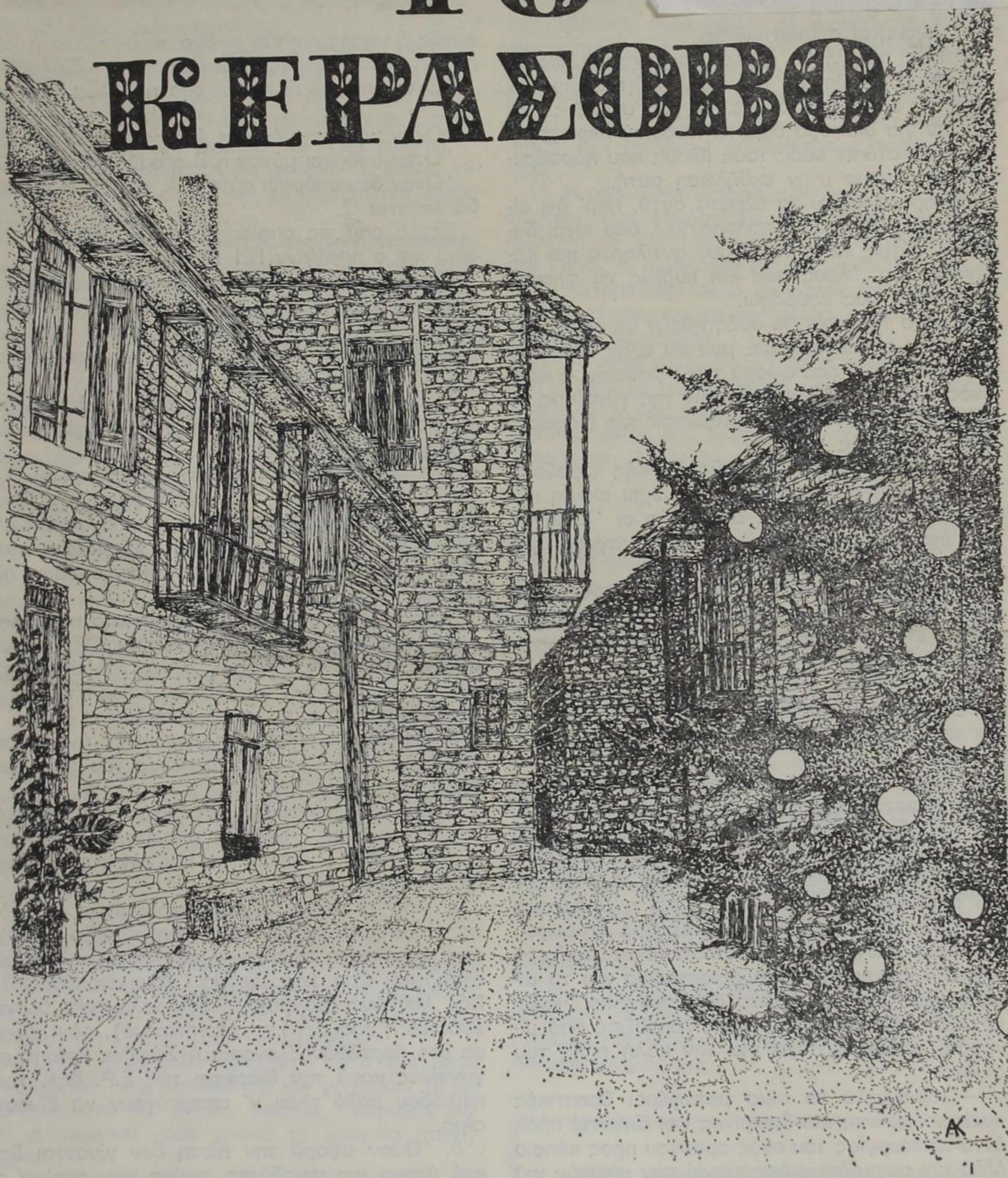


ΚΑΤΕΒΛΗΘ ΤΑΧ. ΤΕΛΟΣ

ΠΥΜΠΕΡΟΠΟΥΛΟΣ 10.
ΣΚΟΥΦΑ 38
ΑΘΗΝΑΙ - 10672

ΤΟ ΚΕΡΑΣΟΒΟ



ΔΙΜΗΝΙΑΙΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ ΑΔΕΛΦΟΤΗΤΑΣ ΑΓΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ ΚΟΝΙΤΣΗΣ

Υπεύθυνος: Β ΚΙΤΣΑΚΗΣ – ΛΕΩΝΤΙΟΥ 22 – Α. ΚΥΦΕΛΗ 113 64

● ΕΤΟΣ 20

● ΦΥΛΛΟ 9

● ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ – ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 1984

ΔΩΣΕ ΛΙΓΟ ΑΙΜΑ, ΣΩΖΕΙΣ ΜΙΑ ΖΩΗ

1. Αγαπητοί συμπατριώτες

2. Κατ' αρχήν, θα ήθελα, να ευχαριστήσω το διοικητικό συμβούλιο της αδελφότητος για την τιμή την οποία μου έκανε, να μου αναθέσει, να μιλήσω για διάφορα θέματα ιατρικού περιεχομένου και κατόπιν εσάς τους ίδιους που παραβρεθήκατε σήμερα στην εκδήλωση αυτή.

Θα προσπαθήσω τα θέματα αυτά, παρ' ότι είναι ιατρικά και να τα απλοποιήσω, όσο είναι δυνατόν, ούτως ώστε να γίνουν αντιληπτά και κατανοητά απ' όλους σας και κυρίως να φροντίσω, να μη σας κουράσω.

Θέματα τα οποία θα συζητηθούν εν καιρώ και σε άλλες συγκεντρώσεις μας θα είναι εκτός από το σημερινό που αφορά την αιμοδοσία, ο καρκίνος των γεννητικών οργάνων της γυναίκας, οι παθήσεις του μαστού, οι εκτρώσεις και διάφοροι αντισυλληπτικές μέθοδοι.

3. Για τον θεσμό της εθελοντικής αιμοδοσίας, έχω να πω το εξής: ότι δεν έχει ακόμη καθιερωθεί στη χώρα μας. Δυστυχώς οι Έλληνες δεν έχουν συνειδητοποιήσει την αναγκαιότητα της κοινωνικής αυτής προσφοράς.

Κύριες αιτίες για την απροθυμία στον τομέα αυτό είναι η προκατάληψη, ο αδικαιολόγητος φόβος και η άγνοια γύρω από την διαδικασία της αιμοδοσίας.

Θα σας δώσω λοιπόν για το θέμα της αιμοδοσίας μερικές χρήσιμες πληροφορίες, που σίγουρα μπορούν να διαλύσουν λανθασμένες εντυπώσεις.

4. Κατά πρώτον τι είναι αίμα; Το αίμα όπως είναι γνωστόν ευρίσκεται σε ρευστή κατάσταση και χρησιμεύει σαν μέσο επικοινωνίας μεταξύ των διαφόρων οργάνων του σώματος.

Παράγεται κυρίως στον μυελό των οστών και πρωταρχικός του ρόλος είναι η μεταφορά οξυγόνου, που γίνεται με τα ερυθρά αιμοσφαίρια. Πλην των ερυθρών αιμοσφαιρίων ιδιαίτερη σημασία έχουν τα λευκά αιμοσφαίρια και τα αιμοπιετάλια. Τα μεν πρώτα σαν αμυντικοί παράγοντες απέναντι σε διάφορες λοιμώξεις από μικρόβια τα δε δεύτερα για την καλή πήξη του αίματος.

—Παράλληλα το αίμα μεταφέρει θρεπτικές ουσίες, ορμόνες και βιταμίνες και διακινεί προϊόντα λειτουργίας του ενός οργάνου προς κάποιο άλλο και συγχρόνως λειτουργεί σαν αγωγός για την αποβολή, μέσω των νεφρών διαφόρων αχρήστων ή και βλαβερών στοιχείων π.χ. της ουρίας.

5. Το αίμα χωρίζεται σε διάφορες κατηγορίες. Οι κατηγορίες αυτές ή ομάδες διακρίνονται από ορισμένες ουσίες, που υπάρχουν στην επιφάνεια των ερυθρών αιμοσφαιρίων, οι κυριότερες των οποίων είναι η Α και η Β. Οι ουσίες

αυτές ή υπάρχουν και οι δυο ταυτόχρονα ή κάθε μια τους χωριστά ή δεν υπάρχουν διόλου.

Όταν υπάρχουν και οι δυο η ομάδα λέγεται AB.

Όταν υπάρχει μόνον η Α η ομάδα λέγεται A.

Όταν υπάρχει μόνον η Β η ομάδα λέγεται B.

Όταν δεν υπάρχει ούτε η Α, ούτε η Β η ομάδα λέγεται O.

Εκτός από τις ουσίες Α και Β υπάρχει στο αίμα και ο παράγων RH (Ρέζους).

Παρ' όλο που σε κάθε μετάγγιση γίνεται σχολαστικός έλεγχος της ομάδας και RH του αιμολήπτη και του αιμοδότη είναι σωστό ο καθένας μας να γνωρίζει σε ποια ομάδα αίματος ανήκει και τι RHESUS έχει.

7. Τι είναι η μετάγγιση αίματος. Μετάγγιση αίματος είναι η μεταφορά αίματος από έναν οργανισμό σ' έναν άλλο.

—Η μετάγγιση αίματος από άνθρωπο σε άνθρωπο εφαρμόσθηκε για πρώτη φορά τον 17ον αιώνα. Τα αποτελέσματα ήσαν απογοητευτικά και μόλις το 1910 άρχισε να εφαρμόζεται και πάλι κατόπιν της ανακαλύψεως των ομάδων αίματος.

—Το αίμα το οποίο μεταγγίζεται στο κυκλοφοριακό σύστημα του αρρώστου αντικαθιστά πρωρινά εκείνο που λείπει, μέχρι να δοθεί καιρός στον μυελό των οστών, που όπως είναι γνωστό παράγει το αίμα, να το αναπλάσει.

8. Αιμοδότης μπορεί να γίνει κάθε άνθρωπος εφ' όσαν είναι υγιής και η ηλικία του είναι μεταξύ 18 — 60 χρονών.

Σε κάθε αιμοδότη εξετάζεται προσεκτικά το ιστορικό του, δηλαδή τι ασθένειες πέρασε στο παρελθόν, η πίεσή του και εάν τυχόν είναι αναιμικός.

α. Από το ιστορικό ενδιαφέρει αν ο αιμοδότης έπασχε ή πάσχει από Ηπατίτιδα — Παθήσεις καρδίας ή νεφρών — εάν είναι αλλεργικό άτομο και έχει (π.χ. άσθμα - Δερματοπάθειες). Εάν λαμβάνει φάρμακα, εάν τελευταία έκανε θυμόλιο ή ορούς (π.χ. αντιτετανικό), εάν πέρασε στο παρελθόν Ελονοσία ή Σύφιλη. Επίσης οι γυναίκες κατά την διάρκεια της Ε.Ρ. δηλ. της περιόδου καλό είναι ν' αποφεύγουν να δίνουν αίμα.

β. Όσον αφορά την πίεση δεν γίνονται δεκτά άτομα για αιμοδότες εκείνα των οποίων η πίεση είναι κάτω του 10 ή είναι υπερτασιακά.

γ. Όπως και τα αναιμικά άτομα με χαμηλό αιματοκρίτη.

—Η διάρκεια της αιμοληψίας είναι περίπου πέντε λεπτά. Ο αιμοδότης θα μείνει άλλα δέκα λεπτά ξαπλωμένος και θα πιει ένα αναψυκτικό. Καλό είναι να αποφεύγεται για καμιά ώρα μετά την αιμοδοσία το κάπνισμα και η βαρειά σωμα-

τική εργασία.

— Το αίμα, που λαμβάνεται, πριν δοθεί, εξετάζεται σχολαστικά για πολλές αρρώστιες. Σε περίπτωση, που διαπιστωθεί οτιδήποτε, το αίμα καταστρέφεται και ειδοποιείται ο αιμοδότης, να κάνει, τις εξετάσεις που πρέπει.

— Το αίμα του αιμοδότη διατηρείται περίου 21 ημέρες, πάντοτε μέσα σε ψυγείο. Πολλά πολύτιμα προϊόντα λαμβάνονται από αυτό, όπως το πλάσμα, τα ερυθρά αιμοσφόρια, τα αιμοπετάλια, οι παράγοντες πήξεως και η γ-σφαιρίνη.

— Κάθε άνθρωπος υγής μπορεί να δώσει αίμα μέχρι τρεις φορές τον χρόνο, δηλαδή κάθε τέσσερις περίου μήνες.

— Πολλοί άνθρωποι διστάζουν, να προσφέρουν αίμα — ακόμα και όταν πρόκειται για δικό τους άνθρωπο — γιατί φοβούνται. Ο φόβος τους είναι αδικαιολόγητος, γιατί η αφαίρεση μικρής ποσότητας αίματος από τον οργανισμό είναι ακίνδυνη.

— Ο πόνος που αισθάνεται ο αιμοδότης δεν είναι μεγαλύτερος από το τρύπημα μιας βελόνας.

— Η ποσότητα που παίρνεται δεν ξεπερνάει τα 300 - 350 γρ. ή ένα ποτήρι του νερού, που αντιπροσωπεύει το 1/20 περίου από το αίμα που έχει ο άνθρωπος.

8. Ο μηχανισμός της Υπηρεσίας Αιμοδοσίας ενός νοσοκομείου λειτουργεί σαν τράπεζα. Όπως, όταν καταθέσει κανείς σε μια τράπεζα χιλιες δραχμές και θέλει μετά να κάνει ανάληψη δεν παίρνει ποτέ το ίδιο χαρτονόμισμα, που κατέθεσε, έτσι και στην Τράπεζα αίματος ο αιμοδότης προσφέρει αίμα και έχει δικαίωμα όποτε χρειαστεί, να ζήτησει.

— Οι υπηρεσίες σε κάθε ζήτηση προσφέρουν εκείνο το αίμα, που χρειάζεται ο άρρωστος. Οι Υπηρεσίες Αιμοδοσίας των νοσοκομείων βρίσκονται σε συνεχή επικοινωνία, ώστε να ανταλλάσουν αίμα κυρίως σε περιπτώσεις σπάνιων ομάδων.

9. Ο θεσμός της εθελοντικής αιμοδοσίας πρέπει να απασχολεί κάθε άνθρωπο και ιδιαίτερα τους χωριανούς μας. Για ποιους λόγους;

α. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι το κύριο επάγγελμα σχεδόν όλων των Κερασοβιτών είναι η οικοδομή. Οικοδομή σημαίνει σκαλωσιές — ύψος — κούραση — ηυξημένος κίνδυνος ατυχήματος και ο κίνδυνος αυτός είναι υπαρκτός τόσο για τον εργάτη όσο και για τον εργολάβο.

β. Κάθε οικογένεια έχει λίγο πολύ ένα μέσο μεταφοράς από αυτοκίνητο και μηχανάκι μέχρι το ποδήλατο του μικρού παιδιού. Γνωρίζετε πόσο ιαυξάνονται κάθε χρόνο τα τροχαία ατυχήματα.

γ. Όλοι μας νομίζουμε ότι μια ασθένεια θα κτυπήσει την πόρτα των άλλων και ποτέ την δικιά μας και ότι ποτέ δεν θα υπάρξουν προβλήματα υγείας για μας και την οικογένειά μας. Και όμως υπάρχουν και ασθένειες και εγχειρήσεις, που πιθανόν, να χρειασθεί μετάγγιση αίματος.

δ. Επιπλοκές σε ένα τοκετό μπορεί να απαιτήσουν αίμα. Και στις οικογένειές μας δεν έχουμε μόνο αγόρια αλλά και κορίτσια.

δ. Επίσης στα νεογέννητα να παρουσιαστεί ίκτερος και να χρειασθεί αφαιμαξομετάγγισης. Πάλι δηλαδή απαιτείται αίμα.

10. Οι ανάγκες σε αίμα αυξάνονται συνεχώς για την Ελλάδα. Περίπου 30.000 φιάλες περισσότερο θέλουμε κάθε χρόνο. Η πρόοδος της ιατρικής απαιτεί η μετάγγιση να χρησιμοποιείται όλο και πιο συχνά. Πληθαίνουν καθημερινά τα τροχαία ατυχήματα. Η συχνότητα της μεσογειακής ανανίας είναι πολύ μεγάλη. Αυτές είναι οι κύριες αιτίες των συνεχώς αυξανομένων αναγκών σε αίμα.

11. Η αδελφότητα παρακαλεί όσους θέλουν να δώσουν αίμα εθελοντικά να έλθουν την άλλη Κυριακή 16 Δεκεμβρίου στο Λαϊκό Νοσοκομείο στο Γουδί. Η αιμοληψία θα γίνει από τις 9 μέχρι τις 1 το μεσημέρι αλλά αν κανείς θέλει και δεν μπορεί να πάει εκείνη την ημέρα, μπορεί να πάει όποτε αυτός νομίζει.

12. Το αίμα είναι Ζωή. Γι' αυτό μόνον ο άνθρωπος μπορεί να το προσφέρει σε άλλον άνθρωπο. Χρέος όλων μας είναι να συνειδητοποιήσουμε τη σημασία αυτής της προσφοράς, της εθελοντικής προσφοράς. Δώσε αίμα, σώζεις μια Ζωή.

Ευχαριστώ

* Ανέφερα ότι ένας άνθρωπος μπορεί να δώσει αίμα τρεις φορές το χρόνο. Η Αδελφότητα ζητά από σας να δώσετε μόνο μια, αλλά όσο το δυνατόν περισσότεροι από σας.

ΚΩΣΤΑΣ Δ. ΝΑΚΟΣ

Γιατρός

Γυναικολόγος — Παθολόγος

Τηλ. 6440.694 — 6432.220

Η παραπάνω ομιλία έγινε στις 9.12.84 στο STANLEY με πρωτοβουλία της Αδελφότητας.

Ευχαριστούμε θερμά το συμπατριώτη μας Γιατρό για τη μεγάλη συνεισφορά του στο χωριό μας και στην Αδελφότητα, που διέθεσε εκτός από την επιστήμη του, και το αίμα του ως και της συζύγου του.

Είναι φωτεινό παράδειγμα προς μίμηση και νιώθουμε περήφανοι που το Κεράσοβο γεννάει τέτοιους ανθρώπους και πιο σίγουροι για το μέλλον του χωριού μας.

Κάθε οικονομική βοήθεια προς ενίσχυση της εφημερίδας μας και προς την αδελφότητα θα αποστέλετε ταχυδρομικώς ή διαχειρός στον κ. Κιτσάκη Βασίλη - Λεοντίου 22 - Άνω Κυψέλη, Τ.Τ. 11364. Και η προσφορά σας θα δημοσιεύεται στο επόμενο φύλλο της εφημερίδούλας μας και θα περνάει και στα βιβλία της Αδελφότητας.

Σφάλματα των γονέων στην ανατροφή των παιδιών

Του Πρωτοδικη ΝΑΠ. Ι. ΖΟΥΚΑ

Κανείς ποτέ δε θα παραδεχτεί ότι είναι δυνατό να υπάρχει πατέρας ή μητέρα που γα θέλει το κακό του παιδιού του. 'Όλους τους γονείς πλούσιους ή φτωχούς, μορφωμένους ή αγράμματους τους χαρακτηρίζει το ίδιο αίσθημα: η απεριόριστη αγάπη προς τα παιδιά τους. Για χάρη τους δέχονται θεληματικά και τις βαρύτερες θυσίες, υποβάλλονται με ευχαρίστηση και στους σκληρότερους κόπους, παραιτούνται χωρίς δυσκολία και από τις πιο στοιχειώδεις μικροχαρές και μικροαγέσεις, που μπορεί να τους προσφέρει η ζωή. Και όμως πολλοί γονείς εγώ αγαπούν πραγματικά τα παιδιά τους άθελά τους προξεγούν σ' αυτά ανεπανόρθωτα κακά. Το θέμα της αγωγής των παιδιών είναι πολύπλευρο και πολυσύνθετο και δεν εξαντλείται ούτε με λίγα λόγια, αλλά ούτε με στερεότυπες συνταγές.

'Ετσι, στο σημερινό μας ιδημοσίευμα δεν είναι δυνατό για εξεταστεί κάθε περίπτωση κακής επιδρασης των γονέων, ούτε να υποδειχτούν όλα τα μέτρα με τα οποία θα εξασφαλιστεί η σωστή αγωγή των παιδιών. Θα περιοριστούμε στο να επισημάνουμε τα κυριότερα σφάλματα των γονέων και για αγαλύσουμε τους λόγους για τους οποίους αθώα κατά τα φαινόμενα περιστατικά μπορούν να καταντήσουν καταστρεπτικά. Συγκεισμένο πολύ συγηθισμένο σφάλμα των γονέων είναι η καλλιέργεια στις ψυχές των παιδιών τους του ψεύδους. Δεν θέλουν δέσμαια τα παιδιά τους να γίνουν ψεύτες ούτε πολύ περισσότερο το επιζητούν. Με τις άστοχες όμως ενέργειές τους επιφέρουν δυστυχώς το αποτέλεσμα που φοδούνται. Και οι άστοχες αυτές ενέργειες είναι τις περισσότερες φορές τα λεγόμενα (αθώα ψέματα). Μερικά παραδείγματα θα μας δοηθήσουν καλύτερα να σχηματίσουμε σαφή ιδέα της καταστρεπτικότητας των αθώων αυτών φειμάτων που λένε οι γονείς. Γίνεται ένας έρανος υπέρ του Ερυθρού Σταυρού ας υποθέσουμε. Φτάνει στην πόρτα του σπιτιού, ο παπάς, ο δάσκαλος, ο πρόεδρος ή κάποιος άλλος. Οι γονείς μπροστά στο παιδί τους δυσφορούν. «Ουφ πάλι έρανος; Κάθε μέρα τα ίδια και τα ίδια. Πήγαινε Νίκο στην πόρτα και πες τους ότι δεν είναι κανένας στο σπίτι μας».

'Ετσι το παιδί διδάσκεται το φέμα και την υποκρισία, χωρίς οι γονείς να επιθυμούν να το κάνουν ψεύτη και υποκριτή, αλλά και Χωρίς να συγκατασθάνονται πόσο ολέθρια αποτελέσματα μπορεί να φέρει στο χαρακτήρα του παιδιού η άστοχη αυτή φράση ή πράξη τους. 'Άλλο παράδειγμα. Η μητέρα στέλνει το παιδί να πάει κάτω στα πρόβατα, αυτό διαμαρτύρεται, κλαίει, φωνάζει θέλει να γράψει και να διαβάσει. Η μητέρα το καθησυχάζει με την υπόσχεση ότι αύριο θα το πάει η ίδια στο σχολείο και θα πει στο δάσκαλο

ότι ήταν άρρωστο, είχε πυρετό και γι' αυτό δεν έγραψε. Η καλή αυτή μητέρα δεν θέλει όμως ποτέ να ακούσει πως το παιδί της πιθανόν να γίνει μια μέρα ψεύτης. Και όμως η ίδια άθελά της το διδάσκει τη φυγοπονία και το ψεύδος. Πολλές μητέρες από αγάπη και μόνο στα παιδιά τους πουλάνε κρυφά από τον άντρα τους σιτάρι, λάδι, κρασί για να πάρουν παντελόνικι στο παιδί και φόρεμα ή ποδιά στο κορίτσι. Καλένε στο παιδί με συγωμοτικό ύφος. «Πρόσεχε καλά μη το πεις του πατέρα σου, γιατί θα μας σκοτώσει και τους δύο». Ποιος θα αργηθεί ότι οι μητέρες αυτές κλέβουν το ίδιο τον εαυτό τους χάριν των παιδιών τους; Άλλα και ποιος θα μας πει ότι αυτά τα ίδια τα παιδιά δεν θα κάνουν το ίδιο σαν μεγαλώσουν για να αγοράσουν τσιγάρα, γλυκά, ποτά, αφού η μητέρα τους διδάξει χωρίς να το καταλάβει την κλεψιά και το ψέμα. 'Άλλο σφάλμα των γονέων είναι η καλλιέργεια στις ψυχές των παιδιών τους της υποκρισίας. Είναι πολύ συγηθισμένο εκείνο που λένε συχνά οι μητέρες. «Πρόσεχε Γιαννάκη στο σπίτι που θα πάμε επίσκεψη για μη κάνεις τα συγηθισμένα σου, γιατί ο κόσμος θα λέει πως δεν έισαι καλό παιδί».

Διδάσκεται με άλλα λόγια ο Γιαννάκης αλλοιώτικος για είναι και αλλοιώτικος να φέρεται μπροστά στον κόσμο. Αν όμως λέγαμε στους γονείς του ότι θέλουν να κάμουν το παιδί τους υποκριτή ασφαλώς θα μας έδριξαν, γιατί δεν το θέλουν. Το κάνουν όμως χωρίς να το καταλαβαίνουν. Την υποκρισία διδάσκουν στα παιδιά τους και με μια άλλη συγηθισμένη ενέργεια, που κάγουν οι γονείς. 'Ερχεται στο σπίτι ένας ξένος, ένας επισκέπτης που ούτε τον περίμεναν, αλλά και ούτε τον γήθελαν γάρθει. Και εγώ μπροστά στο παιδί τους δείχνουν τη δυσφορία τους για την ανεπιθύμητη αυτή επίσκεψη, μόλις ο ξένος μπει στο σπίτι αλλάζουν πάλι μπροστά στα παιδιά τους όψη και τον δέχονται με γλυκά χαμόγελα και με δήγηθεν χαρά. Πού ήσουνα τόσον καιρό, χάθηκες δρε αδελφέ, έτσι κάγουν οι φίλοι θα καθήσεις το δράδυ να φάμε, αν φύγεις θα θυμώσουμε. Και μόλις φύγει ακούει το παιδί. «Δόξα σοι ο Θεός που ξεκουμπίστηκε κι έφυγε».

Οι γονείς αυτοί έδωσαν στο παιδί τους το καλύτερο μάθημα υποκρισίας κι ας θέλουν κατά βάθος να το κάγουν έναν ίσιο άνθρωπο. Πολλοί πάλι γονείς βάζουν στην ψυχή των παιδιών το φόβο. Επειδή δε μπορούν με άλλο τρόπο να το κάγουν υπάκουο. Υπάρχουν πολλοί γονείς που για να απομακρύνουν τα παιδιά τους από έγα επικίνδυν μέρος π.χ. ένα πηγάδι, τους λένε ότι μέσα σ, αυτό είναι ένας αράπης που έχει άσπρη δόντια και τρώει τα παιδιά. 'Άλλοι τους μιλούν για φαντάσματα, για δρυκόλακες και νεράιδες που είδε

ο Α γ' ο Β. Αργότερα σαν τα παιδιά τους μεγαλώσουν λίγο, οι ίδιοι οι γονείς απορούν και αγαπακτούν «μα ποιανού έμοιασε αυτό το παιδί και φοβάται τόσο, δε γνέρεπται ολόκληρος άντρας να φοβάται να βγει έξω». Και ξεχωρίζουν ότι αυτοί οι ίδιοι με τις χαριτωμένες ιστορίες τους, τους δρυκόλακες και τα φαντάσματα τα έκαναν τα παιδιά τους δειλά.

Με τον ίδιο τρόπο διδάσκουμε στα παιδιά χωρίς να το θέλουμε και χωρίς να το καταλαβαίνουμε ένα σωρό ελαττώματα και τα ριζώματα στην ψυχή τους με τη συχνή τους επανάληψη. Αυτό γίνεται, γιατί αγνοούμε δυο πράγματα. Πρώτο ότι το παιδί συγνθίζει να κάνει σαν από έμφυτο καθετί που επανέλαβε πολλές φορές και δεύτερο ότι το παιδί δε διδάσκεται μόνο το να ακούει, αλλά πολύ περισσότερο με το να διέπει τι κάνουν οι μεγάλοι και μάλιστα οι γονείς του.

Σε κάθε άνθρωπο υπάρχει έμφυτη η ορμή για μίμηση. Την διέπουμε να εκδηλώνεται και στους μεγάλους με την προσπάθεια να μιλήσουν κάπως καλύτερα όταν δρεθούν σ' ένα καλό περιβάλλον ή προσπαθούν να φάνε χρησιμοποιώντας μαχαιροπήρουνο όπως και οι άλλοι. 'Όταν λοιπόν ο μεγάλος μιμείται τόσο πολύ, γιατί δε θα διακατέχεται το μικρό παιδί από την ορμή για μίμηση; Το παιδί το αδύναμο έχει έντονα αγαπτυγμένο το αισθημα της εξάρτησης από τους μεγάλους και μάλιστα τους γονείς, που εξ αιτίας της αγάπης με την οποία το περιβάλλον, αποτελούν γι' αυτό το ιδεώδες πρότυπο. Το παιδί κάνει ότι διέπει, επαναλαμβάνει ότι επαναλαμβάνεται και όταν διέπει να γίνεται κάτι στο σπίτι από τους γονείς θα το θεωρήσει ως ορθό και θα το πιστέψει κι έτσι θα ενεργήσει όταν δρεθεί στην ίδια περίσταση. Πρέπει ακόμα να σημειώσουμε και το εξής: 'Ότι αυτό που προαγαφέρθηκαν δεν αφορούν μόνο τα παιδιά της σχολικής ηλικίας, δηλαδή 6—12 χρόνων, αλλά πιστεύουμε, λιγοτέρη, δηλαδή 6—12 χρόνων, αλλά και τα πολύ μικρότερα. Έχει λεχτεί και το πιστεύουμε, γιατί η πείρα το απέδειξε, ότι τα δρέφη στα τρία πρώτα χρόνια της ζωής τους κάνουν τόσα πράγματα όσα δεν μαθαίνουν σ' όλη την υπόλοιπη ζωή τους και όταν λέμε μι α θ α ι ν ο υ ν δεν εγγοούμε ότι μαθαίνουν γνώσεις, αλλά ότι μαθαίνουν να κάμουν, να ενεργούν κατά τον α' και β' τρόπο. Στα τρία δηλαδή πρώτα χρόνια της ζωής του αγθρώπου μπαίνουν τα θεμέλια του χαρακτήρα του, αργότερα παίρνει την οριστική του διαμόρφωση και σταθεροποιείται. 'Έτσι το παιδί γράφει ασυγκίσθητα στην τρυφερή ψυχούλα του καθετί που διέπει και ζει και ανάλογα σχηματίζει και διαμορφώνει τον εσωτερικό του κόσμο. Γι' αυτό ακριβώς συγνήθησαμε να λέμε ότι τα παιδιά ακολουθούν τα πατέματα των γονέων και απορούμε όταν διαφέρουν και διερωτόμαστε «ποιανού έμοιασε αυτό το παιδί».

Βέβαια είναι και η κληρογομικότητα που επιδρά, στη διαμόρφωση του χαρακτήρα του παιδιού, αλλά η δύναμη της κληρογομικότητα δεν είναι απόλυτη και οι κληρογομικές τάσεις μπορούν να μη αγαπτυχτούν όταν δε βρουν τα κατάλληλο περιβάλλον. 'Όπως αντιθέτα αρετές ή ελαττώματα που δεν υπάρχουν στο γέο άνθρωπο ως κληρογομικές καταβολές, μπορούν να αγαπτυχτούν και να στερεοποιηθούν στο χαρακτήρα με τη συχνή επανάληψη.

Τα όσα γράφτηκαν ως τώρα δεν είναι τα μόνα σφάλματα που πολλοί γονείς διαπράττουν κατά την ανατροφή των παιδιών τους. Αυτά αφορούν την καλλιέργεια ελαττωμάτων όπως το φεύδος, η υποχρισία, ο φόβος που αγαφέραιμε, η αγυπακοή, ο εγωισμός κλπ. Και προέρχονται από το ότι οι γονείς αγνοούν ότι το παιδί τους γράφει όσα διέπει και ακούει κι ότι διέποντας κι ακούοντας διδάσκεται και μαζεύει υλικό με το οποίο οικοδομεί το χαρακτήρα του.

Εκτός όμως από την ανοχή μας αυτή που υποβοηθούμε το παιδί να δημιουργήσει κακό χαρακτήρα, ενεργούμε πολλές φορές και με άλλο τρόπο εξίσου αν όχι περισσότερο επιβλαβή: με το να νεκρώνουμε ευνοϊκές τάσεις για τον ηθικό χαρακτήρα του ή να προξενούμε την εξαφάνιση αρετών που εκδηλώνονται από τα παιδιά. Και για να γίνει πιο κατανοητό θα χρησιμοποιούμε συγκεκριμένα παραδείγματα, από τα οπίσια ο καθένας μπορεί να σχηματίσει σωστή γνώμη και ανάλογα να ρυθμίσει τη στάση του απέναντι στο παιδί του. Ο μικρός Γιάννης αργεί κάποιο μεσημέρι μετά το σχολείο να γυρίζει στο σπίτι. Οι γονείς περιμένουν, ανησυχούν ώσπου επιτέλους φτάγει ιδρωμένος, αλλά χαρούμενος. Και διηγείται με περηφάνεια ότι στο δρόμο βοήθησε μια κουτσή γριούλα φορτωμένη με ξύλα να φτάσει στο σπίτι της και ότι αυτή του έδωσε πολλές ευχές. Εμείς δε αυτή να χαρούμε, αυτή γ' αγκαλιάσουμε με περηφάνεια το παιδί το μαλώνουμε ό και το κτυπούμε, γιατί λέρωσε τα ρούχα του παίρνοντας στον ώμο του τα ξύλα της γριούλας. Ακούμε με δυσφορία ή έστω με αδιαφορία τη διήγησή του και του λέμε: «'Ελα παράτα τα αυτά και τρώγε γρήγορα να ξεπερδεύουμε». Μπορείτε να φανταστείτε τι ψυχική καταστροφή προξενούμε στο παιδί με την στάση μας αυτή; Αγυπολόγιστη. Το παιδί που ρέπει προς το καλό, που έχει μέσα του έμφυτο το συναίσθημα της φιλαλητίας, προσφέροντας τις υπηρεσίες του στην αδύνατη γριούλα, γιώθει τον εαυτό του να μεγαλώνει να γίνεται ήρωας, πλέον σε πέλαγο χαράς και περηφάνειας, γομίζει πως όλα τα διάλιμα στρέφονται προς το μέρος του με θαυμασμό. Κι ενώ τρέχει να μοιράσει τη δόξα του και το μεγαλείο του με τους γονείς του συγαντά την καταφρόγια, το ξυλοχόπημα ή έστω και την αδιαφορία που τα ευαισθητά παιδιά τα πληγώνει πολλές φορές η αδιαφορία. Χειρότερα κι απ' το αγριότερο ξυλοχόπημα. Βλέπει τότε το παγώριο κάστρο της ηθικής του προσωπικότητας, που τόσο έγινε το ένιωσε να υψώνεται στην ψυχή του, να γκερίζεται απότομα σαν Χάρτινος πύργος και τους γονείς του να χορεύουν επάνω στα συντρίμια τους, επάνω στα συντρίμια της ψυχής του. Το παιδί σαν άνθρωπος αυτοτελής, σαν ατομικότητα αντιδρά θέβαια σ' αυτή την άδικη, όπως πολύ σωστά την αισθάνεται, μεταχείριση. Οι τρόποι με τους οποίους θα αντιδράσει είναι δύο. 'Η θα θεωρήσει ως κακό αυτό που έκανε και θα προσέξει να μη το ξανακάνει, αφού το αποδοκιμάζουν οι γονείς, οπότε κουρελιάσαιε και ξεριζώαιε από την ψυχή του την υψηλότερη και ωραιότερη αρετή. 'Η θα θεωρήσει άδικη τη μεταχείρισή του, αφού θα πιστεύει ότι η πράξη που έκανε είναι καλή και θα χαρακτηρίσει τους γονείς ως κακούς και θα τους αισθάνθει ξέγους ψυχικά και θα κλειστεί στον εαυτό του. 'Ο

πως κι αν αντιδράσει το αποτέλεσμα είναι ολέθριο. Στην πρώτη περίπτωση θα δγάλουμε την ανθρωπιά από την ψυχή του παιδιού. Στην δεύτερη περίπτωση χάσαμε το ίδιο το παιδί. Από το παράδειγμα αυτό προκύπτει έγα συμπέρασμα. Οι διάφορες πράξεις του παιδιού δεν επιτρέπεται να κρίνονται με τη ζυγαριά της ωφελιμότητας ή με την κατάστασή μας, όπως κάναμε όταν είδαμε το παιδί λερωμένο και ιδρωμένο, αλλά με τα κριτήρια του ηθικού γόμου, χωρίς να επηρεαστούμε αγ λέρωσε τα ρούχα του ή αν άργησε να γυρίσει από το σχολείο, αλλά να ρωτήσουμε τον εαυτό μας. Είναι καλό ή κακό αυτό που έκανε το παιδί; Είναι σύμφωνο με τον ηθικό γόμο ή αντίθετο; Και αν μεν είναι καλό να συγχαρούμε το παιδί με έγα μπράβο σου και να του συστήσουμε πάντοτε να δοηθεί τους συναθρώπους του. Αν είναι κακό, όπως μπορεί και να συμβεί, να μη αρχίσουμε να το κτυπούμε και να το δρίζουμε, αλλά να του δώσουμε να καταλάβει ότι τέτοιες πράξεις δεν τις κάνουν οι καλοί άνθρωποι, τα καλά παιδιά και να τις αποφεύγει. Και γα συμπέρασμα λέμε ότι για κάθε καλή του πράξη το παιδί θέλει και περιμένει έπαιγο, όπως ο εργάτης περιμένει την αμοιβή του. Κανείς δεν μπορεί να στερήσει το παιδί από τη δίκαιη αμοιβή του, που του αξίζει για την έμπρακτη καλλιέργεια των λουλουδιών του ψυχικού του κήπου. Για κάθε κακή του πράξη το παιδί περιμένει να πειστεί ότι πραγματικά δεν εγήργησε καλά.

Εδώ παρουσιάζεται και μια άλλη αντιπαιδαγωγική ενέργεια πολλών γονέων. Ο υπερβολικός έπαιγος για τις καλές εκδηλώσεις του παιδιού. Υπάρχουν γονείς που την καλή πράξη του παιδιού τους την κάνουν θαύμα, μυθιστόρημα, παράσταση. Τη διηγούνται μπροστά του, δάζουν το ίδιο γα τη διηγηθεί στους φίλους παιδιού; Απολύτως τίποτε. Οι ηθικές αξίες δεν περνούν, το συγχαίρουν όλοι και μαζεύει συγέχεια συγχαρητήρια. Τι απόμεινα τώρα από την καλή πράξη του φέρονται στη λαϊκή αγορά. Στέκουν σεργές μέσα σε δλες τις ψυχές. Όχι λοιπόν αδιαφορία για τις καλές εκδηλώσεις του παιδιού, αλλά όχι και υπερβολικός και μάλιστα θορυβώδεις έπαιγος. «Παν μέτρον άριστον».

Σοδαρό σφάλμα στην ανατροφή των παιδιών είναι: η άνιση μεταχείριση που είναι ίδια με την αδικία. Δηλαδή για να γίνει πιο κατανοητό. Κάτι που συγχωρούμε στο ένα παιδί, όταν το ίδιο πράγμα το κάνει το άλλο παιδί το θεωρούμε έγκλημα. Η κάποια απροσεξία ή αφέλεια που κάνει το παιδί την τιμωρούμε εγώ αν την κάνει ένας μεγάλος την παιρνούμε απαρατήρητη. Η άνιση αυτή μεταχείριση τραμαυτίζει βαρύτατα το παιδί και δημιουργεί αγεφύρωτα χάσματα μεταξύ των αδελφών ή μεταξύ παιδιού και γονέων. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα:

«**Η** Ελενίτσα 6 χρόνων έχασε στο περίπατο τη ζακέτα της. Στο σπίτι της η μητέρα της τη μάλλωσε δριψύτατα και ο πατέρας της την έδειρε. Μετά από λίγο καιρό η μητέρα της έχωσε στο δρόμο μια πολύτιμη καρφίτσα. Με έκπληξη η Ελενίτσα άκουσε τον πατέρα της να καθησυχάζει τη μητέρα της και να της λέει γα μη στενοχωριέται. Και τότε με αυστηρό τόγο λέει στον πατέρα της. Μπαμπά πρέπει να δείρεις τη μαμά που έχασε την καρφίτσα. Όσοι χάνουν τους δέρνουν, ξέχασες που μ' έδειρες, όταν έχασα τη ζα-

κέτα μου»;

Κατάλαβε η Ελενίτσα ίτι υπάρχουν δυο μέτρα και δυο σταθμά για την ίδια περίπτωση και στην ψυχή της έμεινε η πικρία της αδικίας.

Και κάτι πολύ συνηθισμένο που δε λέπει από κανένα σχεδόν Ελληνικό σπίτι – η απαγόρευση των πάντων. Το παιδί από τώρι ως το δράδυ δεν ακούει τίποτε άλλο από το μη αυτό, μη εκείνο. Μη το πιανείς αυτό, γιατί θα λερωθείς. Μη κάθεσαι στα χώματα. Μη παιζεις με τα νερά. Μη τρέχεις έτσι θα χαλάσεις τα παπούτσια σου. Μη πηδάς έτσι, θα σπάσεις το πόδι σου κλπ. 'Όλα αυτά τα μη και όσα άλλα αιμέτρητα μη ακούει το παιδί κάθε μέρα λέγοντας δέδαια για το καλό του, από αγάπη προς αυτό και χάρη την επιθυμία γα το προφυλάξουμε από διάφορους κινδύνους. Καταρθώνουμε όμως το αντίθετο. Καταπιέζουμε την ατομικότητά του το κάγουμε γα πιστέψει ότι είναι ανίκανο να τρέξει, γα πηδήσει χωρίς να σπάσει το πόδι του, να πάσει το μαχαίρι χωρίς να κοπείς. Και το κρεμούμε έτσι από τα φουστάνια της μητέρας και όταν μεγαλώσει είναι ανίσχυρο να κάνει κάτι χωρίς να του το δείξουμε ή χωρίς να ρωτήσει. Γίνεται άνθρωπος χωρίς πρωτοβουλία, χωρίς δούληση. 'Ισως αυτό ικανοποιεί μερικούς γονείς που χαίρονται για τα καλά τους παιδιά που ούτε βήχουν χωρίς την άδειά τους. Ας μάθουν όμως ότι δε γεννούνται παιδιά για τους γονείς, αλλά οι γονείς πεθαίνουν για τα παιδιά. Θα πουγ όμως: ώστε λέτε ν' αφήγουμε τα παιδιά τελείως ελεύθερα γα κάγουν ότι θέλουν; 'Ο χι, γιατί τότε πέφταμε στον αντίθετο πόλο, στην αναρχία. Θα έμεναν τότε τα παιδιά έρμαια των εσωτερικών τους ορμών και η λέξη αγωγή θα έπρεπε γα διαγραφεί από τα λεξικά. Η σωστή θέση του ζητήματος είναι η εξής:

Ούτε τύραννοι των παιδιών, αλλά ούτε και δούλοι: των επιθυμιών τους. Πολλές φορές ζητούμε από τα παιδιά να μας υποσχεθούν ότι θα κάγουν κάτι ή δε θα το ξανακάνουν. Τα παιδιά επειδή τους γονείς τους διέπουν μεγαλύτερους και ισχυρότερους δεν μπορούν να πουν «όχι δεν το υπόσχομαι». Δίγουν λοιπόν την υπόσχεση και σε λίγες ώρες ή ημέρες την αθετούν ήχι γιατί θέλουν γα την αθετήσουν, αλλά γιατί δεν μπορούν γα την κρατήσουν (την υπόσχεση). 'Οταν αυτό συμβεί, μια, δυο, τρεις φορές το παιδί πιστεύει ότι η υπόσχεση είναι κάτι το συμβατικό κάτι που χρειάζεται μόνο και μόνο για να ξεφύγει από κακιά ώρα. 'Οσο όμως μεγαλώνει τόσο ριζώνει στην ψυχή του διαστρεβλωμένη η έγγονα της υπόσχεσης όπως από μικρό παδί τη σχημάτισε με αποτέλεσμα γα γίνει ένας άνθρωπος χωρίς λόγο, ασυνεπής, ανέντιμος, ανυπόλυτος. Χρειάζεται λοιπόν μεγάλη προσοχή όταν ζητάμε να μας υποσχεθούν τα παιδιά κάτι. Πρέπει πρώτα γα ίδουμε αν είναι σε θέση γα τηρήσουν την υπόσχεσή τους και γα τα δογματίσουμε γα κρατήσουν την υπόσχεση που έδωσαν. Και το κυριώτερο πρέπει εμείς οι ίδιοι γα είμαστε πάντα συγεπείς στις υποσχέσεις που δίγουμε στα παιδιά. Καθετί που θα τους υποσχεθούμε οφείλουμε γα το εκτελέσουμε. Διαφορετικά, ποτέ γα μη περιμένουμε ότι θα έχουμε παιδιά συγεπή στα λόγια τους. Τελειώνοντας ας κάγουμε μια ανακεφαλαίω-

Υποδείξεις για μέτρα που πρέπει να παρθούν

Πριν από πολύ καιρό γινόταν συζήτηση στο χωριό μας, το Κεράσοβο Κόγιτσας, πότε για πρόβατα, πότε για γίδια και μοσχάρια ότι φαγώθηκαν από σκυλιά.

Αλλά επειδή οι ζημιές γινόταν στα βοσκοτόπια υπήρχε κάποια αμφιβολία μήπως οι ζημιές γινόταν από λύκους.

Να όμως τώρα που έγινε ζημιά και μέσα στο χωριό μας.

Στην αυλή του σπιτιού του έκλεινε τα δράδια, ο συγχωριανός μας Θεόδωρος Στρατιάνης, τα «μανάρια» του και ένα πρωί η αυλή ήταν άδεια.

Ψάχνοντας στα σοκάκια δρήχε από το ένα αργί του μόνο το κεφάλι και λίγο πιο κάτω ένα άλλο μισοζώντανο που αργότερα ψόφισε κι αυτό.

Έτσι τώρα το θέμα ξεκαθάρισε για το από που προέρχονται οι ζημιές στα ζώα μας.

Χτύπησαν μέσα στο χωριό οι «Ερυθρές Ταξιαρχίες» όχι τίποτε άλλο αλλά για να χαρούν κι οι σκυλόφιλοι.

Πριν δυο χρόνια μια επιτροπή από χωριανούς αποτάνθηκε στις τοπικές αρχές για να παρθούν κάποια

Σφάλματα των γονέων στην ανατροφή των παιδιών τους

ση με λίγα λόγια αυτών που προαναφέρουμε:

1) Καθετί που θα κάνουμε εμείς οι μεγάλοι θα το κάνουν και τα παιδιά. Δεν έχουμε δικαιώμα να ζητούμε από αυτά να γίνουν υποδείγματα ηθικών ανθρώπων, ότι εμείς κάνουμε μπροστά τους τα αυτίθετα από όσα διδάσκουμε. Ο μεγαλύτερος δάσκαλος είναι παράδειγμα των γογέων.

2) Μη γομίζουμε ότι τα πολύ μικρά παιδιά δεν επηρεάζονται από τη συμπεριφορά και το παράδειγμα. Αυτίθετα αυτά επηρεάζονται πολύ περισσότερο και μονιμώτερα.

3) Εγκληματούμε όταν βάζουμε στις ψυχές των παιδιών το φόβο για αγύπαρκτες υπερφυσικές δυνάμεις της λαϊκής φαντασίας και τη δειλία για να επιτύχουμε την υπακοή τους.

4) Οφείλουμε να αναγγωρίζουμε και να επιβραβεύουμε κάθη πράξη ή εκδήλωση του παιδιού, χωρίς και για φτάσουμε ως το σημείο να καλλιεργήσουμε τον εγωισμό και την έπαρση.

5) Τα παιδιά δύσκολα κι αν είναι μπορούν να διακρίνουν τη δικαιοσύνη από την αδικία. Ποτέ δεν πρέπει να τα αδικούμε ή να τα μεταχειρίζομαστε με διαφορετικό τρόπο από τ' αδέλφια τους ή από τους μεγαλύτερους.

6) Οι πολλές απαγορεύσεις έχουν ως αποτέλεσμα το αυτίθετο από εκείνο που επιδιώκουμε και καταστρέφουμε τη βούληση του παιδιού και

7) Δε θα ζητούμε από το παιδί να μας υποσχεθεί κάτι που δεν είμαστε δέβαιοι ότι θα μπορέσει να το εκτελέσει. Πρέπει από μικρό να μάθει να μη υπόσχε-

μέτρα για τα αδέσποτα σκυλιά.

Η απάντηση ήταν: Μην διάζεστε, κάτι θα γίνει, θα παρθούν μέτρα.

Και τα μέτρα δεν πάρθηκαν...

Τον προηγούμενο χρόνο υπήρχε μέσα στο χωριό ένα ζευγάρι τριγόνια που ζούσαν μέσα στις αυλές των σπιτιών τργώγοντας μαζί με τις κόττες κι η κάθε γονικούρα τα καμάρωνε.

Δεν πέρασε πολύς καιρός όπου τα τριγόνια εξοντώθηκαν από τους αερογονοφενάδες που πυροδολούσαν παράγομα στις αυλές με κίνδυνο να τραυματίσουν ανθρώπους.

Έπρεπε να παρθούν κάποια μέτρα για γλυτώσουμε τα τριγόνια;

Ασφαλώς, όμως μέτρα δεν πάρθηκαν.

Άλλη περίπτωση χαλαρότητας των τοπικών αρχών είναι το ζήτημα των οχημάτων τα οποία με δυνατούς θορύβους τρέχουν υπερβολικά μέσα στο χωριό και σταθμεύουν παράγομα. Πρέπει για παρθούν μέτρα ώστε για μη θρηγήσουμε μελλοντικά θύματα.

Γαλάνης Σπ.

ται εύκολα. Αγ όμως υποσχεθεί κάτι να το εκτελεί, χωρίς δικαιολογίες. Εγγοείται ότι αυτό δε θα το επιτύχουμε αν πρώτα εμείς οι ίδιοι δεν είμαστε αυστηροί τηρητές των υποσχέσεών μας.

Τελειώγουμε με τη δεύτερη ημέρα ότι κάτι ωφέλιμο για τα παιδιά θα προκύψει από το δημοσίευμά μας αυτό και ότι αρκετά σφάλματα των γονέων στην ανατροφή των παιδιών θα προληφθούν στο μέλλον.

Ναπολέων Ζούκας

Βάσω συζ. Ναπ. Ζούκα

«ΔΑΠΕΔΟΤΕΧΝΙΚΗ»

ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΙΑ

ΑΦΟΙ ΜΑΝΘΟΥ Ο.Ε.

- Εισαγωγή και έμπορία παρκέτων καρφωτών - μωσαϊκ. παρκέ Δρυδός Σλοβενίας και έγχωρια.
- Αφρικάνικων λωρίδων DUSSIE - BETTE (καρυδιά) LIBALI - IROCO NIAGON - AGOBE - BADI.
- Καστανιά - δρεγγον πάιν.
- Λευκή Ξυλεία εύρωπαική και έγχωρια.
- Έπενδύσεις Ραμποτέ και EUCOPLAC.
- Συνεργεία τοποθετήσεων.

Γραφεία και Αποθήκαι:

Γ. NAZOY 10 (Παράλληλ. Νιρβάνα) Κ.
Παπήσια — Τηλ. 8311.333 - 8319.840
83.10.680

Οι γυναίκες στην πάλη για την ειρήνη

Ένας πολύ σοβαρός λόγος που πρωτοφανούς αντιπολεμικού φιλειρηνικού κινήματος που αναπτύσσεται στις μέρες μας σ' όλο το κόσμο, είναι η μαζική συμμετοχή των γυναικών.

ΠΛΑΤΥΤΗΤΑ, ΜΑΧΗΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΠΡΩΤΟΤΥΠΙΑ

Το γυν. αντιπολεμικό κίνημα που είναι μέρος του γενικού λαϊκού αντιπολεμικού κινήματος βρίσκεται σήμερα σ' ένα ψηλό επίπεδο. Η μαχητικότητα, η πρωτοτυπία γυναικών βάζουν τη σφραγίδα τους στις κινητοποιήσεις απός μορφές πάλης του, η επιμονή και ο δυναμισμός των για ειρήνη και αφοπλισμό.

Πολλά αξιόλογα παραδείγματα μπορούν να αναφερθούν:

Το 1979 γίνεται η 1η Διεθνή πορεία Ειρήνης (Ιούνιος - Ιούλιος) από την Κοπεγχάγη στο Παρίσι. Ακολουθεί και 2η το '81 κι εξελίχτηκε σε μια διεθνή κινητοποίηση με θέμα τη μετατροπή της Ευρώπης σε αποπυρηνικοποιημένη Ζώνη. Με πρωτοβουλία της ίδιας επιτροπής γίνεται και το 1982 μια άλλη πορεία, που διέσχισε την Σουηδία, τη Φιλανδία, Σοβ, Ένωση, Ουγγαρία, Τσεχοσλοβακία, και κατέληξε στη Βιέννη.

Επίσης το χειμώνα του '82 γίνεται η περίφημη και πασίγνωστη σ' όλους περικύκλωση της Αμερικανικής Βάσης του Γκρήνχαμ Κόμμον στην Αγγλία, όπου μέχρι και σήμερα ακόμα είναι περικυκλωμένη από τις Αγγλίδες, διαδηλώνοντας έτοι την αντίθεσή τους για την εγκατάσταση μέων πυρηνικών όπλων στην Αγγλία, παλεύουν για να προστατέψουν τα παιδιά τους, τη Ζωή τους, τα δικαιώματά τους. Παράλληλα αναπτύσσουν τις πιό πρωτότυπες μορφές δράσης, όπως: έκαναν μήνυση σε πολεμοκάπηλο νγέτη, γιατί ετοιμάζει πυρηνικό πόλεμο σε ξένα εδάφη.

Κρεμούν στα συρματοπλέγματα της βάσης Ζωγραφίες και ρουχαλάκια των παιδιών τους για να δείξουν το πόθο τους για τη Ζωή.

Γκρεμίζουν τα συρματοπλέγματα που σήμερα έχουν γεμίσει με Ευραφάκια. Συζητούν με τους Αγγλούς στρατιώτες για τους στόχους τους.

Παρόμοιες κατασκηνώσεις δημιουργήθηκαν και στις υπόλοιπες βάσεις την Αγγλία, στο Κομόζο της Σικελίας, στη Σενάτα των ΗΠΑ, όπου κατασκευάζονται οι πύραυλοι κι αλλού.

Οι πικεταφορίες, οι συγκεντρώσεις, οι υπογραφές, όπως το 1.000.000 που μάζεψαν αμερικανίδες αγωνιστριες την ειρήνη, κι κατάθεσε διεθνής αντιπροσωπεία γυναικών στο Κεντρικό Στρατηγείο του ΝΑΤΟ, είναι καθημερινές μορφές δράσης των γυναικών.

ΚΑΙ ΟΙ ΕΛΛΗΝΙΔΕΣ ΔΙΑΛΕΞΑΝ ΤΗ ΖΩΗ ΑΓΩΝΙΖΟΝΤΑΙ Γ' ΑΥΤΗΝ

Η χώρα μας έχει πλούσιες αγωνιστικές παραδόσεις στην αντιπολεμική φιλειρηνική πάλη. Οι σημερινές δραστηριότητες του Ελληνικού γυναικείου δημοκρατικού κινήματος για ν' απομακρυνθούν οι Αμερ. Βάσεις και τα πυρηνικά όπλα απ' την Ελλάδα, για την αποπυρηνικοποίηση των Βαλκανίων, για τη σωστή λύση του Κυπριακού στα πλαίσια του ΟΗΕ, για την Ειρήνη στη Μεσόγειο, η πάλη κατά των πυραύλων, έχουν ανέβει σε ψηλό επίπεδο τα τελευταία χρόνια.

Πρωτοβουλίες όπως: Η περικύκλωση των βάσεων το Μάρτη του '83, η συντάντηση στα Ελληνοβουλγαρικά σύνορα και που κατέληξε στην κοινή έκφραση των Ελληνίδων.

και Βουλγάρων γυναικών για αποπυρηνικοποίηση των Βαλκανίων, η πορεία «Λευκωσία - Βιέννη» το '83, τα κοινά υπομνήματα όλων των Ελληνικών δημοκρατικών γυναικείων Οργανώσεων στους Υπουργούς Εξωτερικών της ΕΟΚ για αναβολή εγκατάστασης νέων πυραύλων. στην Ευρώπη.

Ίσως, όμως, ρωτήσει κανείς γιατί αναπτύσσουν τόσες δραστηριότητες οι γυναικείς για την ειρήνη;

Πολλοί είναι οι λόγοι και τα αίτια που οδηγούν πις γυναικείς στο πλατύ ποτάμι του αντιπολεμικού κινήματος.

Είναι η ανοδική πορεία των γυναικών στην παραγωγή (31ο/ο του οικονομικά ενεργού πληθυσμού), η συμμετοχή τους στο συνδικαλιστικό κίνημα, καταχτούν θέσεις στη Δημόσια Ζωή, μορφώνονται.

Αυτή όμως η ανοδική πορεία ακοντάφτει στις μικρές απολαβές και δικαιώματα που έχουμε στη χώρα μας και σ' άλλες καπιταλιστικές χώρες. Συνειδητοποιούν ότι Ζώντας με το φόβο και την αγωνία Ζώντας σ' ένα υπερεξοπλισμένο κόσμο, γίνεται όλο και πιό δύσκολο να κατακτήσουν τα δικαιώματά τους, να βελτιωθεί ουσιαστικά η Ζωή τους. Σήμερα γίνεται όλο και πιό φανερό, τι κοστίζει η προετοιμασία που πυρηνικό πολέμου σ' όλο το λαό αλλά ιδιαίτερα στις γυναικείς. Σε μια έρευνα που έγινε από τη Δυτικογερμανική εφημερίδα «DER GEWERKSCHAFTER», σχετικά με τις επιπτώσεις λέει σχετικά:

— Με 1 δισ. δολλάρια δημιουργούνται 35.000 θέσεις εργ. στη πολεμική βιομηχανία με καλά ειδικευμένο επιστημονικό προσωπικό. Εδώ οι γυναικείς αποκλείονται σχεδόν γιατί είναι ελάχιστες εκείνες που έχουν τέτοια υψηλή επιστημονική ειδίκευση.

Ενώ με τα ίδια λεφτά μπορούσαν να γίνουν:

- 75.000 θέσεις εργ. στον τομέα της υγείας
- 100.000 θέσεις εργ. στον τομέα της εκπαίδευσης.
- 132.000 θέσεις εργ. στον τομέα στο Δημόσιο.

Και να φανταστεί κανείς ότι κάθε χρόνο φεύγουν τεράστια ποσά για τις πολεμικές δαπάνες.

ΑΝΑΓΚΑΙΑ ΟΣΟ ΠΟΤΕ Η ΠΑΛΗ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΙΡΗΝΗ!

Συνοψίζοντας τα προηγούμενα, αλλά και χωρίς αυτά, παίρνοντας και μόνο υπ' όψη την ικρίσιμη κατάσταση που Ζούμε, την αιπειλή του πυρηνικού πολέμου που καραδοκεί και στη χώρα μας, όλιι καταλαβαίνουμε κάτι απλό:

Ότι όσο πιό πολλοί είμαστε, τόσο πιό γρήγορα και σίγουρα θα αποτρέψουμε ένα πυρηνικό αφανισμό. Και οι γυναικείς έχουμε πολλούς λόγους για να παλαιύσουμε:

Για τη Ζωή μας.

Για τα δικαιώματά μας.

Για τα παιδιά μας και το μέλλον μας.

Προσωπικά σαν γυναίκα και μητέρα προτείνω η Αδελφότητά μας να συγκρατήσει μια γυναικεία επιτροπή που θα ασχολείται με αντιπυρηνικές εκδηλώσεις, συγκεντρώσεις (όπως ομιλίες αναφερόμενες στον αφοπλισμό και ειρήνη). Καλλτεχνικές εκδηλώσεις κλπ.

Η ίδια επιτροπή μπορεί να ασχολείται με ζητήματα όπως το παιδί, ο ρόλος της γυναικείας μέσα στο σπίτι και γενικά ν' αιτιοποιηθεί το Γυναικείο δυναμικό του χωριού μας, της πατρίδας μας. Έπαι ώστε η ειρήνη να νικήσει.

ΕΛΕΝΗ ΜΙΛΤ. ΚΟΤΑΔΗΜΟΥ

• Ειδήσεις • Σχόλια • Έπικαιρα •

Ο Νομάρχης και τα προβλήματά μας

Στις 5.11.84 ο Νομάρχης Γιαννίνων κ. Μπραχατσούλας κάλεσε δύοντας τους Κοινοτάρχες και τις Δημόσιες υπηρεσίες της επαρχίας Κόνιτσας στο Δημοτικό κτίριο Κόνιτσας και αγάλμασε την παραπέρα πορεία ανάπτυξης της επαρχίας μας με πρώτο μέλημα (και αυτό το τόνισε ιδιαίτερα) την ανθρώπινη συνεργασία μεταξύ Δ. υπηρεσίας και πολίτη. Δεν πρέπει να ξεχωρίζουμε τους ανθρώπους σε πρώτη και δεύτερη κατηγορία (τόνισε ο κ. Νομάρχης) τη στιγμή που εμείς αναλάβαμε αυτήν την αποστολή να εξυπηρετούμε και να δοηθούμε δύοντας τους ανθρώπους ίσα και χωρίς διαχρίσεις. Με τη συναίσθηση ευθύνης έναντι του πολίτη, την ανθρώπινη συνεργασία την αλληλεγγύη και ομονοία, ο τόπος θα πάει μπροστά.

Στη συνέχεια ο κ. Νομάρχης άκουσε τα αιτήματα και προβλήματα των Κοινοταρχών πού ήταν πολλά και ποικίλα. Ο Πρόεδρος της Κοινότητάς μας Δ. Κουτοδήμος προέβαλε τα κάτωθι:

α) Ζήτησε την διάθεση γιατρού στο χωριό μας γιατί ο μέχρι τώρα γιατρός απολύεται και το Κεράσοβο μένει χωρίς γιατρό. Δίκαιο το αίτημα, αλλά χωρίς καμιά υπόσχεση.

β) Ζήτησε να εκδίδει η Κοινότητα Οικοδομικές Αδειες δύοντας γίνεται και σε άλλα χωριά.

γ) Την διάθεση Αγροφύλακα.

δ) Να μην ενταχθούμε στην ανοιχτή πόλη της Πυρσόγιανης γιατί δεν μας εξυπηρετεί συγκοινωνιακά και πέμπτον τη μεσολάβηση για κάποιο κοντύλι που θα χρειαστεί για την συντήρηση της στέγης του σχολείου μας.

'Όλα τα αιτήματα τα άκουσε ο κ. Νομάρχης και τα σημείωσε για επεξεργασία, και διέταξε πιο επείγον να συντομευθεί στην επίλυση.

Ανοιχτές πόλεις

Μάθαμε ότι δημιουργούνται ανοιχτές πόλεις και αυτό είναι γεγονός. Και ότι το Κεράσοβο εντάσσεται στην Πυρσόγιανη, γιατί την Πυρσόγιανη έχουν επιλέξει στην επαρχία μας για το ρόλο αυτό. Δηλαδή το Κεράσοβο δύοντας και δύο τα χωριά θα διοικούνται πρωτοβάθμια απ' την Πυρσόγιανη και δευτεροβάθμια απ' την Κόνιτσα και λοιπά. Αυτό κάπως δεν το πολυκαταλαβαίνουμε ένα τόσο μεγάλο χωριό 500 μόνυμα: κάτοικοι και με προοπτική ανάπτυξης σαν το δικό μας να εξαρτάται από ένα άλλο που έχει το 30ο του πληθυσμού έναντι του δικού μας!

Το δικό μας χωριό έχει τη δύναμη και την προο-

πτική να γίνει μόνο του Ανοιχτή πόλη με δορυφόρους τη Φούρκα — Πουρνιά — και μάλιστα που τα συμφέροντά τους είναι πλησιέστερα στο Κεράσοβο. Αυτό το θέμα δύοντας το τόνισε και ο Πρόεδρός μας στον κ. Νομάρχη θέλει κάποια προσοχή, γιατί είναι θέμα που άμεσα βλάπτει την αναπτυξιακή πορεία του Κερασόβου, αλλά παράλληλα και όλη την ορεινή μας περιοχή, με κίνδυνο, όσοι Κερασοβίτες σκέπτονται για παλινοστήσουν, για πάψουν και για το σκέπτονται ακόμη.

Ο Σταθμός Χωροφυλακής

Πληροφορηθήκαμε ότι θα καταργηθεί ο σταθμός Χωροφυλακής Κερασόβου. Δεν θέλουμε να το πιστέψουμε ότι η πληροφορία είναι αληθινή.

Το γεγονός και μόνο ότι θα φύγει η Χωροφυλακή από το χωριό μας, προξένησε τη δυσφορία δύων των κατοίκων αυτών που διαμένουν στο χωριό αλλά και αυτών που ζούνε σκόρπιοι στην υπόλοιπη Ελλάδα. Η παρουσία και μόνο του Χωροφύλακα στο χωριό μας είναι αρκετή για αποτρέψει ένα σωριό αδικήματα. Μικρά και μεγάλα. Είναι σαν να έχουμε ένα σπίτι χωρίς γάτα. Τα ποντίκια θα στήσουν χορό. Ας το προσέξουν οι αριθόδιοι αυτό το θέμα γιατί θα προκαλέσει μεγάλη αγανάκτηση στους Κερασοβίτες.

Ο δρόμος για τα Χαλασμένα

Η διάγονη του δρόμου για τα Χαλασμένα έγινε, και πολύ καλή μάλιστα. Και η εξυπηρέτηση για τη μεταφορά καυσοξύλων είναι μεγάλη. Εκείνο που χρειάζεται και πρέπει να γίνει το συντομότερο είναι η διασφάλιση περάσματος στο σημείο του ρέματος κάτω απ' την ασθεσταριά του Στάμη, γιατί βαλτώνουν τα αυτοκίνητα και είναι επικίνδυνο να μείνει κανείς εκεί μέσα. Το σημείο αυτό κατά τη γνώμη μας πρέπει να γεμίσει πέτρες. Πολλές πέτρες για να μη βαλτώνει.

Οι νέοι μας επιστήμονες

Το Κεράσοβο πήρε αιμπάριζα και βγήκε. Βγήκε απ' το μοναδικό ως χθες επάγγελμα της μαστορικής. Τώρα βγάζει επιστήμονες και το μέλλον του διαγράφεται αισιόδοξο και λαμπρό.

Στη λίστα των πτυχιούχων επιστημόνων μπάίνουν και ινούργια ονόματα Κερασοβίτών: Είχαμε γιατρό, γυναικολόγο του Κώστα Δ. Νάκο. Τώρα έχουμε και γιατρό Παθολόγο του Πασχάλη Βαδάση που πρόσφατα

πήρε το πτυχίο του. Είχαμε καθηγητές εκπαιδευτικούς, τώρα μπαίνουν και πτυχιούχοι των ΚΑΤΕΕ, διπλωτές τα παιδιά του Τάκη Τέλη, του Γιώργου Ε. Τζήνα και άλλα. Έχουμε αριστεύονται καθηγητή στο Δημόκριτο το γιο του Κώστα Λ. Τζήνα. Στη φαρμακευτική πολλές χοπέλες Κερασοβίτισες αρίστευσαν. Η Αυγή του Σπύρου Τσιάτσιου, οι νόρες του Τηλέμαχου Ζήνα και άλλες.

Και η μηχανή δουλεύει ακατάπαυστα για διάλει Κερασοβίτες επιστήμονες σε όλους τους κλάδους, Μηχανικούς — Μηχανολόγους — Οδοντίατρους και λοιπά. Η ευχή μας είναι διγαλιμένη απ' τα βάθη της ψυχής μας όλα αυτά τα παιδιά για σταδιοδρομήσουν και να διαπρέψουν το κάθε ένα στηγ ειδικότητά του.

Και για αυτά που ακόμα είναι στη διαδρομή της σπουδής, η ευχή μας είναι κουράγιο για ένα καλό πτυχίο και μια καλή σταδιοδρομία.

Το νερό

Βρυσκόμενος τον Οκτώβρη στο χωριό διαπίστωσα ότι η πίεση του νερού ήταν μεγάλη. Μου δημιούργησε την απορία το γεγονός και κατέφυγα στην Κοινότητα για τη λύση της μήπως έκανε κανένα γιατροσόφι και θάχουμε και εμείς οι Κωστάδες λίγο νερό το καλοκαίρι που σπάνια το διέπουμε στις δρύσες μας.

Αλλά η απάντηση του προέδρου ήταν αποθαρρυντική: —Κανένα γιατροσόφι δεν έγινε ανηψιέ, απλώς δεν ποτίζουμε τέτοια εποχή κήπους.

Αυτή ήταν η απάντηση. Έσκυψα το κεφάλι σαν να δέχτηκα ένα χαστούκι και συλλογίστηκα. Και τώρα τι κάνουμε; Σούρο το πρόβλημα. Τι μπορεί να κάνει η Κοινότητα στο μέλλον που θα δομβαρδίζεται συγέχεια με φωνές και απειλές απ' τον κόσμο που δεν θάχουν νερό ούτε για πιούνε το καλοκαίρι; Να τους πει δεν πειράζει θάρθει χειμώνας και θάχετε και σεις λίγο νερό; Ή θα τους υποσχεθεί ότι κάτι θα κάνει και όταν έρθει το καλοκαίρι να κρύβεται για μην τους δει; Τίποτα δεν μπορεί να πει. Δυο λύσεις υπάρχουν. Μια να σκεφτούμε ανθρώπινα και να μην ποτίζουμε τους κήπους το καλοκαίρι για νάχουμε όλοι αυτό το θείο δώρο. Ή για δάλουμε μετρητές σε κάθε σπίτι που αυτό το μέτρο δεν το εγκρίνουν. Και περισσότερο αυτοί που ποτίζουν τους κήπους;

Ένα είναι γεγονός ότι το ερχόμενο καλοκαίρι να μην συμβεί αυτή η παρατυπία.

Οι κυνηγοί

Πολλοί κυνηγοί φέτος στο χωριό. Ντόπιοι και ξένοι. Κυνηγοί για γουρούνια, για λαγούς, για πέρδικες, για φάσες, για προβατίνες και μοσχάρια. Ναι, γαι, για μοσχάρια και προβατίνες. Υπάρχουν και τέτοιοι κυνηγοί που το μπούτι στο τσιγκέλι του ρίχνουν μια μπαταριά και πάρτο κάτω. Σαν εμένα δηλαδή.

Οι ξένοι κυνηγοί τι χτυπούσαν (αέρα ή λαγό) δεν το μάθαμε. Αλλά για τους δικούς μας ότι έκαναν σο μαθαίναμε αμέσως. Τι αιμέσως λέω εγώ. Πριν έρθουν αυτοί στο χωριό με το θήραμα το νέο είχε φτάσει κιόλας. Ότι ο τάδε σκότωσε γουρούνι ή λαγό. Βέβαια θυμάμαι μια περίπτωση έπαιξα τάβλι στο Γιάννη Τέλ-

λη και έρχεται το νέο, ότι ο Γιώργος ο Γκουγγέτας με τον Ντίνο Γκουντούλη και το Γιάννη Ζήκα σκότωσαν γουρούνι στον κάμπο και το φέργουν με δυσκολία γιατί είναι μεγάλο.

Ε!, είπα και εγώ, αφού είναι τόσο μεγάλο θα φάμε και καμιά τσιγαρίδα. Ας τους καρτερέσουμε να τους συγχαρούμε. Και παρατάμε το τάβλι, δηγάνουμε έξω και διέπουμε γάρχονται οι κυνηγοί μ' έναν τρούνα γεμάτο και τίποτα άλλο. Το μεγάλο γουρούνι που είχαν σκοτώσει το χώρεσε ένας τροβάς.

Τι τσιγαρίδα να φάμε και μεις; Τουλάχιστον θα αρτηθούν αυτοί που κουράστηκαν για το φέρουν. Εγώ από κάποιο άλλο γουρούνι που σκότωσε ο Κουτούλας με τον Ζήκα και Γαλάνη και που ήταν 160 κιλά ούτε το είδαμε, ούτε το μυρίσαμε, τι διάολο στην τσέπη το είχαν κρύψει;

Το πέρασμα του χρόνου

Όσο περγούν τα χρόνια, τόσο τα δουνά του χωριού και οι δοσκότοποι ερημώνουν πιο πολύ. Φέτος δυο ακόμη κτηνοτρόφοι μας εγκατέλειψαν το επάγγελμα, τα δουνά και τα χειμαδιά, πούλησαν το διοις τους και άραξαν για ξεκουραστούν.

Αυτό είναι ιδιαίτερα λυπηρό γεγονός και πρέπει να μας δάζει σε σκέψεις. Σε λίγα χρόνια δεν θ' ακούγεται πουθενά κουδούνι και σάλαγος και γιουχάισμα. Εφ' όσον κανένας νέος πια δεν θέλει ν' ασχολείται με τέτοιες δουλειές.

Οι συνοδοί των Ορειβατών, που θ' ανηφορίζουν για το Σμόλικα, θα λένε στις συντροφιές: Εδώ κάποτε ήταν η Στρούγκα των Ζηκαίων που πια δεν υπάρχει... έρημος τόπος στο έρμο χωριό, όπου μόνο συνταξιούχοι περιυδιαβάζουν στην ερημιά...

Θερμοσυσσωρευτές THERMOVENT

ΝΙΚΟΣ ΛΥΜΠΕΡΟΠΟΤΛΟΣ

Χαριλάου Τρικούπη 94Α

Κηφισιά - Τηλ. 80.83.781

Ο ενδιαφερόμενος με το παρόν κουπόνι παίρνει έκπτωση 100%).

ΖΑΧΑΡΑΚΗΣ ΦΩΤΗΣ

Υδραυλικά Εγκαταστάσεις

Σιδηρικά Εργασίαι

Τηλ. 22.483 - 22.398

ΟΥΜΑΝΙΣΜΟΣ

Χρέος όλων μας είναι να προσφέρουμε πάντα λίγο από το αίμα μας, για τον πάσχοντα συγάνθρωπό μας, αλλά και χρέος όλων είναι επίσης, να ευχαριστήσουμε και ν' αναγνωρίσουμε την προσφορά και τον ανθρωπισμό όλων όσων πρόσφεραν το πολύτιμο αυτό υγρό κατά καιρούς στην Τράπεζά μας.

Η εφημερίδα μας αποτίοντας ευγνωμοσύνη στους αιμοδότες μας, δημοσιεύει σήμερα τον κατάλογο όλων όσων έδωσαν αίμα, τέσσερις, τρεις, δυο, έστω και μια φορά μέχρι τώρα και πιστεύει ότι αποτελεί τίτλο τιμής για τον καθένα, όσων το όνομά του αναφέρεται σ' αυτόν τον κατάλογο. Ευχαριστούμε όλους αυτούς που αναφέρονται παρακάτω, ως και όλους όσους προσφέρθηκαν για δώσουν αίμα αλλά για διάφορους λόγους (υγείας προφανώς) δεν μπόρεσαν για δώσουν.

Ας παραδειγματιστούν εκείνοι που μπορούν να δώσουν και αρνούνται, μη ξεπεργώντας φοβίες, προκαταλήψεις και μικρόψυχους ατομικισμούς.

Στην λίστα που ακολουθεί δεν συμπεριλαμβάνονται οι αιμοδότες του ΚΙΑΤΟΥ και των ΓΙΑΝΝΙΝΩΝ λόγω έλλειψης στοιχείων. Πάντως, συγκεντρώθηκαν 17 φιάλες αίματος από Κιάτο και 23 από Γιάννινα.

Παρακαλούμε επ' ευκαιρία από τις δυο αυτές πόλεις να μας στείλουν τους καταλόγους των αιμοδοτών, για να δημοσιευτούν σε προσεχές τεύχος.

Και να ο κατάλογος.

Ζάρας Παναγιώτης Γ. 4 φορές αιμοδότης
Κισσάκης Βασίλ. Γ. 4 φορές αιμοδότης
Νάκος Αλέξανδρος Ευ. 4 φορές αιμοδότης
Γκούτσιος Χριστόφορος Β. 3 φορές αιμοδότης
Τσιάτσιος Δημήτρης Αρ. 3 φορές αιμοδότης
Τσιάτσιος Λάζαρος, Κ. 3 φορές αιμοδότης
Χαρισιάδης Μπάμπης Ι. 3 φορές αιμοδότης
Βάσιος Δημήτρης Γ. 2 φορές αιμοδότης
Βάσιος Ηλίας Γ. 2 φορές αιμοδότης
Βάιλας Κώστας Τηλ. 2 φορές αιμοδότης
Γαλάνης Νίκος Σ. 2 φορές αιμοδότης
Γαλάνη Σπυριδούλα Οδ. 2 φορές αιμοδότης
Ζούκας Κώστας Σ. 2 φορές αιμοδότης
Κουκούμης Γιάννης Δ. 2 φορές αιμοδότης
Κοταδήμιας Δημήτρ. Χ. 2 φορές αιμοδότης
Κουκούμης Νίκος Σ. 2 φορές αιμοδότης
Κουκούμης Θανάσης Ν. 2 φορές αιμοδότης
Κουκούμης Λάζαρος Ν. 2 φορές αιμοδότης
Κοταδήμιος Μέλτος Θ. 2 φορές αιμοδότης
Λιώγας Λάμπρος Α. 2 φορές αιμοδότης
Νάκου Μαριγούλα Ε. 2 φορές αιμοδότης
Νάκος Παύλος Μ. 2 φορές αιμοδότης
Νταγκουσάνος Νίκος Ι. 2 φορές αιμοδότης
Στρατιάνης Δημήτρ. Θ. 2 φορές αιμοδότης
Τσιάτσιος Παύλος Κ. 2 φορές αιμοδότης
Τσιάτσιος Δημήτρης Ηλ. 2 φορές αιμοδότης

Τσιάτσιος Σπύρος Ν. 2 φορές αιμοδότης
Αποστόλου Νίκος Α. 1 φορά αιμοδότης
Βλιώρας Χρήστος Ε. 1 φορά αιμοδότης
Βάσιος Αθανάσ. Χ. 1 φορά αιμοδότης
Γαλάνης Ζήσης Χ. 1 φορά αιμοδότης
Γελαδάρη Κλεοπάτρα Β. 1 φορά αιμοδότης
Γελαδάρης Παντελής Ε. 1 φορά αιμοδότης
Γελαδάρης Δημήτρης Ε. 1 φορά αιμοδότης
Γελαδάρης Βασίλης Ε. 1 φορά αιμοδότης
Γκούτσιος Γίτσα Λ. 1 φορά αιμοδότης
Γκούτσιος Λάζαρος Δ. 1 φορά αιμοδότης
Γκούτσιος Βασίλης Χρ. 1 φορά αιμοδότης
Δασίρας Γιάννης 1 φορά αιμοδότης
Ζήρκας Αντώνης Ιω. 1 φορά αιμοδότης
Ζάρας Φώτης Γ. 1 φορά αιμοδότης
Ζιούλης Γιώργος Λ. 1 φορά αιμοδότης
Ζιούλης Γιάννης Λ. 1 φορά αιμοδότης
Ζούκας Βαγγέλης Σ. 1 φορά αιμοδότης
Ζήρκα Αγαθή Η. 1 φορά αιμοδότης
Καρύδης Γιώργος Ν. 1 φορά αιμοδότης
Κυράτσης Γιώργος Α. 1 φορά αιμοδότης
Μελίτης Μαγώλης Ι. 1 φορά αιμοδότης
Νταγκουσάνος Γιάννης Η. 1 φορά αιμοδότης
Νάκος Βασίλης Α. 1 φορά αιμοδότης
Νάκος Στάθης Α. 1 φορά αιμοδότης
Νταγκουσάνος Μιλτιάδης Ε. 1 φορά αιμοδότης
Πασιά Σοφία Δ. 1 φορά αιμοδότης
Παπανικολάου Γιώργος Α. 1 φορά αιμοδότης
Παπανικολάου Θόδωρος Α. 1 φορά αιμοδότης
Παπαγεωργίου Γιώργος Λ. 1 φορά αιμοδότης
Σιάφης Ηλίας Η. 1 φορά αιμοδότης
Τζίνας Ορέστης 1 φορά αιμοδότης
Τσιάτσιος Βασίλης Ν. 1 φορά αιμοδότης
Τζίνα Αλεξίου Αθηνά 1 φορά αιμοδότης
Παπανικολάου Χρήστος Λ. 1 φορά αιμοδότης
Τζίνας Μιχάλης Η. 1 φορά αιμοδότης
Χαρισιάδη Μαρία Γεω. 1 φορά αιμοδότης

ΤΟ ΚΕΡΑΣΟΒΟ
ΑΘΗΝΑ

"Εκδοσίς τῆς 'Αδελφότητος

Συντακτική 'Επιτροπή

Τὸ Δ.Σ. τῆς 'Αδελφότητος

Συνδρομὴ ἑτήσια 500 Δρχ.

'Εμβάσματα — 'Επιστολαὶ 'Εξωτερικοῦ

ΚΙΤΣΑΚΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ

Λεωντίτου 22 — "Ανω Κυψέλη

Τηλ. 8659.198

ΤΟ ΧΡΟΝΟΓΡΑΦΗΜΑ ΜΑΣ Και περιμένοντας

Και νάμαστε λοιπόν περιμένοντας για άλλη μια φορά τα Χριστούγεννα με κείνη την γνώριμη πια Χριστουγεννιάτικη ευεξία και αυτοδιάθεση.

Νάμαστε πάλι περιμένοντας τα καθιερωμένα «καλήν εσπέραν άρχοντες» και την «Άγια νύχτα» από τις φωνούλες των παιδιών μας με τα κοκοράκια και τις παραφωνίες τους.

Και περιμένοντας πάντα αυτές τις λίγες όμορφες χειμωνιάτικες μέρες, πόσοι άραγε έχουμε κάποτε αιφθανθεί την ανάγκη αυτά τα Χριστούγεννα να είναι δίχως ψεύτικες φιλοφρονήσεις, δεσμεύσεις, ευγένειες, γιορτινούς φιόγκους, δίχως υποσχέσεις και υποχρεώσεις.

Νάρχονταν λέει τα Χριστούγεννα χωρίς να είσαι αναγκασμένος να υποστείς όλα εκείνα τα αστικά έθιμα που έχουμε κληρονομήσει και που έχουν καλουπωθεί γύρω μας ασφυκτικά. Να μην σε κάνουν να αισθάνεσαι κάποιες ενοχές για την καλή σου μαίρα, στην θέα κάποιου κακαλιάρικου Συπόλυτου παιδιού που σου απλώνει το χέρι ζητιανεύοντας την Χριστουγεννιάτικη γι' αυτό αλλαγή, στον κόσμο αυτόν της επένδυσης και της εικμετάλλευσης.

Νάρχονται λέει τα Χριστούγεννα και να σε βρίσκουν μ' ένα κλωναράκι έλατο στο πέτο, ψηλά σ' ένα ορεινό χωριό, γύρω από ένα γιορτινό τραπέζι με τους συγγενείς που αγαπάς και σ' αγαπούν πραγματί, με τους φίλους που εσύ διάλεξες, χωρίς όλους εκείνους τους τύπους, τις συμβάσεις και τις ανοχές.

Να σε βρίσκουν να αιωρείσαι πάνω από τα «πρέπει» και τα «οπωαδήποτε» και με την έντονη επιθυμία να μπορούσε να σπάσεις τις θεόρατες φανταχτερές φούσκες των Χριστουγέννων, αυτές που κάνουν τις δυστυχίες να μοιάζουν πιό δυστυχίες, τις μοναξιές πιό μοναξιές.

Και περιμένοντας, κάποτε ήρθαν. Και πέρασαν... χωρίς να καταφέρουμε οι περισσότεροι να δραπετεύσουμε τελικά από τα καλοστημένα και προκλητικά αστικά μας έθιμα. Και περινώντας, μας άφησαν ίσως μια διάφανη μελαιγχολία, ότι αυτό ήταν τελικά, τίποτα περισσότερο και τίποτα λιγότερο, όπως πέρυσι και πρόπερσι και προ... και πρ....

Αλλά όχι!.. Έρχεται και η Πρωτοχρονιά και «πρέπει» να κάνουμε κι αυτό «πρέπει» να κάνουμε κι εκείνο. Ανάμεσα στις λαιχταριστές συνταγές, στα δώρα, στα χαμόγελα, στις ανακωχές, στα μυρωδάτα κεριά, στα καλοσιδερωμένα τραπεζομάντηλα και στα τιτιβίσματα των παιδιών, ας υποσχεθούμε στον εαυτό μας για του χρόνου, την γιορτινή ανεξαρτησία που δικαιούται ελπίζοντας «και περιμένοντας».

Για φέτος λοιπόν ΚΑΛΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ και πολλές - πολλές ευχές για μια πραγματικά καλή και δημιουργική χρινά, με όλους τους τύπους, δλη την Ζάχαρη άχνη, τις ευγένειες, τις φιλοφρονήσεις και την ψεύτικη πλαστική χρυσόσκονη.

ΚΡΙΤΙΚΗ

Η αλήθεια να λέγεται και ας είναι λίγο πικρή.

1. Παρακολουθώ το ανώνυμο άρθρο σε όλα σχεδόν τα φύλλα της εφημερίδας μας «ΤΟ ΚΕΡΑΣΟΒΟ» με τίτλο «Ο Σταυροπατέρας». Όπως είναι γνωστόν σε όλους τους χωριανούς μας, κάθε χωριό έχει και την προφορά του, η Πουρνιά, η Μόλιστα, το Κάντσικο και όλα σχεδόν τα χωριά της Ελλάδας ως και η ... Πλην όμως δεν γράφεται και όταν γράφεται έχει αντίθετα αποτελέσματα, κάνει σφάλματα και καθώς εις τους νέους του χωρού μας κρυπτόμενος εις την ανωνυμίαν και με τον τρόπον του μας ειρωνεύεται όλους.

Παρακαλώ να σταμτίσει αυτή η φιλοξενία του άρθρου αυτού και άπαντες οι κάτοικοι του χωρού μας να λάβουν θέσιν πατριωτισμού και να μην ανέχονται αυτό το ανώνυμο ανθρωπάκι, διότι η εφημερίδα αυτή γράφει ιστορία.

2. Όλοι γνωρίζουμε με τι κόπους και θυσίες έγινε το κτίριο της Αδελφότητας. Έγιναν σφάλματα, έγιναν λάθη, αλλά τελείωσε με εράνους, δωρεές και δάνειο. Τώρα το νέο Διοικητικό Συμβούλιο καλείται να ξεχρεώσει τόκους από το δάνειο περίπου 600.000 δρχ. ετησίως. Το κτίριο είναι για να στεγάσῃ Εενοδοχείον, μαγαζιά σύγχρονα, το γραφείον του Συνεταιρισμού, και υπάρχει και ένας χώρος του υπογείου ο οποίος έμεινε ανεκμετάλλευτος. Ως γνωστόν η Αδελφότητα πήρε την απόφαση να μην το πουλήσῃ στον Ο.Τ.Ε., αιλλά θα πρέπει να επαναεξετασθή το θέμα με μεγαλύτερη σύνεση, διότι οι τόκοι είναι πολλοί και δεν είναι εύκολο 600.000 το χρόνο να βρεθούν και ο χώρος να μένη ανεκμετάλλευτος. Ο Ο.Τ.Ε. είναι Οργανισμός Κοινής Ωφέλειας και το τηλέφωνο είναι μέσον ανάγκης. Ούτε είναι λογικό να καθόμαστε ουρά έξω στο περίπτερο του Σιάφη να πάρουμε ένα τηλέφωνο, την σπιγμή μάλιστα που όλοι οισουνταξιούχοι κάθουται άλλοι τρεις, άλλοι έξη μήνες στο χωριό.

Ας επανεξετάση το θέμα η Αδελφότητα.

Γιάννινα 27.11.1984

Παπά - Σέφανος

Έδω στήν έφημεριδούλα μας, μπορείς να διαφημίσεις τὰ πριόντα σου, τὴν ἐπαγγελματική σου ιδιότητα. Είμαστε πρόθυμοι νὰ σᾶς ἔξυπηρετήσουμε.

ΔΕΡΔΕΚΗΣ ΠΑΝΤΕΛΗΣ

Ξυλουργαί Εργασίαι

ΚΟΝΙΤΣΑ Τηλ. 22.726 - 22.647

Το Δ.Σ.. της Αδελφότητας σας γνωρίζει ότι: την Κυριακή 13.1.85 και από ώραν 10 π.μ. στο κοσμικό κέντρο «ΚΑΣΤΕΛΛΟ», Καυταντζόγλου και Δ. Ράλλη στα Πατήσια, θα γίνει το κόψιμο της Πρωτοχρονιάτικης πίττας μας και η επιβράβευση των επιτυχόντων στις Ανώτερες και Ανώτατες Σχολές.

ΤΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

Η ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ της εφημερίδας μας που αποτελείται απ' τον Β. Κιτσάκη, Νίκο Γαλάνη, Φώτη Κοτούλα και Χρυσάνθη Ζάρα - Σωτηροπούλου αισθάνεται την ανάγκη να ευχαριστήσει το αναγνωστικό κοινό για την αγάπη με την οπαία περιβάλλει την έκδοσή μας, για την ανεκτικότητά του, και την συμπαράστασή του στην προσπάθειά μας αυτή και εύχεται σ' όλους τους αναγνώστες της, φίλους, πατριώτες, σ' όλο τον κόσμο, χαρούμενο και ΕΙΡΗΝΙΚΟ το 1985.

Το Διοικητικό Συμβούλιο του Πολιτιστικού Συλόγου ΝΕΩΝ «Ο ΣΜΟΛΙΚΑΣ» ενημερώνει τα μέλη του ότι τον Φεβρουάριο θα κάνει Γενική Συνέλευση των μελών του με θέμα ανάδειξη νέου Διοικητικού Συμβουλίου.

Για ημέρα και τόπο θα ενημερωθεί από γράμμα το οποίο θα σας σταλεί.

Πληροφορίες: Απόστολο Γαλάνη
Τηλ. 7780.724

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ θερμά την ΆΝΝΑ ΠΕΤΡΟΥ ΚΑΠΟΥΡΑΚΗ, που επιμελήθηκε το καλλιτεχνικό εξώφυλλο της εφημερίδας μας αφιλοκερδώς, καθώς και τον ΠΑΝΤΕΛΗ Λ. ΚΥΡΙΤΣΗ, που επίσης αφιλοκερδώς φιλοτέχνησε το ημερολόγιο της Αδελφότητας.

Είμαστε ευγνώμονες και περήφανοι, γιατί άνθρωποι της Τέχνης και της Κουλτούρας συνεισφέρουν το ταλέντο τους και τις υπηρεσίες τους στην ανάπτυξη του χωριού μας.

Τους ευχαριστούμε θερμά.

Το Διοικητικό Συμβούλιο της Αδελφότητας δας εύχεται
Ειρηνικό, Χαρούμενο και Ευτυχισμένο το 1985

NEIATA

ЕД胄 KIATO

Σίγουρα όλοι μας πιστεύουμε πως τα NEIATA είναι η ελπίδα του αύριο. Φτάνει αυτά τα γειάτα, να είναι προβληματισμένα και η διάθεσή τους δημιουργική. Άλλούμονο αγ οι γέοι δέχονται παθητικά αυτά που συμβαίνουν γύρω τους. Άλλούμονο αγ αφήσουν τους κινδύνους που τους περιβάλλουν, γα τους αλλοτροιώσουν.

Οι κίνδυνοι αυτοί, είγα: πιο υπαρχτοί και πιο επιθετικοί, στις μεγαλουπόλεις και ιδιαίτερα στην Αθήνα. Μια Αθήνα που μεταβλήθηκε σε ένα μεγάλο χωρευτήριο των ηθικών και αγθρώπινων αξιών. Μια Αθήνα και ένας τρόπος ζωής, που οδηγεί τους νέους σε αδιέξοδο.

Τώρα γιατί τα λέω όλα αυτά. Πριν κάμποσα χρόνια, οι νέοι του Κερασόβου, μέρυσαν τον Σύλλογο Νέων. 'Όλοι μας χαρήκαμε γι' αυτό. Πιστέψαμε πως οι νέοι του χωριού μας, θρήκαν μια σίγουρη διέξοδο, στα αδιέξοδα της μεγαλούπολης. Και σίγουρα έτσι είναι. Κάθε εκπολιτιστικός Σύλλογος, είναι ένα υγιές κύτταρο προόδου και δημιουργικότητας. Μια στέγη κάτω από την οποία οι νέοι μιλούν τη δική τους γλώσσα. 'Ενας δρόμος, στον οποίο δρομολογείται ότι το ωραίο και ιδανικό και που εξυψώνουν τον άνθρωπο.

Ο: Κερασοβίτες νέοι, έδειξαν ότι μπορούν να προσφέρουν στην πολιτιστική άνοδο του χωριού μας. Να ασχοληθούν με όλα εκείνα τα προβλήματα που απασχολούν τους νέους μας. Να αντισταθούν με επιτυχία στους κινδύνους της αλλοτροίωσης. Δημιουργησαν την διεθνή στο χωριό. Διοργάνωσαν πολιτιστικές εκδηλώσεις. Δημιουργησαν το χορευτικό, για να συγχίσουν την κληρονομιά των προγόνων μας.

Δυστυχώς όμως η συνέχεια θεν γίταν η ανάλογη.
Κάπου το πρόγραμμα σκάλωσε.

Η ενεργητικότητα του Συλλόγου Νέων εκφυλλίστηκε και σήμερα ο Σύλλογος δρίσκεται υπό διάλυση, εάν δεν έχει κιόλας διαλυθεί.

Καὶ διερωτώμει γιατί συγέδει αυτό. Ποιοι είναι οι λόγοι που οδήγησαν σ' αυτή την κατάσταση. Εδώ θα παρακαλούσα και θα προκαλούσα ίσως, τους γέους να μας εκθέσουν αυτούς τους λόγους. Μέσα από την εφημερίδα ας γίνει κάποιος διάλογος, —αλλά εποικοδομητικός, χωρίς ο ένας να ρίχγει ευθύνες στον άλλο— γιατί εγώ προσωπικά πιστεύω πως ένας ανεξάρτητος Σύλλογος Νέων — αλλά προσοχή — σε αγαστή συεργασία με τις Αδελφότητες, μπορεί πολλά να προσφέρει, πρώτα στους γέους και κατόπιν στο γενικό σύγκλο.

Αν και κάπως ετεροχρονισμένα, θα θέλαμε και μεις
οι Κερατοβίτες του Κιάτου, να ευχηθούμε στο γεοεκλε-
γέν Συμβούλιο της Αδελφότητας των Αθηγών, καλή
επιτυχία στο έργο του και... συδεροκέφαλοι.

Και θέθαια θα θέλαμε να τους υποσχεθούμε πως γινούθεια και η συνεργασία μας στο έργο τους, θα είναι σίγουρη και ολοκληρωτική. Θα ζητούσαμε και η δική τους στάση να είναι ανάλογη, για το καλό και την εκπλήρωση των στόχων που προβλέπονται από το καταστατικό των Αδελφοτήτων. Και θεν έχουμε λόγο για αμφιβάλλουμε για την συνεργατικότητα του νέου Διοικ. Συμβουλίου, μια και ο Γεν. Γραμματέας κ. Δ. Στρατιάνης έδωσε δείγμα γραφής γι' αυτό. Μας επισκέφτηκε στο Κιάτο και μας έκανε μια πρώτη γενική ενημέρωση. Τον ευχαριστούμε.

Και εδώ θα μπω στον πειρασμό για τογύσω ορισμένα πράγματα, που στο παρελθόν, απ' το απερχόμενο Διοικ. Συμβούλιο παρεξηγήθηκαν. Και παρεξηγήθηκαν κατά την γνώμη μας από λαθεμένη εκτίμηση, ίσως και από υπέρμετρο εγωισμό προσφοράς.

Μιας προσφοράς, που χρειάζεται τη συλλογική στήριξη για να είναι επιτυχημένη.

Και να γιατί: Εμείς οι Κερασοβίτες του Κιάτου, δρύσαμε την Αδελφότητά μας, όχι για να διαιρέσουμε, ούτε για να κλέψουμε την θόξα κάποιων άλλων. Άλλα για να συμβάλλουμε αποφασιστικά και ενωμένα στην ανόρθωση του χωριού μας. Να διοχετεύσουμε και μεις τις όποιες δυνάμεις μας, στο ίδιο κανάλι που οδηγεί στην επιτυχία των στόχων που τέθηκαν. Απόδειξη προς τούτο πώς και το δικό μας Καταστατικό, προσβλέπει στους ίδιους σκοπούς. Προσέξτε και τούτο. Αμέσως με την ίδρυσή μας, προσφέραμε την πρώτη σοδειά μας από 150.000 δραχμές στο Ταμείο της Αδελφότητας των Αθηγών. Δυστυχώς δεν αξιωθήκαμε να τύχουμε της αναγνώρισης του προηγουμένου Διοικ. Συμβουλίου. Το ποιος ζημιώθηκε από αυτή τους στάση, κάθε νουνεχής Κερασοβίτης μπορεί να το κρίνει.

Καὶ για να μην μακρυγορούμε, αυτά γράφονται από μας, όχι για να καταχρίνουμε κάποιους, δεν είναι στις προθέσεις μας, αλλά σαν κριτική στο απερχόμενο Διοικ. Συμβούλιο, που πέρα από το όποιο θετικό του έργο, πρέπει να παραδεχθεί και τα λάθη του. Και ναι μεν τα λάθη ανθρώπινα, φτάγει να στέκεται κανείς κριτικά πέναντί τους και να διγάζει τα αναγκαία συμπεράσματα.

K.A.B.

ΚΩΝΟΣ ΚΑΜΗΝΑΣ

Χρο. Τοικούπη 2

GIANNINA

Παρκέτα - Πλαστικά - Μοκέττες -
Ταπετσαρίες

K.Δ.B.

Συνδρομές που λάβαμε

Κώστας Βασ. Τζήγα, Αθήνα	500	Ναπολέων Χ. Παναγιώτου, Αθήνα	500
Νικόλαος Γιώτας, Αθήνα	500	Κυράτσης Γεώργιος, Αθήνα	500
Δημήτριος Βασ. Παστρουμά, Αθήνα	1.000	Ηλίας Ιω. Ντακουδάνος, Αθήνα	500
Κώστας Λαζ. Τζήγα, Αθήνα	500	Ιωάννης Ηλ. Ντακουδάνος, Αθήνα	500
Χαράλαμπος Ιω. Χαρισιάδης, Αθήνα	500	Γεώργιος Δ. Βάιλα, Αθήνα	500
Βασίλειος Ιω. Στρατσιάνης, Αθήνα	500	Νικόλαος Π. Σαμαράς, Αθήνα	500
Χρήστος Ε. Βλιώρας, Αθήνα	500	Δημήτριος Ηλία Τσάτσιου, Αθήνα	1.000
Στέργιος Παστρουμάς, Αθήνα	1.000	Ευστάθιος Αχ. Νάκου, Αθήνα	500
Σταυρούλα Σελτσιώτη, Καμ. Βούρλα	500	Θεοδόσης Παπαγιάννης, Αθήνα	1.000
Αθανάσιος Λ. Ζήρα, Αθήνα	500	Βασίλης Ντίγης, Αθήνα	1.000
Φίλιππας Φιλιππίδης, Αθήνα	500	Γεώργιος Σδούκος, Αθήνα	500
Δημήτριος Μανέκας, Αθήνα	500	Φώτης Κ. Κοτούλας, Αθήνα	500
Γεώργιος Χαρισιάδης, Αθήνα	500	Παντελής Αποστόλου, Αθήνα	1.000
Σπύρος Πασιάς, Αθήνα	500	Νικόλαος Σ. Γαλάνης, Αθήνα	500
Βασίλειος Κ. Κουτούλας, Αθήνα	500	Παντελής Γ. Γαλάνη, Κεράσοβο	1.000
Νικόλαος Θ. Κοταδήμας, Αθήνα	500	Κώστας Α. Γκούτσιος, Αθήνα	500
Φώτης Κουκούμης, Αθήνα	1.000	Ευάγγελος Ιω. Κοτούλας, Αθήνα	500
Γεώργιος Χρ. Κοταδήμας, Αθήνα	1.000	Ιωάννης Δ. Κουκούμη, Αθήνα	500
Μαρία Ιω. Τέλλη, Κάιρο	500	Νικόλαος Σιάφης, Μακρακόμη	1.000
Σπύρος Ν. Τσιάτσιος, Αθήνα	1.000	Απόστολος Κ. Δαγκουδάνος, Κεράσοβο	500
Γεώργιος Λ. Πασιά, Αθήνα	1.000	Μιχάλης Χαρίσης, Γιάννενα	500
Θεοδόσιος Ιω. Ντακουδάνου, Αθήνα	1.000	Πανάγιω Κιτσάκη, Κεράσοβο	500
Δημήτριος Ιω. Ντακουδάνου, Αθήνα	500		
Αλέκος Σ. Παπαγικολάου, Αθήνα	1.000		
Παντελής Μηλ. Κυρίτσης, Αθήνα	500		
Χρήστος Λ. Παπανικολάου, Αθήνα	500		
Ζήσης Γ. Κουκούμης, Αθήνα	2.000		
Γεώργιος Σ. Ζούκας, Αθήνα	500		
Ελένη Καρδελά Σελτσιώτη, Μαρούσι	1.000		
Αθανάσιος Ιω. Ντακουδάνου, Κιάτο	500		
Ελένη Κουκούμη - Μεθενίτη, Μαρκόπουλο	1.000		
Αντώνιος Γκούτσιος, Αθήνα	500		
Χρήστος Τσιαλαμάνης, Αθήνα	2.000		
Κώστας Δ. Νάκου, Αθήνα	500		
Απόστολος Δ. Γελαδάρης, Αθήνα	500		
Γεώργιος Κων. Παστρουμάς, Αθήνα	500		

Κοινωνικά

ΓΑΜΟΙ

Στις 11.10.84 παντρεύτηκε η Σοφία Δ. Βάιλα.

Στην Αθήνα παντρεύτηκε ο γιος του Προκόπη Σελτσιώτη.

ΓΕΝΝΗΣΕΙΣ

Το ζεύγος Δημητρίου Στρατσιάνη εγέννησε αγόρι.

ΘΑΝΑΤΟΙ

Στον Πύργο Ηλίας πέθανε η Γιάννενα Τζήμου και ηδεύτηκε στο Κεράσοβο στις 12.10.84.

ΜΝΗΜΟΣΥΝΑ

Στις 2.12.84 ετελέσθη στον Άγιο Αθανάσιο Κυψέλης το Ετήσιο μνημόσυνο του συμπατριώτη μας, Βασίλη Τσιάτσιου.

Αιωνία την η μνήμη.

Ο ΞΕΝΩΝΑΣ ΤΗΣ ΑΔΕΛΦΟΤΗΤΑΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΣΤΟ ΚΕΡΑΣΟΒΟ ΚΟΝΙΤΣΗΣ ΜΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΣΤΥΓΧΡΟΝΕΣ ΑΝΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙ ΝΑ ΔΕΧΘΕΙ ΤΟΤΣ ΦΙΛΟΤΣ ΕΠΙΣΚΕΠΤΕΣ ΤΟΤ ΧΩΡΙΟΥ ΜΑΣ

5 τρόποι για να κόψετε τα πολλά καφεδάκια

Ποια είναι η γοητεία του καφέ; Μερικοί θα πουν πως είναι η γεύση, ή η ιεροτελεστία της προετοιμασίας του, ή ίσως η τογωτική ζεστασιά του. Όμως το πρωταρχικό του θέλγητρο είναι η καφεΐνη.

Η καφεΐνη είναι το πιο διαδεδομένο στον κόσμο ελαφρό διεγερτικό και ο καφές η βασική πηγή. Έγκονό φλυτζάνι καφές περιέχει τουλάχιστον 50 MG (μιλιγκράμ) (1 μιλιγκράμ— 1) 1000 του γραμμαρίου.

Ο στιγμιαίος μέχρι και 150 μιλιγκράμ. Άλλες πηγές καφεΐνης είναι ορισμένα αναψυκτικά (π.χ. COCA-COLA), παυσίπονα, (όπως το LONARID) καθώς και σοκολάτα. Ο καφές δε όλαπτει σε μικρές ποσότητες, αντίθετα: έχει μάλλον ευεργετικά αποτελέσματα (διεγείρει τον αγιότα δικτυωτό σχηματισμό που είναι μια περιοχή του εγκεφάλου η οποία έχει σχέση με την εγρήγορση). Όμως δεν πρέπει να το παρακάνουμε γιατί αρχίζουν οι παρενέργειες. Τα πιο γνωστά συμπτώματα της «δηλητηρίασης από την καφεΐνη» είναι νευρική υπερένταση, άγχος, μόνιμος εκνευρισμός, ταχυκαρδίες, τρόμος κλπ.

ΟΡΙΟ 1 — 2 ΚΑΦΕΔΕΣ

Από ποια ποσότητα ή καφεΐνη αρχίζει να γίνεται: θλαβερή για τον οργανισμό μας; Η απάντηση βέβαια πουκίλλει ανάλογα με τις συγθήκες. Πάντως το μόνο που μπορούμε να πούμε με δεδιαίτητα, είναι πως έχουμε ξεπεράσει τα δριαία όταν διαπιστώσουμε πως αρχίζουν οι ανεπιθύμητες ενέργειες. Για τον μέσο ενήλικα μια ποσότητα 150 - 250 μιλιγκράμ — ένα με δυο ή δύο φλυτζάνια καφέ — είναι συνήθως το δριό.

Πάντως αγέχετε εξάρτηση από την καφεΐνη και υποφέρετε από τα συμπτώματα που περιγράψαμε πάρα πάνω τότε θα πρέπει οπωσδήποτε να ελαττώσετε τον καφέ. Αν ακολουθήσετε τις παρακάτω οδηγίες θ' απαλλαγείται από την εξάρτηση χωρίς επιπτώσεις (πογκεφάλους, ταχυπαλμίες, εκνευρισμός, ναυτία κ.ά.).

1) Για 2 εβδομάδες μετρείστε και μελετήστε, που πότε και πόση καφεΐνη καταναλώνετε την γηρέα.

2) — Αγ η καθημερινή κατανάλωση ανέρχεται στα 1000 μιλιγκράμ κι εσείς θέλετε να την περιορίσετε στα 400, κάντε το σταδιακά. Κατεβείτε στα 800 την πρώτη εβδομάδα, στα 600 τη δεύτερη και 400 μετά την τρίτη εβδομάδα.

3) Καταργείστε σιγά - σιγά τα προϊόντα εκείνα που έχουν καφεΐνη κι αναζητήστε κάποιο υποκατάστατό τους. Διαβάστε τις ενδείξεις στη συσκευασία των τροφίμων και των φαρμάκων. Προτιμάτε ένα φλυτζάνι ζωμό στη θέση του τσαγιού, ένα ζαχαρωτό αντί για σοκολάτα.

4) Αλλάξτε το είδος του καφέ σας. Προσπαθήστε να συγκλίσετε τον γτεκαφεΐνη.

5) Ελαττώστε την ποσότητα, χρησιμοποιήστε μικρότερο φλυτζάνι. Επίσης χρησιμοποιήστε μικρότερο κουταλάκι για μεζούρα.

Οδηγίες για την Υπερχοληστεροπναιμία

Αν πρόσφατα σε μια εξέταση που κάνατε βρέθηκε υψηλή η χοληστερίνη στο αίμα σας τότε θα πρέπει να έχετε υπ' όψη σας τα εξής:

1. Η υψηλή τιμή χοληστερίνης (υπερχοληστεριναιμία) αποτελεί με τα σημερινά ιατρικά δεδομένα έναν από τους τρεις πρώτους προδιαθεσικούς παράγοντες που δημιουργούν σιγά - σιγά και χωρίς να καταλαβαίνετε την αθηροσκλήρυνση των αρτηριών (προοδευτικό στένεμα, όπως των σωλήνων που νερού από τους ασθεστόλιθους - το πουρί) μὲ απαπέλεσμα την κακή ποιότητα της υγείας σας και την βράχυνση της ζωής σας από παθήσεις (έμφραγμα μυοκαρδίου, εγκεφαλικά επεισόδια, ταχαιμία, υπέρταση κλ.)

2. Η υπερχοληστερηναιμία οφείλεται βέβαια και σε ιδιοσυστατικούς λόγους αλλά κυρίως στην κακή διατροφή σας που ίσως αγνοείτε. Και βέβαια εννοούμε την ποιότητα της διατροφής. Γι' αυτούς τους λόγους και με σκοπό να κατεβάσετε τις τιμές της χοληστερίνης και των τριγλυκεριδίων παρακάτω έχετε υπ' όψη σας τι απαγορεύεται:

ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΜΕΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΠΙΑ ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

1. Τα μυαλά, τα εντόσθια (συκώτι, σπλήνες, νεφρά, καρδιές, γλυκάδια κ.ά.) ιδίως όταν τηγανίζονται με λάδι.

2. Οι κρόκοι των αυγών.

3. Τα κεκορεσμένα λίπη που περιέχονται στα ποχιά πρέστα, τα αλλαντικά και τα παστά φαγητά.

4. Οι σάλτσες με λίπη και βούτυρα καθώς και το τηγανισμένο λάδι ιδίως όταν ξανα χρησιμοποιείται.

5. Το πλήρες γάλα και τα παχιά γαλακτοκομικά προϊόντα του (παγωτό, σαντιγύ, κρέμα γάλακτος κ.ά.).

6. Από τα θαλασσινά ο ααπακός, ο γαρίδες, τα στρείδια, τα μύδια κ.ά.

7. Οι σοκολάτες, το κακάο και τα παρασκευάσματά τους.

Απ' όλες τις τροφές τη μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε χολιστερίνη κατά σειρά έχουν: Τα μυαλά, το αυγό και τα εντόσθια.

Ο γιατρός θα σας καθορίσει την ημερομηνία επανεέτασης και ανάλογα μ' αυτήν την αναγκαιότητα για παραπέρα φαρμακευτική αγωγή ή εισαγωγή στο νοσοκομείο.

ΔΥΓΗ

ΤΣΙΑΛΙΑΜΑΝΗΣ ΝΙΚΟΣ

Ελαιοχρωματισμοί Οικοδομών

Τηλ. 22.271 - 22.644