

Διχώρι (Κωστάριτσα)



Αριθμός φύλλου 38 • Οκτώβριος - Δεκέμβριος 2011

Γραφεία Συλλόγου: Τίγρητος 8, 157 72 Ζωγράφου - Τηλ. και Fax: 210 7779504- Α.Φ.Μ. 099027178
www.kostartsa.gr • www.dixori.gr • e-mail:dixori@ymail.com

Ευχές

As είναι οι φετινές γιορτές των Χριστουγέννων μέρες αγάπης και γαλήνης για όλους μας.

Η νέα χρονιά as είναι γεμάτη υγεία, ευτυχία, ειρήνη και αγάπη. Οι καλύτερες ευχές για τις γιορτές, μέσα από την καρδιά μου για όλους του πολίτες της Δωρίδας, αλλά και μια υπόσχεση:

Ότι ο Δήμος θα σταθεί με κάθε μέσο δίπλα στους ανθρώπους που πλήττονται απ την οικονομική ύφεση, δείχνοντας τον δρόμο της αλληλεγγύης και την έμπρακτης στήριξης.

Ο Δήμαρχος Δωρίδος
Καπεντζώνης Γιώργος

Με τη σκέψη μας στραμμένη στο χαρμόσυνο μήνυμα της Ειρήνης, της Αγάπης και της Αλληλεγγύης που ακτινοβολεί το Πνεύμα των Χριστουγέννων.

Με το άστρο το λαμπρό να φωτίζει τις αξίες μας για κοινωνική δικαιοσύνη, ισότητα και αλληλεγγύη.

Θα καταβάλουμε προσπάθειες όλοι μαζί για Ευημερία, Πρόοδο και Ίσες ευκαιρίες για όλους.

Για να κάνουμε την Ελλάδα, χώρα της Ελπίδας και των μεγάλων προσδοκιών.

Η Γέννηση του Χριστού, as είναι το μήνυμα για μια χρονιά διαφορετική, όμορφη, με λιγότερα προβλήματα και περισσότερες φωτεινές εικόνες.

Με τη νέα χρονιά, ανατέλλουν και οι προσδοκίες μας για ένα καλύτερο μέλλον, για μια πιο ανθρώπινη κοινωνία με αλληλεγγύη και ευημερία.

As κρατήσουμε στην καρδιά μας τα πιο τρυφερά αισθήματα για τους συνανθρώπους μας.

As κρατήσουμε στον τόπο μας σταθερές τις παραδόσεις και τις αξίες.

Ο καινούργιος χρόνος as είναι γεμάτος όμορφες στιγμές και με πολλά χαμόγελα.

Παναγιώτα Γαζή
Αντιπεριφερειάρχης Φωκίδας



Διαβαίνοντας το κατώφλι του Νέου Χρόνου σας ευχόμαστε

Το Χαμόγελο να μη λείψει από τα χείλη...

η Ελπίδα να ζωντανεύει την ψυχή....

Η Αγάπη να νοσηματοδοτεί τις σχέσεις....

Η Αγωνιστικότητα, η Δράση, η Προσφορά να γεμίζουν δημιουργικά την κάθε μας μέρα !!!
Σας ευχόμαστε Καλή Χρονιά και Χρόνια Πολλά.

Ο Πρόεδρος του Δ.Σ, κ. Βασίλης Αιλούπης και τα Μέλη του.

Η Προέλευση του εορτασμού των Χριστουγέννων

Οι περισσότεροι από εμάς γιορτάζουμε τα Χριστούγεννα! Ξέρουμε όμως την προέλευσή τους; Στα μέσα του χειμώνα συνηθίζονταν διάφοροι εορτασμοί, ακόμα... και πριν αρχίσει ο εορτασμός των Χριστουγέννων στις 25 Δεκεμβρίου.

Τα Χριστούγεννα ήταν αρχικά μία κινητή γιορτή που εορταζόταν σε πολλές διαφορετικές στιγμές κατά τη διάρκεια του έτους. Η επιλογή της 25ης Δεκεμβρίου έγινε από τον Πάπα Ιούλιο τον Α, τον 4ο μ.Χ. αιώνα επειδή η συγκεκριμένη ημερομηνία συνέπιπτε με τα ειδωλολατρικά τελετουργικά για το Χειμερινό Ηλιοστάσιο ή την Επιστροφή του Ήλιου. Η πρόθεσή του ήταν να αντικατασταθεί ο ειδωλολατρικός εορτασμός από τον Χριστιανικό.

Το 1752, αφαιρέθηκαν 11 ημέρες από το έτος, όταν έγινε η αλλαγή από το Ιουλιανό στο Γρηγοριανό ημερολόγιο. Κατά συνέπεια, η ημερομηνία της 25ης Δεκεμβρίου μετακινήθηκε κατά 11 ημέρες. Κάποια τμήματα της Χριστιανικής εκκλησίας, οι λεγόμενοι παλαιοημερολογίτες, γιορτάζουν ακόμα και σήμερα τα Χριστούγεννα στις 7 Ιανουαρίου (25 Δεκεμβρίου με το Ιουλιανό ημερολόγιο).

Πολλές από τις παραδόσεις που συνδέονται με τα Χριστούγεννα (ανταλλαγή δώρων, στολισμοί, κάλαντα, Χριστουγεννιάτικο δέντρο) έχουν τις ρίζες τους σε παλαιότερες θρησκείες.

Πρόσκληση Ετήσιας Γενικής Συνέλευσης στις 29 Ιανουαρίου 2012 Κοπή Πρωτοχρονιάτικης Πίτας

Το Διοικητικό Συμβούλιο του Συλλόγου Διχωριτών «Η Αγία Παρασκευή» καλεί τα μέλη του και όλους του συγχωριανούς να πάρουν μέρος την Ετήσια Γενική Συνέλευση που θα γίνει την Κυριακή 29 Ιανουαρίου 2012 και ώρα 12 το μεσημέρι στην αίθουσα της Δωρικής Αδελφότητας, Ιέρωνος 6 και Τιμοθέου, Παγκράτι. Επίσης, θα πραγματοποιηθεί και η κοπή της Πρωτοχρονιάτικης Πίτας. Η παρουσία όλων μας είναι απαραίτητη.

Το Δ.Σ. του Συλλόγου

Η εναλλαγή των χρονικών στιγμών, των ημερών, των μηνών, των ετών, μας φέρνει για άλλη μια φορά στην αρχή ενός καινούργιου χρόνου.

As αρπάξουμε για λίγο την ευκαιρία να συλλογιστούμε τα καθ' ημάς, να φυλλομετρήσουμε τη ζωή μας, να την αποτιμήσουμε και να εργαστούμε για την πραγμάτωση νέων οραμάτων.

Χρόνια Πολλά και Καλή Χρονιά

Τάκης Αδαμόπουλος
Πρόεδρος Κοινότητας
Διχωρίου Δωρίδας

**Ενέργειες και Δράσεις
του Συλλόγου**

σελ. 2

**ΝΕΑ – ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
ΔΗΜΟΥ ΔΩΡΙΔΑΣ
από κ. Π. Αδαμόπουλο**

σελ. 3

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

σελ. 4

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

ΠΩΣ ΚΑΙ ΠΟΥ ΘΑ ΕΞΟΦΛΗΣΕΤΕ 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 βιβλιάριο και μόνο δεν φαίνεται ο καταθέτης).
3. Στέλνοντας ταχυδρομική επιταγή στα γραφεία μας,
Τίγρητος 8 Ζωγράφου.
Παραλήπτης: Βασίλης Καραϊνδρος

Συνάντηση με τον κ. Σπύρο Θεοδωρόπουλο

Την 19 Δεκεμβρίου 2011 πραγματοποιήθηκε συνάντηση με τον επιχειρηματία και συγχωριανό μας κ. Σπύρο Θεοδωρόπουλο, παρουσία του κ. Αιούπη Κων/νου του Ιωάννη με τον Πρόεδρο του Συλλόγου Διχωριτών κ. Βασ. Αιούπη και το Πρόεδρο του χωριού μας κ. Π. Αδαμόπουλο.

Η συνάντηση έγινε στο γραφείο του κ. Θεοδωρόπουλου σε οικία και φιλική ατμόσφαιρα. Το ενδιαφέρον του κ. Θεοδωρόπουλου είναι γνωστό για τα τεκταινόμενα του Διχωρίου εδώ και χρόνια.

Η συζήτηση περιστράφηκε γύρω από τις ανάγκες που έχει το χωριό μας και την εξεύρεση οικονομικών πόρων για να παραμείνει ζωντανό όχι μόνο τώρα αλλά και σε βάθος χρόνου.

Η διαπίστωση όλων στην πορεία της συζήτησης ήταν ότι λόγω της κρίσης, η πολιτεία δεν έχει την δυνατότητα για οικονομική βοήθεια.

Ο κ. Θεοδωρόπουλος για άλλη μια φορά δήλωσε παρών στο έργο που συμφώνησαν οι παρευρισκόμενοι και είναι το εξής: Να γίνει τσιμεντοστρώση του περιφερειακού δρόμου από (ΜΑΛΑ) το ρέμα μέχρι το υδραγωγείο (ΚΟΦΤΡΑ) και κατασκευή τοιχείου μέχρι την οικία Αφων Κουτσόπουλου ΚΟΚΕΙΚΑ. Σε σύντομο χρονικό διάστημα θα γίνει ο προϋπολογισμός του έργου και θα έχετε ενημέρωση.

Εκλογές νέου Δ.Σ του Συλλόγου στις 12 Φεβρουαρίου 2012

Το Διοικητικό Συμβούλιο του Συλλόγου Διχωριτών «Η Αγία Παρασκευή» σας ενημερώνει ότι την Κυριακή 12 Φεβρουαρίου 2012, στο γραφείο του Συλλόγου μας, θα διεξαχθούν οι εκλογές για την ανάδειξη του νέου Δ.Σ του Συλλόγου.

Παρακαλούμε οι ενδιαφερόμενοι να δηλώσουν υποψηφιότητα έως και τις 7 Φεβρουαρίου στα γραφεία του Συλλόγου, Τίγρητος 8, Ζωγράφου.

Παρακαλούμε για την λειτουργία του καταστήματος υπεύθυνοι είναι:

η κα Μαρία Τσιτσιγκρώνη και ο κ. Σπύρος Καραϊνδρος. Επομένως όποιος επιθυμεί να ενημερωθεί σχετικά να επικοινωνεί στα τηλ.

Μαρία Τσιτσιγκρώνη:

6945375036

Σπύρος Καραϊνδρος:

6946658980



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

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

ΝΕΑ – ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΔΗΜΟΥ ΔΩΡΙΔΑΣ

από κ. Παναγιώτη Αδαμόπουλο

Αγαπητοί συγχωριανοί,

Έχοντας διανύσει τους πρώτους δώδεκα μήνες στη θέση του Προέδρου της Τοπικής Κοινότητας και έχοντας αντιμετωπίσει ένα σημαντικό πλήθος θεμάτων, πέρα από τα καθαρά διαδικαστικά που αφορούν το χωριό μας, θα ήθελα να παραθέσω τις απόψεις μου πιστεύοντας ότι με αυτό τον τρόπο θα δοθεί η ευκαιρία σε όλους ανεξαιρέτως να τοποθετηθούν ανοικτά στα θέματα αυτά και με συλλογικές διαδικασίες να δρομολογηθούν προς την οριστική διευθέτησή τους.

Το κυρίαρχο θέμα που χρήζει αποσαφήνισης αφορά την νοοτροπία και λογική που έχουμε σχετικά με την εξέλιξη του χωριού μας.

Και ξεκινώντας από την Λαϊκή Συνέλευση.

Καταρχήν θεωρώ ιδιαίτερα θετική και σημαντική τη μεγάλη συμμετοχή των Δημοτών και μη, συγχωριανών μας, καθώς και του Προέδρου και των μελών του ΔΣ του Συλλόγου των Διχωριτών αλλά και το πολύ καλό κλίμα με το οποίο συζητήθηκαν τα θέματα τα οποία τέθηκαν.

Πέρα όμως των θεμάτων όπως η καθαρότητα του πόσιμου νερού, η καθαριότητα, ο Δημοτικός φωτισμός, ο Δρόμος κλπ. δεν διατυπώθηκε καμία πρόταση σχετικά με πιθανά νέα έργα ή βελτιώσεις που θέλουμε να υλοποιηθούν. Πραγματικά δεν θέλουμε τίποτα περισσότερο ;

Αναφορικά με τον τρόπο που έκλεισε η Συνέλευση θεωρώ βάσιμο να τοποθετηθώ επί της ουσίας. Η νοοτροπία με την οποία αντιμετωπίστηκαν απόψεις και απορίες συγχωριανών καθώς και η ανυπαρξία της οποιαδήποτε ευαισθησίας και λογικής των γηραιότερων απαντά σε μεγάλο βαθμό στην απουσία και την μη συμμετοχή των νέων στα κοινά. Σε κάθε περίπτωση διαφωνίες μπορεί να υπάρχουν όμως ο τρόπος διαχείρισης και αντιμετώπισης τους πρέπει να βελτιωθεί από όλους μας. Είναι απαραίτητο να παροτρυνθούν οι νέοι για την ενεργή συμμετοχή τους στα κοινά, για την έκφραση των απόψεών τους, δεδομένου ότι είναι η γενιά που με τον ένα ή τον άλλο τρόπο θα ζήσει στο χωριό. Φαντάζομαι ότι όλοι επιθυμούμε κάτι καλύτερο για το μέλλον των ανθρώπων μας.

Άλλο ένα θέμα που χρήζει αποσαφήνισης αφορά τον διαφορετικό τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζονται τα θέματα που αφορούν την καθημερινότητα μας. Τις μέχρι τώρα απόψεις που έχω εισπράξει θα τις διαχωρίσω σε τέσσερις κατηγορίες :

- Των ελάχιστων συγχωριανών που κατοικούν μόνιμα στο χωριό
- Των συγχωριανών που διαμένουν μεγάλο χρονικό διάστημα του έτους στο χωριό
- Των συγχωριανών της περιόδου του Αυγούστου
- Των συγχωριανών που ανεξαρτήτως του χρόνου παραμονής ενδιαφέρονται για την εξέλιξη και την πρόοδό του.

Απόψεις οι οποίες έχουν μεγάλες αποκλίσεις μεταξύ τους ως προς τον τρόπο αντιμετώπισης τους, με φυσικό επακόλουθο την αδυναμία εξεύρεσης κοινής αποδεκτής λύσης.

Το πρώτο βασικό θέμα, ο Δρόμος.

Απαίτηση όλων μας η πρόσβαση στο χωριό όλες τις ημέρες του χρόνου. Αναπάντητο ερώτημα το ποιος από τους τρεις δρόμους. Ερώτημα άνευ αντικειμενικής ουσίας. Στόχος μας, η δυνατότητα πρόσβασης στο Χωριό; Βάση των θεμάτων που προέκυψαν μέχρι σήμερα, μάλλον όχι. Είναι αυτονόητο ότι στην εποχή που ζούμε, με τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουμε ως κράτος, θα πρέπει να είμαστε λογικοί, συνετοί και να έχουμε κοινή αντιμετώπιση σε τέτοιου είδους θέματα. Να σημειωθεί ότι οι μεμονωμένες παρεμβάσεις που γίνονται απευθείας στον Δήμο, δεν βοηθούν αλλά δυσχεραίνουν την αντιμετώπιση του θέματος.

Το δεύτερο βασικό θέμα αφορά το Κατάστημα και την λειτουργία του.

Η ορθή Λειτουργία του καταστήματος αποτελεί βασικό παράγοντα για την εξυπηρέτηση των κατοίκων και των επισκεπτών του χωριού. Αποτελεί επίσης μέρος της βιτρίνας του χωριού. Αν και αναρμόδιος για την επίλυση των θεμάτων λειτουργίας του καταστήματος, συζητήθηκαν τα θέματα με το ΔΣ του Συλλόγου και από κοινού καταλήξαμε στα εξής:

Την αναγκαιότητα ύπαρξης τιμοκαταλόγου

Την τήρηση των υποχρεώσεων που απορρέουν από την σύμβαση

Τρίτο βασικό θέμα η λειτουργία του Πολιτιστικού Κέντρου.

Αποδείχτηκε ιδιαίτερα λεπτό θέμα με διαδικαστικά προβλήματα, με κατασκευαστικά προβλήματα, με διαφορετικές κρίσεις από τους συγχωριανούς, και με ελάχιστη δυνατή βοήθεια για την επίλυση των «λειτουργικών προβλημάτων» του.

Τελικά είναι δυνατή η λειτουργία του το χειμώνα, με ποιο τρόπο, ή μήπως όχι; Ξέρουμε ποιά προβλήματα έχει το κτίσμα, αν έχει; Υπάρχει τρόπος να παραμείνει σε λειτουργία όλο το χρόνο; Αξίζει και θέλουμε να τον διαφημίσουμε;

Και μήπως η λειτουργία του Πολιτιστικού και του καταστήματος και κατά την διάρκεια του χειμώνα συνεπάγεται και την βελτίωση της πρόσβασης στο χωριό;

Οι προβληματισμοί αυτοί αλλά και όποιοι άλλοι, θα ήταν σκόπιμο να συζητηθούν μετά την κοπή της πίτας του Συλλόγου έτσι ώστε από κοινού να αποφασιστεί η οριστική επίλυση τους.

Επίσης θα ήταν άδικο να μην αναφερθώ στη σημαντική βοήθεια που μου δόθηκε ανιδιοτελώς από ορισμένους συγχωριανούς, όπου για τη πολυτίμη βοήθειά τους, τους ευχαριστώ θερμά και εύχομαι στο μέλλον τέτοιου είδους συμπεριφορές να μην αποτελούν την εξαίρεση του κανόνα αλλά τον ίδιο τον κανόνα.

Κλείνοντας να ευχηθώ καλή χρονιά με υγεία και με την ευχή για μία πραγματικά καλύτερη χρονιά.

T. Αδαμόπουλος



**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

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

Το Βουνό της Κωστάρτσας

Θρύλοι και παραδόσεις

Γύρω στα 1820. Στις 26 Ιουλίου το Χωριό γιόρταζε την Πολιούχο Μεγαλομάρτυρα Παρασκευή, προστάτιδα της Κωστάρτσας. Μετά τη λειτουργία στον Ομώνυμο Ναό στο Κάτω Χωριό άρχισε το Πανηγύρι και ο χορός του Παπά τ' Αλώνι. Και ενώ το κέφι κορυφωνόταν, τα αρνιά σιγοψήνονταν και το κρασί έρεε άφθονο, καταφθάνουν στο χωριό οι Τούρκοι φοροεισπράκτορες. Αφού καλά έφαγαν και πολύ κρασί ήπιαν πρόβαλλαν την απαίτηση να χορέψει γι' αυτούς η όμορφη Κρουστάλλη, η κόρη του Δημογέροντα Αναγνώστη Μπαμπαλή. Η Κοπέλα αρνήθηκε. Τότε οι Τούρκοι μεθυσμένοι καθώς ήταν εξαγριώθηκαν, την συνέλαβαν και ο αρχηγός τους την ανέβασε στο άλογο του με σκοπό να την απαγάγει. Δεν πρόλαβε όμως γιατί η Κρουστάλλη κάρφωσε στην καρδιά του το μαχαίρι πούχε κρυμμένο στον κόρφο της. Οι Τούρκοι τη συνέλαβαν, την έδεσαν, τη φόρτωσαν στο άλογο και έφυγαν με σκοπό να τη δικάσουν, να την τυραννήσουν και να την εκτελέσουν στο Λιδωρίκι. Δεν είχαν προλάβει όμως να απομακρυνθούν πολύ και έπεσαν στην ενέδρα που τους είχε στήσει ο Θανάσης Διάκος. Οι Τούρκοι εξοντώθηκαν και η κοπέλα ελευθερώθηκε. Η τοποθεσία της ενέδρας είναι γνωστή στις μέρες μας με το όνομα «στους Τούρκους»^[1]

Πάμπολλα Δημοτικά τραγούδια εξυμνούν τις αρετές της όμορφης Κρουστάλλης και τον έρωτά της με το Θανάση Διάκο.^[2] Χαρακτηριστικό απόσπασμα είναι οι στίχοι τραγουδιού, που αναφέρεται στο Διάκο, και αποδίδονται στην Κρουστάλλη:

«... Θέλω του Διάκου το σπαθί στρώμα για να κοιμούμαι,
το χέρι του προσκέφαλο, σκέπασμα τα μαλλιά του»

Θρύλοι όμως δημιουργούνται ακόμη και στις μέρες μας:

Πριν από λίγα χρόνια (1999) τέσσερις φίλοι από την Κωστάρτσα, αποφάσισαν να διανυκτερεύσουν στην κορυφή του «Βουνού της Κωστάρτσας». Έστησαν τις σκηνές τους στο πλάτωμα της κορυφής, όπου, το τοπωνύμιο «Νεραϊδάλων» και κοιμήθηκαν. Το πρωί σηκώθηκαν νωρίς. Υπήρχε συννεφιά και πυκνή ομίχλη σκέπαζε την κορυφή. Ντύθηκαν καλά και με τις ειδικές ισοθερμικές στολές που ήταν εφοδιασμένοι, γιατί το κρύο ήταν τσουχτερό, βγήκαν να απολαύσουν το θέαμα. Ο ήλιος δεν είχε ακόμη ανατείλει. Ξαφνικά μέσα στην πυκνή ομίχλη διαγράφηκε η σιλουέτα ενός νεαρού βοσκού που έσπασε το κοπάδι του. Αλληλοπαρμένους και έντρομος ο βοσκός προσπέρασε διαδοχικά τους τέσσερις φίλους. Αυτοί τον χαιρετούσαν και τον προσκαλούσαν να μείνει μαζί τους για να του προσφέρουν καφέ, εκείνος όμως έντρομος απομακρυνόταν, κρύβοντας το πρόσωπό του μέχρι που χάθηκε μέσα στην ομίχλη χωρίς να μπορεί να αρθρώσει λέξη. Αργά το απόγευμα κατά την αναχώρησή τους, τον συνάντησαν στη στάνη του και η μυστηριώδης συμπεριφορά του εξηγήθηκε. Ο άνθρωπος βλέποντας τους επισκέπτες να περιγράφονται αχνά στην ομίχλη, μέσα από τις «περίεργες» στολές τους πίστεψε πως έβλεπε ξωτικά, συνδυάζοντας δε το όραμα με το γεγονός ότι αυτά συνέβαιναν στο «Νεραϊδάλων» όπου κατά την παράδοση οι Νεραϊδες πολλές φορές είχαν κλέψει τη φωνή των βοσκών που παρακολουθούσαν τον τρελό χορό τους, δεν τόλμησε να μιλήσει για να μη χάσει τη φωνή του!^[3]



Ta Vampires

Ο θρύλος όμως της Κωστάρτσας ξεπέρασε τα στενά όρια της περιοχής μας αλλιά και της Ελλάδας και αναφέρεται στη διεθνή βιβλιογραφία των φαντασμάτων

Στα 1727 ο Ρουμάνος κόμης Paul Arnold που υπηρετούσε στο στρατό του Καρόλου VI, βρισκόταν σε αποστολή στην Ελλάδα. Περιδιαβαίνοντας τη Ρούμελη πέρασε από την Κωστάρτσα όπου γνώρισε και ερωτεύθηκε την όμορφη Νίνα. Γυρνώντας στην Πατρίδα του σκοτώθηκε σε δυστύχημα. Από τότε το φάντασμα του περιπλανιέται στην ... Κωστάρτσα αναζητώντας την αγαπημένη του Νίνα. Ο θρύλος είναι πιθανότατα Ρουμάνικος και στο Διαδίκτυο υπάρχει σε τρεις διαφορετικές γλώσσες: Στα Ρουμανικά, στα Αγγλικά και στα Γερμανικά.^[4]

[1]Το θρύλο μας διηγήθηκε ο Βαγγέλης (Βαγγέλης) Καραίνδρος με περηφάνια αφού κι αυτός παντρεύτηκε Μπαμπαλιοπούλα

[2] Μαρίας Λουκοπούλου-Πατίχη «Η Επιστροφή» σελ. 55-59

[3]Περισσότερα για τους θρύλους του Χωριού και τις Νεραϊδες στο βιβλίο «Η Επιστροφή» σελ. 162,225

[4] Internet: Kostartsa

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

Μερικά από τα τοπωνύμια του Χωριού

Σκάλα: Περιοχή κοντά στο Χωριό όπου υπήρχε λαξευμένη στο βράχο δίοδος του μονοπατιού που οδηγούσε στον Παλιόπυργο και τα Ντρεστενά

Σκοτεινή: Πυκνή δασική περιοχή στα Δυτικά του Χωριού. Σε μήκος 9 χιλιομέτρων καλύπτει τον αμαξιτό δρόμο προς τον Κεντρικό οδικό άξονα

Στ' Σκαφίδα τ' Λάκα: Περιοχή πάνω στον οδικό άξονα Κωστάρτσας Αρτοτίνας μέσα στο δάσος της Σκοτεινής.

Στ' Ζαχαρή το Χωράφι(ι): Ξέφωτο στο παλιό μονοπάτι από το Κάτω Χωριό προς τον Πλατύδρομο.

Στους Τούρκους : Ιστορική τοποθεσία κοντά στη Σκάλα

Τ' Παπά τ' Αλώνι(ι): Αλώνι στην Αγία Παρασκευή όπου οι Κάτω Χωριανοί αλώνιζαν τα γεννήματα και γιόρταζαν το Πανηγύρι.

Τζινιφτιά: Περιοχή ανάμεσα στη Πέρα Σάρα και τον Άγιο Μηνά με μικρές καλλιέργειες. Μέχρι σήμερα υπάρχει μικρή χωμάτινη δεξαμενή για τη συλλογή του λιγοστού νερού από το Σταυρόρεμα.

Τσούμα: Περιοχή δίπλα στον Άγιο Σπυρίδωνα με αμπελώνες. Μέχρι πρόσφατα υπήρχε εκεί πέτρινο πατητήρι.

Φτερόλακα: Το Δυτικό Σύνορο της Κωστάρτσας με το Νούτσομπρο (Ψηλό Χωριό) πάνω στον οδικό άξονα Κωστάρτσας Ντρεστενών.

ΥΓΕΙΑ

μια Φυσιοθεραπευτική ματιά στον συνοδοιπόρο Μεθεόρτια αποτοξίνωση

Η επιλογή του τίτλου είναι καθοριστικής σημασίας διότι το «μεθεόρτια» σημαίνει όχι μόνον 'οι μέρες μετά την εορτή' αλλά και 'τα δυσάρεστα αποτελέσματα...που ακολουθούν τις βεβαιωμένες και αναμενόμενες διατροφικές ατασθαλίες των διακοπών..!

Η αποτοξίνωση είναι το σίγουρο αντίβαρο για κάθε τέτοια περίπτωση και μάλιστα, καλόν θα ήτο, να συμβαίνει συστηματικά και κάθε μήνα για λίγες μέρες, διότι το θέμα δεν είναι τι καταναλώνουμε μεταξύ Χριστουγέννων και Πρωτοχρονιάς, αλλά μεταξύ Πρωτοχρονιάς και Χριστουγέννων..!

Τα απεκκριτικά όργανα και συστήματα με τους μηχανισμούς που διαθέτει ο οργανισμός, λειτουργούν σε μια διαρκή διαδικασία αποτοξίνωσης. Όμως οι απαιτήσεις του καιρού με την αύξηση της χημικής τοξικότητας του περιβάλλοντος (στις τροφές, στο νερό, τον αέρα) ή και οι καταχρήσεις λόγω γιορτών, επιβραδύνουν τη φυσική διαδικασία καθαρισμού του σώματος. Το σίγουρο αποτέλεσμα της συσσώρευσης των τοξινών «μπλοκάρει» τις φυσιολογικές λειτουργίες και μπορεί να προκαλέσει μια σειρά από συμπτώματα και ενοχλήσεις, όπως **πονοκέφαλοι, ημικρανίες, δυ-**

σπεψία, δυσκοιλιότητα, οιδήματα, ερεθισμένο δέρμα, αδύναμα μαλλιά και τριχόπτωση, κακή διάθεση, δυσκαμψία στις αρθρώσεις-φλεγμονές, παχυσαρκία, κυτταρίτιδα.

Αυτονόητο είναι πως ένας καθαρός οργανισμός, δηλαδή με μικρότερο φορτίο τοξινών, αντιστέκεται ισχυρότερα στους εξωτερικούς παράγοντες που τον απειλούν.

Διατροφή αποτοξίνωσης:

Χρονισμός: επί 3 συνεχόμενες ημέρες για 2 εβδομάδες ή μηνιαίως για 7 συνεχόμενες ημέρες, αλλιάζοντας το πρωτεϊνούχο είδος στο μεσημεριανό.

Ανάμεσα στα γεύματα, πίνετε 1 φλιτζάνι έγχυμα {1-2 κουταλάκια ξερό βότανο για 10 λεπτά σε βραστό νερό} από γαϊδουράγκαθο, πικραλίδα και τσουκνίδα- ξεχωριστά. Τα αποτοξινωτικά βότανα παρέχουν άφθονες βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και μέταλλα. Επίσης το «πράσινο ρόφημα» (βλ. συνταγή) μπορεί να αντικαταστήσει ένα έγχυμα, εκ περιτροπής, από τα τρία της ημέρας για καλύτερα αποτελέσματα.

Πρωινό

Φρούτα (μήλο, αχλάδι, ροδάκινο) και 8-10 αμύγδαλα (ωμά-ανάλατα, που θα έχετε προηγουμένως μουλιάσει σε λίγο νερό για να είναι πιο εύπεπτα) ή 1 παξιμάδι κρίθινο, πράσινο τσάι και 2 κουταλάκια ταχίνι με λίγο μέλι

Μεσημεριανό

Εκ περιτροπής ~ψάρι ή γαλοπούλα ή κοτόπουλο {κίτρινου λίπους ~ελευθέρας βοσκής} (1 μερίδα όσο η παλάμη σας) με ωμά ή βραστά λαχανικά (μαρούλι, καρότο, ρόκα, αγγούρι, πιπεριά, κρεμμύδι, χόρτα) και 1 κουταλιά ελαιόλαδο με άφθονο λεμόνι.

Βραδινό

Σούπα του Ιπποκράτη (βλ. συνταγή) ή μόνο το ζωμό της, και πράσινη σαλάτα.

Φάση αποτοξίνωσης δεν πρέπει να κάνουν οι έγκυες, οι θηλάζουσες μητέρες και όσοι είναι αδύναμοι, ασθενείς ή σε περίοδο ανάρρωσης. Αυτοί οι πληθυσμοί έχουν ανάγκη από «ενισχυμένη» διατροφή κι όχι από νηστευτική προσαρμογή..!

Και μη ξεχνάτε τη βασική τοξίνη 3Α!!!

Άγνοια του πολίτη –Αδιαφορία του δημόσιου φορέα –Αισχροκέρδεια του εμπορίου

Σούπα του Ιπποκράτη

Συστατικά

Νερό - 1 πατάτα-1 κουτ. σούπας ρύζι-2 κολοκυθάκια-2 καρότα-1 κομμάτι σέλιρι {ή σέλινο}-3 κρεμμυδάκια φρέσκα-1 κρεμμύδι ξερό- ½ ματσάκι μαϊντανό - ½ μαρούλι ψηλοκομμένο ή ½ φλιτζάνι από πράσινα χόρτα εποχής (άγρια χόρτα)-λίγο ελαιόλαδο-λεμόνι.

προαιρετικά: 1-2 κουταλάκια του γλυκού φρέσκο-αλεσμένο λιναρόσπορο.

Εκτέλεση

Ζεσταίνουμε το νερό (περίπου 1 λίτρο-όσο θα καλύψει τα υλικά μας). Κόβουμε όλα τα λαχανικά σε κομμάτια και τα ρίχνουμε με την παρακάτω σειρά στην κατσαρόλα: κολοκύθι, φρέσκα κρεμμυδάκια, καρότα, σέλιρι, μαρούλια, μαϊντανό, ξερό κρεμμύδι, πατάτα (σε μεγάλα κομμάτια). Τα αφήνουμε να πάρουν μια βράση και κατόπιν χαμηλώνουμε την ένταση στα 2/3α. Ανακατεύουμε και τα αφήνουμε να βράσουν για 35 λεπτά, ρίχνουμε το ρύζι και περιμένουμε 10 λεπτά ακόμη σε μέτρια φωτιά. Προσέχουμε η σούπα μας να μη γίνει πολύ νερούλη. Αν τη θέλουμε βελουτέ, την περνάμε από το μπλέντερ. Προσθέτουμε στα πιάτα, χυμό λεμόνι, λάδι ή αλεσμένο λιναρόσπορο.

Πράσινο ρόφημα

Συστατικά: 5-6 φύλλα μαρουλιού, 1 καρότο, 1 κόκκινη ή πράσινη πιπεριά, 1 αγγουράκι, 1 μήλο, λίγο μαϊντανό.

Εκτέλεση: Ρίξτε τα υλικά στον αποχυμωτή ή στο μπλέντερ.

Επιπροσθέτως:

Πίνετε άφθονο εμφιαλωμένο νερό (1-1 1/2 λίτρο).

Προσπαθήστε να κοιμάστε πριν τις 11 το βράδυ. Για να χαλαρώσετε, μπορείτε να κάνετε ένα μπάνιο, αφού προηγουμένως ρίξετε λίγο αιθέριο έλαιο της αρεσκείας σας στο νερό της μπανιέρας.

Πιείτε 1 καφέ Ελληνικό ή espresso μέχρι το απόγευμα.

Φροντίστε καθημερινά να καθαρίζει το έντερό σας.

Τσακωθείτε με την τηλεόρασή σας..! Ιδιαίτερως με τις ειδήσεις της!!! Αφιερώστε χρόνο για μοναχικότητα ή και ευχάριστη συντροφιά πάνω σε μουσικά χαλιά.

Προσπαθήστε να υπάρχει καθημερινά κάποια φυσική δραστηριότητα, όπως περπάτημα, ελαφρύ τρέξιμο, χρήση σκάλας...

Αερίζετε καθημερινά τους χώρους διαβίωσης.

Άλλα αποτοξινωτικά :

Μόλις ξυπνήσετε, πιείτε 1,5 ποτήρι νερό με 1/2 ή 1 στυμμένο λεμόνι και ξαναξαπλώστε για 5-10λεπτά.

Χρησιμοποιείτε εν γένει χυμό ροδιού. 1 ρόδι περίπου 280grm: είναι πλούσιο σε βιταμίνες (Α, C, E, φυλλικό οξύ), σίδηρο, κάλιο και φυτικές ίνες, ενώ είναι χαμηλής περιεκτικότητας σε θερμίδες. Μάλιστα, ένα ρόδι καλύπτει το 40% της ποσότητας της βιταμίνης C και το 25% του φυλλικού οξέος που έχει καθημερινά ανάγκη ένας ενήλικος.

Καλή χρονιά με υγεία και ευδαιμονία

Με τιμή,
Μιχαήλ Κωστάκης
Φυσιοθεραπευτής

υ.γ.για ό, τι άλλο ή και για κάτι από τα προαναφερθέντα :
Ακακίων 17, 210- 6811210, 6946 756656 τ.κ. 152 33
michail.kostakis@on.gr

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑ

ΟΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΣΑΣ

Κέικ Σοκολάτας με Κάστανο

Υλικά

400 γρ. αλεύρι
200 γρ ζάχαρη
200γρ. Κουβερτούρα
200γρ βούτυρο
4 αυγά
1 σφηνάκι ρούμι
1 βαζάκι κάστανο
(Bonne Maman)

Γλάσο Σοκολάτας

130 γρ σοκολάτα κουβερτούρα
170 γρ κρέμα γάλακτος
1 κουτ. Γλυκού μέλι



Εκτέλεση

Χτυπάμε τη ζάχαρη με τα αυγά μέχρι να αφρατέψουν και ρίχνουμε το σφηνάκι με το ρούμι. Λιώνουμε την κουβερτούρα και τη ρίχνουμε στο μίγμα. Ανακατεύουμε το βούτυρο με το κάστανο και το προσθέτουμε στο μείγμα μέχρι να ομογενοποιηθούν όλα τα υλικά. Το βάζουμε σε βουτυρωμένη φόρμα και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170° για 50 λεπτά.

Γλάσο

Ζεσταίνουμε την κρέμα γάλακτος με το μέχρι έως 90° βαθμούς και πριν πάρει βράσει το ρίχνουμε επάνω στην ψιλοκομμένη κουβερτούρα και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα.

Όταν βγει το κέικ από το φούρνο αφήνουμε λίγο να κρυώσει και το περιχύνουμε με το γλάσο.

Καλή επιτυχία

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

Αγριογούρουνο με κάστανα

Υλικά

1 κιλό Αγριογούρουνο
300 γρ κάστανα βρασμένα
2 κρεμμύδια ξερά μεγάλα ψιλοκομμένα
4 καρότα σε κομματάκια
1/4 από το ματσάκι μαϊντανό
1κ. γλυκού πάπρικα γλυκιά

1 ποτήρι νερού ζωμό κρέατος
1/2 ποτήρι νερού κόκκινο κρασί ξηρό
Αλάτι
1 πρέζα πιπέρι λευκό
1/2 ποτήρι του κρασιού ελαιόλαδο



TIPS Το Αγριογούρουνο μπορεί να μαγειρευτεί στον φούρνο και στη κατσαρόλα.

Εάν το μαγειρέψετε στο φούρνο είναι απαραίτητο τα κάστανα να είναι βρασμένα και καθαρισμένα.

Στην περίπτωση που επιθυμείτε να το μαγειρέψετε το αγριογούρουνο στην κατσαρόλα, βγάξετε τα κάστανα μόλις βράσουν, τα βγάξετε τα καθαρίζετε και τα ξαναρίχνετε μέσα στην κατσαρόλα και τα αφήνετε να πάρουν μία βράση τουλάχιστον, σε σιγανή φωτιά (στην περίπτωση που τα φαγάκι σας είναι ήδη έτοιμο).

* προαιρετικά μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μπούκοβο και καυτερές πιπεριές

Εκτέλεση

Βράζουμε τα κάστανα και τα καθαρίζουμε, κόβουμε το αγριογούρουνο σε μερίδες και το αλατοπιπερώνουμε .

Στην συνέχεια το βάζουμε κατά προτίμηση σε γάστρα και προσθέτουμε τα βρασμένα κάστανα, τα κρεμμύδια, τα καρότα, τον μαϊντανό ψιλοκομμένο, την πάπρικα, το κρασί, το λάδι και το ζωμό κρέατος.

Το ψήνουμε στους 180° βαθμούς για 2 ώρες περίπου.

Καλή Επιτυχία

Μαρίνα Κουτσοπούλου

ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΒΗΤΤΑΣ
ΜΕΤΑΦΟΡΕΣ
ΜΕΤΑΚΟΜΙΣΕΙΣ
ΔΙΑΝΟΜΕΣ



ΤΗΛ 210 7717 809 ΣΗΜ 6944 276 081 ΣΤ. ΟΜΗ ΤΗΝ 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

Κάστανα

Πειρασμός χωρίς θερμίδες

Η εξαιρετική τους γεύση, οι χαμηλές θερμίδες και τα οφέλη τους για την υγεία μας τα κάνουν απαραίτητα για την καθημερινή μας διατροφή.

Τα κάστανα περιέχουν λιγότερες θερμίδες από όσες πιστεύουν οι περισσότεροι (160 Kcal/100 γρ.), ενώ ακόμα λιγότεροι γνωρίζουν ότι πρόκειται για ένα ιδιαίτερα θρεπτικό τρόφιμο που όταν καταναλώνεται σε μέτριες ποσότητες μπορεί να μας προσφέρει μόνο οφέλη.

Γεύση και υγεία

- **Τόνωση του νευρικού συστήματος:** Χάρη στην υψηλή τους περιεκτικότητα σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β (Β1 και Β2) και φυλλικό οξύ, τα κάστανα τονώνουν το νευρικό μας σύστημα.

- **Χαμηλά σε λίπος:** Σε αντίθεση με άλλους ξηρούς καρπούς, τα κάστανα περιέχουν αρκετό νερό και λιγότερο λίπος, ενώ δεν έχουν χοληστερόλη. Συγκεκριμένα, η περιεκτικότητά τους σε λίπος ανέρχεται περίπου στο 1-2%, όταν σε άλλους ξηρούς καρπούς το ποσοστό αυτό μπορεί να ξεπερνά ακόμα και το 50%.



- **Ρύθμιση της χοληστερόλης:** Τα κάστανα, όπως όλοι οι ξηροί καρποί, περιέχουν ω-3 λιπαρά οξέα, τα οποία μειώνουν την «κακή» LDL χοληστερόλη, που είναι υπεύθυνη για τον αυξημένο κίνδυνο αθηρωμάτωσης (εναπόθεση λίπους στα τοιχώματα των αγγείων) και κατ' επέκταση για την πιθανότητα εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων.

- **Μείωση των επιπέδων γλυκόζης (σακχάρου) αίματος:** Τα κάστανα αποτελούνται κυρίως από σύνθετους υδατάνθρακες (35%), φυτικές ίνες (7-8%), ενώ έχουν χαμηλό γλυκαιμικό φορτίο, γι' αυτό η μέτρια κατανάλωσή τους συστήνεται σε άτομα με διαταραχές των τιμών γλυκόζης ορού.

- **Μυϊκή ενδυνάμωση:** Τα κάστανα περιέχουν αρκετή ποσότητα πρωτεΐνης, της οποίας η βιολογική αξία είναι εφάμιλλη με αυτήν του αβγού και αφομοιώνεται εύκολα από τον οργανισμό.

- **Ιδανικά για άτομα με υψηλή αρτηριακή πίεση:** Η υψηλή περιεκτικότητά τους σε κάλιο και το χαμηλό ποσοστό νατρίου συμβάλλουν στον έλεγχο των επιπέδων της πίεσης αναδεικνύοντας τα κάστανα στην καλύτερη επιλογή γι' αυτούς που αντιμετωπίζουν ανάλογο πρόβλημα.

Χριστουγεννιάτικο πιλάφι με κάστανα και συκωτάκια κοτόπουλου

ΥΛΙΚΑ:

3 κ.σ. βούτυρο Κερκύρας ή ελαιόλαδο
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
3 κ.σ. σταφίδα κορινθιακή (μαύρη)
3 κ.σ. κουκουνάρι
3 κ.σ. αμυγδαλόψιχα καθαρισμένη
6 βρασμένα και ψιλοκομμένα κάστανα
1/2 κ.γλ. μπαχάρι

1/2 κ.γλ. κανέλα
2 φλ. τσαγιού ρύζι μακρύκοκκο
5 φλ. τσαγιού νερό ή ζωμός κότας (σπιτικός ή εμπορίου) ζεστός
250 γραμμ. συκωτάκια πουλιών ψιλοκομμένα
1 κ.σ. μαϊντανός ψιλοκομμένος
1 κ.σ. άνηθος ψιλοκομμένος
αλάτι

φρεσκοτριμμένο πιπέρι
1 λεμόνι κομμένο σε τέταρτα για το σερβίρισμα

μερίδες 4
Χρόνος Προετοιμασίας: 10 λεπτά
Χρόνος Μαγειρέματος: 15 λεπτά



ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1. Ξηπλώνουμε το ρύζι (μέχρι να βγαίνει διάφανο το νερό). Το στεγνώνουμε σε πετσέτα.
2. Ροδίζουμε σε δύο κουταλιές βούτυρο το κουκουνάρι και την αμυγδαλόψιχα και προσθέτουμε στο τηγάνι τα κάστανα, το ρύζι, τα μπαχαρικά και τις σταφίδες. Ρίχνουμε το ζωμό ή το νερό, αλατοπιπερώνουμε και αφήνουμε να πάρει βράση. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε μέχρι ν' απορροφηθούν όλα τα υγρά, περίπου 15'. Σβήνουμε τη φωτιά, σκεπάζουμε το ρύζι με πετσέτα και την κατσαρόλα. Αφήνουμε έτσι να σταθεί για 10'.

3. Στο μεταξύ, λιώνουμε σε τηγάνι την υπόλοιπη 1 κ.σ. βούτυρο ή το ελαιόλαδο και ροδίζουμε για λίγα λεπτά τα ψιλοκομμένα συκωτάκια. Τα ανακατεύουμε με κουτάλι μέσα στο ρύζι.

4. Πασπαλίζουμε με άνηθο και μαϊντανό και σερβίρουμε αμέσως σε πιατέλα. Αν θέλουμε, στύβουμε λίγο χυμό λεμονιού.

Καλή επιτυχία (Συνταγή από την Αργυρώ Μπαρμπαρήγου)

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@gmail.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**

**ΒΙΟPLAN
ΠΡΟΣΦΕΙΣ-ΠΟΡΤΕΣ
ΠΑΡΑΘΥΡΑ
ΑΛΟΥΜΙΝΙΟΥ
ΒΙΟΚΑΡΠΕΤ'S GROUP**

**ΒΙΟPLAN 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 - ΑΝΘ 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
Διχώρι

Εστιατόριο-Ξενώνας
ΚΙΝ. 6945375036

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

INTERAMERICAN
ΠΩΡΓΟΣ 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



«Επιχειρηματίας της Χρονιάς» ο κ.Σπύρος Θεοδωρόπουλος

Στο πλαίσιο του Διαγωνισμού της Ernst & Young, ο κ. Σπύρος Θεοδωρόπουλος Διευθύνων Σύμβουλος της "Chipita A.E." αναδείχθηκε Έλληνας «Επιχειρηματίας της Χρονιάς» για το 2011, και πιο συγκεκριμένα έλαβε το βραβείο «Διεθνώς Αναπτυσσόμενος Επιχειρηματίας».

Ο διαγωνισμός κορυφώθηκε την Τετάρτη 6 Δεκεμβρίου σε επίσημη εκδήλωση στο Διεθνές Συνεδριακό Κέντρο του Μεγάρου Μουσικής Αθηνών με την υποστήριξη της «Ναυτεμπορικής» ως χορηγού επικοινωνίας. Ο κ. Θεοδωρόπουλος θα διαγωνιστεί με τους νικητές του αντίστοιχου βραβείου ανάμεσα σε 50 χώρες, για τον τίτλο του World Entrepreneur Of The Year, σε εκδήλωση που θα πραγματοποιηθεί τον Ιούνιο του 2012 στο Μόντε Κάρλο.

Ο κ. Σπύρος Θεοδωρόπουλος που γεννήθηκε στην Αθήνα και κατάγεται από το Διχώρι, απόφοιτος της ΑΣΟΕΕ, ξεκίνησε την επιχειρηματική του δράση το 1976 με μια μικρή εταιρία παραγωγής γαλακτοκομικών προϊόντων την Recor A.E. Το 1986, ανέλαβε διευθύνων σύμβουλος της Interia και εξαγόρασε το 50% των μετοχών της Chipita και το υπόλοιπο ποσοστό το 1989. Το 2006 η Chipita συγχωνεύθηκε με την Δέλτα, δημιουργώντας την Vivartia, η οποία το 2007 εξαγοράστηκε από MIG. Το καλοκαίρι του 2010 μαζί με τον όμιλο Olayan, και άλλους Έλληνες επιχειρηματίες εξαγόρασε εκ νέου την Chipita. Σήμερα είναι μέλος του Δ.Σ. της Τιτάν και ΣΕΒΤ.

Το Δ.Σ. του Συλλόγου μας και ο Πρόεδρος της Κοινότητας, τον συχαίρουμε για την μεγάλη τιμητική διάκριση και του ευχόμαστε να έχει και στο μέλλον παρόμοιες διακρίσεις στο χώρο της επιχειρηματικής του δραστηριότητας.

Πηγή: «Η Ναυτεμπορική» 9/12/2011.

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΚΟΠΗ ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑΤΙΚΗΣ ΠΙΤΑΣ

Η Ομοσπονδία Συλλόγων ΒΔ Φωκίδας πραγματοποιεί στις 14 Ιανουαρίου και ώρα 5 το απόγευμα στην Αίθουσα του Συλλόγου Κροκυλιωτών στον Καρέα, την κοπή της Πρωτοχρονιάτικης Πίτας ενώ παράλληλα θα διεξαχθεί και η Ετήσια Γενική Συνέλευση για ανάδειξη νέου Δ.Σ..

ΤΟ ΔΙΧΩΡΙ

*Ούτε μακριά, ούτε κοντά
στα Βαρδούσια τα ψηλά,
υπάρχει ένα όμορφο χωριό
το ΔΙΧΩΡΙ το ξακουστό.*

*Το μικρό φιλόξενο σπιτάκι
του θείου μου του Τάκη
μας καλοδέχτηκε και πάλι
στου Φθινόπωρου τα κάλη
που 'ναι τα κάστανα πολλή
μεγάλα και μικρά
και τα φάγαμε βραστά μα και ψητά.*

*Οι ντουφεκιές οι πολλές
αντηχούσαν στις πηλαγιές.
Τα σκυλιά έψαχναν το ντορό
για να βρει η ομάδα το κυνήγι το καλό.
Απ' τους κυνηγούς που ήρθαν στο χωριό,
λίγοι έφυγαν με μεζέ εκλεκτό.*

*Ήπιαμε κόκκινο κρασί
στου Σπύρου και της Μαρίας το μαγαζί
με μεζέ καλομαγειρεμένο
και βρασμένο και ψημένο
δίπλα στο τζάκι το αναμμένο.*

Αθανασία Κουρμέτζα
(ανιψιά Π. Παπαγιάννη)

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 επώνυμων και όχι μόνο

Αυτός που ρίχνει
χώμα,
χάνει έδαφος.

Αυτός που
μιλάει δεν ξέρει.
Αυτός που ξέρει
δεν μιλάει
Λάο Τσέ

Όταν είσαι
θυμωμένος
μέτρα ως
το δέκα
πριν μιλήσεις.
Όταν είσαι πολύ
θυμωμένος
μέτρα ως
το εκατό.
Τόμας
Τζέφερσον

Το να δούμε
ποιο είναι
το δίκαιο
και όχι
τι μας συμφέρει,
αυτό είναι
γενναιότητα.
Κομφούκιος

Οι άνθρωποι
μπορούν
να ξεχάσουν ότι
τους έχεις πει.
Μπορούν
να ξεχάσουν
ότι έχεις κάνει
σε εκείνους.
Αλλά δεν
ξεχνούν ποτέ
το πώς
τους έκανες
να αισθανθούν.

Το στολίδι
της πρεμίας
είναι η ανδρεία.