



ΠΑΡΩΜΕΝΟ  
ΤΕΛΟΣ  
Ταχ. Γραφείο  
**ΚΕΜΠΑ**  
Αριθμός Δείξης  
**3712**

ΕΝΤΥΠΟ ΚΛΕΙΣΤΟ ΑΡ. ΑΔΕΙΑΣ 3655 ΚΕΜΠΑ  
ΚΩΔΙΚΟΣ 013586



ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ΑΔΕΛΦΟΤΗΤΑΣ ΑΓΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ ΚΟΝΙΤΣΑΣ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ  
ΓΡΑΦΕΙΑ ΣΜΟΛΙΚΑ 21, 13451 ΚΑΜΑΤΕΡΟ • ΤΗΛ: 210 88.27.296 📞 [www.kerasovo.gr](http://www.kerasovo.gr)  
✉ [adelf.agiapar@gmail.com](mailto:adelf.agiapar@gmail.com) 📘 Αγία Παρασκευή Κεράσοβο 📱 [agia\\_paraskevi\\_kerasovo](https://www.instagram.com/agia_paraskevi_kerasovo)  
ΤΕΥΧΟΣ 175 > Σεπτέμβριος - Οκτώβριος - Νοέμβριος - Δεκέμβριος 2025



Κάλαντα ενότητας από την Αδελφότητα  
σε κορυφαίους θεσμούς

Προεδρία της Δημοκρατίας και ΚΚΕ



ΑΔΕΛΦΟΤΗΤΑ ΑΓΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ ΚΟΝΙΤΣΑΣ  
"ΤΟ ΚΕΡΑΣΟΒΟ"

**ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ**  
Στην κοπή της βασιλόπιτας

Σας περιμένουμε να κόψουμε μαζί την Πρωτοχρονιάτικη Πίτα μας,  
να τραγουδήσουμε και να χορέψουμε  
με την ορχήστρα του ΝΙΚΟΥ ΦΙΛΙΠΠΙΔΗ.



**ΚΥΡΙΑΚΗ 8 ΦΕΒΡΑΡΙΟΥ 2026**  
στις 12.00 το μεσημέρι  
στην ΑΙΘΥΣΙΑ ΔΕΞΙΩΣΕΩΝ : "AMADEUS HALL",  
Δραγουμάνου 42, Ίλιον, 15122  
📞 επί τηρούργης 294

Για κρατήσεις και πληροφορίες, επικοινωνήστε με:  
Αποστολές Τύπου: 0110/788643  
Διεύθυνση Κοινωνίας: 0117/253843

Παρακαλούμε να μην αφήνετε το περιοδικό Κεράσοβο  
να καταλήγει στα σκουπίδια. Αποδοτέο στην Κοινωνία.

Ευεργέτης  
της Αδελφότητας  
και του χωριού μας



Γεώργιος Χ. Κοντοδήμος

1

## ΚΕΡΑΣΟΒΟ

### ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ

Αδελφότητα Αγίας Παρασκευής  
Κόνιτσας Ιωαννίνων

### ΕΚΔΟΤΗΣ

Γεώργιος Σιάφης, Πρόεδρος Αδελφότητας  
Σμόλικα 21, 134 51 Καματερό

### ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

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

### ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Γιώργος Σιάφης, Κωνσταντίνος Παπανικολάου,  
Δήμητρα Καραγιάννη

### ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΩΝ

Δήμητρα Καραγιάννη, Αλέκα Γιαννούση

### ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΙ ΣΤΗΝ ΠΑΝΗΠΕΙΡΩΤΙΚΗ

Γιώργος Σιάφης, Κωνσταντίνος Παπανικολάου,  
Δήμητρα Καραγιάννη

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

**Ανώνυμες επιστολές και κείμενα  
δεν δημοσιεύονται.**

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

### ΕΤΗΣΙΕΣ ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ

20 ευρώ - 25 Δολ. ΗΠΑ - ΑΥΣΤΡΑΛΙΑΣ 30

### ΕΜΒΑΣΜΑΤΑ

Αδελφότητα Αγίας Παρασκευής Κόνιτσας.  
Σμόλικα 21, 134 51 Καματερό

Αρ.Λογαριασμού:

ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ 6034-135805-738

IBAN: GR 3001710340006034135805738

### ΕΚΔΟΤΙΚΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗ: MASTERGRAPH

Κονίτσης 2, 183 45 Μοσχάτο

Τηλ.: 210 9595 160

e-mail: tsertosl@otenet.gr

Ευθύμιος Ν. Κουκούμης  
Ευεργέτης της Αδελφότητας  
και του χωριού μας



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

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

## Πρόσκληση

Προς όλους τους συγχωριανούς και φίλους  
της Αδελφότητας και του περιοδικού μας.  
Παρακαλούμε να μας στέλνετε απόψεις και θέσεις  
για όποιο θέμα θέλετε να αναδείξετε.  
Επίσης φωτογραφικό υλικό από κοινωνικές  
και προσωπικές στιγμές, για να τις δημοσιεύουμε.  
e-mail: [adelf.agiapar@gmail.com](mailto:adelf.agiapar@gmail.com)

2

## ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ

### ΑΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

**ΞΕΝΩΝΑΣ:** Γκανάτσου Μαρία 6943150292  
**ΤΟΠΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ:** 26550-24210,  
Πρόεδρος Κώστας Τζίνας 6937244347  
**ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΟΣ Κ.Χ.:** 26550-24339,  
6976067198 (Δημήτριος Κ. Τέλης)  
**ΛΑΟΓΡΑΦΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ** 6976202076  
**ΙΕΡΕΑΣ:** (παπα-Μιχάλης) 6941640115  
Αδελφότητα Ιωαννίνων Μακρυγιάννη Σπυριδούλα 2651033961  
Πρόεδρος Αδελφότητας Κιάτου «ΤΟ ΖΑΡΚΑΔΙ»  
Ιωάννα Νάκου, τηλ: 6945423263

### 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

### ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ ■ ΣΕΛ:15

#### Ο φωτογράφος μας - Λάμπρος Ράπτης

Εκφράσουμε τις πιο θερμές μας ευχαριστίες στον φωτογράφο μας για την εξαιρετική του δουλειά και την πολύτιμη συμβολή του στις πολιτιστικές μας εκδηλώσεις. Με επαγγελματισμό, ευαισθησία και καλλιτεχνική ματιά, καταφέρει να αποτυπώσει μοναδικές στιγμές, συναισθήματα και την ουσία κάθε δράσης, χαρίζοντάς μας εικόνες που θα μας συνοδεύουν για πάντα. Η παρουσία και η αφοσίωσή του αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της επιτυχίας των εκδηλώσεών μας. Τον ευχαριστούμε θερμά για τη συνεργασία, τη συνέπεια και το πάθος του για την τέχνη της φωτογραφίας και του βίντεο.

#### Γάμος

✓ Γεώργιος Τζίνας παντρεύτηκε την καλή του Χριστίνα Λούτση στον ιερό ναό Κοιμήσεως της Θεοτόκου στο Περιβλεπτο Ιωαννίνων 9 Νοεμβρίου και βάπτισαν τον γιο τους, το όνομα του νεοφώτιστου Νικόλαος. Να είναι ευτυχισμένοι και να χαίρονται τον νεοφώτιστο.

*Ευχές: Ο παππούς μας Γεώργιος Τζίνας του Νικολάου.*

*Ο θείος μας Νικόλαος Τζίνας του Γεωργίου.*

✓ Την Κυριακή 9-11-2026 τον ξάδερφό μας Γεώργιο Τζίνα του Νικολάου, με την αγαπημένη της καρδιάς του.

Μετά τα στέφανα το ζευγάρι βάπτισε το γιο τους και το όνομα αυτού...

Νικόλαος Τζίνας του Γεωργίου!

*Πώργο και Χριστίνα σάς ευχόμαστε τα καλύτερα,*

*να μας ζήσει ο μικρός Νικόλας!*

*Το όνομα της οικογένειας συνεχίζεται!*

*Τα φιλιά μας οι ξαδέρφες σας Αφες Τζίνα του Κωνσταντίνου!*

✓ Η Μελίνα Θεολόγου του Νικολάου (εγγονή της Σπυριδούλα Κ. Καλύβα-Θεολόγου) παντρεύτηκε τον Δημήτριο Πανόπουλο (Jaime) 15 Νοεμβρίου 2025 στον ναό του Αγίου Νεκταρίου στη Βικτώρια της Αυστραλίας.

**Να ζήσουν ευτυχισμένοι και καλούς απογόνους**

#### Γεννήσεις



Ο Αχιλλέας Αν. Νάκος και η Μαριάνθη Αν. Κυρίστη φέρανε στον κόσμο το πρώτο τους παιδί 9 Νοεμβρίου και είναι αγοράκι.

**Να είναι γερό και τυχερό!**

#### Βάπτισμα



Ο Θανάσης Γελαδάρης και η Πένυ Μαρούτσιου βαπτίσανε την Κυριακή 2 Νοεμβρίου 2025 στον Ιερό Ναό Αγίας Σοφίας Ανατολής Ιωαννίνων το γιό τους και το όνομα του νεοφώτιστου Ευάγγελος.

**Να τους ζήσει!**

#### Θάνατοι

25/5/2025 απεβίωσε η Αλεξάνδρα Χαρισιάδη Ετών 98.

Η κηδεία της έγινε στο κοιμητήριο Αγίων Αναργύρων.

**Καλό Παράδεισο και ελαφρύ το χώμα που τους σκεπάζει**

## ΕΥΧΕΣ ΤΗΣ ΑΔΕΛΦΟΤΗΤΑΣ

Αγαπητοί χωριανοί και αγαπητές χωριανές, και φίλοι του χωριού μας όπου γης, Η Αδελφότητα σάς στέλνει από καρδιάς τις πιο θερμές ευχές για Χρόνια Πολλά και Καλή Ευλογημένη Χρονιά. Ο νέος χρόνος που ανατέλλει ας είναι γεμάτος υγεία, αγάπη, ειρήνη και ομόνοια για εσάς και τις οικογένειές σας, όπου κι αν βρίσκεστε.

Ας φωτίζει ο Χριστός τις ζωές μας με το φως Του, ας μας δίνει δύναμη στις δυσκολίες και ελπίδα στις δοκιμασίες. Η Αγία Παρασκευή ας σκεπάζει το χωριό μας και όλους τους ξενιτεμένους με τη χάρη και την προστασία Της, κρατώντας άβυσσ τη φλόγα της πίστης, της παράδοσης και της αγάπης για τον τόπο μας, το υπέροχο χωριό μας.

Μπορεί οι δρόμοι της ζωής να μας έχουν σκορπίσει μακριά, όμως η καρδιά μας παραμένει δεμένη με τις ρίζες, τα ήθη και τα έθιμα του χωριού μας. Ευχόμαστε ο νέος χρόνος να μας αξιώσει να ανταμώσουμε ξανά, με χαμόγελα, ενότητα και πίστη στον Θεό.

**Καλή και Ευλογημένη Χρονιά σε όλους.**

*Με εκτίμηση και αγάπη,  
Το Διοικητικό Συμβούλιο*

#### Ευχές του πρώην Δημάρχου και νυν επικεφαλής της Μείζονος αντιπολίτευσης δήμου Κόντσας Νίκου Εξάρχου

Αγαπητοί Κερασσοβίτες, Με την ευκαιρία της νέας χρονιάς, θα ήθελα να σας ευχηθώ από καρδιάς υγεία, δύναμη και προκοπή σε εσάς και τις οικογένειές σας.

Εύχομαι το νέο έτος να φέρει αισιοδοξία, ενότητα και δημιουργία στον τόπο μας, ώστε όλοι μαζί να συνεχίσουμε να τον κρατάμε ζωντανό και περήφανο, με σεβασμό στις αξίες και την ιστορία του.

Σας ευχαριστώ για την εμπιστοσύνη και τη στήριξη που μου δείξατε όλα αυτά τα χρόνια.

Καλή και ευλογημένη χρονιά σε όλους.

Μπορεί οι δρόμοι της ζωής να μας έχουν σκορπίσει μακριά, όμως η καρδιά μας παραμένει δεμένη με τις ρίζες, τα ήθη και τα έθιμα του χωριού μας. Ευχόμαστε ο νέος χρόνος να μας αξιώσει να ανταμώσουμε ξανά, με χαμόγελα, ενότητα και πίστη στον Θεό.

**Καλή και Ευλογημένη Χρονιά σε όλους.**

*Με εκτίμηση και αγάπη,  
Το Διοικητικό Συμβούλιο*

Αγαπητοί συγχωριανοί, Εύχομαι από καρδιάς, το νέο έτος να φέρει σε όλους υγεία, δύναμη αισιοδοξία και οικογενειακή γαλήνη.

Μην ξεχνάτε το χωριό μας, μας έχει ανάγκη! Ας κρατήσουμε τον τόπο μας ζωντανό και ενωμένο. Χρόνια πολλά και ευτυχισμένο το 2006!

*Με εκτίμηση,  
Ο Πρόεδρος της Κοινότητας Αγίας Παρασκευής,  
9 Ιανουαρίου 2026  
Τζίνας Κωνσταντίνος*

## Είπαμε τα κάλαντα της Πρωτοχρονιάς στον Πρόεδρο της Δημοκρατίας

**Η** Αδελφότητά μας είχε σήμερα την ιδιαίτερη τιμή να ψάλλει τα τοπικά μας κάλαντα της Πρωτοχρονιάς στον Πρόεδρο της Δημοκρατίας κ. Κωνσταντίνο Τασούλα, σε μια εκδήλωση με έντονο συμβολισμό και σεβασμό στην παράδοση. Τα μέλη της χορωδίας της Αδελφότητας, ντυμένα και με παραδοσιακές φορεσιές, τραγούδησαν τα κάλαντα με τη συνοδεία της φλογέρας όπως αυτά διασώζονται και μεταδίδονται από γενιά σε γενιά, αναδεικνύοντας στοιχεία της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς του χωριού μας.

Με την ολοκλήρωση της επίσκεψης, η Αδελφότητα προσέφερε στον Πρόεδρο της Δημοκρατίας ένα καλάθι με τοπικά προϊόντα, ως ένδειξη ευγνωμοσύνης για τη φιλοξενία και για προβολή της τοπικής παραγωγής, καθώς και την παραδοσιακή κουλούρα της Πρωτοχρονιάς, σύμβολο



ευημερίας και καλής χρονιάς. Ο Πρόεδρος εξέφρασε τις ευχαριστίες του για την τιμητική αυτή προσφορά και συνεχάρη τα μέλη της Αδελφότητας για τη συμβολή τους στη διατήρηση και προώθηση των τοπικών εθίμων. Ευχάριστη έκπληξη αποτέλεσε η πλήρη γνώση που είχε για το χωριό μας.

Η επίσκεψη πραγματοποιήθηκε σε ιδιαίτερα θετικό κλίμα και η συνάντηση αποτέλεσε μια ξεχωριστή στιγμή για την Αδελφότητα και το χωριό μας, επιβεβαιώνοντας τη σημασία της παράδοσης ως ζωντανό στοιχείο της πολιτιστικής μας ταυτότητας. Φωτούλα Κουκούμη, Ελένη Καραγιάννη, Χριστίνα Κοταδήμου, Ολυμπία Τσιάτσιου, Ιφιγένεια Βάσιου, Βασίλης Τσούκας, Πανάγιω Χαρίση, Μαρϊάνθη Βάιλα, Δήμητρα Καραγιάννη, Αφροδίτη Χόντου, Χριστίνα Τσούκα, Μαρϊέττα Κουκούμη, Κώστας Τζίνας, Μαράκι Ντακοβάνου.

## Το χωριό της

**Η** Κερασοβίτικη λαλιά και οι αργόσυρτοι, γεμάτοι νόστο ρυθμοί του τόπου μας, ταξίδεψαν από τα βουνά και τα πέτρινα γεφύρια μας μέχρι την καρδιά της Αθήνας. Σταθήκαμε ενώπιον του Προέδρου της Δημοκρατίας, όχι ως απλοί επισκέπτες, αλλά ως κομμάτι μιας ζωντανής ιστορίας που αρνείται να ξεχαστεί. Τα μέλη της χορωδίας της Αδελφότητας, ντυμένα και με παραδοσιακές φορεσιές, τραγούδησαν τα κάλαντα με τη συνοδεία της φλογέρας όπως αυτά διασώζονται και μεταδίδονται από γενιά σε γενιά, αναδεικνύοντας τα ως στοιχεία της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς του χωριού μας.

Η Μελωδία της Πέτρας και του Νόστου Όταν ξεκίνησαν να ηχούν η φλογέρα και τα παραδοσιακά κάλαντα του χωριού μας, ο χώρος άλλαξε. Η σοβαρότητα του Προεδρικού Μεγάρου συνάντησε την αυθεντικότητα της Ηπείρου. Ψάλαμε τα τοπικά κάλαντα έτσι όπως μας τσέμαθαν οι παππούδες μας, με εκείνη την ιδιαίτερη δωρική

## Κερασοβίτικοι Αντίλαλοι στον Περισσό

**Τα Κάλαντα από την Αδελφότητα ΤΟ ΚΕΡΑΣΟΒΟ στον ΓΓ της ΚΕ του ΚΚΕ Δημήτρη Κουτσούμπα**



Μια ξεχωριστή γιορτινή νότα από το ακριτικό μας χωριό «πλημύρισε» την έδρα της Κεντρικής Επιτροπής του ΚΚΕ στον Περισσό. Η Αδελφότητα Αθηνών Αγίας Παρασκευής Κόνιτσας - Το «Κεράσοβο», συνοδευόμενη από το κορυφαίο συγκρότημα του Νίκου Φιλίππιδη, επισκέφθηκε τον Γενικό Γραμματέα της ΚΕ του ΚΚΕ, Δημήτρη Κουτσούμπα, για να ψάλλουν τα παραδοσιακά χριστουγεννιάτικα κάλαντα.

### Παράδοση και Πολιτισμός στην Πρώτη Γραμμή

Με τη συνοδεία του κλαρίνου του Νίκου Φιλίππιδη και τις φωνές των μελών της Αδελφότητας, ο

Περισσός «μεταφέρθηκε» για λίγο στα βουνά της Ηπείρου, στο Σμόλικα. Πέρα από τα κάλαντα, τα μέλη της Αδελφότητας χόρεψαν παραδοσιακά τραγούδια του χωριού μας, μεταφέροντας το αυθεντικό κερασοβίτικο γλέντι στην Αθήνα, τιμώντας τις ρίζες και την πολιτιστική τους κληρονομιά.

### Ένα Θερμό Ευχαριστώ

Η εκδήλωση ήταν αποτέλεσμα συλλογικής προσπάθειας και αγάπης για τον τόπο. Ιδιαίτερη μνεία στην Αλέκα Γιαννούση και τη Δήμητρα Καραγιάννη για τη συμβολή τους στον οδηγό Κώστα Ντακοβάνο, ενώ στην επιτυχία της ημέρας συνέβαλαν





## Καρδιάς μας στο Προεδρικό Μέγαρο για τα κάλαντα

χροιά που κουβαλάει μέσα της τον ήχο της φλογέρας και το θρόισμα των πλατάνων.

Μια Στιγμή Περηφάνειας

Η συγκίνηση ήταν έκδηλη στα μάτια όλων μας. Νιώσαμε πως, μέσα από τις φωνές μας, μιλούσε όλο το χωριό:

- Οι ξενιτεμένοι μας, που τέτοιες μέρες η σκέψη τους γυρνά πίσω.
- Οι νοικοκυραίοι που κρατούν τις εστίες αναμμένες.
- Η νέα γενιά, που παίρνει τη σκυτάλη της παράδοσης με σεβασμό. «Δεν φέραμε μαζί μας μόνο κάλαντα· φέραμε την ανάσα των βουνών μας, την αξιοπρέπεια της Κερασοβίτικης ψυχής και την ευχή για μια Ελλάδα και κυρίως το χωριό μας, να πατούν στέρεα στις ρίζες τους για να μπορέσουν να πετάξουν ψηλά.»

### Η Ανταπόκριση

Ο Πρόεδρος μας υποδέχθηκε με μια ζεστασιά που έσπασε το

πρωτόκολλο. Στην ανταλλαγή των ευχών, η Αγία Παρασκευή -Κεράσοβο τιμήθηκε όπως της αξίζει: ως ένας τόπος που ξέρει να



φυλάει θερμότητες πολιτισμού. Με την ολοκλήρωση των καλώντων, η Αδελφότητα προσέφερε στον Πρόεδρο της Δημοκρατίας ένα καλάθι με τοπικά προϊόντα, ως ένδειξη ευγνωμοσύνης για τη φιλοξενία και για προβολή της τοπικής παραγωγής, καθώς και

την παραδοσιακή κουλούρα της Πρωτοχρονιάς, σύμβολο ευημερίας και καλής χρονιάς. Ο Πρόεδρος εξέφρασε τις ευχαριστίες του για

την τιμπτική αυτή προσφορά και συνεχάρη τα μέλη της Αδελφότητας για τη συμβολή τους στη διατήρηση και προώθηση των τοπικών εθίμων. Ευχάριστη έκπληξη αποτέλεσε η πλήρη γνώση που είχε για το χωριό μας. Η επίσκεψη πραγματοποιήθηκε σε

ιδιαίτερα θετικό κλίμα και η συνάντηση αποτέλεσε μια ξεχωριστή στιγμή για την Αδελφότητα και το χωριό μας, επιβεβαιώνοντας τη σημασία της παράδοσης ως ζωντανό στοιχείο της πολιτιστικής μας ταυτότητας. Φεύγοντας, το βήμα μας ήταν πιο ελαφρύ. Γιατί σήμερα, οι παραδόσεις του μικρού μας χωριού έγιναν το μήνυμα ελπίδας για μια ολόκληρη χώρα.

Φωτούλα Κουκούμη,  
Ελένη Καραγιάννη,  
Χριστίνα Κοταδήμου,  
Ολυμπία Τσιάτσου,  
Ιφιγένεια Βάσιου,  
Βασίλης Τσούκας,  
Πανάγιω Χαρίση,  
Μαριάνθη Βάιλα,  
Δήμητρα Καραγιάννη,  
Αφροδίτη Χόντου,  
Χριστίνα Τσούκα,  
Μαριέττα Κουκούμη,  
Κώστας Τζίνας – φλογέρα  
Μαράκι Ντακοβάνου

η χορωδία και το χορευτικό μας. Συγκεκριμένα: Γιάννης Γαλάνης, Φωτούλα Κουκούμη, Ελένη Καραγιάννη, Χριστίνα Κοταδήμου, Ολυμπία Τσιάτσου, Ιφιγένεια Βάσιου, Πανάγιω Χαρίση, Μαριάνθη Βάιλα, Χρήστος Σκαλωμένος, Αφροδίτη Χόντου, Χριστίνα Τσούκα, Μαριέττα Κουκούμη, Μαρίνα Σιάφη, Νικόλαος Σιάφης. Ο Δημήτρης Κουτσούμπας υποδέχθηκε την αντιπροσωπεία της Αδελφότητας σε κλίμα εγκάρδιότητας, αντάλλαξε ευχές για τη νέα χρονιά, σε όλους πρόσφερε δώρα και τόνισε τη σημασία της διατήρησης της λαϊκής μας παράδοσης. Η Αδελφότητα πρόσφερε στον Γενικό Γραμματέα ένα καλάθι με παραδοσιακά προϊόντα και μία ανθοδέσμη.

Χρόνια Πολλά σε όλους  
και πάντα με υγεία!

### Κύριε ΓΓ της ΚΕ του ΚΚΕ Δημήτρη Κουτσούμπα καλημέρα σας και χρόνια πολλά.

Η Αδελφότητα Αθηνών Αγίας Παρασκευής Κόνιτσας «ΤΟ ΚΕΡΑΣΟΒΟ» είναι ένα μη κερδοσκοπικό σωματείο, που ιδρύθηκε από τους ξενιτεμένους Κερασοβίτες το 1959 με σκοπό,



σε Πωγωνίσιο, στον Αι Γιώργη.

Σας προσφέρουμε αυτό το καλάθι με τοπικά προϊόντα και την ανθοδέσμη.

Το καλάθι έχει: 1 ξινόμαυρο κρασί 1 κρασί του χωριού μας, τσίπουρο και τραχανά από το χωριό μας, ρόδια και κυδώνια.

τη συμβολή στην πνευματική, πολιτιστική και κοινωνική ανάπτυξη των μελών του στην αποδημία αλλά και στο ίδιο το χωριό μας.

Σήμερα θα σας πούμε τα παραδοσιακά τοπικά κάλαντα του χωριού μας **ΚΟΛΙΝΤΑ ΜΕΛΙΝΤΑ** και της Ηπείρου **ΕΛΑΤΕ ΕΔΩ ΓΕΙΤΟΝΙΣΣΕΣ** και στη συνέχεια θα χορέψουμε με μουσική από το συγκρότημα του Νίκου Φιλιππίδη τις εξής τραγουδιές: *Της Γαλανίς το Φόρεμα με γύρισμα*



## Τσίπουρο, κλαρίνο και φωτεινά χαμόγελα Μια νύχτα όπου η Κερασοβίτικη παράδοση ξαναγεννήθηκε

**Από τις πλανόδιες μурωδιές ψητών μέχρι τα χέρια υψωμένα στον χορό,  
το μεγάλο τσιπουρογλέντι της Αδελφότητας άφησε εικόνες που δε σβήνουν**

**Η αφήγηση μιας νύχτας που έγινε εικόνα**

Το σούρουπο είχε μόλις αρχίσει να πορτοκαλίζει τον ουρανό, όταν οι πρώτοι άνθρωποι έφτασαν στον χώρο της εκδήλωσης. Το φως έπεφτε απαλά πάνω στα τραπέζια που είχαν στηθεί ξύλινα και λιτά, με λευκά τραπεζομάντιλα που κυμάτιζαν στην ελαφριά δροσιά. Στα πλάγια, οι εθελοντές ετοιμάζαν τους πάγκους: καζάνια που αχνίζαν, πατέλες με μεζέδες, κάρβουνα που άναβαν και έβγαζαν μικρές σπίθες σαν να προλόγιζαν το γλέντι που θα ακολουθούσε.

Σε κάθε βήμα, ο επισκέπτης ένιωθε τον χώρο να «ζεσταίνεται». Οι κουβέντες, στην αρχή χαμηλές, άρχισαν να δυναμώνουν. Παρέες νέων μαζεύονταν γελώντας, κρατώντας πλαστικά ποτήρια που αντανakλούσαν το πρώτο άρωμα από το φρέσκο τσίπουρο – αυτό το τσίπουρο που μοσχοβολάει σταφύλι, γη και παράδοση μαζί.

**Η στιγμή που το κλαρίνο  
άναψε το γλέντι**

Ήταν η στιγμή που το πρώτο «ντου» της ορχήστρας ακούστηκε, σαν μια αναπνοή που ένωσε όλους τους παρευρισκόμενους. Το κλαρίνο ακού-

στηκε καθαρό, διαπεραστικό, με εκείνη τη χαρακτηριστική μελωδική ελαφρότητα που χτυπάει κατευθείαν στην καρδιά. Ο χώρος σταμάτησε για ένα δευτερόλεπτο – σαν το κοινό να κρατούσε την ανάσα του – και ύστερα ξέσπασε ένα χειροκρότημα που αντήχησε πέρα από τα τραπέζια.

Νέοι και νέες σηκώθηκαν σχεδόν αυθόρμητα. Σχημάτισαν ένα μεγάλο κύκλο, τα χέρια μπλέχτηκαν, οι ώμοι ενώθηκαν. Καθώς ο ρυθμός δυνάμωνε, τα πόδια άρχισαν να χτυπούν το χώμα με την ίδια ένταση που έπαιζε το κλαρίνο. Από ψηλά, θα έμοιαζε σαν ένα μικρό ποτάμι ανθρώπων που κινείται συντονισμένα μέσα στη νύχτα.



**Φωτογραφικά στιγμιότυπα  
που μένουν στη μνήμη**

Αν κάποιος φωτογράφος στεκόταν στο κέντρο, θα κατέγραφε στιγμές που δύσκολα συλλαμβάνει ο φακός:

✓ Μια παρέα νεαρών που τραγουδούσαν δυνατά, πετώντας στην άκρη του τραπεζιού τα κινητά τους· εκείνη η σπάνια εικόνα της απόλυτης ελευθερίας.

✓ Ένα ζευγάρι μεγαλύτερης ηλικίας να χο-





ρεύει αγκαλιασμένο, με βλέμμα που έλεγε ότι έχει ζήσει πολλά γλέντια σαν αυτό – κι όμως το σημερινό τους έκανε να χαμογελούν σαν παιδιά.

✓ Τις γυναίκες του συλλόγου πίσω από τους πάγκους, με τα μάγουλα κοκκινισμένα από τη ζέση των μαγειριών, αλλά με μάτια φωτεινά από ικανοποίηση.

✓ Τους μουσικούς να σκύβουν στο κλαρίνο, στο βιολί, στο λαούτο, με εκείνη την ιδιαίτερη προσήλωση που έχει μόνο ο καλλιτέχνης που «το ζει».

Αυτές οι εικόνες δεν απαθανατίζονται απλώς εγγράφονται.



εαυτό σου. Μας έφτιαξαν τη διάθεση από το πρώτο λεπτό.»

### Η μυρωδιά του φαγητού, ο παλμός του χορού

Οι μυρωδιές από τα ψημένα κρέατα απλώνονταν στον αέρα, ανακατεύονταν με το γλυκόπικρο άρωμα του τσίπουρου και έφταναν μέχρι τη σκηνή. Εκεί, μουσικοί και χορευτές ανταλλάσσαν ένα σχεδόν αόρατο κάλεσμα: «Εσύ παίζεις για εμάς — εμείς χορεύουμε για σένα».

Ο χώρος έλαμπε. Οι λάμπες που είχαν κρεμαστεί με μανταλάκια σε λεπτά σύρματα δημιουργούσαν ένα απαλό, ζεστό φως, που έκανε τα χαμόγελα να ξεχωρίζουν και τα πρόσωπα να λάμπουν σαν να είχαν δικές τους μικρές φωτεινές πηγές.

Η νεολαία, με το δικό της δυναμισμό, έδινε ασταμάτητα τον παλμό. Κάθε φορά που το κλαρίνο έφτανε στην κορύφωσή του, ακούγονταν ζητωκραυγές, φωνές,

παλαμάκια που συντονίζονταν με τον ρυθμό. Υπήρχαν στιγμές που το κοινό φαινόταν να κινείται σαν ένα σώμα, σχεδόν χορογραφημένα.

### Δηλώσεις που άφησαν το στίγμα τους

Για να μεταφέρουμε το κλίμα πιο άμεσα, συνομιλήσαμε με ανθρώπους που έζησαν το γλέντι από μέσα.

«Είναι από τις πιο όμορφες βραδιές της χρονιάς. Μας ενώνει όλους, μικρούς και μεγάλους»

«Βλέπεις τη νεολαία να κρατά τον χορό, την παράδοση, τη μουσική. Αυτό είναι η καλύτερη ανταμοιβή για τις προσπάθειές μας.»

Στο ίδιο κλίμα και οι δηλώσεις των νέων που χόρευαν ασταμάτητα στο κέντρο:

«Τέτοια γλέντια δεν τα βρίσκεις εύκολα. Είναι αυθεντικά, γεμάτα ψυχή», ανέφερε ένας 20χρονος συμμετέχων.

«Το κλαρίνο μάς ξεσηκώνει. Είναι ωραίο να βλέπεις τον τρόπο σου να ζωντανεύει έτσι.»

Ένας από τους μουσικούς σχολίασε:

«Με τέτοιο κοινό δεν γίνεται να μη δώσεις τον καλύτερο

### Δηλώσεις με ανθρώπινη ζεστασιά

«Σπάνιο να βλέπεις τόσο νεολαία σε μια παραδοσιακή εκδήλωση – και όμως, εδώ νιώθεις ότι το θέλουν, το αγαπούν», είπε μια εθελόντρια, σκουπίζοντας τον ιδρώτα από το μέτωπό της.

«Αυτό το γλέντι είναι ο τόπος μας. Μόνο εδώ νιώθω τέτοια





*ενέργεια», πρόσθεσε ένας νεαρός χορευτής που δεν είχε καθίσει ούτε λεπτό.*

Ένας από τους παλιότερους κα-  
τοίκους σχολίασε:

*«Έχω ζήσει δεκάδες πανηγύρια, αβγά η φετινή βραδιά έχει κάτι ξε-  
χωριστό. Σαν να ξύπνησε το χωριό  
μας και να τραγούδησε ξανά.»*

### Το γλέντι που απλώθηκε μέχρι τη νύχτα

Όσο η ώρα προχωρούσε, το φως  
άλλαζε. Ο ουρανός είχε γίνει βαθύ  
μπλε, και οι λάμπες φωτίζαν τώρα σαν μικρά  
αστέρια χαμηλά στη γη. Ο χορός όχι μόνο δεν  
κόπαζε, αλλά μεγάλωνε. Παρέες ενώνονταν,  
κύκλοι άνοιγαν για να χωρέσουν κι άλλους,  
παιδιά έμπαιναν ανάμεσα στους μεγάλους  
και μιμούνταν βήματα που έμοιαζαν με οι-  
κογενειακή κληρονομιά.

Το τσίπουρο συνέχιζε να κυλάει, αλλά δεν  
ήταν το ποτό που έδινε τη ζωντάνια. Ήταν  
η αίσθηση ότι όλοι — κάτοικοι, επισκέπτες,  
νέοι, παλιοί— ήταν για λίγες ώρες μια κοι-  
νότητα που χτυπούσε με τον ίδιο ρυθμό.

### Μια εκδήλωση με ουσία

Πέρα από το γλέντι, η εκδήλωση κατέδειξε για ακόμη  
μία φορά τη δυναμική της Αδελφότητας και τον σημα-  
ντικό ρόλο της στη διατήρηση της τοπικής κληρονομιάς.  
Η άσπρη οργάνωση, η προσφορά των εθελοντών κυρίως  
των γυναικών, η συμμετοχή της νεολαίας και η ζεστασιά  
όλων συνέθεσαν ένα αποτέλεσμα που δικαιοματικά χα-  
ρακτηρίστηκε «η πιο επιτυχημένη χρονιά μέχρι σήμερα».



Ο πρόεδρος κλείνοντας τη  
βραδιά, είπε χαρακτηριστικά:  
*«Όσο υπάρχει κόσμος και  
κυρίως νεολαία που αγαπά  
την παράδοση, τέτοιες γιορτές  
θα συνεχίζουν να μεγαλώνουν.  
Σήμερα δεν κάναμε απλώς μια  
εκδήλωση. Φτιάξαμε μια όμορφη  
ανάμνηση για όλους.»*

Το αποτύπωμα της βραδιάς  
Η εκδήλωση άφησε πίσω της  
κάτι περισσότερο από χαμό-  
γελα. Άφησε μια συλλογική

ανάμνηση:

*το άκουσμα του κλαρίνου,  
το άρωμα του τσίπουρου που σπικωνόταν σαν  
αόρατο νέφος πάνω από τα τραπέζια,  
και κυρίως εκείνη την αίσθηση πως η πα-  
ράδοση δεν είναι παλιό νηικό — είναι κάτι  
που αναπνέει όταν συναντιούνται οι άνθρωποι.*

### Το συμπέρασμα μιας μεγάλης βραδιάς

Το φετινό τοσιπουρογλέντι δεν ήταν απλώς μια  
μουσικοχορευτική βραδιά. Ήταν μια γιορτή που  
ένωσε γενιές, αναβίωσε μνήμες, δημιούργησε  
νέες, και απέδειξε πως η Κερασοβίτικη παράδοση, όταν  
ζει μέσα από τη χαρά των ανθρώπων, παραμένει πάντα  
σύγχρονη. Μια νύχτα που ζωγραφίστηκε με χρώματα,  
ήχους και μυρωδιές, όπως ακριβώς ζωγραφίζεται μια καλή  
φωτογραφία: με συναίσθημα.

Και όπως όλοι συμφώνησαν στο τέλος:  
*«Του χρόνου ακόμη μεγαλύτερο!»*





## Η ενθρόνιση του Μητροπολίτη Κονίτσης Αλεξίου

**Μ**ια νέα σελίδα άνοιξε για την Ιερά Μητρόπολη Δρυϊνουπόλεως, Πωγωνιανής και Κονίτσης το μεσημέρι του Σαββάτου 22 Νοεμβρίου 2025, καθώς σε πανηγυρικό κλίμα τελέστηκε στον Ιερό Προσκυνηματικό Ναό του Αγίου Κοσμά του Αιτωλού στην Κόνιτσα η ενθρόνιση του νέου Μητροπολίτη Δρυϊνουπόλεως, Πωγωνιανής και Κονίτσης κ. Αλεξίου.

Με χαρμόσυνες καμπάνες πλήθους κλήρου και λαού αναφωνώντας «Άξιος» υποδέχθηκε τον νέο Ποιμενάρχη τους, του οποίου η ενθρόνιση σηματοδοτεί μια νέα εποχή για την τοπική Εκκλησία και την κοινωνία της περιοχής.

Λίγο νωρίτερα, οι τοπικές αρχές, Βουλευτές και ο Υφυπουργός Παιδείας Κωνσταντίνος Βλάχης, εκπροσωπώντας την Κυβέρνηση, υποδέχθηκαν τον νέο Μητροπολίτη στην κεντρική πλατεία της Κονίτσας.

Ο νέος Μητροπολίτης κ. Αλέξιος, στον Επιβατήριο Λόγο του, εξέφρασε τις ευχαριστίες



του για την θερμή υποδοχή.

«Σήμερα το ένα άκρο της Ελλάδας συναντά το άλλο. Από τη Μάνη ήρθα για να γίνω ένα με εσάς. Στη Μητρόπολη αυτή κάθε σπίτι έχει την πόρτα του ανοιχτή. Είμαι ευγνώμων σε όλους που, παρά τις δυσκολίες των καιρικών συνθηκών, βρίσκεστε εδώ. Η διακονία μου θα συνεχιστεί με τον ίδιο ζήλο και ευθύνη που επιβάλλεται», ανέφερε.

Συγκινητική ήταν επίσης η αναφορά του νέου Ποιμενάρχη στους μακαριστούς προκατόχους του, κυρό Σεβαστιανό και κυρό Ανδρέα με την δέσμευση ότι θα βρίσκεται δίπλα σε κάθε κάτοικο της ακριτικής επαρχίας.

Η Τελετή Ενθρόνισης ολοκληρώθηκε στον Ιερό Ναό, όπου τον νέο Μητροπολίτη καλωσόρισαν με προσφωνήσεις ο Μητροπολίτης Ιωαννίνων και Τοποτηρητής της Ιερής Μητροπόλεως Δρυϊνουπόλεως, Πωγωνιανής και Κονίτσης κ. Μάξιμος, ως εκπρόσωπος του Οικουμενικού Πατριάρχη, και ο Μητροπολίτης Σερβίων

και Κοζάνης κ. Παύλος, ως εκπρόσωπος της Ιερής Συνόδου που μετέφερε τις ευχές του Αρχιεπισκόπου Αθηνών και πάσης Ελλάδος κ.κ. Ιερώνυμου.

Στην Τελετή Ενθρόνισης παρέστησαν επίσης αντιπροσωπεΐες από τον Δήμο Μάνης και κάτοικοι από τη γενέτειρα του νέου Μητροπολίτη.

<https://www.orthodoxianewsagency.gr/>

## Η ελπίδα γεννιέται ξανά!

**Ο**εορτασμός της γέννησης του Χριστού σηματοδοτεί κάθε χρόνο δύο διαφορετικά γεγονότα: την ανάμνηση της ενανθρώπισης του Θεού και την ανανέωση μέσα μας της ελπίδας για τον επόμενο νέο χρόνο. Η ελπίδα λοιπόν γεννιέται ξανά! Από κάθε άποψη, πνευματική και υλική, ουράνια και επίγεια, υπερκόσμια και γήινη, μέσα μας και γύρω μας, με προοπτικές που έχουν να κάνουν με το βασανιστικό παρόν αλλά και με το μέλλον των ονείρων μας, όποια κι αν είναι αυτά. Η γέννηση του Χριστού αποτελεί την αρχή της σωτηρίας των ανθρώπων από την αμαρτία, η πραγμάτωση της ελπίδας του ανθρώπου για μια ζωή πιο κοντά στον Θεό. Από την στιγμή αυτή αρχίζει το θαύμα της σωτηρίας μας, αφού ο νεογέννητος Ιησούς είναι αυτός που με την διδασκαλία Του, την θυσία Του και την Ανάστασή Του μας προσφέρει την προοπτική της δικής μας αναστάσιμης πορείας, μέσα από την πνευματική μας αναγέννηση. Όλοι μας έχουμε την ανάγκη να αναγεννη-

θούμε πνευματικά, να διορθώσουμε τον δύσκολο χαρακτήρα μας, να βρούμε το αληθινό νόημα της ζωής μας! Αυτή λοιπόν η ευκαιρία μας δίνεται τώρα, αυτή η ελπίδα για έναν καλύτερο άνθρωπο μέσα μας ανατέλλει ξανά, η αίσθηση του νέου ξεκινήματος, η ώθηση της έναρξης του πνευματικού αγώνα. Γι' αυτό ψάλλουν οι άγγελοι το « Δόξα εν Υψίστοις...», οι μάγοι ταξιδεύουν από τα βάθη της ανατολής, οι βοσκοί υποκλίνονται ταπεινά, το άστρο φέγγει επίμονα κι εμείς γιορτάζουμε το όντως χαρμόσυνο γεγονός.

Ας δράσουμε λοιπόν την ευκαιρία τα φετινά Χριστουγεννα, ας μην αφήσουμε την ελπίδα να οβήσει ή να ξεχαστεί μέσα στην βιοπάλη της καθημερινότητας, αλλά ας την βάλουμε καλά μέσα στην ζωή μας. Δεν είναι φαντασία ανεκπλήρωτη να ελπίζουμε σ' ένα καλύτερο αύριο, σε μια καλύτερη κοινωνία, σε μια καλύτερη Εκκλησία, σε μια καλύτερη Πολιτική, σε μια καλύτερη διαβίωση, σε μια καλύτερη επικοινωνία με τον συνάνθρωπο, σε μια καλύτερη σχέση

με τον εαυτό μας, σε μια καλύτερη κοινωνία μας με τον Θεό. Αρκεί να το θέλουμε και να το προσπαθούμε! Είναι γνωστό ότι η ελπίδα πεθαίνει τελευταία. Αυτές τις ημέρες μας προσφέρεται μια άλλη προοπτική: ότι η ελπίδα μπορεί να γεννιέται πολλές φορές, να ανανεώνεται, να μας βοηθά να ξεπερνάμε την απελπισία από τις τρικυμίες και τις αποτυχίες της ζωής, να παίρνουμε θάρρος, δύναμη, αντοχή και να πορευόμαστε τον νέο δρόμο που έχουμε χαράξει. Αυτή η Ελπίδα που γεννιέται στην φάτνη των αλόγων ας συνοδεύει την πορεία μας! Αμήν. Υ.Γ Δράττομαι την ευκαιρία να ευχαριστήσω μαζί με το Εκκλησιαστικό συμβούλιο, τους χωριανούς μας Ευθύμιο Ν. Κουκούμη και Ευθύμιο Ι.Εξάρχου για την δωρεά που ήταν τόσο αναγκαία προκειμένου να συντηρηθούν οι πολύτιμες αγιογραφίες του Ιερού Ναού.

Καλές γιορτές  
και ευτυχισμένος ο νέος χρόνος.  
Πάτερ Μιχαήλ

## Εκθεση Πεπραγμένων για το Έτος 2025

Αγαπητά μέλη,

Με ιδιαίτερη χαρά και αίσθημα ευθύνης παρουσιάζουμε τα πεπραγμένα της Αδελφότητάς μας για το έτος 2025. Η χρονιά που πέρασε χαρακτηρίστηκε από συνεχείς δράσεις, ενεργή συμμετοχή των μελών και σταθερή προσπάθεια να διατηρήσουμε ζωντανό το χωριό μας, τα έθιμα και τις παραδόσεις μας.

Ακολουθεί αναλυτική παρουσίαση των δραστηριοτήτων:



### 1. Κοινωνικές & Πολιτιστικές Εκδηλώσεις

#### Τοιπουρογλέντι Δεκεμβρίου 2024

Πραγματοποιήθηκε με μεγάλη επιτυχία και συμμετοχή, ενισχύοντας τη συνοχή των συγχωριανών και διατηρώντας το παραδοσιακό έθιμο.

#### Βασιλόπιτες

Προσφορά βασιλόπιτας στους συγχωριανούς στο χωριό, με ευχές για το νέο έτος. Αντίστοιχη εκδήλωση στην Αθήνα για τους Κερασοβίτες της πρωτεύουσας.

#### Απόκριες – Καθαρά Δευτέρα

Ο Σύλλογος διέθεσε λεωφορείο για το χωριό, τηρήθηκε το έθιμο της χάσκας και προσφέρθηκε φαγητό την Καθαρά Δευτέρα. Η συμμετοχή ήταν ιδιαίτερα θερμή.

#### Πάσχα στο χωριό

Προσφέραμε κόκκινα αυγά την Ανάσταση, ενώ το χωριό γέμισε από μουσικές και κλαρίνα, σύμφωνα με την παράδοση.

#### Πανηγύρι

Το καθιερωμένο πανηγύρι διοργανώθηκε με επιτυχία και μεγάλο αριθμό επισκεπτών. Αποτελεί πλέον σταθερό σημείο αναφοράς για όλους.

#### Δεκαπενταύγουστος – Γλέντι & Πάρτι

Στην πλατεία προσφέρθηκε φαγητό και ακολούθησε γλέντι. Το βραδινό πάρτι είχε εξαιρετική συμμετοχή, κυρίως από τους νεότερους.

#### Επίσκεψη Ανιχνευτών & Πιρπιρούνα

Φιλοξενήσαμε ομάδα ανιχνευτών που συμμετείχαν σε τοπικά έθιμα και κατέγραψαν τη

λαογραφική μας παράδοση.

#### Επίσκεψη Τρικοκκιάς

Υλοποιήθηκε ανταλλαγή με την κοινότητα Τρικοκκιάς, ενισχύοντας δεσμούς συνεργασίας και φιλίας.

#### Πιστροφή

Ο Αδελφότητα συμμετείχε ενεργά στην προετοιμασία και υποστήριξη του εθίμου.

### 2. Θρησκευτικές Δραστηριότητες

#### Πετρέλαιο θέρμανσης για την εκκλησία

Ο Σύλλογος κάλυψε μέρος της δαπάνης θέρμανσης για τους χειμερινούς μήνες.

#### Αρτοκλασία

Τελέστηκε υπέρ των μελών και των οικογενειών τους.

#### Εμπνημόσυνη δέηση στον Κερασοβίτη Ήρωα

Αποτίσαμε φόρο τιμής στον ήρωα του χωριού, με την παρουσία συγγενών, μελών και κατοίκων.

### 3. Προβολή & Εξωστρέφεια

#### Συνεργείο της ΕΡΤ3

Φιλοξενήθηκε δημοσιογραφική ομάδα για την ανάδειξη του χωριού, των εθίμων και της ιστορίας του.

#### Έκδοση Ημερολογίου

Κυκλοφόρησε το ετήσιο ημερολόγιο με πλούσιο φωτογραφικό υλικό και αναφορές στο παρελθόν του χωριού.

### 4. Υποστηρικτικές Ενέργειες & Μετακινήσεις

#### Λεωφορεία

Διάθεση λεωφορείου για το χωριό στις Απόκριες. Διάθεση λεωφορείου για τον εορτασμό της 28ης Οκτωβρίου.

### 5. Θέματα Υποδομών – Ακίνητης Περιουσίας

#### Μουσείο

Συνεχίστηκαν οι συζητήσεις και οι πρωτοβουλίες αναφορικά με το λαογραφικό Μουσείο.

#### Γραφείο Συνεταιρισμού

Πραγματοποιήθηκαν ενέργειες για ενημέρωση και την ύπαρξη του χώρου στο Δημόσιο

#### Διαμέρισμα στο ισόγειο – Ζήτημα Ρεύματος

Τέθηκε προς συζήτηση η κατάσταση του διαμερίσματος, η ανάγκη ηλεκτροδότησης και οι προτεινόμενες λύσεις.

#### Επίλογος

Το 2025 ήταν μια χρονιά γεμάτη δράση, συμμετοχή και δημιουργικότητα. Η Αδελότητα, με τη στήριξη των μελών και τη συνεργασία όλων, κατάφερε να συνεχίσει την αποστολή του: να κρατήσει το χωριό ζωντανό, να ενισχύσει τους δεσμούς της κοινότητας και να τιμήσει τις ρίζες μας.

*Ευχαριστούμε θερμά όλα τα μέλη, τους εθελοντές και όσους συνέβαλαν με οποιονδήποτε τρόπο.*

*Με εκτίμηση,  
Το ΔΣ*





# *Νοστιμιές της Κερασοβίτισσας*

**Σοφίας Τσούμπανου**

## *Μπισκότα με Τζίντζερ*

### **Υλικά:**

200 γρ βούτυρο  
1/2 φλυτζάνι ζάχαρη καστανή μαλακή  
1 αυγό  
3/4 φλυτζανιού μέλι  
1/2 κουταλάκι μπέικιν  
1 κουταλάκι σόδα  
1/2 κουταλάκι αλάτι  
3 φλυτζάνια αλεύρι  
2 κουταλάκια τζίντζερ  
1 κουταλάκι κανέλλα  
1/2 κουταλάκι γαρύφαλλο

### **Εκτέλεση:**

Ενώνουμε τα στερεά υλικά  
Χτυπάμε βούτυρο και ζάχαρη και αυγό  
και προσθέτουμε το μέλι και τα υπόλοιπα υλικά  
Κάνουμε μια μαλακή ζύμη  
Την τυλίγουμε σε μεμβράνη και την βάζουμε στο ψυγείο  
Την αφήνουμε δύο ώρες να παγώσει  
Την βγάζουμε και την ανοίγουμε με πλάστη  
Κόβουμε σχέδια με κουπάτ  
Αυτές τις μέρες έχουν την τιμητική τους τα χριστουγεννιάτικα

Τα ψήνουμε 12 λεπτά στους 180.  
Τα διακοσμούμε με σοκολάτα κουβερτούρα υγείας και άσπρη



# Ποιά ακίνητα χάνονται, λόγω διασταύρωσης Δασικών Χαρτών και Κτηματολογίου

«Μπλοκαρισμένες» βρίσκονται σήμερα χιλιάδες εκτάσεις λόγω δασικών χαρτών και Κτηματολογίου κι αυτό γιατί χιλιάδες ιδιοκτησίες εμφανίζονται ως δασικές που ανήκουν στο Ελληνικό Δημόσιο, ενώ οι πολίτες πρέπει να αποδείξουν ότι το σπίτι τους, το οικόπεδο και το χωράφι τους, ανήκει σε αυτούς. Αυτή όμως η κατάσταση δημιουργεί πολλές εμπλοκές διότι, μέχρι να ξεκαθαρίσει το ιδιοκτησιακό καθεστώς απαγορεύεται κάθε μεταβίβαση, έκδοση οικοδομικής αδείας ακόμα και καλλιέργειας, αφού για το δημόσιο ο πολίτης θεωρείται ότι είναι «καταπατητής».

Αναγνωρίζοντας το μεγάλο πρόβλημα που υπάρχει, η κυβέρνηση έφερε νέες νομοθετικές ρυθμίσεις για τους Δασικούς Χάρτες και το Κτηματολόγιο οι οποίες ψηφίστηκαν πρόσφατα στο νομοσχέδιο για την «ψηφιακή ενίσχυση της οδικής ασφάλειας». Οι ρυθμίσεις αυτές βοηθούν αρκετούς ιδιοκτήτες να «βγάλουν» τα ακίνητά τους από το Δασικό Χάρτη και να τα διορθώσουν στο κτηματολόγιο εξωδικαστικά, όμως δεν επιλύουν το μεγάλο πρόβλημα της απώλειας περιουσίας για χιλιάδες ιδιοκτήτες ακινήτων που δεν δικαιώνονται οι ενστάσεις τους από τις Επιτροπές Αντιρρήσεων και από τις Διευθύνσεις Δασών.

Μάλιστα, μέχρι σήμερα από την εξέταση των 400.000 περίπου αντιρρήσεων που έκαναν οι πολίτες, εκτιμάται ότι πάνω από το 50% των ενστάσεων έχει απορριφθεί πανελλαδικά, ενώ σε ορισμένες περιοχές όπως σε Λάρισα, Κυκλάδες και Πελοπόννησο τα ποσοστά των απορρίψεων από τις επιτροπές αγγίζουν το 80%.

Αυτό σημαίνει, ότι στο κλείσιμο του Κτηματολογίου εκατομμύρια εκτάσεις θα καταγραφούν υπέρ του Ελληνικού Δημοσίου και οι περιουσίες των πολιτών θα χαθούν.

## ► Ποια ακίνητα θα «χαθούν», λόγω διασταύρωσης Δασικών Χαρτών και Κτηματολογίου;

Στις τουλάχιστον πέντε κατηγορίες περιπτώσεων, που με τα μέχρι τώρα δεδομένα χάνουν τα ακίνητα του λόγω διασταύρωσης Δασικών Χαρτών και Κτηματολογίου, δηλαδή αυτοί που κινδυνεύει η ιδιοκτησία τους να χαρακτηριστεί ως αγνώστου ιδιοκτήτη και επομένως να περιέλθει στο Ελληνικό Δημόσιο είναι όσοι:

1. Δεν έχουν συμβόλαιο κυριότητας και δηλώσουν την ιδιοκτησία τους με χρησικτησία, ενώ φαίνεται ως δασική έκταση.

Χιλιάδες ιδιοκτήτες που εμπίπτουν σε τουλάχιστον πέντε κατηγορίες περιπτώσεων με τα μέχρι τώρα δεδομένα χάνουν τα ακίνητα του λόγω διασταύρωσης Δασικών Χαρτών και Κτηματολογίου και δεν εμπίπτουν στις νέες νομοθετικές ρυθμίσεις που ψηφίστηκαν στη Βουλή και βοηθούν αρκετούς ιδιοκτήτες να «βγάλουν» τα ακίνητά τους από το δασικό χάρτη και να τα διορθώσουν στο κτηματολόγιο εξωδικαστικά.

2. Αμέλησαν να κάνουν εμπρόθεσμα αντίρρηση κατά του Δασικού Χάρτη.

3. Έκαναν στο «περίπου» εντοπισμό του ακινήτου στον χάρτη του Κτηματολογίου.

4. Υπέβαλαν ανακριβείς ή εσφαλμένες δηλώσεις ιδιοκτησίας, που οδηγούν στην αδυναμία αντιστοίχισης συμβολαίου και ακριβούς θέσης του ακινήτου στο Κτηματολόγιο.

5. Δεν δήλωσαν έγκαιρα το ακίνητό τους στο Κτηματολόγιο πριν την οριστικοποίηση των αρχικών (πρώτων) εγγραφών και χαρακτηρίστηκαν ως «αγνώστου ιδιοκτήτη».

## ► Ποιές είναι οι νέες ρυθμίσεις και ποιές ιδιοκτησίες ξεμπλοκάρουν;

Με τις νέες διατάξεις, δίνεται η δυνατότητα σε χιλιάδες ιδιοκτήτες να διορθώσουν την κτηματολογική εγγραφή σε περιπτώσεις δασικών χαρτών και να «βγάλουν» τα ακίνητά τους από το Δασικό Χάρτη. Αφορά ιδιοκτησίες που, μεταξύ άλλων, πληρούν συγκεκριμένες προϋποθέσεις, όπως:

- α) υφίσταται απόφαση Επιτροπής Εξέτασης Αντιρρήσεων με την οποία έγινε δεκτή προβληθείσα αντίρρηση κατά του δασικού χάρτη και έχει παρέλθει χρονικό διάστημα δύο μηνών από την έκδοσή της, ή έχει εκδοθεί απόφαση με την οποία εγκρίνεται η αναμόρφωση του κυρωμένου δασικού χάρτη, με την εξαίρεση από αυτόν έκτασης, ως μη υπαγόμενης στις διατάξεις της δασικής νομοθεσίας
- β) βρίσκεται σε περιοχή για την οποία υπάρχει εγκεκριμένη πολεοδομική μελέτη, σχέδιο πόλεως ή πράξη οριοθέτησης οικισμού, (σύμφωνα με τις διατάξεις των προεδρικών διαταγμάτων της 21.11.12.1979, της 2.3.13.3.1981 ή της 24.4.-3.5.1985) και προσκομίζεται σχετική βεβαίωση της Πολεοδομίας
- γ) βρίσκεται σε περιοχή που εξαιρέθηκε της ανάρτησης του δασικού χάρτη και του κυρωμένου δασικού χάρτη και προσκομίζεται πράξη χαρακτηρισμού που χαρακτηρίζει την έκταση ως μη υπαγόμενη διατάξεις της δασικής νομοθεσίας σύμφωνα με το ν. 998/1979 και υπάρχουν πιστοποιητικά τελεσιδικίας αυτής
- δ) βρίσκεται εντός περιοχής κυρωμένου δασικού χάρτη που δεν σημαίνεται ως δάσος, δασική έκταση κλπ., προσκομίζεται δε προς απόδειξη απόσπασμα δασικού χάρτη.
- ε) βρίσκεται σε περιοχή, η οποία έχει εξαιρεθεί από την ανάρτηση του δασικού χάρτη ή και τον κυρωμένο δασικό χάρτη, επειδή δεν υπάγεται στις εκτάσεις του «σκληρού πυρήνα» του δασικού νόμου 998/1979. Δηλαδή η έκταση του ακινήτου δεν είναι με τις προϋποθέσεις





που ο νόμος ορίζει, σε δάσος ή δασικό οικοσύστημα, δασική έκταση, σε πάρκο και άλσος εντός των πόλεων και των οικιστικών περιοχών, σε περιαστικό πράσινο, - σε κηρυγμένες δασωτές ή αναδασωτές εκτάσεις κ.α. και προσκομίζεται βεβαίωση δασάρχης ή απόσπασμα του δασικού χάρτη.

στ) υπάγεται στις περιπτώσεις της νομοθεσίας για τις οποίες «ουδέν δικαίωμα κυριότητας ή νομής του Ελληνικού Δημοσίου υφίσταται». Αφορά σε εκτάσεις για τις οποίες έχουν εκδοθεί δικαστικές αποφάσεις, «κατέχονται προ της 1ης Ιανουαρίου 1967 υπό φυσικών ή νομικών προσώπων», έχει κριθεί αγροτικός χαρακτήρας τους κ.α. και προσκομίζεται σχετική βεβαίωση δασάρχης.

ζ) βρίσκεται σε έκταση για την οποία έχει ανακληθεί η τροποποιηθεί απόφαση κήρυξης της ως αναδασωτέας για οποιαδήποτε πραγματική ή νομική αιτία και προσκομίζεται αντίγραφο στο ΦΕΚ της σχετικής απόφασης του Γενικού Γραμματέα της οικείας Αποκεντρωμένης Διοίκησης.



► Τι ισχύει με τις νέες διατάξεις για τα «Αγνώστου ιδιοκτήτη» που ανήκουν στο δημόσιο ως «δασικά»;

Για τα ακίνητα που είναι καταχωρημένα στο Κτηματολόγιο ως «αγνώστου ιδιοκτήτη» και άρα περιέρχονται στο Δημόσιο ή στους Δασικούς Χάρτες ως δασικά, οι νέες ρυθμίσεις εισάγουν διαδικασία εξωδικαστικής διόρθωσης των εγγραφών.

Με τις νέες διατάξεις, η ίδια δήλωση θα επέχει θέση αίτησης διόρθωσης προδήλου σφάλματος που θα εξετάζεται από το Κτηματολογικό Γραφείο, όταν συντρέχουν οι προϋποθέσεις.

Για τα ακίνητα που έχουν καταχωρηθεί στο δασικό χάρτη με δικαιούχο κυριότητας το Δημόσιο, οι νέες διατάξεις προβλέπουν ότι ο ιδιοκτήτης θα μπορεί να προσκομίσει στο Κτηματολογικό Γραφείο (σε όσες περιπτώσεις δεν έχει προσκομιστεί στο Γραφείο Κτηματογράφησης) την απόφαση με την οποία έγινε δεκτή προσβληθείσα αντίρρηση κατά του δασικού χάρτη από την Επιτροπή Εξέτασης Αντιρρήσεων, έως την έκδοση της απόφασης του προϊσταμένου για την αποδοχή ή την απόρριψη του αιτήματος διόρθωσης.



► Ποια ακίνητα δεν έχουν πρόβλημα με το Κτηματολόγιο και μπορούν άμεσα να μεταβιβαστούν (πώληση, γονική παροχή, δωρεά κ.ά.);

Μπορούν να μεταβιβαστούν τα ακίνητα που βρίσκονται σε περιοχές εντός οικισμού ή εντός σχεδίου πόλης, καθώς και όλα τα αγροτεμάχια που βρίσκονται εκτός σχεδίου και φαίνονται στους μερικά κυρωμένους Δασικούς Χάρτες ως (ΑΑ), δηλαδή Άλλης μορφής έκταση στον ιστορικό χάρτη έτους 1945 και Άλλης μορφής έκταση στον ορθοφωτοχάρτη του Κτηματολογίου έτους 2007 - 2009. Αυτές μόνο οι περιοχές δεν υπόκεινται στη δασική νομοθεσία.

► Τι γίνεται με τις κληρονομίες;

Επιτρέπονται οι αποδοχές κληρονομιάς όλων των ακινήτων, διότι δεν απαιτείται τοπογραφικό διάγραμμα και βεβαίωση μηχανικού ότι δεν υπόκεινται στη δασική νομοθεσία το ακίνητο.

► Πότε θα μπορέσουν να μεταβιβαστούν και τα υπόλοιπα ακίνητα εκτός σχεδίου για τα οποία έχουν γίνει Αντιρρήσεις κατά του Δασικού Χάρτη;

Μόλις συνεδριάσουν οι Επιτροπές Αντιρρήσεων, που είναι τριμελείς και αποτελούνται από Δικηγόρο, δασολόγο και ένα μηχανικό. Με το νόμο που ψήφισε η κυβέρνηση τον Μάιο του 2020, κάθε αντίρρηση εξετάζεται και βγαίνει απόφαση που δημοσιεύεται στην Διαύγεια. Σε περίπτωση θετικής απόφασης η έκταση αποδεσμεύεται και είναι άμεσα μεταβιβάσιμη, διορθώνεται και η αρχική εγγραφή στο κτηματολόγιο και μπορεί να εκδοθεί οικοδομική άδεια.

► Τι γίνεται με όσους δεν έκαναν εμπρόθεσμα Αντίρρηση και η έκταση τους χαρακτηρίστηκε Δασική ή Χορτολιβαδική;

Δεν μπορούν να υποβάλλουν Αντίρρηση εκπρόθεσμα. Σε περίπτωση όμως που υπάρχουν στοιχεία που αποδεικνύουν ότι στο χάρτη χαρακτηρίστηκε λανθασμένα η έκταση τους ως δασική, τότε μπορούν να υποβάλλουν αίτημα προδήλου σφάλματος ζητώντας την αναμόρφωση του χάρτη.

Της Γραμματής Μπακλατού,  
τοπογράφου, πολεοδόμου, μηχανικού  
ECOPRESS

## «Από την Κόνιτσα στο Μέτσοβο...»

**Μ**ε ιδιαίτερη χαρά το Λύκειο των Ελληνίδων Παράρτημα Κιάτου μοιράζεται με τους αναγνώστες της εφημερίδας του χωριού μας την επιτυχημένη πραγματοποίηση του σεμιναρίου παραδοσιακών χορών «Από την Κόνιτσα στο Μέτσοβο...» (Σάββατο 22 Νοεμβρίου 2025). Η δράση αυτή είχε για εμάς έναν ξεχωριστό συμβολισμό, γιατί εισηγήτρια ήταν η συντονίστριά μας Ανδρομάχη Μπού-να Βάιλα, που με γνώση, μεράκι και σεβασμό στην παράδοση μετέφερε στο κοινό χορούς, ύφος και ήθος ενός τόπου που κουβαλά μνήμη, ιστορία και ανθρώπους.

Ιδιαίτερη μνεία αξίζει στο Κεράσοβο, που για ακόμη μία φορά στάθηκε σύσσωμο δίπλα στο Λύκειο, όπως κάνει σταθερά σε κάθε μας δράση. Η παρουσία σας, η ζεστή συμμετοχή και η έμπρακτη στήριξη είναι μια βαθιά πράξη συλλογικότητας και αγάπης προς ό,τι μας ενώνει. Σας ευχαριστώ και προσωπικά πάρα πολύ, γιατί κάθε φορά μάς θυμίζετε πως η παράδοση δεν μένει

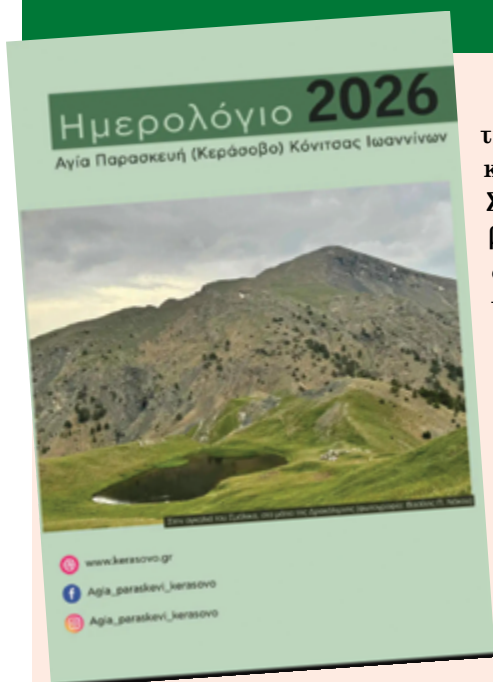


πίσω, αλλά συνεχίζει να ανασαίνει μέσα από τους ανθρώπους της.

Στο Λύκειο των Ελληνίδων πιστεύουμε πως ο πολιτισμός δεν είναι "μουσειακό" αποτύπωμα, αλλά ζωντανή καθημερινότητα τραγούδι, κίνηση, σύμνησις και κοινότητα. Γι' αυτό και στόχος μας είναι να μεταφέρουμε και να ριζώσουμε στο Κιάτο την πολύτιμη μουσικοχορευτική παράδοση που προέρχεται από το Κεράσοβο Κόνιτσας, να τη γνωρίσουν οι νεότεροι, να την αγαπήσουν, να την χορέψουν και να τη συνεχίσουν με σεβασμό. Η βραδιά ολοκληρώθηκε με γλέντι και μουσικές που ένωσαν γενιές και παρές, επιβεβαιώνοντας πως όταν η παράδοση γίνεται κοινό βίωμα, γίνεται και γιορτή.

Με εκτίμηση,  
Εκ του Διοικητικού Συμβουλίου  
Η Πρόεδρος  
Τζιμοτόλη Αγγελική

## Το Ημερολόγιο της Αδελφότητας



Το ημερολόγιο μας έχει θεματικές από το χωριό μας, μνήμες και εικόνες που δεν ξεθωριάζουν. Σκαρφαλωμένο στις πλαγιές του βουνού, η Αγία Παρασκευή - Κεράσοβο μας κρατά ζωντανή την ψυχή του χρόνου. Οι πέτρινες στέγες, τα καλντερίμια και οι καμινάδες που καπνίζουν τον χειμώνα αφηγούνται ιστορίες παλιές, γεμάτες μόχθο και αξιοπρέπεια. Είναι τα πέτρινα σοκάκια που κρατούν τα βήματά μας, οι αυλές που μωσχολογούν από τα άνθη και οι φωνές που αντηχούν τα καλοκαιρινά απογεύματα. Είναι ο ήλιος που

ανατέλλει πίσω από τα βουνά και το φως που αγκαλιάζει τα σπίτια, σαν υπόσχεση συνέχειας. Τις γιορτές και τα πανηγύρια, οι πλατείες γεμίζουν μουσικές, χορούς και παραδοσιακές φορεσιές, και οι άνθρωποι ενώνονται γύρω από τα έθιμα που μας κληροδότησαν οι πρόγονοι. Μέσα από τις πολιτιστικές δράσεις του συλλόγου, η μνήμη γίνεται πράξη και η παράδοση συνεχίζεται. Εδώ, κάθε γωνιά κρύβει μια ιστορία, κάθε βλέμμα μια αγάπη για τον τόπο. Το χωριό μας δεν είναι μόνο ένας τόπος· είναι αίσθημα, ρίζα και κοινή καρδιά. Το χωριό μας δεν είναι μόνο τόπος καταγωγής· είναι ρίζα βαθιά, φωνή συλλογική και ζωντανή ιστορία.





## Στην αείμνηστη Ειρήνη Παύλου Σαμαρά-Μπουμπούκη

**Μ**ε τρεμάμενο χέρι και θολά μάτια από συγκίνηση, αποφάσισα να γράψω για την Ειρήνη μας, το Ρινάκι μας. Δεν πιστεύω και ούτε ξέρω πότε θα πιστέψω πως δεν θα σε ξαναδούμε πια. Έφυγες νωρίς Ειρήνη κι άφησες τόσο μεγάλη πίκρα πίσω σου στον σύζυγο σου Χρήστο, στα παιδιά σου Γιάννη και Γλυκερία, στα εγγόνια σου και στην μικρή δισέγγονη σου Ειρήνη.

Ήσουν τόσο καλή σύζυγος, υπερπροστατευτική μητέρα και υπέροχη γιαγιά. Πηγαίνοντας οι δύο μας πολλές φορές για καφέ, μιλούσαμε για πολλά πράγματα του χωριού μας, που είναι μέσα στην καρδιά μας και θα είναι καθώς εσύ το πήρες τώρα μαζί σου. Μιλούσαμε για τα παιδικά μας χρόνια, τις ανησυχίες μας και την ξενιτιά μας... Ίσως εγώ να σε γνώριζα κάπως περισσότερο.

Η τελειότητα σου δεν είχε όρια. Η προσφορά σου στα κοινά, απερίγραπτη. Προσφέροντας εθελοντικά εδώ στην Κοινότητα μας στο WHITLSEA της Μελβούρνης (Αυστραλία) στο γυναικείο συμβούλιο. Ήσουν ακούραστη χωρίς αναμφιβολα. Καθώς και όταν ξεκίνησες να διοργανώνεις εκδρομές για ανθρώπους που δεν μπορούσαν να βγαίνουν μόνοι τους. Η προσφορά σου πλουσιοπάροχη, το γέλιο σου κι ο αυθορμητισμός σου ήταν πάντα χαραγμένα στο πρόσωπο σου. Ο σύζυγος σου Χρήστος Μπουμπούκης ήταν πάντα κοντά σου, δίπλα σου.



Δεν μπορώ, μου είναι αδύνατον γράφοντας λίγες σειρές στο χαρτί να περιγράψω την αείμνηστη, ακέραια, Κερασσοβίτισσα Ειρήνη. Καθώς μικρή μετανάστευσε στην Αυστραλία, δούλεψε πολύ σκληρά και τίμια μαζί με τον σύζυγο της. Δημιούργησαν οικογένεια, έκαναν προκοπή και η ζωή κυλούσε πιο ευχάριστη όπως συμβαίνει να επιθυμούμε όλοι μας μια καλύτερη ζωή και καλά γεράματα. Έλα όμως, πως ποτέ δεν είναι στο χέρι μας, ποτέ δεν γνωρίζουμε τι μας επιφυλάσσει η πορεία της ζωής. Παλεύουμε με ότι και να μας συμβεί.

Η Ειρήνη πάλεψε παλληκαρήσια στον άνισο αγώνα της ζωής, το θάρρος της

και η αγάπη της για την οικογένεια της δεν την άφησαν να λυγίσει μέχρι την τελευταία στιγμή.

Η Ειρήνη έφυγε και μας άφησε μεγάλο κενό. Ο πόνος μεγάλος και η πληγή αγιάτρευτη. Οι άνθρωποι με αξίες είναι λίγοι κι εσύ ήσουν μέσα στους λίγους. Θα σε θυμόμαστε όλοι μας με πολλή αγάπη και θα ευχόμαστε πάντα το χώμα της ξενιτιάς να είναι ελαφρύ που σε σκεπάζει. Ο καλός Θεός μας να σε δεχθεί στον Παράδεισο με τους Αγγέλους του.

Θα ζεις στις καρδιές αυτών που σε αγάπησαν αείμνηστη Ειρήνη μας.

Σπυριδούλα Κ. Καλύβα-Θεολόγου

### ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ ■ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ - ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ - ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2025

|                                     |     |                               |     |                               |      |
|-------------------------------------|-----|-------------------------------|-----|-------------------------------|------|
| Χρυσάνθη Ζάρρα Σωτηροπούλου .....   | 35€ | Παπακώστας Δημήτριος .....    | 20€ | Κουκούμης φώτης .....         | 20€  |
| Νίκος Ζιούλης .....                 | 20€ | Χαρισιάδης Κωνσταντίνος ..... | 20€ | Κουκούμη πελαγία .....        |      |
| Κυράτσης Γεώργιος .....             | 20€ | Βάσιος Νεκτάριος .....        | 20€ | χρήστος αναγνωστόπουλος ..... | 20€  |
| Λευκοθέα Κιτσάκη .....              | 20€ | Βάσιος Ιφιγένεια .....        | 20€ | Γεώργιος Γελάδαρης.....       | 30€  |
| Μπακογιάννη Σοφία .....             | 30€ | Νάκος Παύλος .....            | 20€ | Αντρέας Κυρίτσος.....         | 20€  |
| Ντακουβάνου-Καράγιώργα Ελένη .....  | €20 | Νάκος Γρηγόρης .....          | 20€ | Τζίνας Απόστολος.....         | 20€  |
| Ευάγγελος Απ. Τζίνας .....          | 20€ | Χατζησάββας Παναγιώτης .....  | 20€ | Σελτσιώτη Ζωή .....           | 50€  |
| Πανταζής Κωνσταντίνος .....         | 20€ | Ζούκας Λάζαρος .....          | 15€ | Βασίλης Γελαδάρης .....       | 20€  |
| Πανταζής Σπύρος .....               | 25€ | Βαίλα Βάσω .....              | 15€ | Ιφιγένεια Παγώνη .....        | 30€  |
| Ιφιγένεια Πρέντζα .....             | 20€ | Τζανή Χριστίνα .....          | 20€ | Απόστολος Γαλάνης .....       | 50€  |
| Μήτρου Κατερίνα .....               | 45€ | Κακούρης Αντώνης .....        | 50€ | Σαμαράς Ανδρέας.....          | 100€ |
| Γεώργιος Βασ. Σιάφης .....          | 20€ | Χατζησάββας Παναγιώτης .....  | 10€ | Βιλλιώρας Χρήστος .....       | 40€  |
| Ειρήνη Κουκούμη .....               | 20€ | Κουκούμη φωτούλα .....        | 25€ | Ηλέκτρα Λουκοπούλου .....     | 50€  |
| Τσιτάσιος Αριστείδης .....          | 20€ | Γιαννούση Αλεξάνδρα .....     | 10€ | (εις μνήμη της Γαλάνη Λέλας)  |      |
| Κοταδήμος Νικόλαος .....            | 25€ | Χαρίση Παναγιώτα .....        | 30€ | Ζούλης Κωνσταντίνος .....     | 20€  |
| Μπαλαούρα Αθανασίου Περσεφόνη ..... | 25€ | Καραγιάννη Ελένη .....        | 20€ |                               |      |

# Καρδιακή ανεπάρκεια

**Καρδιακή ανεπάρκεια σημαίνει ότι η καρδιά δεν είναι σε θέση να προωθήσει φυσιολογικά το αίμα σε όλο το σώμα. Συνήθως συμβαίνει επειδή η καρδιά έχει γίνει πολύ αδύναμη ή δύσκαμπτη. Η καρδιακή ανεπάρκεια δεν σημαίνει ότι η καρδιά έχει σταματήσει να λειτουργεί, αλλά ό,τι χρειάζεται κάποια υποστήριξη για να λειτουργήσει καλύτερα.**

**Μ**πορεί να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε ηλικία, αλλά είναι πιο συχνή στους ηλικιωμένους. Η καρδιακή ανεπάρκεια είναι μία μακροχρόνια κατάσταση, που τείνει να επιδεινώνεται σταδιακά με την πάροδο του χρόνου. Τα κύρια συμπτώματα της καρδιακής ανεπάρκειας είναι, η δυσκολία στην αναπνοή μετά από μία δραστηριότητα ή σε ηρεμία, το αίσθημα κόπωσης, της περισσότερες ώρες κατά τη διάρκεια της ημέρας, κάνοντας την άσκηση εξαντλητική, συχνά μπορεί να εμφανιστεί πρήξιμο στους αστραγάλους ή στα κάτω άκρα, ενώ μερικές φορές, ίσως υπάρχει αίσθημα ζάλης, η τάση για λιποθυμία. Μερικοί άνθρωποι βιώνουν επίσης άλλα συμπτώματα, όπως επίμονο βήχα και γρήγορο καρδιακό ρυθμό.

Τα συμπτώματα μπορεί να αναπτυχθούν γρήγορα, (οξεία καρδιακή ανεπάρκεια), ή σταδιακά, σε διάστημα εβδομάδων ή μηνών, (χρόνια καρδιακή ανεπάρκεια). Όταν τα συμπτώματα της καρδιακής ανεπάρκειας επιμένουν ή επιδεινώνονται προοδευτικά, τότε χρειάζεται επισκεψη σε καρδιολόγο. Ωστόσο αν τα συμπτώματα είναι αιφνίδια σε έναρξης ή σοβαρά είναι απαραίτητο η κλήση ασθενοφόρου ή η μετάβαση στο πλησιέστερο εφημερεύον νοσοκομείο. Ένας αριθμός εξετάσεων μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να εκτιμηθεί σωστά η καρδιακή λειτουργία, συμπεριλαμβανομένων των εξετάσεων αίματος, ενός ηλεκτροκαρδιογραφήματος και ενός υπερήχου καρδιάς.

Η καρδιακή ανεπάρκεια είναι συχνά το αποτέλεσμα μιας σειράς προβλημάτων που επηρεάζουν την καρδιά ταυτόχρονα. Οι συνθήκες που μπορούν να οδηγήσουν σε καρδιακή ανεπάρκεια είναι:

- 1) Η στεφανιαία νόσος όπου η αρτηρίες που τροφοδοτούν με αίμα την καρδιά φράσσονται με λιπαρές ουσίες (αθηροσκλήρωση), η οποία μπορεί να προκαλέσει στηθάγχη ή καρδιακή προσβολή.
- 2) Η υψηλή αρτηριακή πίεση, αυτό μπορεί να ασκήσει επιπλέον πίεση στην καρδιά, η οποία με την πάροδο του χρόνου μπορεί να οδηγήσει σε καρδιακή ανεπάρκεια,
- 3) Οι καταστάσεις που επηρεάζουν τον καρδιακό μύ (μυοκαρδί-



οπάθεια).

4) Η μυοκαρδίτιδα, δηλαδή μία φλεγμονή του μυοκαρδίου που οφείλεται συνήθως σε ιούς, συμπεριλαμβανομένου του κορωνοϊού

5) Διαταραχές του καρδιακού ρυθμού (αρρυθμίες), όπως η κολλική μαρμαρυγή.

6) Προβλήματα με τις καρδιακές βαλβίδες.

7) Συγγενείς καρδιοπάθειες, δηλαδή γενετικές ανωμαλίες που επηρεάζουν τη φυσιολογική λειτουργία της καρδιάς. Μερικές φορές η παχυσαρκία, η αναιμία, η κατάχρηση αλκοόλ, ο υπερθυρεοειδισμός, η αυξημένη πίεση στους πνεύμονες, (πνευμονική υπέρταση), μπορούν επίσης να οδηγήσουν σε καρδιακή ανεπάρκεια.

Η θεραπεία για την καρδιακή ανεπάρκεια, στοχεύει στον έλεγχο των συμπτωμάτων, στην επιβράδυνση της εξέλιξης της, και εξαρτάται από το τι προκαλεί την καρδιακή ανεπάρκεια. Οι συνήθεις θεραπείες περιλαμβάνουν 1) αλλαγές στον τρόπο ζωής, συμπεριλαμβανομένης της υγιεινής διατροφής, περιορισμός του αλάτος και του ύδατος, της τακτικής άσκησης, και της διακοπής του καπνίσματος, 2) φαρμακευτική αγωγή όπου μία σειρά φαρμάκων μπορεί να βοηθήσουν, ενώ συχνά πολύ λαμβάνουν 2 ή 3 διαφορετικούς τύπους, 3) συσκευές εμφυτευμένες το θώρακα, αυτές μπορούν να βοηθήσουν τον έλεγχο του καρδιακού ρυθμού, 4) χειρουργική επέμβαση όπως μια στεφανιαία παράκαμψη (bypass), ή μεταμόσχευση καρδιάς.

Η διάρκεια της θεραπείας συνήθως είναι εφόρου ζωής. Ωστόσο η πλήρης ίαση μπορεί να είναι εφικτή όταν η καρδιακή ανεπάρκεια έχει θεραπεύσιμη αιτία, όπως στην περίπτωση της αντικατάστασης μιας δυσλειτουργούσας καρδιακής βαλβίδας.

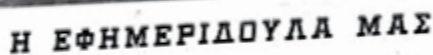
Καταλήγοντας λοιπόν καθοριστική σημασίας είναι η έγκαιρη διάγνωση και θεραπεία της καρδιακής ανεπάρκειας, γιατί βελτιώνει τόσο την ποιότητα ζωής, όσο τη συνολική επιβίωση των ασθενών με καρδιακή ανεπάρκεια.

*Βοντίτσου Μπλιθικώτη Σταυρούλα  
Συνταξιούχος Μαία*



Νίκος Γαλάνης. Η Γέννηση ενός Ονείρου – Το Περιοδικό Κερασόβο

**Αίσθημα Ενότητας:** Το περιοδικό λειτούργησε ως ένας συνεκτικός δεσμός, προσφέροντας ανακούφιση και δύναμη στους δημιουργούς να συνεχίσουν την προσπάθειά τους, βλέποντας τη θερμή ανταπόκριση του κόσμου.



ταξίδια. Για μια κλίση οι δύο λειτουργίες



Η συνέντευξη αυτή δεν είναι μόνο μια αναδρομή στο παρελθόν, αλλά μια κατάθεση ψυχής για το πώς η αγάπη για τον τόπο μπορεί να μετατραπεί σε έργο πολιτισμού και επικοινωνίας.

Η συνέντευξη

«Από την Εβδομή Οκταταξίου Γυμνασίου άρχισα να γράφω σ' ένα μαθητικό περιοδικό, για διάφορα θέματα & είχε πια ωριμάσει η ιδέα

να γίνει κάτι για το χωριό μας, γιατί είχε ήδη αρχίσει η εσωτερική μετανάστευση προς τις πόλεις.

Οι Κερασσοβίτες ίδρυσαν αδελφότητα από τους πρώτους. Από Πειραιά και Αθήνα οι παλαιότεροι και με τη βοήθεια των νέων αφιχθέντων από το χωριό ήταν οι πρωτοπόροι. Η ανταπόκριση ήταν μεγάλη.

Αρχές της δεκαετίας του '60, με τον αείμνηστο Βασίλη Κιτσάκη, έδειξε πρόθυμος να δημιουργηθεί ένα έντυπο, γιατί οι χοροί και οι εκδρομές και άλλες δραστηριότητες της Αδελφότητας και η ανάγκη επικοινωνίας μεταξύ μας ήταν απαραίτητη, αποφασίσαμε και μετά από καιρό ιδρύθηκε το περιοδικό. Ο σπόρος είχε σπαρθεί.

Ο Βασίλης έγραψε συνεχώς θέματα και νοσταλγικές ιστορίες. Εγώ ακολούθησα, οπότε όταν ήρθε η ώρα της υλοποίησης, που μετά από δυσκολίες άρχισε το ψάξιμο για τυπογραφεία και μακέτες. Κάποια στιγμή ήρθε στα χέρια μας το πρώτο έντυπο, που η ηθική ικανοποίηση και η περηφάνια για το κατόρθωμά μας πλημμύρισε και αυτή ήταν η μεγαλύτερη πληρωμή για μας. ΤΟ ΟΝΕΙΡΟ.

Μαζί με τον αλυσμόνητο φίλο και υπέροχο συνεργάτη Βασίλη Κιτσάκη, είχαμε και την αμέριστη βοήθεια της Χρυσάνθης Ζάρρα Σωτηροπούλου, (του Παναγιώτη και της Ελένης Ζάρρα). Κάθε φορά που έβγαине το περιοδικό η χαρά μας και η ικανοποίηση ήταν η μεγαλύτερη αμοιβή για το τρέξιμο και τις εργατώρες που διαθέταμε.

Το ωραιότερο ήταν το αγκάλιασμα που έτυχε η έκδοση αυτή. Μας ανακούφιζε και μας δυνάμωνε να εντείνουμε τις προσπάθειές μας. Άρχισαν να έρχονται θέματα προς δημοσίευση μετά από παροτρύνσεις μας και από ανθρώπους μη Κερασσοβίτες, που μου είναι δύσκολο ν' απარიθμήσω, γιατί είναι κρίμα να παραλείψω κάποιον. Ενδεικτικά όμως

θα αναφέρω τον Γιάννη Κανναβό, που με τα γραπτά του έγκυρα και εμπειρισταωμένα πάντοτε, άπτονταν θέματα κάθε μορφής και τέτοια που ικανοποιούσαν τις ανάγκες των χωριανών μας προσελκύοντας συγχρόνως νέους αναγνώστες. (Γειά σου Γιάννη).

Άρχισαν και οι κοντοχωριανοί μας να μας υπολογίζουν και να μας υπολήπτονται, γιατί μας είχαν σε υποδεέστερη μοίρα «ως προς τα γράμματα». Έγιναν και κάτι απόπειρες να μας μιμηθούν, αλλά γρήγορα ξεφούσκωσαν. Εμείς αντιθέτως λαβαίναμε συγχαρητήρια και από ξενιτεμένους συμπατριώτες. Μάλιστα μια κυρία από άλλο χωριό, μετάναστρια Αμερικής, μας έστειλε ένα ενθουσιαστικό σχόλιο, που μας αντάμειψε δεόντως, για τη σελίδα του Βασίλη, που χρησιμοποιούσε τη ντοπιολαλιά του χωριού μας την οποία ρετουσάριζε δεόντως ο γράφων, για να μπορεί να μεταφέρεται σε γραπτά η εκδοχή της προφορικής ομιλίας. Αυτό εμάς άρεσε πολύ, μα υπήρξαν και επικρίσεις από κάποιους ανίδεους, που θεωρούσαν ντροπή να περιγράφεται ο τρόπος συνεννόησης των παλαιότερων.

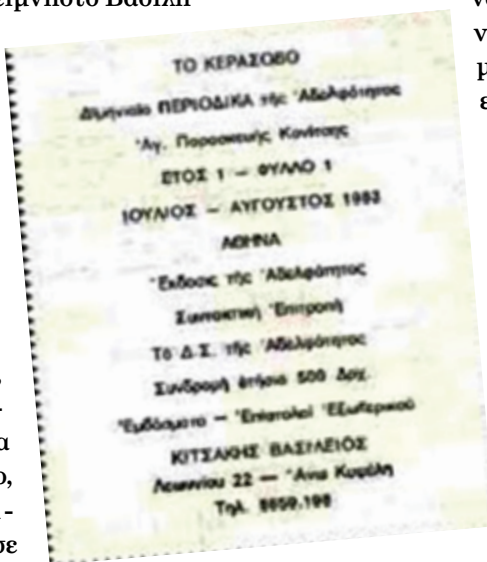
Όπως επικρίσεις υπήρξαν όταν προσπαθούσαν μερικοί να παραβιάσουν το ταμπό που έθεσα, να μην δημοσιεύουμε κομματικά θέματα που διεγείρουν έχθρες και κακές ενθυμήσεις.

Μας επέκριναν για λογοκρισία κλπ., αλλά αισθανόμουν περήφανος που κράτησα το περιοδικό στο επίπεδο και για το σκοπό που ιδρύθηκε. Άλλωστε ευθύς εξ αρχής, χωρίς φανφάρες και πομπώδη λόγια και προ παντός χωρίς απαιτήσεις το αφιερώσαμε στην Αδελφότητα ανιδιοτελέστατα. Ενδεικτικά αναφέροντας χωρίς ν' ασχοληθώ ιδιαίτερα άρχισε κι ένα κύμα αμφισβήτησης από «θιγόμενους» ή «ικανούς» ν' αναλάβουν αυτοί την έκδοση, τότε που βρίσκονταν στον κολοφώνα της δόξας.

Εμείς παρά ταύτα βλέπαμε ότι το περιοδικό θέριευε και αγκάλιαζε συνέχεια τον κόσμο. Βοηθούσε παντοιοτρόπως την Αδελφότητα στα έργα & τις πρωτοβουλίες της π.χ. στην ίδρυση του κτηρίου στο χωριό, στην ίδρυση της τράπεζας Αίματος, σε εράνους, σε συναθροίσεις, στα πάντα όλα.

Σεμνύνομαι εδώ να πω ότι υπήρξα κι εγώ αιμοδότης για σειρά ετών, όπως και πάνδημοι οι Κερασσοβίτες που προσέφεραν και προσφέρουν ακόμα για το σκοπό που ιδρύθηκε, μαζί με την τεράστια συμμετοχή (καταλυτική θα έλεγα) του φίλου αλυσμόνητου Βασίλη Κιτσάκη.

Αναρίθμητα τα οφέλη του περιοδικού στον κόσμο μας, αλλά το κυριότερο είναι ότι μας ένωσε, μας προήγαγε και μας βοήθησε με κάθε τρόπο, ηθικά και πραγματικά.







Αδύνατο να απαριθμήσω όλα τα θετικά σε τόσο λίγο χώρο. Ενδεικτικά αναφέρω, ότι παρά την «κοιλιά» που έκανε κάποια χρόνια που περιέπεσε σε ιδιοτελείς διαχειριστές που έφτασαν σε σημείο να γράφουν συκοφαντίες ακόμα και ύβρεις για προσωπικά συμφέροντα χωρίς οι υπεύθυνοι να αντιδρούν, πάλι όμως το περιοδικό με το καινούριο αίμα να το διευθύνει άρχισε να παίρνει την παλιά του αίγλη.

Μας θυμίζει ξανά τις καλές του στιγμές, άρχισε να μας συγκινεί και να μας θυμίζει τα παλιά, όπου μπορούσες να γράφεις ανθρώπινες διηγήσεις, περιστατικά χαρούμενα και λυπητερά, όπως συνέβη στον γράφοντα κάποια ζοφερή νυχτιά, γεμάτη βροχή και έρεβος, επηρεασμένος από τον απρόσμενο χαμό της πρόσφατης «αναχώρησης» προσφιλούς μου πολυαγαπημένου προσώπου, ξέσπασα σε ένα θρηνητικό κι απελπισμένο γόο, που υπάρχει σ' ένα τεύχος του Φθινοπώρου του 1989 αποτυπωμένο...

Το διαχρονικό μήνυμα είναι ότι τα νιάτα μας, οι νέοι & οι νέες ακολουθούν την παλιά συνταγή των προγόνων μας Κερασσοβιτών, που κυνηγημένοι απ' την Τουρκία ήρθαν και φώλιασαν ανάμεσα στις δύο Τζιούμες, που ανάμεσά τους κυλάει ο Βουρκοπόταμος και ακολουθούν το παράδειγμά τους, όπως αναφέρω και στο πρώτο πρώτο τεύχος του περιοδικού (πρώτη σελίδα) και φαίνεται κι απ' τη βελτίωση της έκδοσης που προσαρμόζεται συνεχώς στους καιρούς μας διαιωνίζοντας την ιστορία μας.

Σεβόμενος το χώρο σας κλείνω με κάτι το ιστορικό: Στην αρχαία Σπάρτη σε μια σύναξη των Γερόντων, των Ανδρών και της Νεολαίας, οι Γέροντες περηφανεύονταν ότι αυτοί μεγαλούργησαν κι έκαναν περήφανη τη Σπάρτη. Οι άνδρες απάντησαν εμείς προσφέραμε πιο πολλά από

## Ευχαριστήριο Σημείωμα

Το ΔΣ της Αδελφότητας εκφράζει τις θερμές ευχαριστίες στον Νίκο Γαλάνη για την πολύτιμη παραχώρηση αυτής της συνέντευξης και την αναδρομή στην ιστορία του περιοδικού μας.

Με τον γλαφυρό και ειλικρινή του λόγο και το πλούσιο λεξιλόγιο, μας μετέφερε στις αρχές της δεκαετίας του '80, τότε που μαζί με τον αείμνηστο Βασίλη Κιτσάκη φύτεψαν τον «σπόρο» μιας προσπάθειας που έμελλε να γίνει ο συνεκτικός δεσμός των απανταχού Κερασσοβιτών. Η κατάθεσή του για τις δυσκολίες της πρώτης έκδοσης, τη μάχη ενάντια στη λήθη και την προσήλωση στην ανάδειξη της ντοπολαλιάς μας, αποτελεί μια σπουδαία παρακαταθήκη για τις νεότερες γενιές.

Κύριε Νίκο Γαλάνη, σε ευχαριστούμε που μας υπενθύμισες ότι η μεγαλύτερη αμοιβή σε τέτοιες συλλογικές προσπάθειες παραμένει η ηθική ικανοποίηση και η αγάπη για τον τόπο μας. Όπως χαρακτηριστικά ανέφερες, το περιοδικό συνεχίζει να πορεύεται με «καινούριο αίμα», κρατώντας ζωντανή την ιστορία και την αίγλη των προγόνων μας.

σας. Και οι ΝΕΟΙ: «Άμες δέ γ' εσόμεθα πολλώ κάρρωνες» (πολύ καλύτεροι).

Αυτή την απάντηση είναι εις θέσιν να δώσουν και οι Κερασσοβίτες νέοι απανταχού, το πιστεύω.

*Σας ευχαριστώ για τη φιλοξενία.  
Νίκος Γαλάνης*

## Εικόνες από το Κεράσοβο

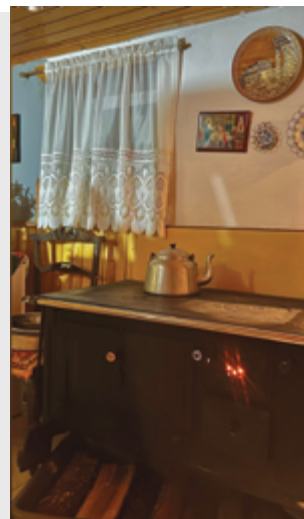
**Η Ξυλόσομπα: Η Καρδιά του Σπιτιού** Στο κέντρο του δωματίου δεσπόζει η μαντεμένια ξυλόσομπα. Δεν είναι απλώς ένα μέσο θέρμανσης, αλλά το σημείο συγκέντρωσης όλης της οικογένειας. Πάνω της, το τσαγιερό σφυρίζει ασταμάτητα, διατηρώντας το νερό ζεστό για το τσάι του βουνού ή τον ελληνικό καφέ ή το ποντί. Η εικόνα της φωτιάς που τρεμοπαίζει μέσα από το πορτάκι και ο ήχος από το ξύλο που «σκάει» δημιουργούν την απόλυτη ατμόσφαιρα χωριού.

### Το Εικονοστάσι: Η Πνευματική Γωνιά

σε μια γωνιά του σπιτιού, το εικονοστάσι αποτελεί το πνευματικό καταφύγιο των χωριανών. Οι Άγιες εικόνες, συχνά παλαιωμένες από τον χρόνο και το λιβάνι, πλαισιώνονται από το ακοίμητο καντήλι, το θυμιατό και ένα κλαδί δάφνης. Είναι μια γωνιά γεμάτη ευλάβεια, που θυμίζει τη βαθιά πίστη και την ελπίδα των ανθρώπων του χωριού μας.

### Η Τέχνη στο Παράθυρο: Πλεκτά με Βελονάκι

Τα παράθυρα του σπιτιού «ντύνονται» με την υπομονή και την τέχνη των γυναικών του χωριού. Οι κουρτίνες με πλεκτό βελονάκι (δαντέλες) είναι αληθινά κομψοτεχνήματα. Με περίτεχνα σχέδια που απεικονίζουν λουλούδια, γεωμετρικά σχήματα ή παραδοσιακά μοτίβα, φιλτράρουν το φως του ήλιου, δημιουργώντας μοναδικές σκιές στους τοίχους και προσδίδοντας μια αρχοντιά και μια καθαριότητα που χαρακτηρίζει το Κερασσοβίτικο σπιτικό. Αυτά τα στοιχεία μαζί συνθέτουν το «σκηνικό της μνήμης» – έναν κόσμο αυθεντικό, όπου η απλότητα συναντά την ομορφιά και η παράδοση παραμένει ζωντανή.



Η φωτογραφία της Ραφαέλα Ντούγια



Τα έργα της Χρυσάνθη Ζάρρα Σωτηροπούλου αποπνέουν μια ξεχωριστή ευαισθησία και ωριμότητα, συνδυάζοντας αισθητική αρμονία με βαθύτερο νοηματικό περιεχόμενο. Κάθε σύνθεση αποδεικνύει τη δεξιότητά και την προσωπική της ματιά, μετατρέποντας το εικαστικό έργο σε μια δυνατή εμπειρία για τον θεατή! Για περισσότερες πληροφορίες για τα έργα της και επικοινωνία στο FB: Χρυσάνθη Ζάρρα



## Πωλείται ελαιόλαδο

Παραγωγής μου  
από την περιοχή Ζαχάρω Ηλείας  
Πωλούνται δικής μου παραγωγής παραδοσιακά  
ζυμαρικά (λαζάνια, κυλοπίτες), τραχανάς  
[ξινός - γλυκός - καυτερός - νηστίσιμος],  
βίδες, λαζάνια ολικής, κριθαράκι.

Για παραγγελίες  
Σελτσιώτης Αθανάσιος  
τηλ.: 6932028290

✉ [ijthanos22@hotmail.com](mailto:ijthanos22@hotmail.com)

**ΙΩΑΝΝΑ ΧΡ. ΠΑΠΑΚΩΣΤΑ -  
ΝΤΑΓΚΟΒΑΝΟΥ**



**ΓΕΝΙΚΗ  
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ  
ΙΑΤΡΙΚΗ**

ΖΗΝΩΝΟΣ Ι & Π. ΤΣΑΛΔΑΡΗ  
ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ



210-5739804 6947610071



**Μαριάνθη  
Καραγιάννη**

Υγειολόγος ΤΕ

Σικυώνος 19 Κιάτο

697 088 3557

[marianthikaragianni@yahoo.gr](mailto:marianthikaragianni@yahoo.gr)

**D**  
**DIMITRIOU**  
FOOD SERVICE  
est. 2011

**FOOD SERVICE**

est. 2011