



ΠΑΡΩΡΜΕΝΟ  
ΤΕΛΟΣ  
Τοχ. Γραφείο  
ΚΕΜΠΑ  
Αριθμός Δείκτης  
3712

ΕΝΤΥΠΟ ΚΛΕΙΣΤΟ ΑΡ. ΑΔΕΙΑΣ 3655 ΚΕΜΠΑ  
ΚΩΔΙΚΟΣ 013586

# Κεράσοβο

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ΑΔΕΛΦΟΤΗΤΑΣ ΑΓΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ ΚΟΝΙΤΣΑΣ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ  
ΓΡΑΦΕΙΑ ΣΜΟΛΙΚΑ 21, 13451 ΚΑΜΑΤΕΡΟ • ΤΗΛ: 210 88.27.296  
[www.kerasono.gr](http://www.kerasono.gr) [adelf.agiapar@gmail.com](mailto:adelf.agiapar@gmail.com) Αγία Παρασκευή Κεράσοβο  
ΤΕΥΧΟΣ 168 > Οκτώβριος - Νοέμβριος - Δεκέμβριος 2023

## Έτσι γλεντάνε οι Κερασοβίτες



Η κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας θα πραγματοποιηθεί  
την Κυριακή 14 Γενάρη και ώρα 13:00  
μαζί μας Νίκος Φιλippiδης και η ορχήστρα του.

Στην ταβέρνα ΤΟ ΕΛΑΤΟ Ανθέων,  
Φυλή 133 45 - Τηλέφωνο: 21 0241 1405

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:** Ιωάννης Γαλάνης, 6978720828  
**Ταμίας:** Φώτης Βάιλας, 6945602679  
**Γ. Γραμματέας:** Γεώργιος Σιάφης, 6972281617  
**Μέλος:** Ειρήνη Κωτούλα, 6973642622

### ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ

Ελένη Σιάφη, Ιωάννης Γαλάνης,  
Γιώργος Αθ. Σιάφης

### ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΩΝ

Ιωάννης Γαλάνης, Ειρήνη Κωτούλα

### ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΙ ΣΤΗΝ ΠΑΝΗΠΕΙΡΩΤΙΚΗ

Ελένη Σιάφη, Ιωάννης Γαλάνης, 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](mailto:adelf.agiapar@gmail.com)

2

## ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ

### ΑΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΞΕΝΩΝΑΣ: Γκανάτσου Μαρία 6943150292  
ΤΟΠΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ: 26550-24210,  
6974874281  
Πρόεδρος Βασίλης Σαμαράς  
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](mailto:lazar.nakos@gmail.com)

### ΚΟΝΙΤΣΑ

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



## Κοινωνικά

### Συνδρομές

Αθανάσιος (Σιόκας)Τζίνα .....	20,00€	Άννα Αναστ. Πασιά .....	20,00€	Παναγιώτης και Θεοδοσία Βλιώρα .....	20,00€
Βασιλική Τέλλη Κίτση .....	20,00€	Μαίρη Νικηφόρου Τζίνα .....	50,00€	Ζεκνί Αρπάζ .....	15,00€
Βασίλης Κωστάκης Πουρνιά .....	20,00€	Κωνσταντίνος Ανδρέα Ζήκα .....	20,00€	Αγορούλα Μακρυγιάννη Γιώτη .....	25,00€
Γιάννης Στρασιάνης .....	20,00€	Πηνελόπη Κρητικού .....	20,00€	Αναστασία Γιώτη Μπαϊράμογλου .....	25,00€
Ευάγγελος Νταγκοβάνος Νικ .....	20,00€	Αχιλλέας Κυρίτσης Νικολάου .....	20,00€	Ευγενία Σιώμου .....	25,00€
Χρήστος Χαρισιάδης Γερ .....	20,00€	Γεώργιος Τσιάτσιος Ηλ. ....	50,00€	Αναστασία Σιώμου .....	25,00€
Ελένη Χαρισιάδη		Αμαλία Ζήκα Κωτούλα .....	30,00€	Κωνσταντίνος Δημητρίου Παπακώστας .....	50,00€
εις μνήμη του συζύγου της .....	50,00€	Χρυσάνθη Αλέκου Γελαδάρη .....	40,00€	Λευκοθέα Κότινα .....	20,00€
Γεωργίου Χρυσάνθη Παπαγεωργίου .....	20,00€	Γιώργος Κ Χρυσούλα Σταματοπούλου .....	20,00€	Γιώργος και Δήμητρα Παπαδόπουλου .....	20,00€
Αννα Βαίλα Δημητρίου .....	50,00€	Κωνσταντίνος Τσιάτσιος του Λαζάρου .....	20,00€	Παντελής Αποστόλου .....	50,00€
Ευγενία Δημητρίου Αγγέλου .....	50,00€	Φωτεινή Κρητικού .....	20,00€	Αναστασία Τσιάτσιου .....	20,00€
Σταυρούλα Αν Πασιά .....	20,00€	Παναγιώτα Νταγκοβάνου Βλάχου .....	20,00€	Ελπίδα Κουκουμνη Κωτούλα .....	100,00€

### Γεννήσεις



✓ Ο Οδυσσεάς Αποστόλη Γαλάνη και η Ανδριάννα Ζωμένου, γέννησαν δίδυμα αγόρι και κορίτσι στις 18 Σεπτεμβρίου 2023!

✓ Ο Δημήτρης Αποστόλη Γαλάνη και η Ιωάννα Κωβαίου γέννησαν αγοράκι στις 3 Οκτωβρίου 2023!

**Να σας ζήσουν!**

### Βάφτιση



Ο Δημήτρης Αποστόλη Γαλάνη και η Ιωάννα Κωβαίου βάφτισαν την κόρη τους στον Ιερό Ναό Αγίας Μαρίας Εκάλης, και το όνομα της νεοφώτιστης Μαρία!

**Να σας ζήσει!**

## > ΤΑΚΤΙΚΗ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ

Σήμερα 19 Νοεμβρίου 2023 ημέρα Κυριακή στο γραφείο της Αδελφότητας επί της οδού Σμόλικα 21 στο Καματερό Αττικής συνήλθε η Γενική Συνέλευση. Θέμα απαρτίας δεν τίθεται καθώς σύμφωνα με το καταστατικό είναι η 2η Κυριακή μετά από εξ αναβολής Συνέλευσης που είχε οριστεί 12 Νοεμβρίου 2023.

Παρατίθενται ακολούθως τα θέματα που συζητήθηκαν και οι αποφάσεις επ' αυτών.

- Ενημέρωση από την Πρόεδρο Ελένη Σιάφη για την ημερήσια διάταξη
- Ο ταμίας Φώτης Βαίλας ενημέρωσε για τα οικονομικά του ταμείου.
- Κατόπι διεξοδικής συζήτησεως αποφασίστηκε αύξηση των ενοικίων στα δύο ακίνητα Αδελφότητας στο Γεροβουνό για 3 χρόνια το ποσό των 20 ευρώ το κάθε ακίνητο.
- Η αύξηση των ταχυδρομικών τελών για τη διανομή της εφημερίδας μας αναγκάζει να επισημόνουμε την ανάγκη προώθησης του υλικού σε ηλεκτρονική μορφή (pdf). Η συνέλευση αποφάσισε να ενημερώσει τους εκάστοτε συνδρομητές για το ποιος επιθυμεί να λαμβάνει σε έντυπη ή σε ηλεκτρονική μορφή την εφημερίδα μέσω email.
- Μετά από διεξοδική συζήτηση για το θέμα του ενοικίου του ξενώνα από αίτημα της κας Γκανάτσου Μαρίας, απορρίφθηκαν και οι τρεις απαιτήσεις που έθεσε κατόπι ηλεκτρονικού αιτήματος (email). Με την ομόφωνη απόφαση της γενικής συνέλευσης. Ως εκ τούτου θα ενημερωθεί ηλεκτρονικά για την απόφαση της Γ Συνέλευσης. Αποφασίστηκε η αύξηση του ενοικίου του ξενώνα σύμφωνα με τα προβλεπόμενα του συμβολαίου.
- Η Γενική Συνέλευση ενέκρινε τον προϋπολογισμό για τα λειτουργικά αλλά και για τα πολιτιστικά έξοδα του χωριού για ότι προβλέπεται αναγκαίο και χρήσιμο.

### Ευχαριστίες

Η οικογένεια Βασιλείου Κωστάκη - Παρασκευής Πασσιά ευχαριστεί την Αδελφότητα Αθηνών για την προσφορά αίματος που χορηγήθηκε για την μητέρα μας Ευγενία Κωστάκη.

### Θάνατοι

> Έφυγε από την ζωή ο Αλέκος Τσιαούσης στις 8 Δεκεμβρίου 2023 σε ηλικία 77 χρόνων, η κηδεία του έγινε στην Αρχαία Ολυμπία.

> Έφυγε από την ζωή ο Γιάννης Σκαλωμένος σε ηλικία 71, στις 10 Δεκεμβρίου 2023, η κηδεία έγινε στην Αθήνα.

> Στις 25 Δεκεμβρίου έφυγε απο την ζωή σε ηλικία 90 χρονών ο Βασίλειος Κωνσταντίνου Κωτούλα η κηδεία του έγινε στο χωριό.

*Συλλυπητήρια στις οικογένειές τους.  
Καλό Παράδεισο να έχουν*





## Αγία Παρασκευή (Κεράσοβο): Σταθμός στην δασκαλική μου διαδρομή

της Ντίνας Οικονόμου - Ζώτου

**Ν**εαρή δασκάλα, αρχές της δεκαετίας του '70, βρέθηκα στο Κεράσοβο. Τυχερή, έλεγαν, δασκάλα σ' ένα μεγάλο χωριό της περιοχής Κόνιτσας. Βρέθηκα σ' ένα ορεινό χωριό με δύσκολη πρόσβαση. Χωματόδρομος, απότομες στροφές και ένα χωριό μεγάλο μεν, αλλά διαφορετικό από τα χωριά της περιοχής μου (Πωγώνι).

Το σχολείο μεγάλο, η εκκλησία επιβλητική στο κέντρο του χωριού. Τα σπίτια πέτρινα, γειτονιές ζωντανές. Εκεί στο κέντρο του χωριού ήταν και τα καταστήματα. Δεν έλειπε τίποτε! Τα παντοπωλεία των Βασίλη Εξάρχου (προμήθειες έκαναν από εκεί και οι Φουρκιώτες) και του Κώστα Γελαδάρη. Αργότερα του Παντελή Γαλάνη και της Φόνης, εμπλουτισμένο με λαχανικά και φρούτα. Κοντά στο παλιό σχολείο στη άκρη του δρόμου βρισκόταν το παντοπωλείο του Θωμά Χρήστου ο οποίος καταγόταν από τους Χιονιάδες Κόνιτσας. Υπήρχε εξαιρετικός αγιογράφος της χιονιαδίτικης σχολής. Τα καφενεία του Ιωάννη Τέλη, της Βικτωρίας Βάιλα και του Τέλη Παπανικολάου. Δίπλα από το καφενείο της Βικτωρίας ήταν το εστιατόριο του Ανδρέα Βάιλα και της κυρίας Μάχης. (Τα κεφτεδάκια τους στη σάλτσα, το κάτι άλλο!) Συνεχίζω με το κρεοπωλείο και μεζεδοπωλείο του Αλέξη Κυρίτση και το μεζεδοπωλείο του Μήτσου Παναγιώτου. (Το κερμπάπ

του, όνειρο! Θυμάμαι οι ηλικιωμένοι είχαν και το σουγιά μαζί τους, για την απόλαυση.)

Στον επάνω όροφο του παντοπωλείου του Εξάρχου λειτουργούσε και ξενώνας. Και φούρνος υπήρχε. Ο κύριος Κώστας Τέλης και η γυναίκα του μας προμήθευαν ψωμί από ξυλόφουρνο. (Βέβαια δεν ξεχνώ το σπιτικό καρβέλι στην πλάκα! Είχα την τύχη να το απολαύσω καθώς και τις τηγανίτες στο τζάκι.)

Υπήρχε και το ξυλουργείο των αδελφών Κώστα και Δημήτρη Τζίνα και το σιδηρουργείο του Γιώργου Μπέτζου.

Δεν ξεχνώ και το τσαγκάρικο του Θανάση Γελαδάρη. Είχε και τηλέφωνο τότε και το χρησιμοποιούσαμε.

Δεν έλειπε και το περίπτερο του Αποστόλη Σιάφη. Με το κλαρίνο του εξέφραζε τους καημούς του.

Υπήρχαν και αρκετές Δημόσιες Υπηρεσίες. Λειτουργούσε Παιδικός Σταθμός σε συστέγαση με το Νηπιαγωγείο. Φροντίδα στα παιδιά και φαγητό.

Απέναντι από τον Παιδικό Σταθμό ήταν το ιατρείο, με γιατρό και νοσηλεύτρια ή μαία. Υπηρετήσαν πολλοί νέοι γιατροί με εξαιρετική εξέλιξη στην καριέρα τους.

Το Κοινοτικό Γραφείο ήταν στο κέντρο του χωριού με γραμματέα τον Κώστα Παπαγιάννη και κοινοτικό υπάλληλο τον Κώστα Τσιάτσιο. Δίπλα ήταν το Ταχυδρομείο και στον επάνω όροφο του κτιρίου ήταν ο Σταθμός της Αστυ-







νομίας, με διοικητή και αστυνομικούς. Στο χωριό υπηρετούσαν και δασικοί^ υπάλληλοι.

Στον κάτω χώρο του σπιτιού του Κώστα Τζίνα, λειτουργούσε Ταπντουργείο. Δασκάλα θυμάμαι τη Μαρία από το Δελβινάκι. Πολλά κορίτσια και γυναίκες παντρεμένες δούλευαν εκεί και δημιουργούσαν έργα τέχνης στους αργαλειούς που ήταν διαφορετικοί από τους αργαλειούς της λαϊκής τοπικής τέχνης. Χαλιά εξαιρετικά φτιαγμένα με κόμπους. Δύσκολη δουλειά αλλά για την κοινωνία του χωριού ήταν οικονομική ενίσχυση της οικογένειας.

Τελευταία, αναφέρομαι στο Δημοτικό Σχολείο. Ωραίο κτίσμα, μεγάλη αυλή, εποπτικό υλικό αλλά το σπουδαιότερο πολλά παιδιά. Βούιζε το σχολείο από παιδικές φωνές! Δυστυχώς στο τέλος της δεκαετίας του 10 με την εσωτερική μετανάστευση κυρίως στην Αθήνα, ο αριθμός των μαθητών μειώθηκε πολύ! Τα τελευταία χρόνια που υπηρετούσα με το σύζυγό μου Δημήτριο Ζώτο το σχολείο λειτουργούσε ως 2/θέσιο. Γνώρισα εξαιρετικούς συναδέλφους: το Βασίλη Σπυρίδωνος, τη Μαρία Μακρυγιάννη, τον Παύλο Λεοντάρη, τη Δώρα Φραμπίτσι- Παπαμιχαήλ, τη Βικτωρία Μελκονιάν, το Γιώργο Μπαδήμα, τη νηπιαγωγό Πελαγία Λεοντάρη, τη Γεωργία Μάντζιου, τη Σούλα, τη Μαρία, την Αρετή, την Ελένη.

Γινόταν διάφορες εκδηλώσεις στο σχολείο: Σχολικές γιορτές, γυμναστικές επιδείξεις, ομιλίες ακόμη και προβολή ταινιών. Υπήρχε και

κιν. μηχανή (δωρεά του κ. Νταγκουβάνου) και οι ταινίες από την Κόνιτσα.

Με συγκίνηση θυμάμαι τους γονείς, τις γιαγιάδες και παππούδες που έρχονταν στις σχολικές γιορτές και εκδηλώσεις να καμαρώσουν τα παιδιά και τα εγγόνια τους. Έμεινε, έντονα, στη μνήμη μου η εικόνα της γιαγιάς του Θόδωρου Κατσέλη, βοηθούμενη από την κόρη της Καλλιάνθη, να περνά την εξώπορτα της αυλής του σχολείου για να καμαρώσει τον εγγονό της. Κι εμείς οι δάσκαλοι καμαρώναμε τους μαθητές-μαθήτριές μας.

Και τώρα, πολλά χρόνια αργότερα, χαίρομαι όταν συναντώ μαθητές μου και μαθαίνω τα καλύτερα γι' αυτούς. Μα πολύ συχνά σκέπτομαι και λυπάμαι που μαθητές μου έφυγαν τόσο πρόωρα από τη ζωή (ο μικρός Αχιλλέας, ο Χρήστος...)

Νέα δασκάλα, χωρίς μεγάλη εμπειρία στο αντικείμενό μου ίσως να μην μπόρεσα να δώσω όσα εφόδια ήθελα. Μα ένα είναι σίγουρο. Έδωσα αγάπη στα παιδιά μου, όπως αποκαλώ τους μαθητές μου (ας μου το επιτρέψουν).

Γνώρισα και αξιοσεβαστους ιερείς: τον παπά-Μιλτιάδη Εξάρχου και τον παπά-Σπύρο Γιαντσούλη.

Θέλω να ευχαριστήσω όλους τους Κερασοβίτες-σες, γιατί με δέχτηκαν στην κοινωνία τους και έτσι ένιωσα ότι ανήκα κι εγώ στο χώρο τους.

Δεν ξεχνώ το θόρυβο από τις πέτρες που ξεκολλούσαν από το βουνό και έπεφταν στο ποτάμι (λάκο). Ο θόρυβος αυτός μου έγινε συνήθεια. Συνυπήρχαμε στον ίδιο χώρο στοιχεία της φύσης και άνθρωποι





με αληθινούς δεσμούς.

Θυμάμαι, το φθινόπωρο, το φορτηγό του Γαλάνη που έκανε δρομολόγια στην Αθήνα (συγκεκριμένη περιοχή). Ότι είχαν οι γονείς έστελναν στα παιδιά τους (φασόλια, καρύδια, πατάτες, τσίπουρο...).

Θέλω να ευχαριστήσω τον Παντελή Γαλάνη που στην ανάγκη να επισκεφτώ παιδίατρο για τα παιδιά μου, με εξυπηρέτησε τόσες φορές. Φεύγαμε αζημέρωτα για να κάνει αυτός τα ψώνια του και εγώ επίσκεψη στον παιδίατρο.

Το χωριό είχε τόσες ομορφιές! Τακτικά γινόταν επισκέψεις στα εξωκκλήσια, στον Άγιο Δημήτριο, στην Αγία Παρασκευή ακόμη στο Βαθύλακο και στη νεροτριβή...

Μια χρονιά, τέλος Ιουνίου, μια πάρεα ξεκινήσαμε από το χωριό για να πάμε στη Δρακόλιμνη του Σμόλικα. Αρχηγό και οδηγό είχαμε το Θανάση Σιαρή. Σ' ευχαριστώ Θανάση για την ανεπανάληπτη αυτή εμπειρία.

Γνώρισα σπουδαίους ανθρώπους στο Κεράσοβο. Όλους τους Κερασοβίτες τους σέβομαι και αναγνωρίζω σ' αυτούς το μεγάλο ενδιαφέρον για τα παιδιά και εγγόνια τους και την αγάπη τους για το χωριό τους.

Ευτύχησα να έχω στενούς φιλικούς και συγγενικούς δεσμούς με το χωριό. Η μαθήτριά μου Αρτεμισία Τζίνα του Γρηγόρη και της Σταθώς έγινε αγαπημένη συνουφάδα μου. Έχω και βαφτισιμιά τη Μαρία Κρικώνη, εγγονή του



Γιώργου και της Χρυσούλας Τζίνα. Θείο δώρο για μένα! Η Σοφία Κουκούμη, μοναχική, θύμα κι αυτή του εμφυλίου έγινε η γιαγιά των παιδιών μου και κατά κάποιο τρόπο μέλος της οικογένειας. Στην προεσβυτέρα και γειτόνισσά μου στο χωριό Έλλη Γιαντσούλη, θέλω να εκφράσω την αγάπη μου και τις ευχαριστίες μου, για τη βοήθεια που μου προσέφερε σε δύσκολες στιγμές!

Θέλω να μιλήσω για την αγαπημένη μου φίλη Περσεφόνη (Φόννη) σύζυγο του Κώστα Τζίνα, που έφυγε νωρίς από τη ζωή. Έχω τόσα να πω! Στη μνήμη και στο πρόσωπό της θέλω να τιμήσω όλες τις γυναίκες του Κερασόβου που έδωσαν τόσα ως σύντροφοι, μπτερές, κόρες, νύφες. Νιώθω βαθύ σεβασμό και συγκίνηση!

Αποφάσισα να γράφω αυτά τα λόγια για το Κεράσοβο, για το χωριό που έζησα ως δασκάλα και άνθρωπος και μεγάλωσα τα παιδιά μου.

Αφορμή ήταν ένα δημοσίευμα της μαθήτριάς μου Φωτεινής Κωτούλα. Στο τεύχος 152/2019 της Αδελφότητας. Με συγκίνησε τόσο! Το κείμενό μου είναι απάντηση στο δημοσίευμα αυτό. Αυτό το κείμενο το έχω φυλαχτό και το θεωρώ τιμητική διάκριση για όλη τη δασκαλική μου πορεία. Φωτούλα μου σ' ευχαριστήσω από τα βάθη της καρδιάς μου!







## «ΕΓΩ ΕΙΜΙ Ο ΙΗΣΟΥΣ, ΟΝ ΣΥ ΔΙΩΚΕΙΣ ΠΛΗΣΙΟΝ ΣΟΥ»

Αγαπητοί ενορίτες και αναγνώστες του περιοδικού ανά τον κόσμο τα σέβη μου.

Εύχομαι να είσατε καλά, ιδίως από τα θέματα υγείας μιας και όπως λέμε η υγεία είναι το πάν.

Αλλά όμως αυτό είναι αλήθεια;

Από ότι βλέπουμε γύρω μας, οι άνθρωποι καθημερινά τρέχουν για να βγάλουν χρήματα όσο το δυνατόν πιο πολλά, να αποκτήσουν ή να διπλασιάσουν την περιουσία τους.

Όλα αυτά με πολλή κούραση στις περισσότερες περιπτώσεις και πολλές φορές για χάρη αυτών που μερικά είναι σίγουρα απαραίτητα για την σημερινή ζωή, δεν προσέχουμε ή αμελούμε την υγεία μας και μετά εάν έχουμε χρήματα ή περιουσία, τα δίνουμε για να βρούμε την υγεία μας, πολλές φορές δίχως αποτέλεσμα.

Ένας επιβαρυντικός παράγοντας είναι το καθημερινό άγχος που σίγουρα ήταν, είναι και θα είναι το ανθρώπινο αγκάθι όχι μόνο για σωματικές ασθένειες αλλά και για τις ψυχικές.

Ο χρόνος στο σωματικό οργανισμό αφήνει τα σημάδια με το πέρασμα του. Το μικρό παιδί μεγαλώνει, ρίχνει μπόι, παίρνει βάρος και σχηματίζεται με την βοήθεια του Θεού αθόρυβα «εις άνδρα τέλειον».

Στον ώριμο προστίθενται άσπρες τρίχες, ρυτίδες, αλλά και διάφορα κουσούρια εμφανίζονται στον χαρακτήρα μας. Ένα μεγάλο λοιπόν «κουσούρι» που ίσως δεν το καταλαβαίνουμε ότι έχει γαντζωθεί πάνω μας και είναι αιτία πολλών κακών σκέψεων και πολλές φορές μας ωθεί σε μεγάλες αμαρτίες και ίσως σε πολλές νύχτες αυπνίας, είναι ο εγωισμός.

Άθελά μας εξυψώνουμε τον εαυτό μας έναντι στον συνάνθρωπό μας και με το παραμικρό τον υποτιμούμαι ή τον βρίζουμε για κάτι που μας είπε ή μας έκανε, κόβοντας τις πιο πολλές φορές μέχρι και την καλημέρα... Μετά αρχίζει το βασανιστήριο των σκέψεων, του εκνευρισμού, όπως «ποιοι είναι αυτός που θα μου πει εμένα αυτό» «θα του δείξω τι θα πάθει» στολίζοντας όπου σταθούμε κι όπου βρεθούμε με διάφορα κοσμητικά επίθετα τον συνάνθρωπό μας.

Το μίσος αρχίζει και φωλιάζει μέχρι το τέλος της ζωής μας πολλές φορές διά ασήμαντον αφορμή. Δίχως να κάνουμε αυτοκριτική, δίχως να ρίχνουμε νερό στο κρασί μας, δίχως να σκεφτούμε κάποια άλλη λύση που τις περισσότερες φορές υπάρχει, κόβουμε την καλημέρα. Ίσως τις πιο πολλές των περιπτώσεων με ανθρώπους που μας ήταν συμπαθείς και ίσως εξ' αίματος συγγενείς.

Αυτό λοιπόν παίρνει προέκταση σε όλη την οικογένεια με αποτέλεσμα να χάνονται επαφές και δεσμοί με συγγενείς ή με φίλους που μέχρι την ανούσια παρεξήγηση υπήρχαν άριστες σχέσεις. Τα μαλώματα, οι έχθρες απέναντι στους συνανθρώπους μας, μας κάνουν εκδικητικούς και σκληρούς.

Η καρδιά μας όμως πρέπει να είναι μαλακή, να συγχωράει και ίσως για σοβαρές υποθέσεις να βρίσκουμε την λύση με άλλες επιλογές. Ως βαπτισμένοι χριστιανοί πρέπει να προσπαθούμε και να αγωνιζόμαστε τον καλόν αγώνα εν ονόματι του Χριστού. Ο Χριστός απευθύνεται στον καθένα ξεχωριστά «Μην κοιτάς τί κάνουν οι άλλοι. Συ που έχεις οδηγό την αλήθεια του Θεού, συ που δεν θέλεις να αποτύχεις στην μεγάλη σου αποστολή ΑΓΩΝΙΖΟΥ και όχι αγωνίσου.» Που σημαίνει, έναν αγώνα συ-

νεχή, χωρίς διαλείψεις μέχρι τέλους. Συν τις άλλους αγάπα τον διπλανό σου και προστάθηκε να βρεις τρόπους ναλυθεί η ανούσια παρεξήγηση. Η πραγματική χριστιανική αγάπη δεν πρέπει να περιορίζετε όπως λέει το Ευαγγέλιο μόνον στους αγαπώντας με αλλά και σε αυτόν που πήγε να σε ζημιώσει ή σε κατέκρινε.... Κανείς δεν είναι τέλειος. Η τελειότητα είναι πολύ μακριά από τον άνθρωπο. Τέλειος εστί μόνον ο Θεός. Αυτό να το θυμόμαστε συχνά.. Γι' αυτό η γνήσια αυτοκριτική και η αγνή προαίρεση δια την λύση μερικών προβλημάτων είναι να την θέλουμε και όχι «πονάει δόντι κόβεις κεφάλι». Με αυτόν τον εγωιστικό τρόπο ο διάβολος κάνει χορό και εμείς διώχνουμε τον Χριστό από κοντά μας. Δεν έχει νόημα να πάμε την επόμενη Κυριακή να κοινωνήσουμε ή τα Χριστούγεννα, όταν μέσα μας με αυτόν τον τρόπο έχουμε φύγει μακριά από τον Χριστό.

Βασική προϋπόθεση της Θείας Κοινωνίας είναι η συγγνώμη και η συμφιλίωση με τον συνάνθρωπό μας. Η γνήσια αυτοκριτική χρειάζεται ψυχική γενναιότητα και σθένος ώστε χωρίς δικαιολογίες, ελαφρυντικά και μεταθέσεις ευθυνών, να υπογραμμίζω το δικό μου φταίξιμο και να ανακαλώ τον εαυτό μου σε τάξη. Γιατί εχθρός της προσπάθειας για τον αγώνα του χριστιανού δεν είναι το λάθος που έγινε, αλλά η ΜΗ αναγνώριση του λάθους. «Την αμαρτία μου εγνώρισα και την ανομία μου ούκ έκάλυψα ομολογεί με θαυμαστή ειλικρίνεια ο προφήτης. Και εάν είπωμεν ότι αμαρτίαν ουκ έχομεν εαυτούς πλανώμεν». Έτσι λοιπόν εμείς βρισκόμαστε σε πλάνη κάθε φορά που έχουμε την εντύπωση ότι είμαστε σωστοί ενώ πάντα ο άλλος είναι λάθος. Αγαπητοί μου υπάρχει άγνοια από τον νόμο του Θεού. «Αγαπήσωμεν αλλήλους ίνα εν ομονομία ομολογήσωμεν» ακούμε στις λειτουργίες. «Πάτερ ημών... και ἄφες ἡμῖν τὰ ὀφειλήματα ἡμῶν, ὡς καὶ ἡμεῖς ἀφίεμεν τοῖς ὀφειλέταις ἡμῶν· καὶ μὴ ἡ εἰσενέγκῃς ἡμᾶς εἰς πειρασμόν, ἀλλὰ ῥῦσαι ἡμᾶς ἀπὸ τοῦ πονηροῦ,». Παρακαλούμε τον Κύριο όπως συγχωρέσει εμάς, μιας και εμείς συγχωρέσουμε τον πλησίον...Μήπως για άλλη μια φορά «εαυτούς πλανώμεν;» και όχι τον Κύριο που είναι πανταχού παρών και τα πάντα πληρών..

Τώρα που έρχονται μέρες χαράς με την γέννηση του Θεανθρώπου ας μην σταθούμε μόνον στο «Τι φάγωμεν και πίνωμεν και καταναλώσαμε, αλλά σε μια συγγνώμη από καρδιάς που στις πιο πολλές φορές έχει θετικό αποτέλεσμα και από τις δύο πλευρές. Εύχομαι η γέννηση του Κυρίου και η νέα χρονιά να μας διδάξει αγάπη που είναι σημαντική προϋπόθεση δια την ηρεμία και σωτηρία της ψυχής μας.

Θα ήθελα εκ μέρους εμού και της εκκλησιαστικής επιτροπής να εκφράσω την ευχαρίστηση προς τούς κοποϊόντες και ψαλόντες δια την ομαλή λειτουργία του Ναού και την Αδελφότητα Αγίας Παρασκευής Αθηνών ΤΟ ΚΕΡΑΣΟΒΟ διότι συμβάλανε στην ζεστασιά της εκκλησίας μας κάνοντας δωρεά ποσότητα πετρελαίου για το καλοριφέρ.

Εάν επιθυμεί και κάποιος να κάνει το ίδιο, παραγγέλνει το πετρέλαιο που έχει την δυνατότητα και πληρώνει ο ίδιος τον πρατηριούχο. Εμείς θα είμαστε στον χώρο δια τον σωστό έλεγχο. Ο Θεός να σας έχει καλά και να σας δίνει υπομονή και πνευματική τροφή.

**Καλά Χριστούγεννα και Καλή πρωτοχρονιά.  
Ο ΕΦΗΜΕΡΙΟΣ Π.ΜΙΧΑΗΛ**



Ευθύμιος Ν. Κουκούμης  
Ευεργέτης της Αδελφότητας και του χωριού μας



## Οι Νοστιμιές της Λοφίας (Γιάννενα)

Καλή χρονιά!

<https://oinostimiesthssofias.blogspot.com/> Από την Κερασοβίτισσα Σοφία Τσούμπανου



### Μελομακάρονα με μέλι και μπισκότα!

#### Υλικά:

3/4 φλιτζ. Χυμός Πορτοκάλι 100%  
1 φλιτζ. Ηλιέλαιο  
1/4 φλιτζ. Ελαιόλαδο  
100 γρ. Βούτυρο αγελάδος λιωμένο  
100 γρ. Ανθόμελο  
Ξύσμα από 2 πορτοκάλια  
2 κ.γ. Μπέικιν Πάουντερ  
1 κ.γ. Σόδα μαγειρική  
1/2 κ.γ. κανέλα  
1 πρέζα Γαρύφαλλο σκόνη  
1 φλιτζ. ζάχαρη κρυσταλλική  
100 γρ. Σιμιγδάλι ψιλό  
530 γρ. αλεύρι γενικής χρήσης  
κοσκινισμένο  
300 γρ. μπισκότα Πτι μπερ αλεσμένα  
1/4 φλιτζ. νερό (αν χρειαστεί)

#### Για το Σιρόπι

800 γρ. νερό, 800 γρ. ζάχαρη, 300 γρ. Ανθόμελο  
1 πορτοκάλι κομμένο στην μέση

#### Εκτέλεση:

Σε μια λεκάνη ανακατεύουμε καλά το βούτυρο, το χυμό πορτοκαλιού, το ηλιέλαιο, το ελαιόλαδο, τη ζάχαρη, το ανθόμελο, το ξύσμα πορτοκαλιού, τη σόδα, το μπέικιν, την κανέλα, το γαρύφαλλο. Το αφήνουμε για 10 λεπτά στην άκρη. Ρίχνουμε μέσα σταδιακά το σιμιγδάλι και ανακατεύουμε με πάροουμε έναν παχύρρευστο κυλό. Προσθέτουμε σιγά σιγά το αλεύρι ανακατεύοντας και συμπληρώνουμε με τα αλεσμένα μπισκότα. Ζυμώνουμε απαλά να ομογενοποιηθεί το μείγμα μας και αν δούμε ότι είναι πολύ σφιχτό ρίχνουμε και λίγο νερό. Θέλουμε μια λαδερή μαλακή ζύμη που να πλάθετε όμως άνετα. Στρώνουμε στο ταψί μας λαδόκολλα και αρχίζουμε να πλάθουμε τα μελομακάρονά μας, εγώ

τα έκανα 30 γρ το ένα.

Τα βάζουμε στο φούρνο στους 180 βαθμούς με αέρα για 25-30 λεπτά περίπου μέχρι να ροδίσουν καλά και να είναι τραγανά.

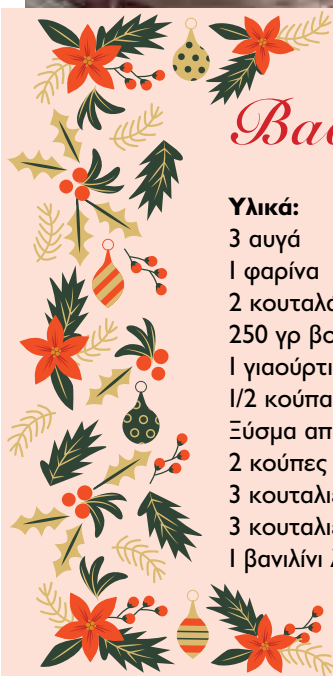
#### Σιρόπι:

Σε ένα κατσαρολάκι βράζουμε το νερό με τη ζάχαρη και το πορτοκάλι για 2 λεπτά και προσθέτουμε το μέλι και ανακατεύουμε για άλλο ένα λεπτό. Ρίχνουμε τα κρύα μελομακάρονα στο ζεστό σιρόπι δύο δύο και μετράμε μέχρι το 30. Τα βγάζουμε και τα τοποθετούμε σε πιατέλα. Τα αφήνουμε να κρυσώσουν και τα ραντίζουμε με μέλι και καρύδια. Τα δικά μου έχουν σκούρο χρώμα γιατί το μέλι που χρησιμοποίησα ήταν σκούρο και όχι ανθόμελο που είναι ανοιχτό.

Αν δεν έχετε φτιάξει ακόμα μελομακάρονα δοκιμάστε αυτή την συνταγή!! Πιστέψτε με αξίζει! Έχουν τα κλασικά υλικά αλλά και λίγο βουτυράκι και μπισκότα πτι μπερ! Η νοστιμιά τους δεν περιγράφεται!







## Βασιγόπιτα

### Υλικά:

- 3 αυγά
- 1 φαρίνα
- 2 κουταλάκια μπέικιν
- 250 γρ βούτυρο
- 1 γιαούρτι στραγγιστό
- 1/2 κούπα πορτοκάλι
- Ξύσμα από πορτοκάλι ή λεμόνι
- 2 κούπες ζάχαρη
- 3 κουταλιές καρύδια
- 3 κουταλιές φουντούκια ή αμύγδαλα
- 1 βανιλίνι λεμόνι ή σκέτη βανίλια



### Εκτέλεση:

Χτυπάμε βούτυρο (θερμοκρασία δωματίου) και ζάχαρη καλά και αυγά και γιαούρτι και πορτοκάλι και βανίλια και αλεύρι και ξηρούς καρπούς.

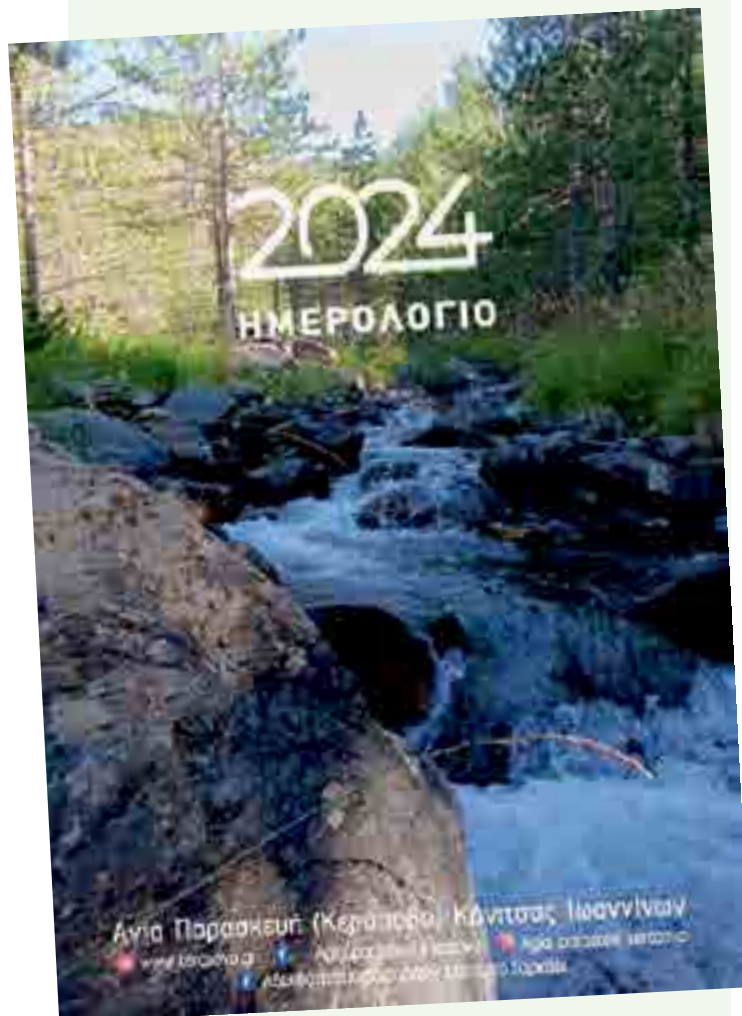
Το ρίχνετε σε ταψί που έχουμε βουτυρώσει και ψήνουμε 50 λεπτά στους 180

Το νούμερο του ταψιού 30 εκ.

Την αφήνουμε να κρυώσει και στολίζουμε

Εγώ έλιωσα δυο κουβερτούρες με μια κουταλιά λάδι Μπορείτε να βάλετε γλάσο με άχνη και νερό ή βανίλια υποβρύχιο ή σοκολάτα γάλακτος ή απλώς άχνη.

Το φλουρί το βάζουμε λίγο πριν την φουρνίσουμε τυλιγμένο με αλουμινόχαρτο



## Κυκλοφόρησε το ημερολόγιο 2024

Αγαπητοί συγχωριανές και συγχωριανοί, φίλοι και μέλη της Αδελφότητας, σας ανακοινώνουμε ότι εκδόθηκε το νέο ημερολόγιο μας για το 2024, με φωτογραφίες από την πλούσια φύση του αγαπημένου μας χωριού.

Αντιτυπά του μπορείτε να προμηθευτείτε από τα μέλη του ΔΣ της Αδελφότητας στην τιμή των 5,00 Ευρώ.

## Τα Χριστουγεννιάτικα έθιμα στο χωριό μέσα από έναν διάλογο

**Τ**α Χριστουγεννιάτικα έθιμα και όχι μόνο του χωριού, εμείς οι πιο μεγάλοι τα θυμόμαστε μόνο ή τα έχουμε διαβάσει στο βιβλίο της Αδελφότητας αναλυτικά.

Εδώ θα ήθελα να τα παρουσιάσω με ένα άλλο τρόπο. Κάθε τόπος έχει τη δική του ντοπιολαλιά έτσι και 'μείς έχουμε τη δική μας. Θα προσπαθήσω με κάποιους διαλόγους να σας παρουσιάσω ένα μέρος.

- Καλημέρα γυναίκες
- Ου καλώς τ' Γιώργινα
- Χρόνια πουλά και καλά
- Φκαριστούμι ιπίσης
- Τ' Αντριός σήμιρα μιγάλη η χάρη του, αντριεύει του κρύου

- Θυμήκατε μουρή να βράσετε μπόλια (πολυσπόρια)

- Ιγώ έβρασα απ' προχτές τς Παναϊας τς Πουσπυρίτσας (πολυσπορίτσας), έβαλα απ' όλα τα σπουρίματα για του καλό

- Ήρθαν κι τα Νικουλουβάρβαρα «Νικουλίτσα Βαρβαρίτσια όπου ν'σαι μέσα ν'σαι»

- Ίψε έρξει και λίγου κουκουρόχιουνου (χιόνι σαν μικρές μπαλίτσες) μια πασπάλη τώρα του γύρσει σε σουλτόχιουνου (χιονόνερο)

- Ταχιά του γλέπου ιγώ θ'ασπρης τς' κόσης η Αϊ Βαράβα και ου Αϊ Νικόλας τα γένια του ñ Ζγόν κι τα Χριστούεννα έχουμι πουλά κουσμέτια (δουλειές) να κάνουμι

- Οουου Πουστόλινααααα;

- Εεε;

- Έβγα όξου

- Τι θέλς; Ν' άρθει ου Πουστόλς ινη ου Γιόρς, ου Γιάντς να σφάξουμι του γρούνη μια βδομάδα πόμκι πότι θα προκάνουν να τα τιμάσουν μονάχη γκουκυρά. Να φκιάκου τσ' τοιγαρίδης να μάσου τ' λίγδα, του μπαστό, τσι λουκανιτσις ινη πουλά.

- Καλά καρτέρα ν' άρθει απ' τ' Τραγασιά (τοποθεσία) παεί να κόψι τζιουμάκα τ' πιδιού για τα κόλιντα να φέρι και τα καρπουλάχανα

- Αι καλά λες να φτιάσουμι τα γιαπράκια (ντολμάδες) τ' Χριστού του φάσκιουμα

- Η Γιαϊννα θα τα φκιάσει μη αρμνιά (λάχανο τουρσί). Να φκιάκουμι κι τα προυσφόλια (πολύ μικρά ψωμάκια) π' θ' άρθουν τα πιδιά τα κόλιντα.

- Αααα μαντρανή (μάννα τρανή)

- Τι θελς ορέ ξιλιθρουμένου κι γκαρίζς πάλι; Ααα ου πάπους δε μούκουψει καλή τζιουμάκα ινη μικρή κι δεν έχει καλό ζιόγκου (συμπαγές ξύλο στο τελείωμα του είναι σαν γροθιά)

- Τι λες ορέ ισκιόριγμα αυτή ινη τρανιτίρη απ' τι σένα α φε που δω

- Α κισή τη τον μαλόντζ του πιδί.

- Α δεν ξέρς ισή, τι άζαπου ινη τι ζουρρρμπάς ινη αυτο

- Αι Νασινα ήρθαν κι τα κόλιντα να φκιάσουμη τσ' λαγκίτις σ' μπλάκα (τα σπάργανα του Χριστού), τύρα να βάλς αλάτι στου κουρκούτι δε θα σ' ξυκουλάει απ' την μπλάκα

- Να τσ' βρέξουμι μη μέλι και κάχτεις

- Η Κώστινα έχει ραβουνιασμένου του πιδί τι δώρου θα πάει στ' νύφη; ΕΕΕ καμιά καλαμάτα παρδαλή, παντόφλες ή κανά πχάμου (κομπινεζόν ζέρσεϊ)

- Να μη στουχίσουμι του βράδι να βάλουμε στου τζακί ένα κούτσουρου να καίει όλη νύχτα να νει ζέστοί η Παναγιά κι ου Χριστός. Κι τ' στάχτη να μη τ' μαζόντι όλη όλου του δωδεκαήμερο. Μόνου τα Φώτα σκουπίζουμι τουν παραμάχου

όλου (το βάθος του τζακιού)

- Αϊστη τώρα να φκιάσουμι καταστάλα (αλισίβα) να λουστούμι για να πάμε τ' χαραϊ στη 'κλπισιά. Του γίομα φαϊ κι ύστερα απ' του γίομα στο μισουκώρι στα βγιολιά για κουρό.

- Καλά Χριστούγεννα «Πίσω μπρος απ' του Χριστού η καρδιά του χειμωνιού» Πρωτοχρονιά.

Τώρα γυναίκες δεν έχουμι πουλά κουσμέτια (δουλειές) τα πλιότρηρα τα κάναμι τα Χριστούγεννα, τώρα να φτάκουμι τ' βασιλόπιτα μ' όλα τα σμάδια. Φαϊ κι ύστια απ' του γίομα πάλι κουρό σ'μπλατεία. Του βράδι μιτά του δείπνου να βάλουμι τα σπιρότερα στ' βάτρα να ζεστένουντι κι να πριτσάν ένα για τον καθένα.

Σήμερα τ' Σταυρού ινη νηστεία θα φάμι φασούλια αλάδωτα για να πιούμι του ταχιά τ α φώτα Μιγίασμα (Αγίασμα). Να πιτάξουμι τα σμάδια απ' τ' βασιλόπιτα στ' βρυς ή στου λάκου. Να καθαρίσουμι τσ' Παναϊας (τις εικόνες) μι ξνόμπλα να πάμι στν 'κλπισιά κι να τα 'φέρουμι γίροο γίρο απ' νκλπισιά κι πάλι φαϊ κι πάλι κουρός στου μισουκώρι.

*Αι Καλή Χρονιά  
Μαριάνθη Βάιλα  
Μαντρανή*







## Ο θησαυρός των άγριων χόρτων της ελληνικής και της Κερασοβίτικης γης

**Τ**α χόρτα, μια από τις πολυτιμότερες τροφές της παραδοσιακής μας διατροφής και από τις βασικότερες της μεσογειακής, είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά αλλά δυστυχώς ξεχασμένα από πολλούς. Πρόκειται για φυσικά «φάρμακα» αφού σύμφωνα με μελέτες, έχουν ευεργετικές ιδιότητες σε διάφορες παθήσεις.

Τα φαγόσιμα αγριόχορτα φυτρώνουν σχεδόν παντού στην Ελλάδα όπου υπάρχει χώμα, χωρίς καμία προσπάθεια και ανθρώπινη παρέμβαση. Η κατανάλωσή τους έχει ιστορία 2500 χρόνων και περισσότερο. Βρίσκουμε μαρτυρίες γι'αυτά στο Θεόφραστο, τον Διοκουρίδη, τον Πλούταρχο και πολλούς άλλους. Έρχονται όμως ξανά στο προσκήνιο μετά από έρευνες που έδειξαν ότι οι μεσογειακοί λαοί και ιδιαίτερα οι Κρητικοί οφείλουν την καλή τους υγεία στην κατανάλωση άγριων χόρτων. Κάποτε η συλλογή τους είχε πάρει διαστάσεις εθνικού σπορ αλλά μετά παραγκωνίστηκε. Στις μέρες μας πολλοί είναι αυτοί - ακόμη και καταξιωμένοι σεφ - που ασχολούνται ξανά μαζί τους βάζοντάς τα στις κατσαρόλες και το τραπέζι μας.

Τα χόρτα που φυτρώνουν στους αγρούς είναι ιδιαίτερα πλούσια σε βιταμίνη C, φλαβονοειδή, πολυφαινόλες, Ω3 λιπαρά οξέα και σε α-λινολενικό οξύ, συστατικά που συνεισφέρουν σημαντικά στην αντιοξειδωτική ικανότητα του οργανισμού. Περιέχουν επίσης μεγάλες ποσότητες φυτικών ινών που συμβάλλουν στην πέψη και την ομαλή λειτουργία του εντέρου, δεν περιέχουν λίπη και έχουν ελάχιστες θερμίδες. Σίδηρος, ασβέστιο, μέταλλα και πολλές άλλες πολύτιμες ουσίες υπάρχουν στα εκατοντάδες είδη βρώσιμης χλωρίδας. Ο Αντώνης Καφάτος, καθηγητής Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής στην Κλινική Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Κρήτης που έχει μελετήσει σε βάθος τα άγρια χόρτα και τα οφέλη τους για την υγεία του οργανισμού, αναφέρει σε δημοσίευσή του:

«σε ανάλυση 70 λαχανικών που κάναμε πρόσφατα στο Πανεπιστήμιο Κρήτης, βρήκαμε ότι τα άγρια χόρτα είναι αυτά που προφυλάσσουν περισσότερο από τους καρκίνους και τα καρδιαγγειακά νοσήματα. Περιέχουν πολλές αντιοξειδωτικές ουσίες, που μας προφυλάσσουν από το οξειδωτικό στρες, το οποίο είναι υπεύθυνο για την καρκινογένεση και την αθηρωμάτωση. Ακόμα, περιέχουν ιχνοστοιχεία που βοηθούν τα ένζυμα του οργανισμού να δράσουν και να ενισχύσουν την άμυνά μας. Επιπλέον, προστατεύουν την κυτταρική μεμβράνη και το DNA από τοξικούς παράγοντες, όπως είναι οι διοξίνες. Οι παλιοί αγρότες, που αναμείγνυαν 20-30 διαφορετικά είδη χόρτων στις πίτες που έφτιαχναν καθημερινά, έπρατταν πολύ σοφά».

Αναφέρουμε μεταξύ πολλών άλλων κάποια από τα πιο

κοινά άγρια χόρτα της κερασοβίτικης γης:

**Αγριοζοχός (πικρίθρα,κουφολάχανο):** Φυτρώνει σχεδόν παντού τόσο σε ακαλλιέργητα όσο και σε καλλιεργημένα εδάφη. Η γεύση των φύλλων του είναι λίγο πικρή. Τρώγονται ωμά σε σαλάτες, σε χορτόπιτες αλλά και βραστά ή σε μαγειρευτά συνδυασμένα με κρέας.

**Τζοχίές Ζοχός (τσόχος, σφογκός):** Μαζεύεται από τις αρχές του φθινοπώρου μέχρι το τέλος της άνοιξης και έχει γλυκιά γεύση. Συμπληρώνει τις χορτόπιτες και τα «τοιγαριαστά» χόρτα αλλά τρώγεται και βραστός με μπόλικο λεμόνι.

**Βρούβα (σινάπι):** Μεγάλη οικογένεια δημοφιλών χόρτων με πικάντικη έντονη γεύση που τρώγονται βραστά με ξύδι ή σε χορτόπιτες. Καλλιεργείται και για τους σπόρους που χρησιμοποιούν στην παρασκευή μουστάρδας.

**Ραδίκι (πικραλίδα, λαδάκι,παπαρόλα):** Ανάλογα την περιοχή που φυτρώνει έχει και άλλο τοπωνύμιο. Μπορεί να έχουν είτε πικρή είτε γλυκιά γεύση και γίνονται κυρίως βραστά.

**Μολόχα-(αμπελόχα):** Τα φύλλα της τρώγονται βραστά μαζί με άλλα χόρτα, ή γίνονται ντολμαδάκια.

**Μυρώνι (κτενόχορτο της Αφροδίτης, σκαντζίκι, μυριαλίδα)** Το χρησιμοποιούμε κυρίως σε πίτες αλλά και σαν μυρωδικό σε φρέσκιες σαλάτες και σάλτσες.

**Αγριόσκορδο (αγριόπρασο):** Έχει πικάντικη γεύση, μπαίνει σε λαχανόπιτες, σε φρέσκιες σαλάτες, σε σάλτσες και σε φρικασέ.

**Ταραξάκος. (δόντι του λιονταριού, πικροράδικο, αγριομά-ρουλο:** Χόρτο-φάρμακο, ιδιαίτερα για τη χοληστερίνη και την αποτοξίνωση του συκωτιού. Έχει λεπτή, πικρή γεύση, γίνεται βραστό και το ζουμί του πίνεται πολύ ωραία με λεμόνι. Μπαίνει επίσης σε πίτες και μαγειρευτά.

**Τσουκνίδα (αγκινίδα ,κνίθα,τσούχνα):** Υπάρχουν διάφορα είδη όλες όμως έχουν γλυκιά γεύση. Οι τρυφερές κορφές μπαίνουν σε πίτες και στα τοιγαριαστά χόρτα.

**Λάπατο (ξυνολάπατο, ξινήθρα):** Με ελαφρά ξινή γεύση, συμπληρώνει πίτες και από τα φύλλα του φτιάχνουν ντολμάδες.  
**Παπαρούνα-(κουτσουνάδα, κοκκινούδα):** Τα φύλλα και οι βλαστοί βράζονται και τρώγονται σκέτα ή με άλλα χόρτα. Χρησιμοποιείται ακόμα σε χορτόπιτες μαζί με άλλα μυρωδικά.

**Άγρια σπαράγγια (σφαράγγια, σπαραγγούδια, φρύγανα, κουτσαγγέλια):** Τα τρυφερά πρώιμα βλαστάρια τρώγονται ωμά σαν σαλάτα, ελαφρώς βρασμένα ή μπαίνουν σε ομελέτες και σάλτσες.

**Παζιά- Σέσκουλο (σέσκλο, γλυκορίζι):** Έχει γλυκιά γεύση, τρώγεται ωμό σε σαλάτα ή μαγειρεύεται μαζί με μυρωδικά, λαχανικά και ρύζι. Γίνονται και ντολμαδάκια και φυσικά χρησιμοποιούνται και σε χορτόπιτες.



## Γιορτή του Χειμώνα



*Γλέντι στην Αδελφότητα: Λαγγίτες στην πλάκα, Κερασοβίτικα φαγητά, τσίπουρο, κρασί, κληρίνο τραγούδια και χορός στη χειμωνιάτικη μας γιορτή. Ο κόσμος έσφιξε τα χέρια και χόρεψε μπροστά στο τζάκι που ψηνόταν οι λαγγίτες και δεσπόζει η φωτογραφία του χορηγού μας Γιώργου Κοντοδήμου. Τα γραφεία της Αδελφότητας ακόμη μία φορά γέμισαν από Κερασοβίτισσες/τες και όχι μόνο το*

*βράδυ του Σαββάτου 17 Δεκεμβρίου για το καθιερωμένο τσιπουρογλέντι. Με το που έπεσε το σκοτάδι, άναψε το τζάκι, πύρωσε η πλάκα του Αντώνη Γκούτσιου, ετοιμάστηκε το κουρκούτι, ψήστηκαν οι λαγγίτες και ξεκίνησε το γλέντι, με πλούσιο τραπέζι, τσίπουρο, κρασί, κληρίνο και πολλή χορό. Ο κόσμος άπλωσε τα χέρια, χόρεψε, έφαγε, ήπια, γλέντησε και απόλαυσε ακόμη μία φορά την Κερασοβίτικη χάρη.*







*Αγαπητοί φίλοι και φίλες  
Η γέννηση του Θεανθρώπου φέρει το μήνυμα της αγάπης, της  
αδελφότητας, της ειρήνης και της πίστης στις καρδιές των αν-  
θρώπων. Εύχομαι μέσα από την καρδιά μου στον καδένα ξεχωριστά  
και στις οικογένειές σας, οι Άγιες ημέρες των Χριστουγέννων να  
είναι για όλους η αφετηρία μιας νέας δημιουργικής περιόδου,  
γεμάτη αγάπη, υγεία και ευημερία.*

*Καλά Χριστούγεννα!  
Ευτυχισμένο και δημιουργικό το νέο έτος!*

*Νικόλαος Β. Εξάρχου  
Δήμαρχος Κόνιας*



*Καλά Χριστούγεννα σε όλους τους κυριανούς,  
τους φίλους και στις οικογένειές σας.  
Ας είναι το ξεκίνημα της νέας χρονιάς αφετηρία  
μιας δημιουργικής εποχής.*

*Χρόνια πολλά!*

*Ο Πρόεδρος Αγίας Παρασκευής  
Κωνσταντίνος Γ. Τρίνας*



*Από όλους εμάς στην Αδελφότητα Αθηνών,  
θερμές ευχές σε εσάς και τα αγαπημένα σας πρόσωπα,  
για Καλά Χριστούγεννα  
και ένα ευτυχισμένο Νέο Έτος,  
γεμάτο από υγεία, αγάπη ευημερία, αξέχαστες στιγμές  
και στον πηλάτο να ανταμώνουμε.*

**Το ΔΣ της Αδελφότητας Αθηνών  
ΤΟ ΚΕΡΑΣΟΒΟ**



## ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ: Μήνας αφιερωμένος στην πρόληψη καρκίνου του μαστού

**Ο** καρκίνος του μαστού, είναι καρκίνος που σχηματίζεται στα κύτταρα του μαστού. Μετά τον καρκίνο του δέρματος, ο καρκίνος του μαστού είναι ο πιο συχνός καρκίνος που διαγιγνώσκεται στις γυναίκες. Μπορεί να εμφανιστεί τόσο σε άνδρες όσο και σε γυναίκες, αλλά πιο συχνά στις γυναίκες. Η ουσιαστική υποστήριξη για την ευαισθητοποίηση για τον καρκίνο του μαστού και η χρηματοδότηση της έρευνας συνέβαλε στην δημιουργία προόδου στη διάγνωση και τη θεραπεία του καρκίνου του μαστού. Τα ποσοστά επιβίωσης έχουν αυξηθεί και αριθμός των θανάτων που σχετίζονται με αυτή την ασθένεια, μειώνεται σταθερά, και κυρίως λόγω παραγόντων όπως η έγκαιρη ανίχνευση, μια νέα εξατομικευση προσέγγιση στη θεραπεία και η καλύτερη κατανόηση της νόσου.



για παράδειγμα μπορεί επίσης να προκληθεί από λοίμωξη. Δείτε ένα εξειδικευμένο μαστολόγο για πλήρη αξιολόγηση εάν εμφανίσετε οποιοδήποτε από αυτά τα συμπτώματα ακόμα και αν μια πρόσφατη μαστογραφία ήταν φυσιολογική.

Αξίζει να σημειωθεί ότι είναι φυσιολογικό να βιώσετε αλλαγές στο στήθος σας, κατά τη διάρκεια της ωορρηξίας. Μπορεί να έχει να κάνει με επιπλέον κατακράτηση υγρών, η οποία μπορεί να προκαλέσει πρήξιμο και πόνο. Αυτά τα συμπτώματα, θα πρέπει να υποχωρήσουν μετά την έναρξη του κύκλου.

Άλλες αιτίες πόνου στο στήθος και της ευαισθησίας

Συχνά συνδέουμε τον πόνο με κάτι λάθος, οπότε όταν οι άνθρωποι αισθάνονται πόνο στο στήθος, συχνά σκέφτονται τον καρκίνο του μαστού. Αλλά ο πόνος στο στήθος σπάνια είναι το πρώτο προφανές σύμπτωμα του καρκίνου. Διάφοροι άλλοι παράγοντες μπορούν να προκαλέσουν πόνο όπως:

- > Η διακύμανση των ορμονών που προκαλούνται κατά την εμμηνορροία
- > Αντισυλληπτικά χάπια
- > Ένας στηθόδεσμος που δεν σας ταιριάζει
- > Μεγάλοι μαστοί, οι οποίοι μπορούν να συνοδεύονται από πόνους στους ώμους ή στην πλάτη
- > Κούραση

### ΑΙΤΙΕΣ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ

Οι γιατροί γνωρίζουν ότι ο καρκίνος του μαστού εμφανίζεται όταν ορισμένα κύτταρα του μαστού αρχίζουν να αναπτύσσονται ανώμαλα. Αυτά τα κύτταρα διαιρούνται πιο γρήγορα από τα υγιή κύτταρα και συνεχίζουν να συσσωρεύονται σχηματίζοντας μια μάζα. Τα κύτταρα μπορεί να εξαπλωθούν (μετάσταση), μέσω του μαστού σας στους λεμφαδένες σας ή σε άλλα μέρη του σώματος σας.

Ο καρκίνος του μαστού ξεκινά συχνότερα με κύτταρα στους αγωγούς που παράγουν γάλα (διηθητικό καρκίνωμα πόρου).

Ο καρκίνος του μαστού μπορεί επίσης να ξεκινήσει στον αδενικό ιστό, που ονομάζεται λοβός (διηθητικό λοβιακό καρκίνωμα) ή σε άλλα κύτταρα ή ιστούς εντός του μαστού. Οι ερευνητές έχουν εντοπίσει ορμονικούς παράγοντες, τον τρόπο ζωής και τους περιβαλλοντικούς παράγοντες, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο του καρκίνου του μαστού. Δεν είναι όμως σαφές γιατί μερικοί άνθρωποι που δεν έχουν παράγοντες κινδύνου αναπτύσσουν καρκίνο, ενώ άλλοι άνθρωποι με παράγοντες κινδύνου δεν κάνουν ποτέ. Είναι πιθανόν ο καρκίνος του μαστού να προκαλείται από μία πολύπλοκη αλληλεπίδραση της γενετικής σας σύνθεσης και του περιβάλλοντος σας.

### ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΤΙΚΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ

Τα πρώτα συμπτώματα καρκίνου του μαστού, μπορεί

- > Ένα εξόγκωμα του μαστού, που έχει διαφορετική αίσθηση από τον περιβάλλοντα ιστό και δεν εξαφανίζεται μετά το τέλος του έμμηνου κύκλου
- > Αλλαγή στο μέγεθος ή στο σχήμα του μαστού
- > Αλλαγές στο δέρμα πάνω στο στήθος
- > Αλλαγή στο σχήμα της θηλής
- > Ξεφλούδισμα, απολέπιση της χρωματισμένης περιοχής του δέρματος που περιβάλλει τη θηλή ή στο δέρμα του μαστού, ερεθισμός του δέρματος, κνησμός ή εξάνθημα
- > Ερυθρότητα του δέρματος πάνω από το στήθος
- > Πόνος στο στήθος που δεν υποχωρεί μετά τον κύκλο σας
- > Έκκριμα θηλών χρώματος κόκκινου, καφετί, κίτρινο ή διαυγές
- > Οίδημα ή ένα εξόγκωμα γύρω από την κλείδα ή κάτω από τον βραχίονα

### ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ

- > Έισολκή προς τα μέσα της θηλής
  - > Διόγκωση ή πρήξιμο του μαστού
  - > Λακάκια στην επιφάνεια του μαστού
  - > Εάν υπάρχουν ογκίδιο που γίνεται μεγαλύτερο
  - > Υφή «φλούδα πορτοκαλιού» στο δέρμα
  - > Κακή όρεξη
  - > Ακούσια απώλεια βάρους
  - > Διογκωμένοι λεμφαδένες στη μασχάλη
  - > Ορατές φλέβες στο στήθος
  - > Αλλαγή στο σχήμα, το περίγραμμα ή την υφή του στήθους
- Έχοντας ένα ή περισσότερα από αυτά τα συμπτώματα δεν είναι απαραίτητα ότι έχετε καρκίνο του μαστού. Η αλλαγή των θηλών





## ΤΥΠΟΙ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΜΑΣΤΟΥ

Υπάρχουν δύο κατηγορίες που αντικατοπτρίζουν τη φύση του καρκίνου του μαστού:

- > Ο in situ, είναι ένας καρκίνος που δεν έχει εξαπλωθεί από τον αρχικό ιστό, Αυτό αναφέρεται ως στάδιο μηδέν (0)
- > Ο διηθητικός καρκίνος είναι ο καρκίνος που έχει εξαπλωθεί στους γύρω ιστούς και ταξινομείται σε στάδια 1,2,3 ή 4, ανάλογα με το πόσο έχει εξαπλωθεί.

## ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΚΟΣ ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ

Οι γιατροί εκτιμούν ότι περίπου 5 με 10% των καρκίνων του μαστού συνδέονται με γονιδιακές μεταλλάξεις που περνούν από γενεές μιας οικογένειας. Έχει εντοπιστεί ένας αριθμός κληρονομικών μεταλλαγμένων γονιδίων που μπορούν να αυξήσουν την πιθανότητα καρκίνου του μαστού. Τα πιο γνωστά είναι το γονίδιο του καρκίνου του μαστού 1 (BRCA1) και το γονίδιο του καρκίνου του μαστού 2 (BRCA2), τα οποία αυξάνουν σημαντικά τον κίνδυνο τόσο τον καρκίνο του μαστού όσο και των ωοθηκών. Εάν έχετε ισχυρό οικογενειακό ιστορικό καρκίνου του μαστού ή άλλων μορφών καρκίνου, ο γιατρός σας μπορεί να σας συστήσει μία εξέταση αίματος, για να βοηθήσει στον εντοπισμό συγκεκριμένων μεταλλάξεων BRCA ή άλλα γονίδια που περνούν από την οικογένειά σας.

## ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

Ένας παράγοντας κινδύνου καρκίνου μαστού είναι οτιδήποτε και πιο πιθανό να πάθετε καρκίνο του μαστού. Πολλές γυναίκες που αναπτύσσουν καρκίνο μαστού δεν έχουν γνωστούς παράγοντες κινδύνου, εκτός από το να είναι απλώς γυναίκες.

Παράγοντες που σχετίζονται με αυξημένο κίνδυνο καρκίνου του μαστού περιλαμβάνουν:

- > Μεγαλύτερη ηλικία. Ο κίνδυνος καρκίνου του μαστού αυξάνεται όσο μεγαλώνετε
- > Προσωπικό ιστορικό παθήσεων του μαστού. Εάν είχατε βιοψία μαστού που ανακάλυψε λοβιακό καρκίνωμα in situ (ICLS) ή άτυπη υπερπλασία του μαστού, έχετε αυξημένο κίνδυνο καρκίνου μαστού
- > Προσωπικό ιστορικό καρκίνου μαστού. Εάν είχατε καρκίνο μαστού στο ένα στήθος, έχετε αυξημένο κίνδυνο να αναπτύξετε και στον άλλο μαστό
- > Οικογενειακό ιστορικό καρκίνου μαστού. Εάν η μητέρα ή η αδερφή ή κόρη σας διαγνώστηκε με καρκίνο μαστού ιδιαίτερα σε νεαρή ηλικία ο κίνδυνος καρκίνου μαστού σας αυξάνεται. Ωστόσο η πλειοψηφία των ατόμων που έχουν διαγνωστεί με καρκίνο μαστού, δεν έχουν οικογενειακό ιστορικό της νόσου.
- > Κληρονομικά γονίδια που αυξάνουν τον κίνδυνο καρκίνου. Ορισμένες γονιδιακές μεταλλάξεις που αυξάνουν τον κίνδυνο καρκίνου του μαστού μπορούν να με μεταδοθούν από τους γονείς στα παιδιά. Οι πιο γνωστές γονιδιακές μεταλλάξεις αναφέρονται ως BRCA1 και BRCA 2

> Έκθεση σε ακτινοβολία. Εάν λάβατε ακτινοθεραπεία στο στήθος σας ως παιδί ή νεαρή ενήλικας, ο κίνδυνος του καρκίνου του μαστού αυξάνεται.

> Έναρξη εμμηνόπαυσης σε μεγαλύτερη ηλικία. Εάν ξεκίνησε η εμμηνόπαυση σε μεγαλύτερη ηλικία, έχετε περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξετε καρκίνο του μαστού.

> Μετεμμηνόπαισιακή ορμονοθεραπεία. Οι γυναίκες που λαμβάνουν φάρμακα ορμονικής θεραπείας, που συνδυάζουν οιστρογόνα και προγεστερόνη για τη θεραπεία των συμπτωμάτων της εμμηνόπαυσης έχουν αυξημένο κίνδυνο καρκίνου του μαστού. Ο κίνδυνος μειώνεται όταν οι γυναίκες σταματούν να παίρνουν αυτά τα φάρμακα.

• Κατανάλωση αλκοόλ. Η κατανάλωση αλκοόλ αυξάνει τον κίνδυνο καρκίνου του μαστού.

## ΠΡΟΛΗΨΗ

Η πραγματοποίηση αλλαγών στην καθημερινή σας ζωή μπορεί να σας βοηθήσει να μειώσετε τον κίνδυνο καρκίνου του μαστού:

- Συζητήστε με το γιατρό σας για τον προσυμπτωματικό έλεγχο και τότε να ξεκινήσετε εξετάσεις, όπως κλινικές εξετάσεις, μαστογραφίες, υπέρηχο, μαγνητική.
- Μιλήστε μαζί του για τα οφέλη και τους κινδύνους του προσυμπτωματικού ελέγχου και αποφασίστε μαζί ποιες είναι οι κατάλληλες για σας
- Εξοικειωθείτε με το στήθος σας, μέσω της αυτοεξέτασης μαστού, έτσι θα αντιληφθείτε γρηγορότερα μια αλλαγή στην εμφάνιση, ένα εξόγκωμα ή άλλα ασυνήθιστα σημάδια, ώστε να επικοινωνήσετε άμεσα με το γιατρό σας.
- Πίνετε αλκοόλ με μέτρο, αν όχι καθόλου, τουλάχιστον να μην πίνετε περισσότερο από ένα ποτό την ημέρα
- Ασκηθείτε τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας τουλάχιστον 30 λεπτά ημερησίως
- Περιορίστε την μετεμμηνόπαισιακή ορμονοθεραπεία
- Διατηρήστε ένα υγιές βάρος. Εάν είστε υπέρβαρες, συμβουλευτείτε τον διατολόγο σας για μια καλή διαίτα, ώστε να χάσετε τα περιττά κιλά.
- Επιλέξτε μια υγιεινή διατροφή. Οι γυναίκες που ακολουθούν μία μεσογειακή διατροφή, με συμπλήρωμα έξτρα παρθένου ελαιόλαδου και ανάμεικτους ξηρούς καρπούς, μπορεί να έχουν μειωμένο κίνδυνο καρκίνου του μαστού. Η μεσογειακή διατροφή εστιάζει κυρίως σε φυτικά τρόφιμα όπως φρούτα και λαχανικά, δημητριακά ολικής άλεσης, όσπρια και ξηρούς καρπούς. Οι άνθρωποι που ακολουθούν μεσογειακή διατροφή, επιλέγουν υγιή λίπη, όπως ελαιόλαδο αντί για βούτυρο και ψάρι αντί για κόκκινο κρέας.

*συνέχεια στο επόμενο τεύχος*

*Σταυρούλα Μπλιθικιώτη Βοντίσου  
Συνταξιούχος Μαία*



## Αφιέρωση

Τα δύο έργα  
είναι της Κατερίνας Καλούδη  
τα οποία χάρισε στην Αδελφότητα  
και τα αφιερώνει στους γιούς του  
Δημήτρη Κ. Τσιάτσιου και της ίδιας,  
Γεώργιο και Αλέξανδρο Τσιάτσιο,  
που έζησε τις ομορφιές του  
Κερασόβου για πολλά χρόνια.  
Επιθυμεί τα παιδιά της να ζήσουν  
κι αυτά τις ομορφιές  
και τις χάρες του χωριού.



### Πωλείται ελαιόλαδο

Παράγωγής μου από την περιοχή Ζαχάρω Ηλείας.

Για παραγγελίες Σελτσιώτης Αθανάσιος

τηλ.: 6932028290 📧 djthanos22@hotmail.com

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

### ΙΩΑΝΝΑ ΧΡ. ΠΑΠΑΚΩΣΤΑ - ΝΤΑΓΚΟΒΑΝΟΥ

#### ΓΕΝΙΚΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ



ΖΗΝΩΝΟΣ Ι  
& Π. ΤΣΑΛΔΑΡΗ  
ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ



210-5739804 6947610071