο καρκίνο του μαστού είναι τα ίδια με τα συμπτώματα του πρώτου καρκίνου.

ΑΝΔΡΙΚΟΣ ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΜΑΣΤΟΥ

Ο καρκίνος του μαστού συνήθως δεν σχετίζεται με τους άνδρες, αλλά στις σπάνιες περιπτώσεις μπορεί να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε ηλικία αν και πιο συχνός σε ηλικιωμένους άνδρες. Πολλοί άνθρωποι δεν συνειδητοποιούν ότι ο καθένας έχει κύτταρα μαστού και αυτά τα κύτταρα μπορούν να υποβληθούν σε καρκινικές αλλαγές. Επειδή τα ανδρικά κύτταρα του μαστού είναι πολύ λιγότερο ανεπτυγμένα από τα θηλυκά κύτταρα ο καρκίνος του μαστού δεν είναι τόσο κοινός στον ανδρικό πληθυσμό. Το πιο κοινό σύμπτωμα του καρκίνου στους άνδρες είναι ένα εξόγκωμα.

Εκτός από το εξόγκωμα μπορεί α περιλαμβάνει:

- Πάχυνση του ιστού του μαστού
 - Εκκριση από τη θηλή
 - Ερυθρότητα ή ξεφλούδισμα της θηλής
 - Μία θηλή που γυρίζει προς τα μέσα
 - Ανεξήγητη ερυθρότητα, οίδημα, ερεθισμός του δέρματος, κνησμός (φαγούρα) ή εξάνθημα
 - Διογκωμένοι λεμφαδένες στην μασχάλη
- Επειδή οι άνδρες μπορεί να μην ελέγχουν τακτικά το μαστό τους για οζίδια, ο ανδρικός καρκίνος διαγιγνώσκεται σε μεταγενέστερο στάδιο.

Η ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΓΙΝΕΤΑΙ:

- Ιστορικό
- Σωματική εξέταση – ψηλάφηση
- Μαστογραφία
- Υπέρηχος
- Μαγνητική τομογραφία
- Βιοψία

Ομορφιές του χωριού

Δημήτρης Καναβός

Η καλλιτεχνική όσμωση και η ανταπόκριση του φυτού
δημιουργούν τέχνη



**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 Αθανάσιος
τηλ.: 6932028290



djthanos22@hotmail.com



**ΙΩΑΝΝΑ ΧΡ.
ΠΑΠΑΚΩΣΤΑ -
ΝΤΑΓΚΟΒΑΝΟΥ**

**ΓΕΝΙΚΗ
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ
ΙΑΤΡΙΚΗ**

**ΖΗΝΩΝΟΣ Ι
& Π. ΤΣΑΛΔΑΡΗ
ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ**



**210-5739804
6947610071**