

Τρίμηνη έκδοση του Συλλόγου Διχωριτών Δωρίδας

ΚΩΔΙΚΟΣ 6506

Διχώρι

(Κωστάριτσα)



Αριθμός φύλλου 36 • Ιούλιος - Σεπτέμβριος 2011

Γραφεία Συλλόγου: Τίγρητος 8, 157 72 Ζωγράφου - Τηλ. και Fax: 210 7779504 - www.dixori.gr - Α.Φ.Μ. 099027178



15 Αυγούστου 2011
στο όμορφο
Διχώρι



Όπως κάθε χρόνο έτσι και φέτος αρκετοί συγχωριανοί μας και φίλοι τους πέρασαν το Δεκαπενταύγουστο και γιόρτασαν την εορτή της Παναγίας στο Διχώρι.

Παραμονή της γιορτής έγινε ο εσπερινός με την περιφορά της εικόνας της Μεγαλόχαρης. Μετά το πέρας του εσπερινού παντού έβλεπες ανθρώπους χαρούμενους μακριά από τα προβλήματα της πόλης, να καθοσωρίζουν ο ένας τον άλλο, να χαίρονται που πολλοί από αυτούς συναντιόντουσαν μετά από αρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα.

Την ημέρα της Παναγίας μετά το πέρας της Θείας Λειτουργίας ο Σύλλογος έκανε και αρτοκλασία υπερ Υγείας όλου του χωριού, όπου παρευρέθηκαν οι περισσότεροι επισκέπτες και κάτοικοι του χωριού. Στη συνέχεια έγινε η καθιερωμένη επιμνημόσυνη δέηση στο μνημείο των πεσόντων και κατατέθηκε στεφάνι από τον Πρόεδρο της Κοινότητας **κ. Τάκη Αδαμόπουλο** και τον Πρόεδρο του Συλλόγου **κ. Βασίλη Αλούπη** από κοινού. Ακολούθησε το πανηγύρι και όπως γίνεται τα τελευταία χρόνια νεαρές χορεύτριες και νεαροί χορευτές ντυμένοι με τις παραδοσιακές στολές ξεκίνησαν το πανηγύρι χορεύοντας δημοτικούς χορούς και εντυπωσίασαν με το ταλέντο τους και τις χορευτικές τους ικανότητες. Στην συνέχεια την σκυτάλη πήραν οι παρευρισκόμενοι που χόρεψαν και πέρασαν αρκετά καλά πα' όλα τα προβλήματα στην εξυπηρέτηση των παρευρισκομένων. Όπως συνέβη και πολλές φορές σε παλαιότερα πανηγύρια η βροχή έκανε την εμφάνισή της αλλά ευτυχώς μικρό το «κακό» μια και ήταν προς το τέλος του πανηγυριού. Ελπίζουμε του χρόνου να είναι πιο όμορφα, να είμαστε όλοι καλά και να ξανασυναντηθούμε πάλι στο όμορφο Διχώρι.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

*Ο Πρόεδρος και το Δ.Σ. του Συλλόγου μας, ευχαριστούν θερμά την εταιρεία **I.& Σ. ΣΚΛΑΒΕΝΙΤΗ** για την πολύτιμη βοήθειά της στις προσπάθειες και στις εκδηλώσεις του Συλλόγου*

Ενέργειες και Δράσεις του Συλλόγου

σελ. 2

ΝΕΑ – ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ Ομοσπονδίας Συλλόγων ΒΔ. Δωρίδας

σελ. 3

...για να θυμούνται οι παλιοί και να μαθαίνουν οι νέοι...

σελ. 4

Πολιτιστικά και άλλα

σελ. 8

ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

Παρακαλούμε θερμά όλους τους συγχωριανούς, για την καλύτερη και αποτελεσματικότερη λειτουργία του χωριού μας και κατά συνέπεια την εξυπηρέτηση όλων μας, να επικοινωνείτε για οποιαδήποτε επιθυμία – απορία- πρόβλημα **ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ** με τον εκπρόσωπο της Κοινότητας.

Τάκης Αδαμόπουλος:
6977204789

Παρακαλούμε για την λειτουργία του καταστήματος υπεύθυνοι είναι: η κα Μαρία Τσιτσιγκρώνη και ο κ. Σπύρος Καραίνδρος. Επομένως όποιος επιθυμεί να ενημερωθεί σχετικά να επικοινωνεί στα τηλ. τους.

Μαρία Τσιτσιγκρώνη: 6945375036
Σπύρος Καραίνδρος: 6946658980

ΠΩΣ ΚΑΙ ΠΟΥ ΘΑ ΕΞΟΦΛΗΣΤΕ ΤΗΝ ΣΥΝΔΡΟΜΗ ΣΑΣ

Υπενθυμίζουμε ότι τις συνδρομές σας, μπορείτε να πληρώσετε με τους παρακάτω τρόπους:

1. Απευθείας στα γραφεία μας: Τίγρητος 8, 157 72, Ζωγράφου. τηλ επικ. 210-7779504 Δευτέρα-Τετάρτη-Παρασκευή 19:00-21:00
2. Καταθέτοντας τη συνδρομή σας στο λογαριασμό του Συλλόγου Τράπεζα EFG EUROBANK Ergasias, αρ. λογ/μου 0178-85-0100242572. (Σε αυτή την περίπτωση παρακαλούμε ενημερώστε μας τηλεφωνικά, από το βιβλιόριο και μόνο δεν φαίνεται ο καταθέτης).
3. Στέλνοντας ταχυδρομική επιταγή στα γραφεία μας, Τίγρητος 8 Ζωγράφου. Παραλήπτης: Βασίλης Καραίνδρος

Διχώρι

Περιοδική έκδοση Συλλόγου Διχωριτών
«Η Αγία Παρασκευή» 1936

Γραφεία Αθηνών: Τίγρητος 8 - 157 72 Ζωγράφου
Τηλ. / Fax: 210 7779504
www.dixori.gr

Σύνταξη: Το Δ.Σ. του Συλλόγου

Υπεύθυνος προς το Νόμο: Δημήτριος Αλούπης

Εμβάσματα: Σύλλογος Διχωριτών

Τράπεζα EFG Eurobank:

0026-0178-85-0100242572

Ετήσια Συνδρομή: 10 euro

Εκτύπωση: Γραφικές Τέχνες Σανιδάς
Ιωαννίνων 6 - 183 45 Μοσχάτο - Τηλ. 210 9414233

Ενέργειες και Δράσεις του Συλλόγου

Ο Σύλλογος έχοντας ως στόχο τη συνεχή βελτίωση και κάλυψη των αναγκών του χωριού μας και με αφορμή τα παράπονα που έγιναν στα μέλη του Δ.Σ. του Συλλόγου καθώς και στον Πρόεδρο της Κοινότητας σχετικά με την λειτουργία του καταστήματος, καθ' όλη τη διάρκεια της φετινής χρονιάς, προχώρησε στις παρακάτω ενέργειες :

Κάλεσε την μισθώτρια του καταστήματος και με βάση τις υποχρεώσεις της, συνέστησε την τήρηση των:

1. Το μαγαζί υποχρεούται να λειτουργεί κατά την περίοδο από 1η Απριλίου έως και 31 Δεκεμβρίου και σε ώρες καταστημάτων και καθ' όλο το έτος κατά την κρίση της μισθώτριας. Ειδικότερα το διάστημα από 1η Ιουνίου έως και 31 Οκτωβρίου υποχρεούται το κατάστημα να λειτουργεί και κατά τις πρωινές ώρες.
2. Η δαπάνη συντήρησης του μισθίου και των βασικών ειδών εξοπλισμού του καταστήματος βαρύνει την μισθώτρια η οποία υποχρεούται να κάνει καλή χρήση.
3. Είδη πρώτης ανάγκης σε τρόφιμα και είδη υγιεινής θα πρέπει να διαθέτει.
4. Επάρκεια σε αγαθά για την κάλυψη εκδηλώσεων.

Όσον αφορά για τις τιμές των παρεχόμενων υπηρεσιών και αγαθών του καταστήματος, ο Σύλλογος δεν έχει δυνατότητα παρέμβασης στην διαμόρφωσή τους. Για το λόγο αυτό συνέστησε στη μισθώτρια την ύπαρξη τιμοκαταλόγων για τις προσφερόμενες υπηρεσίες και αγαθά που διαθέτει, δίνοντας την δυνατότητα στον καθέναν μας της γνώσης και επιλογής.

Σχετικά με τα σχόλια που έγιναν την παραμονή του Δεκαπενταύγουστου για την ορχήστρα και συγκεκριμένα για την απαίτηση της πληρωμής της, έτσι ώστε να χορεύει ο καθένας μας με την παρέα του, ο Σύλλογος:

1. Δεν συμμετέχει στην επιλογή της ορχήστρας
2. Συμμετέχει οικονομικά στο κόστος της ορχήστρας για την αποφυγή τέτοιων παρόμοιων θεμάτων.
3. Ειδικά φέτος η οικονομική συμμετοχή του Συλλόγου ήταν 450 ευρώ.

Λόγω έλλειψης τραπεζιών και καρεκλών για το πανηγύρι του Δεκαπενταύγουστου, ο Σύλλογος προέβη στην αγορά 8 πλαστικών τραπεζιών και 50 πλαστικών καρεκλών, αξίας 1000 ευρώ.

Βάσει των ανωτέρων ο Σύλλογος ενημέρωσε την μισθώτρια για τα παράπονα των συγχωριανών και φίλων του χωριού μας και της σύστησε την τήρηση των ανωτέρω υποχρεώσεων της.

Το Δ.Σ. του Συλλόγου, εκτιμά ιδιαίτερα και σας ευχαριστεί θερμά για την πολύτιμη βοήθεια σας. Ελπίζοντας στη συνεχή συνδρομή σας.

Α. ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ - ΔΩΡΕΕΣ

1. ΧΡΙΣΤΟΦΙΛΟΠΟΥΛΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ	120,00	εις μνήμην γονέων της Κων/νου-Αθηνάς	
2. ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ του Σπυρ.	200,00	Παπαγεωργίου	
3. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΒΑΣΙΛΗΣ	100, 00	18. ΠΙΚΟΥΛΑ ΚΑΤΕΡΙΝΑ & ΙΩΑΝΝΗΣ	100,00
4. ΑΔΑΜΟΠΟΥΛΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	30, 00	εις μνήμην Παναγιώτη Παπαγεωργίου	
5. ΑΔΑΜΟΠΟΥΛΟΣ ΜΙΛΤΙΑΔΗΣ του Παναγ.	20, 00	19. ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ ΓΙΩΡΓΟΣ & ΕΛΕΝΗ	50,00
6. ΤΣΙΑΠΑΡΙΚΟΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ του Γεωργ.	100, 00	εις μνήμην γονέων Αθηνάς -Κων/νου	
7. ΒΛΑΧΟΓΙΑΝΝΗ ΑΡΓΥΡΩ	50, 00	Παπαγεωργίου	
8. ΦΑΡΜΑΚΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ	150, 00	20. ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ ΓΙΩΡΓΟΣ & ΕΛΕΝΗ	20, 00
9. ΒΕΛΕΝΤΖΑ ΑΣΠΑΣΙΑ	30, 00	εις μνήμην Παναγιώτη Παπαγεωργίου	
10. ΒΕΛΕΝΤΖΑ ΘΕΟΠΙΣΤΗ	50, 00	21. ΠΙΚΟΥΛΑ ΚΑΤΕΡΙΝΑ	20,00
εις μνήμην πατρός της Βασιλείου Βελέντζα		22. ΚΑΡΑΙΝΔΡΟΣ ΝΙΚΟΣ του Ιωαν.	100,00
11. ΚΑΡΑΙΝΔΡΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ του Ευαγγ.	100, 00	23. ΑΛΟΥΠΗΣ ΜΑΚΗΣ	50,00
12. ΚΑΡΑΙΝΔΡΟΣ ΒΑΣΙΛΗΣ του Παναγ.	50, 00	24. ΚΑΡΑΓΙΩΡΓΟΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	220,00
13. ΑΛΟΥΠΗΣ ΒΑΣΙΛΗΣ του Κων/νου	100, 00	25. ΒΕΛΕΝΤΖΑ ΒΑΣΙΛΙΚΗ του Β.	20,00
14. ΚΑΡΑΜΠΟΥΛΑΣ ΑΝΔΡΕΑΣ & ΓΕΩΡΓΙΑ	30, 00	26. ΚΟΥΡΕΜΕΝΤΖΑΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ	20,00
15. ΒΕΛΕΝΤΖΑΣ ΕΠΑΜΕΙΝΩΝΔΑΣ	20, 00	27. ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΗΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ	20,00
16. ΠΑΠΑΔΟΠΕΤΡΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ		28. ΦΑΚΟΥ- ΔΙΑΜΑΝΤΗ ΣΑΒΟΥΛΑ	20,00
ΖΗΡΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ	60, 00	29. ΒΕΛΕΝΤΖΑΣ ΔΗΜΟΣ του Ιωαν.	60,00
ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ ΒΑΣΩ		30. ΚΟΥΤΣΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΝΑ του Δημητρίου	20,00
17. ΠΙΚΟΥΛΑ ΚΑΤΕΡΙΝΑ & ΙΩΑΝΝΗΣ	200, 00	31. ΠΙΚΟΥΛΑ ΓΕΩΡΓΙΑ	20,00

ΛΑΧΕΙΟΦΟΡΟΣ ΑΓΟΡΑ της ΕΚΚΛΗΣΙΑΣΤΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ

Η Εκκλησιαστική Επιτροπή, ανήμερα της Παναγίας, πραγματοποίησε λαχειοφόρο αγορά με δώρα 2 προβατίνες (προσφορά του κ. Βασίλη Καραίνδρου του Αθανασίου), τις οποίες τις κέρδισαν:

την 1ή: η κα Βασιλική Καραίνδρου συζ. Βασιλείου και ο κ. Ευάγγελος Γεωργίου, και

τη 2η την κέρδισε η κα Κατερίνα Πίκουλα.

Οι κ.κ. Βασιλική Καραίνδρου συζ. Βασιλείου και η Κατερίνα Πίκουλα τις προσέφεραν στον Σύλλογο.

Ο Σύλλογος το χρηματικό αντίτιμο των άνωθεν δώρων το διέθεσε για την εκδήλωση των παιδιών του χωριού.

ΝΕΑ – ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΣΥΛΛΟΓΩΝ Β.Δ. ΔΩΡΙΔΑΣ

από κ. Τάκη Αλούπη

Εκδήλωση στον αρχαιολογικό χώρο του Καλλίου



Όπως κάθε χρόνο στα πλαίσια των πολιτιστικών εκδηλώσεων που γίνονται στο νομό μας, έγινε και στο Κάλλιο στις 7 Αυγούστου η προγραμματισμένη συναυλία στην Πανσέληνο του Αυγούστου. Το συγκρότημα του Γιώργου Καραμούζου και της Μίνας μετά των δύο θυγατέρων τους, χάρισε όμορφες μουσικές στιγμές ερμηνεύοντας τραγούδια του Χατζηδάκη και άλλων γνωστών συνθετών.

Μεταξύ των παρευρισκομένων ήταν ο Δήμαρχος Δωρίδας κ. Γ. Καπεντζώνης,

ο Πρόεδρος της Ομοσπονδίας Ζήσιμος Κωνσταντόπουλος όπως και αρκετά μέλη του Δ.Σ. της Ομοσπονδίας.

Οι παρευρισκόμενοι έφυγαν ικανοποιημένοι και γι' αυτό θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τόσο τους μουσικούς όσο και τους ανθρώπους που εργάστηκαν για να πραγματοποιηθεί η εκδήλωση.

Με επιτυχία πραγματοποιήθηκε το Ετήσιο Αντάμωμα των Ρουμελιωτών στη θέση Πραττά – Λάκκος (οδικός άξονας Πενταγίων – Αρτοτίνας) στις 20 Αυγούστου 2011. Όλοι οι παρευρισκόμενοι διασκέδασαν με παραδοσιακή ζωντανή μουσική και πολύ καλό φαγητό. Στην εκδήλωση το χωριό μας εκπροσωπήθηκε από τον Πρόεδρο του Συλλόγου κ. Βασίλη Αλούπη, κ. Βασίλη Καραίνδρο, κ. Γιάννης Καραίνδρος και ο κ. Τάκης Αλούπης μαζί με πολλούς συγχωριανούς μας.

Επικοινωνία για ξενώνα



Για κρατήσεις στον πανέμορφο ξενώνα μας, παρακαλούμε επικοινωνήστε με τον κ. Βασίλη Αλούπη τηλ 6977 201 575- κ. Τάκης Αδαμόπουλος τηλ: 6977204789

ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ της ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΣΥΛΛΟΓΩΝ Β.Δ. ΔΩΡΙΔΑΣ



Με επιτυχία πραγματοποιήθηκε στο Διακόπι στις 7 Αυγούστου το 14ο Συνέδριο της Ομοσπονδίας.

Ο πρόεδρος της Ομοσπονδίας κ. Ζήσιμος Κωνσταντόπουλος αφού απύθυνε έναν σύντομο χαιρετισμό, κήρυξε την έναρξη των εργασιών του συνεδρίου όπου μεταξύ άλλων παρευρέθηκαν και τίμησαν με την παρουσία τους η Αντιπεριφερειάρχης κα Γιώτα Γαζή, ο Δήμαρχος Δωρίδος κ. Γ. Καπεντζώνης, η Βουλευτής κα Αφροδίτη Παπαθανάση, αρκετοί Δημοτικοί Σύμβουλοι, Πρόεδροι Συλλόγων και Δημοτικών Διαμερισμάτων, εκπρόσωποι φορέων που ήταν προσκεκλημένοι για τις εργασίες του συνεδρίου.

Έντονο και το ενδιαφέρον των συγχωριανών μας για την ανάπτυξη της περιοχής.

Το χωριό μας εκπροσωπήθηκε από τον Πρόεδρο κ. Τάκη Αδαμόπουλο, το Πρόεδρο του Συλλόγου μας κ. Βασίλη Αλούπη, τα μέλη του Δ.Σ, καθώς και πολλούς συγχωριανούς μας.

Όπως και σε προηγούμενα συνέδρια υπήρξαν τοποθετήσεις από τους ομιλητές με κοινή διαπίστωση το πόσο δύσκολα θα μπορέσουν κάποια αναπτυξιακά προγράμματα να υλοποιηθούν λόγω της μεγάλης οικονομικής κρίσης που πλήττει τη χώρα μας. Η προσπάθεια, όπως δήλωσε η κα Αντιπεριφερειάρχης, θα γίνει ώστε μέσω του ΕΣΠΑ να γίνει απορρόφηση κοινοτικών κονδυλίων και να προχωρήσουν κάποια έργα που θα ενταχθούν σε αυτό.

Όσον αφορά τον δρόμο του Διχωρίου η απάντηση σε σχετική ερώτηση ήταν ότι το έργο, το οποίο διεκόπη λόγω έλλειψης κονδυλίων, δεν είναι στο ΕΣΠΑ και ότι ήταν στο πρόγραμμα Πανφωκίς το οποίο σταμάτησε. Ανέφερε δε, ότι θα γίνει προσπάθεια να βρεθούν πόροι ώστε να συνεχιστεί και να ολοκληρωθεί το έργο.

Θα θέλαμε να συγχαρούμε τον Πρόεδρο της οργανωτικής επιτροπής Αχιλλέα Κοντογιώργο, τον Πρόεδρο του Συλλόγου Διακοπίου Γιάννη Τρίγκα, όπως και όλα τα Μέλη του Συλλόγου για την επιτυχία της οργάνωσης του συνεδρίου και να τους ευχαριστήσουμε για την άσπρη φιλοξενία που μας παρείχαν στο όμορφο Διακόπι.

Όσον αφορά την ενημέρωσή σας για τα νέα και τις δραστηριότητες του Δήμου, θα δημοσιευθούν στην επόμενη έκδοση.

Τάκης Αδαμόπουλος



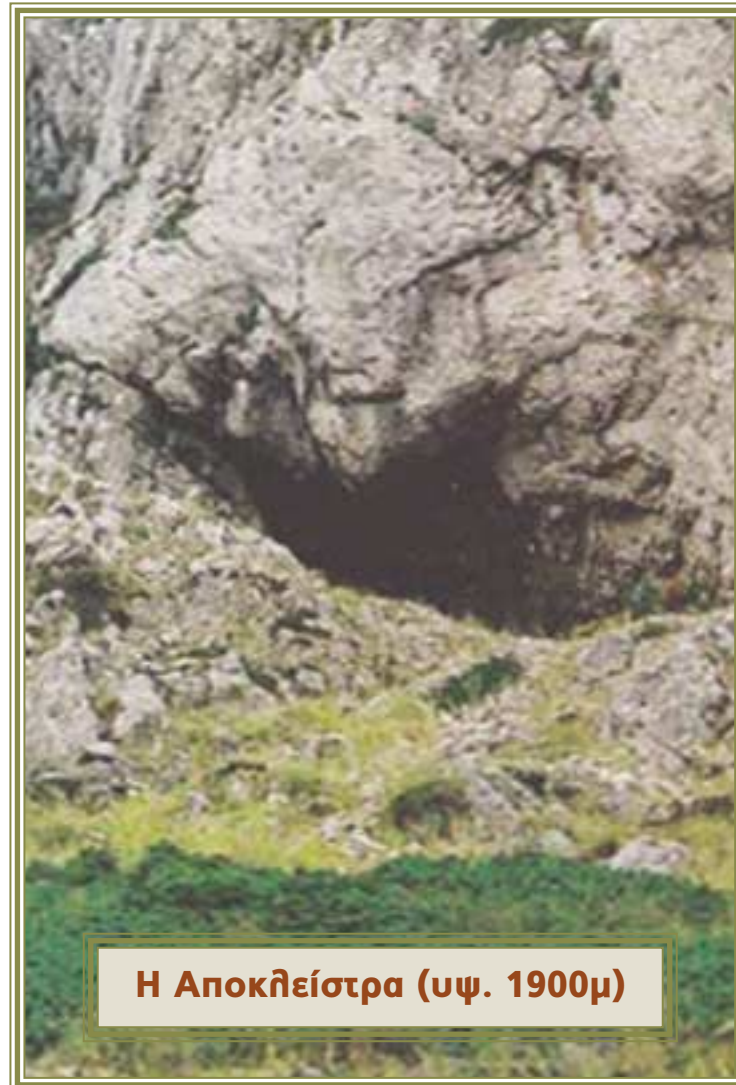
...για να θυμούνται οι παλιοί και να μαθαίνουν οι νέοι...

Το Βουνό της Κωστάρτσας

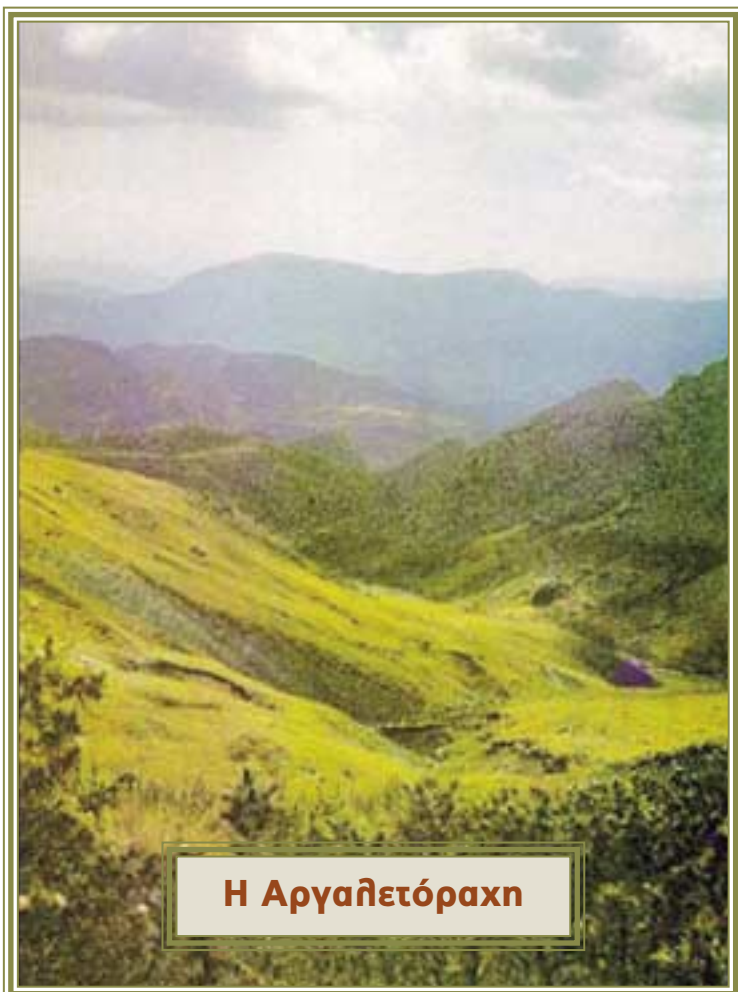
Ιστορικά τοπωνύμια

Η Αποκλείστρα της Κωστάρτσας ¹

Το καλοκαίρι του 1826 μετά την πτώση του Μεσολογγίου οι Τούρκοι πλημμύρισαν τη Φωκίδα σε μια προσπάθεια να καθυποτάξουν τα ορεινά χωριά. Ο κόσμος αποτραβήχτηκε στις βουνοκορφές και, όπου υπήρχαν, κλείστηκε στις Αποκλείστρες. Στη Δυτική πλευρά του Βουνού της Κωστάρτσας υπάρχει μικρό σπήλαιο. Εκεί φιλοξενήθηκαν τα γυνακόπαιδα του Χωριού με τις λιγοστές τους προμήθειες. Οι άντρες έλειπαν προσπαθώντας να περισώσουν τα ζωντανά τους ή γιατί πολεμούσαν τους Τούρκους. Οι Τούρκοι επιχείρησαν να εκπορθήσουν τη σπηλιά, η σθεναρή όμως αντίσταση των γυναικών και το απόκρημνο και κακοτράχαλο του εδάφους τους απέτρεψε. Οι γυναίκες πολέμησαν με πέτρες και ρόπαλα και με τον ηρωισμό τους περιέσωσαν τα παιδιά τους και την τιμή τους.



Η Αποκλείστρα (υψ. 1900μ)



Η Αργαλετόραχη

Αργαλετόραχη

Ράχη στα ΝΑ της κορυφής του Βουνού της Κωστάρτσας όπου έγινε η απαγωγή της όμορφης Κρουστάλλης. Στην πλαγιά αυτή βρισκόταν η όμορφη κοπέλα με της αδερφές και τον πατέρα της, Αναγνώστη Μπαμπαλή, καλλιεργώντας τα χωράφια τους όταν κατέφτασε το απόσπασμα του Σκαλιτσόδημου υπό τον Ντούλα και απήγαγε την κόρη του Δημογέροντα.

Στην ίδια περιοχή ο Γιάννης Φαρμάκης έδωσε σκληρή μάχη και κατατρόπωσε το απόσπασμα του Σκόντρα Πασά το 1825. Κρυμμένος στο παρακείμενο δάσος με ελάχιστους συντρόφους, αιφνίδιασε το απόσπασμα του πασά που αν και πολυάριθμο το διέλυσε.

[1] Στην Αποκλείστρα κατέφευγαν οι Κωσταρτσιώτες κάθε φορά που ο τούρκικος στρατός πλησίαζε στο Χωριό. Το 1823 ο Σκόντρα Πασάς, το 1824 ο Αμπάζ Πασάς το 1825 ο Σεληχτάρ Πασάς Δες και Επιστροφή σελ. 72

... η διαδρομή μας, όπως σας υποσχεθήκαμε εξάλλου, συνεχίζεται...

Μερικά από τα τοπωνύμια του Χωριού

Μαραθιάς: Αγροτικές καλλιέργειες στα ανατολικά κατεβαίνοντας το Μαυρονέρι.

Μικρό ρέμα: Μικρή ρεματιά πολύ κοντά στο Πάνω Χωριό. Το λιγοστό νερό του πότιζε τους κήπους μέσα στο χωριό.

Μνήματα: Βοσκότοπος ανατολικά του Βουνού της Κωστάρτσας

Παλιόπυργος: Περιοχή κοντά στο Άγιο Μηνά στη συμβολή του ρέματος του Λουτά με το Δάφνο Ποταμό

Παλιόσπιτα: Περιοχή στον Άγιο Μηνά όπου βρέθηκαν οι Ελληνιστικοί τάφοι και η επιτύμβια πλάκα της (ή του) Πυρριχίνας

Παλιοχώρι: Αγροτικές καλλιέργειες στα Ανατολικά του Χωριού (Αι-Νικόλας)

Πέρα-Σάρα: Βάραθρο βάθους 1000 μ πολύ κοντά στο Κάτω Χωριό πάνω στο Μονοπάτι Κωστά-ρτσας – Βουσινίτσας

Πλατύδρομος: Περιοχή συνάντησης των μονοπατιών από το Πάνω και το Κάτω Χωριό που οδηγούσε στα χωράφια στο Λιτόρεμα, θαυμάσιος εξώστης σήμερα με θέα τη Λίμνη του Μόρνου, τα βουνά της Πελοποννήσου, την Πενταγιού και τα Ντρεστενά

ΥΓΕΙΑ

μια Φυσιοθεραπευτική ματιά στον συνοδοιπόρο

..... Και φυσικά άφησα τελευταίο θέμα, το αυτονόητο ή έστω αυτό που ο καθένας έχει άποψη μέσα απ' τα δικά του βίωμα. Την υγεία... την ιστορία της, την έννοια και τον ορισμό της.

Η ιστορία της γεννιέται με το σαμανισμό [Με τον γενικό όρο Σαμανισμός εννοείται ένα πολύπλοκο λατρευτικό και μαγικο-θρησκευτικό φαινόμενο που διαμορφώνεται γύρω από την τεχνική της έκστασης {εκ-στασις- εκτός εαυτού- Έκτακτη ψυχική κατάσταση κατά την οποία το άτομο, αποκομμένο από το εξωτερικό περιβάλλον, βιώνει την εμπειρία του Θεού., είτε αυθόρμητα είτε διαμέσω κατάλληλης ψυχικής προετοιμασίας, με ποικίλα μέσα, χορό μουσική, διεγερτικά κ.λ.π.}. Κεντρικό πρόσωπο στον Σαμανισμό είναι ο σαμάνος (?am?n) ως ιερέας, μάγος-γιατρός και αρχηγός ενίοτε της οικογενειακής θρησκείας. Επιχειρώντας ψυχολογική προσέγγιση του όρου ο Τζόζεφ Κάμπελ ορίζει τον σαμάνο ως άτομο αρσενικού ή θηλυκού φύλου που έχει στραφεί στον κόσμο του ασυνείδητου, εξαιτίας έντονων ψυχολογικών εμπειριών.. Η βάση της σαμανικής πρακτικής είναι αρχέγονα ανιμιστική { λατρεία των νυμφών, λατρεία γαίας, Ουρανού, σελήνης και άστρων}, αν και διακρίνεται για τις κοσμολογικές της θεωρήσεις σε διαφορετικές τοπικές σαμανικές παραδόσεις.

Οι πρώτες ενδείξεις περί πρακτικής του σαμανισμού στην Ελλάδα ανάγονται σε εποχές γύρω στο 1500-2000π.Χ. στην Θράκη, Σκυθία και γενικότερα στη Βόρειο- κεντρική Ασία. Επίσης ο μύθος του Αβαρή, παρόμοιος του Ελληνικού «Υπερβόρειου Απόλλωνα» συνηγορεί σε αυτό. Οι αποδείξεις όμως είναι λίγες και ανάγονται στους 6ο και 5ο π.Χ. αιώνες με βασικότερη απόδειξη τα γραπτά ποιητικά κείμενα του Εμπεδοκλή.] _εγκαθιδρύεται και επιστημονικοποιείται στην Ελλάδα του Ασκληπιού και του Ιπποκράτη,

_περνάει απ' το σκοταδισμό του Μεσαίωνα στις αυλές των βασιλιάδων και στις φωτιές των μαγισσών,

_γίνεται έξυπνη αλλά όχι σοφή με τους Descart & co.

Η αντίληψη της σύγχρονης δυτικής ιατρικής για την υγεία και την νόσο βασίζεται στη μηχανιστική θεώρηση του ανθρώπινου οργανισμού του Descart. Σύμφωνα με την θεωρία του Καρτέσιου ο ανθρώπινος οργανισμός είναι μια μηχανή με διάφορα μέρη που κάποτε καταστρέφονται και πρέπει να αντικατασταθούν, ή που δεν λειτουργούν καλά και πρέπει να διορθωθούν και το ανθρώπινο σώμα είναι απόλυτα χωρισμένο από την υπόλοιπη ανθρώπινη ύπαρξη,

_ δεν αναγεννιέται κατά την Αναγέννηση, αλλά επανέρχεται με μεταφράσεις στην Ελλάδα από την αλληλοδαπή,

_πυρπολείται και υπερφορτώνεται πληροφορίες στους πολέμους (ιδιαίτερα με την πρόοδο στην αναισθησιολογία, την χειρουργική και την ψυχιατρική επί Χίτλερ και την πηλαστική χειρουργική με την παθοφυσιολογία απ' τη πυρινική καταστροφή της οποίας μόνη επιζώουσα ουσία θα είναι αυτή της διαβολής)

_ και τέλος την έχει αναλάβει ο Π.Ο.Υ. στη Γενεύη και στη Βηθεσδά [προάστιο της Ουάσιγκτον] με παγκόσμιο κέντρο «προσθετικών μελών» στο Αφγανιστάν...

Σε όλο τους πρωτόγονους ήσους της γης, που στήριξαν τη θρησκεία τους πάνω στη μυθολογία, παρατηρήθηκε μια προσπάθεια να ταυτίσουν την ιατρική με τη θρησκεία τους.

.. Οι γεννήτορες της ιατρικής και της φαρμακολογίας είναι λοιπόν οι : Ασκληπιός, Ιπποκράτης (και αργότερα όλοι οι άλλοι) Αβικέννας, Ραζής, Αριστοτέλης, Γαληνός, Μάσερ, Αλβέρτος ο Μέγας, Διοσκουρίδης, Μεσουέ, Σεραπίων και τα βασικά ρεύματά της : η εναλλακτική ιατρική, η ομοιοπαθητική ιατρική, η ολιστική ιατρική και τα ρεύματα της «νέας εποχής» (new age medicine).

Σύμφωνα με την ανθρωπολογική προσέγγιση, όλες οι μορφές των ανθρώπινων κοινωνιών παρέχουν ιατρική – δηλαδή, ένα σύστημα ειδικών γνώσεων, μια σειρά από πρακτικές καθώς και θεραπευτές, οι οποίοι παρακολουθούν και μελετούν τα φαινόμενα που προκαλούν οδύνη και απειλούν την ανθρώπινη ζωή. Ανεξάρτητα από το αν αυτές οι απειλές μεταφράζονται ως παρέμβαση των θεών ή ως κατάρρευση του «σώματος-μηχανή», συνδέονται εξίσου στενά τόσο με την εμπειρική παρατήρηση όσο και με συμβολικές ερμηνείες. Αυτό που τελικά διαμορφώνεται σε κεντρικό ζήτημα είναι το πώς, στο διάβα της ιστορίας, κατασκευάζεται μέσω συμβόλων και γνώσης κάποιου είδους κυρίαρχη ιατρική (Comaroff 1982), πώς αυτή νομιμοποιείται (και για ποιον) και πώς άλλα είδη ιατρικής περιθωριοποιούνται.

Η ιατρική, ως επιστημονικός κλάδος, μοιάζει με όχημα – ίσως τρένο, με καθένα από τα βαγόνια του γεμάτο με γνώσεις (είτε αυτές βασίζονται στο μύθο, στη δοξασία, είτε στην εμπειρική και πειραματική διαδικασία). Από αυτή την οπτική, η μελέτη της ιστορίας της ιατρικής φιλοδοξεί να ερμηνεύσει τη διαδρομή αυτού του τρένου μέσα από τα τοπία που

περνά. Συνεπώς, εστιάζεται στο κοινωνικό-πολιτισμικό συμφραζόμενο κι όχι μόνο στις αλληλαγές του περιεχομένου των βαγονιών του (τεχνολογία), της διακόσμησής του (κλινικές), των επιβατών του (ασθενείς), την προσθήκη νέων βαγονιών και την

απάλειψη άλλων (επιστημονικές ανακαλύψεις). Ωστόσο, είναι η ατμομηχανή αυτή που παρέχει την κινητήρια δύναμη στο υπόλοιπο όχημα... και εκεί ακριβώς βρίσκεται το σημείο στο οποίο μπορούν να εντοπιστούν οι σύνδεσμοι μεταξύ παρελθόντος και παρόντος, δηλαδή στην ανάλυση των σχέσεων εξουσίας που αναπτύσσονται στα όρια των θεσμών, τους οποίους δημιουργεί η οργάνωση και η εφαρμογή της ιατρικής.

Η Ιπποκράτεια Γραμματεία εισάγει έναν κώδικα δεοντολογίας για τους ασκούμενους ιατρούς, μια πρώτη προσπάθεια να χαραχθούν οι κανόνες που πρέπει να διέπουν τη συμπεριφορά του ιατρού και την εφαρμογή της ιατρικής (Γ. Ρηγάτος).

Για παράδειγμα, ενώ οι φιλόσοφοι-ιατροί επίμονα εμμένουν στη θεωρία του μιάσματος ως στοιχείου κρίσιμης σημασίας για την αξιοπιστία της ιπποκρατικής ιατρικής, άλλοι στοχαστές (π.χ. ιστορικοί, ποιητές, ζωολόγοι) προώθησαν μια θεωρία μετάδοσης από άτομο σε άτομο (Β. Βαϊόπουλος).

Παρά το γεγονός ότι τα φαρμακευτικά σκευάσματα δεν αποτελούν κεντρικό ζήτημα στις θεωρίες του Ιπποκράτη, διαφορετικές ομάδες από ειδικούς άρχισαν να ξεπροβάλλουν, συγκροτώντας ίσως τους προδρόμους των σύγχρονων φαρμακοποιών. Αυτοί ενσωμάτωσαν ένα ευρύ πεδίο φυτικών ουσιών (βότανα) στις αγωγές της «δίαιτας» (ως προαγωγή υγείας) που συνέστησαν, διευρύνοντας έτσι με επιτυχία τις απαραίτητες εκείνες πρακτικές για τη διατήρηση της ισορροπίας ανάμεσα στους τέσσερις χυμούς του σώματος, μια από τις πιο βασικές θεωρίες στην ιπποκρατική ιατρική (Γ. Παπαδόπουλος).

Σήμερα, η ιατρική ανθρωπολογία αποτελεί το μεγαλύτερο ερευνητικό πεδίο της κοινωνικής και πολιτισμικής ανθρωπολογίας και έχει επεκτείνει τα ενδιαφέροντά της και στην κριτική μελέτη της σύγχρονης βιο-ιατρικής.

Ορισμοί υγείας:

Η ελευθερία και η υγεία μοιάζουν με το οξυγόνο. Αισθάνεσαι την αξία τους όταν λείπουν.

_Ιπποκράτεια «άποψη» : «Δεν υπάρχουν ασθενείς, υπάρχουν ασθενείς», «ανισορροπία 4ων χυμών του σώματος : αίμα (θρέψη-απομάκρυνση), φλέγμα (βληνογόνες μεμβράνες, σάλιο, απόχρεψη), κίτρινη χολή (ήπατο-παγκρεατικός κύκλος;), μαύρη χολή (ορμονολογική ισορροπία;).»

_Η Υγεία είναι ο παράγοντας που μετράει την φυσική, την ψυχολογική και την πνευματική κατάσταση ενός ζώντος οργανισμού.

Σύμφωνα με τον ορισμό που διατυπώθηκε στο καταστατικό του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (1946) η υγεία είναι «η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι μόνο η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας».

Το πώς ορίζεται βέβαια η υγεία και η ασθένεια ως κοινωνική αναπαράσταση ίσως να διαφέρει ανάλογα με τις πολιτιστικές διαφορές, τις ιδέες και πεποιθήσεις, την εκπαίδευση και την παιδεία αλλά και τις θρησκευτικές αντιλήψεις (για τη ζωή, το θάνατο, την αμαρτία, την τιμωρία, το μίσημα), καθώς και τις αντιλήψεις για το σώμα (για τα όρια του, την καθαριότητα, την εικόνα του, το φύλο του) που υπάρχουν σε κάθε κοινωνία. Είναι γνωστό ακόμα ότι ο τεράστιος αριθμός παραγόντων που επηρεάζουν την κατάσταση της υγείας ενός πληθυσμού βρίσκονται σε άμεση συσχέτιση με την κοινωνική αναπαράσταση που έχει ο πληθυσμός για την υγεία του. Παράγοντες γενετικοί, περιβαλλοντικοί (τρόπος διαβίωσης, κατοικία, εργασία, συνθήκες εργασίας ρύπανση περιβάλλοντος) παράγοντες συνθηκών ζωής (διατροφή, κάπνισμα, άσκηση, χρήση εθιστικών ουσιών, συμπεριφορά), παράγοντες σχετιζόμενοι με το σύστημα και τις υπηρεσίες υγείας και παράγοντες εκπαίδευσης υγείας επηρεάζουν την υγεία των ανθρώπων αλλά και την κοινωνική αναπαράσταση του δίπολου υγείας-ασθένειας [Π.Ο.Υ.]

_Υγεία είναι η ελευθερία από τον πόνο στο φυσικό σώμα, με κατάσταση την ευεξία, ελευθερία από το πάθος στο συναισθηματικό επίπεδο, που έχει ως αποτέλεσμα μία δυναμική κατάσταση γαλήνης και ηρεμίας, και ελευθερία από τον εγωισμό στο πνευματικό επίπεδο, που επιφέρει ως κατάσταση την καθαρότητα του νου και τελικά την πλήρη ένωση με την Αλήθεια. [Ομοιοπαθητική Ιατρική κ. Γιώργου Βυθούλκα]

_Κατά τον λειτουργικό ορισμό, υγεία θεωρείται η ικανότητα που διαθέτει το άτομο να ανταποκρίνεται στους κοινωνικούς του ρόλους.

Σύμφωνα με αυτόν, η ανικανότητα είναι ?ια σωματική ή/και ψυχική κατάσταση, η αναπηρία όμως είναι κοινωνική νόσος.

_Στη διακήρυξη της Οτάβα το 1986, η υγεία ορίστηκε εκ νέου ως η ικανότητα του ατόμου, της ομάδας ή της κοινότητας “να αναγνωρίζει και να κατανοεί φιλοδοξίες, να ικανοποιεί ανάγκες και να τροποποιεί ή να συμβιβάζεται με το περιβάλλον”. Η υγεία σ’ αυτό τον ορισμό γίνεται αντιληπτή ως μία δυναμική διαδικασία, που μπορεί να βελτιώνεται σε διαφορετικά επίπεδα, ανάλογα με τις υπάρχουσες εξωτερικές επιρροές, όπως “ειρήνη, κατοικία, εκπαίδευση, εισόδημα, ένα σταθερό οικοσύστημα, ανανεούμενες πηγές ενέργειας, κοινωνική δικαιοσύνη και ισότη-

τα”.

Συνοπτικά, και με βάση τις επίσημες θεωρητικές τοποθετήσεις, η σύγχρονη προσέγγιση της υγείας περιλαμβάνει τρεις συνιστώσες:

α - τη βιοϊατρική, στην οποία η υγεία θεωρείται ως έλλειψη νόσου ή αναπηρίας,

β - την ψυχολογική, στην οποία η υγεία θεωρείται ως η ικανότητα να εκπληρώνει κάποιος τους ρόλους που του αναλογούν, ή να προσαρμόζεται στις καταστάσεις της ζωής και,

γ - την κοινωνιολογική, στην οποία ο πολιτισμός και το περιβάλλον εξετάζονται ως βασικοί συντελεστές επιρροής της υγείας.

_Να κι ένας «φρέσκος & νόστιμος» ορισμός της : Υγιής είμαι, όταν αισθάνομαι ‘χρήσιμος – θελκτικός –αυτάρκης’, σε ικανοποιητικές αναλογίες.

Πολιτική Υγείας: Με τη διακήρυξη της Άλμα Άτα το 1979, η ανάπτυξη της Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας θεωρήθηκε βασικός μοχλός αυτής της προσπάθειας. Η Π.Φ.Υ. ορίστηκε ως “βασική παροχή φροντίδας υγείας προσιτή σε όλους - άτομα ή οικογένειες στην κοινότητα - με μέσα αποδεκτά σ’ αυτούς, μέσα από την πλήρη συμμετοχή τους και σε κόστος που η κοινότητα και η χώρα μπορούν να επωμιστούν”. Αυτή η προσέγγιση καθιέρωσε πρώτη φορά μια διαφορετική αντιμετώπιση του πολίτη από απλό αποδέκτη των προσφερόμενων υπηρεσιών υγείας σε ενεργό συμμετοχό. Συγχρόνως έδωσε το έναυσμα για εστίαση σε φροντίδες υγείας που βελτιώνουν το επίπεδο υγείας και ζωής και που σε αυτές συμπεριλαμβάνονται η πρόληψη, η πληροφόρηση - αγωγή υγείας και η προστασία της υγείας. Βασική φιλοσοφία του «χάρτη» της Ottawa ‘1986 είναι η πολιτική της Προαγωγής Υγείας (Health Promotion):

“Να προστίθενται χρόνια στη ζωή, να προστίθεται ζωή στα χρόνια”

Έτσι λοιπόν, “προαγωγή υγείας είναι η διαδικασία που δίνει τη δυνατότητα στους ανθρώπους να ελέγχουν και να βελτιώνουν την υγεία τους”.

_Η αποτυχία των μεταρρυθμίσεων στη Βρετανία και οι χαμηλοί δείκτες υγείας στις ΗΠΑ δε φαίνεται να πτοούν τους εμπνευστές τους. Ελλείψει κοινωνικού κινήματος αντίστασης και με τη συνενοχή των επαγγελματιών του χώρου, η έννοια της Υγείας σταδιακά επαναπροσδιορίζεται ως «η δυνατότητα του ατόμου να μεγιστοποιεί την παραγωγή και την κατανάλωση αγαθών». Ταυτόχρονα και στα πλαίσια της ίδιας προσέγγισης, αναπτύσσεται το φαινόμενο της ιατροκοποίησης της ανθρώπινης ύπαρξης ή αλλιώς της καπνηλίας της ασθένειας. Αυτό συνίσταται, βασικά, στην απόδοση ιατρικού χαρακτήρα, δηλαδή «συμπτώματος», σε κάθε ανθρώπινη κατάσταση, που προκαλείται από τις δυσκολίες της ζωής, από την κοινωνική και οικονομική κρίση, την ανεργία, τη φτώχεια, ακόμα και την φυσιολογική γήρανση του οργανισμού. Η ετικέτα της αρρώστιας συνοδεύεται, όπως είναι αναμενόμενο, από τη συνταγογράφηση κάποιου φαρμάκου συνήθως «νεότερης γενιάς», δηλαδή πανάκριβου. Ο ιατρικός κόσμος, όλων των ειδικοτήτων, προσφέρει τη δική του πολύτιμη συμβολή στην ανάπτυξη του φαινομένου της «ιατροκοποίησης» μέσα στο οποίο διαμορφώνεται το κατάλληλο υπόβαθρο αντίληψης της υγείας με βάση τα συμφέροντα των φαρμακοβιομηχανιών, του μεγαλύτερου δηλαδή καρτέλ στον κόσμο.

_Επίλογος...

Ο Θεός {μας..!} έχει τρεις υποστάσεις

Η υγεία μας έχει τρεις χιτώνες

Η ζωή του καθενός έχει 2 φύσεις

Η μία είναι η συνήθεια...

Άρα όσο την καθημερινότητά μου αναγκάζω σε διαφοροποιήσεις, μικρές ή μεγαλύτερες { ποιοτικές ή/ και ποσοτικές}, τόσο το όφελός μου αυξάνεται ανάλογα.

Άσε που όλο και κάτι καινούργιο αναγκάζομαι να μαθαίνω συνεπώς θα διατηρώ την ικανότητα μάθησης ευκαιρη με αποτέλεσμα να παραμένω νέος...ανεξαρτήτου ηλικιακής εποχής!

Διότι...ούτε η έκσταση του αρχαϊκού σαμάνου, μήτε το τηλεσκόπιο της μετά/υπέρ - φυσικής Ολιστικής Ιατρικής, μηδέ το μικροσκόπιο της σύγχρονης μοριακής Βιολογίας / Ιατρικής, βλέπουν στα μάτια τον Άνθρωπο από μόνα τους..!

Κι ο Θεός έχει κάνει Ένα λάθος...

μας έχει δώσει Μυαλό..

Βιβλιογραφία :διαδικτυακή διαδραστική διερεύνηση> wikipedia, ygeiaonline, vimaonline, ημίορφος. Τα μαθήματα της σχολής μου και τα μαθήματα του 20χρονου επαγγελματικού μου βίου.

Με τιμή

Μιχαήλ Ν. Κωστάκης

Φυσιοθεραπευτής γ.γ.για ό, τι άλλο ή και για κάτι από τα προαναφερθέντα: Ακακίων 17, τ.κ. 152 33 michail.kostakis@on.gr

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑ

ΟΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΣΑΣ

Το καλοκαίρι πέρασε αλλά η συνταγή για γλυκό του κουταλιού με ώριμα σύκα θα μείνει!!

Γλυκό σύκο

ΥΛΙΚΑ

- 30 σύκα ώριμα* με την φλούδα τους.
- ? του κιλού ζάχαρη (εάν επιθυμείτε χρησιμοποιήστε και μαύρη ζάχαρη)
- 1 ποτήρι του νερού κρασί κόκκινο ή ροζέ
- 3-4 κουταλιές σούπας μέλι
- 4-5 Γαρύφαλλα ολόκληρα, τουλάχιστον
- Λίγο γλυκάνισο τριμμένο (μια πρέζα)
- Λίγη μαστίχα τριμμένη (μια πρέζα)
- ½ φλιτζάνι τσαγιού καρύδια χονδροκομμένα
- * ώριμα σύκα εννοούμε όχι λιωμένα, γιατί μετά θα γίνει βέβαια μία καταπληκτική μαρμελάδα.



Εκτέλεση

Πλένουμε καλά και καθαρίζουμε πάνω κάτω λίγο τα σύκα. Τα βάζουμε σαν φουντίτσες σε φαρδιά κατσαρόλα και ρίχνουμε τη ζάχαρη και το κρασί. Βράζουμε το γλυκό σε μέτρια θερμοκρασία (180ο βαθμούς) για 10 λεπτά και το αφήνουμε μία νύχτα, για να βγάλη ότη υγρά έχει.

Ρίχνουμε τα μυρωδικά μας και το βράζουμε μέχρι να δέσει. Το αφήνουμε για λίγες ώρες να ξεκουραστεί το γλυκό και τέλος ρίχνουμε το μέλι το βράζουμε για λίγο ώστε να ομογενοποιηθεί το γλυκό μας κι αφού το σβήσουμε προσθέτουμε τα καρύδια.

Καλή επιτυχία

Καίτη Αλούπη (εάν χρειαστείτε οποιοσδήποτε διευκρινήσεις, παρακαλώ επικοινωνήστε στο τηλ. 6948089832)

ΚΛΕΙΣΤΗ ΜΗΛΟΠΙΤΑ ΜΕ ΣΤΑΦΙΔΕΣ ΚΑΙ ΚΑΡΥΔΙΑ

Υλικά για τη Ζύμη:

- 125 γρ. αλεύρι
- 150 γρ. μαύρη ζάχαρη
- 150 γρ. αμύγδαλο τριμμένο σε σκόνη
- 1 αυγό
- 100 γρ. βούτυρο
- 1 σφηνάκι μαύρο ρούμι
- 1 σφηνάκι νερό
- 1 πρέζα κανέλα
- 1 πρέζα αλάτι

Υλικά για τη Γέμιση:

- 1 κιλό μήλα (καθαρό βάρος) καθαρισμένα και κομμένα σε λεπτές φέτες
- 100 γρ. ξανθές σταφίδες
- 100 γρ. καρύδια
- 1 κουτ. του γλυκού τζίντζερ φρέσκο τριμμένο
- μαύρη ζάχαρη για το πασπάλισμα



Εκτέλεση

Για την Ζύμη: Χτυπάμε στο μίξερ το βούτυρο, τη ζάχαρη και τη σκόνη αμυγδαλίου για 3 λεπτά περίπου. Προσθέτουμε το αυγό. Χαμηλώνουμε την ταχύτητα και ρίχνουμε το αλεύρι, το νερό, το ρούμι, την κανέλα και το αλάτι. Κάνουμε καλή ομογενοποίηση και αφήνουμε τη ζύμη να ξεκουραστεί στο ψυγείο για 1 ώρα τουλάχιστον.

Για τη Γέμιση: Ανοίγουμε τη μισή ζύμη σε φύλλο πάχους 1 εκ. Την τοποθετούμε σε ένα τσέρκι ή σε ένα ταψί διαμέτρου 20-22 εκ., αφού έχουμε στρώσει ένα φύλλο λαδόκολλας στο κάτω μέρος του (για να ξεκολλήσει πιο εύκολα). Ανακατεύουμε τα κομμένα μήλα με τις σταφίδες, τα καρύδια και το τζίντζερ. Απλώνουμε το μίγμα πάνω από τη ζύμη και το καλύπτουμε με το δεύτερο φύλλο που έχουμε ανοίξει με την υπόλοιπη ζύμη σε πάχος 1 εκ. Πασπαλίζουμε με τη μαύρη ζάχαρη. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170°C για 1 ώρα. Αφήνουμε να κρυώσει και αναποδογυρίζουμε σε μία πιατέλα. Εάν είναι σε ταψί, ξεκολλάμε τη λαδόκολλα. Εάν είναι σε τσέρκι, το τραβάμε προς τα πάνω και ξεφορμάρουμε.

Καλή Επιτυχία

Μαρίνα Κουτσοπούλου

ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΒΗΤΤΑΣ
ΜΕΤΑΦΟΡΕΣ
ΜΕΤΑΚΟΜΙΣΕΙΣ
ΔΙΑΝΟΜΕΣ



ΤΗΛ. 210 7717 809 ΚΙΝ. 6944 276 081 ΣΤ. ΟΔΗ ΤΤΩΝ ΕΣΑΛΛΑ

ELVIKA
ΠΑΝΟΣ ΜΟΥΡΚΟΥΣΗΣ
Πρόεδρος & Δ/νων Σύμβουλος

ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ & ΕΜΠΟΡΙΑ ΕΞΟΡΟΥΧΩΝ - ΕΙΔΩΝ ΕΝΔΥΣΗΣ

Ανακρέοντος 125, Ζωγράφου
Τηλ. 210 7770011 • e-mail: elvika@otenet.gr

COCO fruit

ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΕΜΠΟΡΙΑ ΦΡΟΥΤΩΝ & ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΕΣ ΠΛΟΙΩΝ - ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΩΝ - CATERING

ΑΛΟΥΠΗ Π. ΕΥΦΡΟΣΥΝΗ

Γρηγ. Αυξεντίου 4, Ζωγράφου • Τηλ. 210 7772015
www.cocfruit.gr • e-mail: cocfruit@tpp24.gr

TAXI

Γεωργουσόπουλος Βασίλης

Λιδωρίκι Τηλ.: 6977 660885

Διχωρίτες
για υδραυλικές εργασίες,
έχουμε τον άνθρωπό μας

Αθανάσιος Κουτσιαύτης
ΥΔΡΑΥΛΙΚΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

Τηλ. 210 - 9717941 Κινητό: 6977 328962

Διχωρίτες,
για τα ηλεκτρικά μας, έχουμε τον άνθρωπό μας:

Δημ. Ευαγγ. Αλούπης
ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΔΕΙΑΣ Π-785

Βαρδουσιών 8 - Γλυφάδα 165 52
Τηλ. 210-9624801 - Κινητό: 6937 194745

Καρύδια

Αποτελούν μία από τις καλύτερες πηγές ω-3 λιπαρών οξέων στη φύση.

Μια χούφτα καθαρισμένα καρύδια, περιέχουν 2, 5 γρ. ω-3 λιπαρών οξέων.

- Οι πολυφαινόλες των καρυδιών δείχνουν να αναστέλλουν την οξειδωση της LDL κοηλεστερόλης, διαδικασία που αποτελεί πρωταρχικό στάδιο της αθηροσκλήρωσης.
- Επιπλέον βελτιώνουν τη λειτουργία των ενδοθηλίων των αγγείων. Σχετική μελέτη έδειξε πως μια χούφτα καρύδια ημερησίως, οδηγεί σε σημαντική βελτίωση της λειτουργίας του ενδοθηλίου των αγγείων.
- Μια χούφτα (30γρ) καθαρισμένα καρύδια δίνουν 185 θερμίδες.



ΚΑΡΥΔΟΠΙΤΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 1\2 kg καρυδόψιχα
- 30 κουταλιές της σούπας ζάχαρη
- 3\4 του κιλού φρυγανιές
- 15 αυγά
- 2 κουταλιές του γλυκού μπέικιν πάουντερ
- 1κουταλάκι του γλυκού κανελογαρίφαλο
- 1 ποτήρι του κρασιού κονιάκ

ΓΙΑ ΤΟ ΣΙΡΟΠΙ:

- 3\4 του κιλού ζάχαρη
- 3-4 ποτήρια νερό



ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Χτυπάμε στο μίξερ την καρυδόψιχα και τις φρυγανιές (ξεχωριστά) και τις περνάμε από το κόσκινο για να γίνουν σαν αλεύρι. Μετά χτυπάμε καλά στο μίξερ τους κρόκους με τη ζάχαρη και τα ασπράδια τα κάνουμε μαρέγκα. Έπειτα σένα μπολ ρίχνουμε την μαρέγκα το μπέικιν πάουντερ, την καρυδόψιχα, τις βανίλιες, το κανελογαρίφαλο, το κονιάκ και τη θρυμματισμένη φρυγανιά και τα δουλεύουμε καλά ώσπου να γίνει ένα λείο μίγμα. Αδειάζουμε και στρώνουμε το μίγμα σένα βουτυρωμένο ταψί και το ψήνουμε στους 160-170 βαθμούς για 45 λεπτά περίπου. Μόλις το βγάλουμε από το φούρνο έχουμε έτοιμο το σιρόπι και το περιχύνουμε στο γλυκό.

Καλή επιτυχία
Μέληψω Γιαννακοπούλου

Σας ευχαριστούμε πολύ για την συμμετοχή σας, και περιμένουμε με πολύ χαρά να μοιραστείτε κι άλλες συνταγές !!!
Ταχυδρομικά στη διεύθυνση του Γραφείου του Συλλόγου Τίγρητος 8, ΖΩΓΡΑΦΟΥ 15771, στο Fax 210 7779504, ή στο mail dixori@ymail.com



**ΠΩΛΕΙΤΑΙ ΟΙΚΟΠΕΔΟ
ΕΝΤΟΣ ΔΙΧΩΡΙΟΥ 100τμ.**
Για περισσότερες πληροφορίες
επικοινωνήστε με την
κα Βούλα Φάκου-Διαμαντή
ΠΑΝΟΡΜΟΣ ΕΡΑΤΗΝΗΣ ΔΩΡΙΔΑΣ
Τηλ. 2266031874

**ΖΗΡΑΣ
ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
ΑΝΤ/ΠΟΣ ΑΘΗΝΩΝ**

ΒΙΟΡΛΑΝ
ΠΡΟΣΦΕΙΣ-ΠΟΡΤΕΣ
ΠΑΡΑΘΥΡΑ
ΑΛΟΥΜΙΝΙΟΥ
ΒΙΟΚΑΡΠΕΤ'S GROUP

ΒΙΟΡΛΑΝ Α.Ε.
ΠΡΟΣΦΕΙΣ-ΠΟΡΤΕΣ ΠΑΡΑΘΥΡΑ ΑΛΟΥΜΙΝΙΟΥ
ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ 442 ΑΓ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΤΗΛ: 210 6394388 FAX: 210 6012633
ΚΙΝ: 6944 292672

Έκφραση
Λευκά είδη - δώρα

Δ. Ι. Κουτσοπούλου

Στύρων 8 - 157 71 Πλησίον Ι.Κ.Α.
Ζωγράφου - τηλ. 210 77 50 478

**ΦΑΡΜΑ
ΚΑΡΑΪΝΔΡΟΣ**
ΚΡΕΑΤΑ ΝΤΟΠΙΑ
ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΜΑΣ

ΕΛΕΥΘΕΡΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ 60 - ΑΝΩ ΓΛΥΦΑΔΑ
ΤΗΛ. 210 96.40.320

Παραδοσιακή Ταβέρνα
Σιώκος
Η παράδοση του καλού κρασιού
και φαγητού συνεχίζεται
Παλ. Πατρών Γερμανού 98 -
Βύρωνα- Ν. Ελβετία

**ΕΞΟΧΙΚΗ ΤΑΒΕΡΝΑ
" ΤΟ ΜΑΝΤΡΙ "**
ΒΑΣΙΛΗΣ ΚΑΡΑΪΝΔΡΟΣ

ΒΑΡΔΟΥΣΙΩΝ 29 - ΤΕΡΨΙΘΕΑ ΓΛΥΦΑΔΑΣ
ΤΗΛ : 210 9623071 - Κιν : 6972 291873

ΒΑΡΔΟΥΣΙΑ
CASA ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ

Διχώρι

Εστιατόριο-Ξενώνας
ΚΙΝ. 6945375036

Γεωργίου Μάρθα
Αρχιτέκνων Μηχανικός
213 0313591 - 6944 626598
marthageorgiyo@hotmail.com

INTERAMERICAN

ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΑΠΑΔΟΠΕΤΡΑΚΗΣ
Ασφαλιστικός & Επενδυτικός Σύμβουλος
(Ζωής, Πυρός, Αυτο, Δάνεια, Συντάξεις)
ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΙΛΙΟΥ
Νέστορος 115, Τ.Κ. 131 22 • Τηλ. γραφείου: 210 2691781-3
Fax: 210 2691784 - Κιν: 6978886826
email: geo.papado@yahoo.gr

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΚΑΙ ΑΛΛΑ



26 Ιουλίου 2011
Αρτοκλασία στην Αγία Παρασκευή

Η Αγία Παρασκευή

Το όνομα της Αγίας Παρασκευής είναι στενά συνδεδεμένο με το χωριό μας και την ιστορία του. Η Αγία Παρασκευή είναι πολιούχος του χωριού μας και έτσι αποφάσισαν οι ιδρυτές του πολιτιστικού μας συλλόγου να δώσουν το όνομα της στον σύλλογό μας. Η εκκλησία βρίσκεται στο Κάτω Χωριό και κάποιος εικάζουν ότι στα χρόνια της Τουρκοκρατίας υπήρξε κρυφό σχολειό (από το βιβλίο της Λουκοπούλου-Παττίχη "Η επιστροφή"). Στις 26 Ιουλίου όπου και εορτάζεται η χάρη της Αγίας γίνονταν μεγάλο πανηγύρι όπου μετά τη Θεία Λειτουργία οι χωριανοί χόρευαν στο αλώνι που βρίσκονταν δίπλα στην εκκλησία και ακολούθως ανέβαιναν στην πλατεία του χωριού όπου γίνονταν μεγάλο πανηγύρι που διαρκούσε δύο μέρες. Με το πέρασμα των χρόνων και σύμφωνα με το πνεύμα των Νεοελλήνων τα πάντα να αρχίζουν και να τελειώνουν τον Αύγουστο με τις άδειες πανηγύρι σταμάτησε και μεταφέρθηκε στις 15 Αυγούστου στην εορτή της Μεγαλόχαρης. Σήμερα στον εορτασμό της Αγίας Παρασκευής γίνεται η Θεία Λειτουργία όπου παρευρίσκονται αρκετοί Διχωρίτες, γίνεται η αρτοκλασία και όσοι από τους ηλικιωμένους παρευρίσκονται αναπολούν τα παλιά εκείνα χρόνια. Κάθε χρόνο έρχεται ο Πάτερ Κων/νος από το Ευπάλιο και λειτουργεί και ελπίζουμε το ίδιο να γίνεται και για πολλά χρόνια ακόμα και να τιμούμε την Αγία Παρασκευή, την προστάτιδα του χωριού μας.

Κοινωνικά

ΒΑΠΤΙΣΕΙΣ

- Ο Αλέξανδρος Καραγιάννης και η Γεωργία Αλούπη του Τάκη, βάπτισαν το αγοράκι τους στο Καστρί Αρκαδίας και του έδωσαν το όνομα Ορφέας. Τους ευχόμαστε να έχει πάντα Υγεία και Τύχη. Να τους ζήσει.
- Ο Ανδρέας Κοκκώνης και η Αγγελική Αλούπη του Δημήτρη βάπτισαν το κοριτσάκι τους στη Πάτμο και του έδωσαν το όνομα Ελισάβετ. Τους ευχόμαστε να τους ζήσει και πάντα με υγεία και τύχη.
- Συγχαρητήρια στους επιτυχόντες των Πανελλαδικών Εξετάσεων και στις οικογένειες τους.
 1. Η Στέλλα Μαρίτσα του Κωνσταντίνου πέρασε στο Πάντειο Πανεπιστήμιο στο Τμήμα Κοινωνιολογίας στην Αθήνα.
 2. Η Κατερίνα Μαρίτσα του Κωνσταντίνου στο Τμήμα Μεσογειακών Σπουδών στη Ρόδο
 3. Ο Κωνσταντίνος Αλούπης του Ιωάννη στο Πανεπιστήμιο Πειραιά στο Τμήμα Διεθνών και Ευρωπαϊκών Σπουδών.

ΚΗΔΕΙΕΣ

- Έφυγε από κοντά μας ο Γιάννης Ξύκης του Κωνσταντίνου σε ηλικία 89 ετών. Η κηδεία έγινε στο Κοιμητήριο Ζωγράφου. Τα ειλικρινή μας συλλυπητήρια στην οικογένειά του.

Κοινωνικό κάλεσμα

Στην προσπάθεια του Συλλόγου μας να γίνουν οι μεταξύ μας δεσμοί πιο ισχυροί, αποφασίσαμε να οργανώσουμε ποικίλα κοινωνικά δρώμενα, όπως βραδιές θεάτρου, εκδρομές, συγκεντρώσεις για κουβεντούλα κλπ. Παρακαλούνται όσοι και όσες θέλουν να εκδηλώσουν τον ενδιαφέρον τους, για την καλύτερη οργάνωση τους. Παρακαλούμε επικοινωνήστε με την Έφη Τσαπαρίκου: 210-7780977, 6944713819



Περίπατος στον Πηλατύδρομο

Κάποιο βράδυ στο χωριό ο Γιάννης έριξε μια πρόταση στην παρέα, να πάμε μια βόλτα στον Πηλατύδρομο. Έτσι ορίσαμε τόπο συνάντησης τον Άγιο Γεώργιο και νέοι από 5 ετών έως 55 ξεκινήσαμε για τον προορισμό μας με σκοπό να κάνουμε μια αρχή ώστε όσοι μπορούν και θέλουν να κάνουν πράξη την αξιοποίηση των μονοπατιών, που τόση συζήτηση γίνεται στα διάφορα συνέδρια αλλά μένουν στα συρτάρια οι αποφάσεις και τα ψηφίσματα. Σε πείσμα λοιπόν όλων αυτών που θέλουν τα χωριά να είναι μόνο το πανηγύρι, το μαγαζί και η υπόλοιπη μέρα να περνά στα πρότυπα της ζωής των μεγαλουπόλεων δηλαδή σπίτι, τηλεόραση και υπολογιστής, αποφασίσαμε να κάνουμε μια αρχή ώστε κυρίως οι νέοι να απολαύσουν τις ομορφιές που μας χαρίζει η φύση στις ορεινές περιοχές της πατρίδας μας, ελπίζοντας το παράδειγμά μας να μιμηθούν και άλλοι συγχωριανοί και φίλοι του χωριού. Έτσι ξεκινήσαμε από τον Άγιο Γεώργιο μέσα στο δάσος από το μονοπάτι ο ένας πίσω από τον άλλον δίπλα στην πλούσια βλάστηση από έλατα, κέδρα, καστανιές, αγριοτριανταφυλλιές και μετά από είκοσι περίπου λεπτά, φτάσαμε στον Πηλατύδρομο που είναι ένα ξέφωτο με θέα το Τρίστενο, το Ψηλό Χωριό, την Πενταγιού και την λίμνη του Μόρνου με τα γαλαζοπράσινα νερά της. Επίσης εκεί υπάρχει το ορόσημο, μια τσιμεντένια κοιλώνα που τοποθετήθηκε από την γεωγραφική υπηρεσία στρατού πριν περίπου σαράντα χρόνια, όπως και σε άλλα σημεία της περιοχής. Οι μεγαλύτεροι της παρέας κατά τη διάρκεια της ξεκούρασης πριν πάρουμε τον δρόμο της επιστροφής είπαν διάφορες ιστορίες από τα παλιά χρόνια στο χωριό και τα παιδιά έμειναν εντυπωσιασμένα. Όταν επιστρέψαμε στο χωριό όλοι ήταν ικανοποιημένοι και είχαν να πουν για την ομορφιά της περιοχής. Ελπίζουμε περίπατοι όπως αυτός που περιέγραψα να είναι η αρχή ώστε στο μέλλον οργανώνονται περίπατοι και σε άλλα μέρη του χωριού με συμμετοχή περισσότερων.

Σας ενημερώνουμε ότι για οποιαδήποτε βοηθητική ή γεωργική εργασία (κούρεμα γκαζόν, καθάρισμα δέντρων κλπ) μπορείτε να απευθυνθείτε στον κ. Ρήγα Λάμπρο, τηλ. επικοινωνίας: 6973647935

Σκέψεις επωνύμων και όχι μόνο

Έν οίδα
ότι ουδέν οίδα.
Σωκράτης

Μην δίνεις
συμβουλές
ευχάριστες
αλλά σωστές.
Σόλων

Δύο πράγματα
είναι κυρίως
αντίθετα
στη λήψη
αποφάσεων,
η ταχύτητα
και η οργή.
Θουκυδίδης

Φτιαξε
τις εμπειρίες σου
τώρα...
για να έχεις
όταν δεν μπορείς.

Σε συμπέρασμα
φτάνει κανείς
πάντα, όταν
έχει κουραστεί
να σκέφτεται.

Δεν μπορείς
να έχεις
τα πάντα,
που θα τα έβαζες;

Η αυτογνωσία
είναι η αρχή
της ανθρώπινης
σοφίας.
Αριστοτέλης