



## Γενική Συνέλευση

Την Κυριακή, 22 Ιανουαρίου 2017, στις 17.00 η ώρα, πραγματοποιήθηκε η τακτική συνέλευση στο Σύλλογό μας.

Τον λόγο έλαβε η Πρόεδρος του Συλλόγου Γιώτα Ζαχαρή - Τσακατούρα και αφού ευχήθηκε σ' όλες και όλους Χρόνια ΚΑΛΑ και Πολλά, ξεκίνησε τον απολογισμό:



«Η χρονιά, δηλ. το 2016, για το Σύλλογό μας ήταν πολύ δημιουργική. Πολλοί στόχοι επιτεύχθηκαν παρά την εύκολη κριτική πολλών.

**1. Πολιτιστικά:** Στο Divani έγινε η κοπή πίτας, η γιορτή των μικρών παιδιών με διασκεδαστή και διανομή μικρών δώρων και η Βράβευση Επιτυχόντων σε ΑΕΙ-ΤΕΙ κ.λπ.

Τον 15 Αύγουστο πραγματοποιήθηκαν αγώνες δρόμου νηπίων μικρών και μεγάλων-μεγάλων παιδιών και με τεράστια επιτυχία οι γιορτές του Τσίπουρου και του Μοσχαριού.

Η νεολαία μας κατέκτησε την α' θέση στο Δωρικό τουρνουά στον ομιλό της και την δ' σ' όλη τη Δωρίδα. Η εκδήλωση αυτή ήταν

υπό την αιγίδα του Δήμου Δωρίδας.

**2. Έργα:** α) Επισκευάσαμε τον χώρο του Αθλητικού Κέντρου που είχε υποστεί καθίζηση. β) Στο Πολιτιστικό μας Κέντρο αγοράστηκαν όλες οι ντουλάπες, εσωτερικές πόρτες, ηλεκτρικά είδη, όλα τα κρεβάτια, στρώματα, παπλώματα και γενικώς το Πολιτιστικό είναι τελειωμένο εκτός των σωμάτων καλοριφέρ και καυστήρα. Όλα αυτά βέβαια έγιναν με τα "26.000 Δολ." ή "23.179,48 Euro" που μας έστειλε η Ούρσουλα και ο γιος της στη μνήμη του Γιώργου Ανδρεόπουλου. γ) Πληρώθηκε ο ΕΜΦΙΑ 1.708,67 Euro και εξοφλήσαμε τα ένσημα του ΙΚΑ.

**3. Συμμετείχαμε με μεγάλη παρουσία στο Αντάμωμα της Ομοσπονδίας.**

**4. Με την Κοινότητα, τον Δήμο Δωρίδας, τον βουλευτή η συνεργασία μας είναι πολύ καλή, βέβαια τα δίκαια αιτήματά μας τα διεκδικούμε. Δεν θέλουμε να πάρουμε τη θέση κανενός. Γνωρίζουμε τον ρόλο μας και βοηθούμε όσο μπορούμε. Συνεργαζόμαστε άψογα με τον κ. Γάτο της "Φωκικής Αναπτυξιακής" και πιστεύουμε ότι άλλο ένα έργο του χωριού μας θα πάρει τον δρόμο του.**

## Η μεσημεριανή μας συνάντηση

Μετά από πολλή σκέψη, αποφασίσαμε να κλείσουμε ένα ζεστό ωραίο χώρο να συναντηθούμε, να βρεθούμε στην Αθήνα όλοι μαζί, με ωραίο φαγητό, ζωντανή μουσική και με προσιτή τιμή.

Η συνάντησή μας θα γίνει **Κυριακή 7 Μαΐου 2017, στις 13.30 το μεσημέρι στο «Μυστικό».**

Το «Μυστικό» είναι στον Υμηττό επί των οδών Αμισσού και Ανδρέα Λεντάκη (πίσω από το εργοστάσιο του Μαλτσινιώτη, Τηλ.: 210 7629905).

Είναι υποχρέωση όλων μας να στηρίξουμε αυτή τη συνάντηση.

Σας περιμένουμε.

Το Δ.Σ.



Το τριήμερο του Αγίου Πνεύματος θα είναι πολύ ωραίο να είμαστε όλοι στο χωριό μας.

Την **Κυριακή 4 Ιουνίου 2017** θα γλεντήσουμε στην πλατεία Ανδρεοπούλου με ρουμελιώτικες λιχουδιές. Το ψήσιμο θα ξεκινήσει το Σάββατο το βράδυ και την Κυριακή το μεσημέρι θα το απολαύσουμε όλοι μαζί.

Η εκδήλωση γίνεται υπό την αιγίδα του Πολιτιστικού Οργανισμού του Δήμου Φωκίδας.

Είναι μία από τις εκδηλώσεις μας, όπου μας δίνεται η αφορμή να μεταβούμε στο χωριό που γεννηθήκαμε, που καταγόμαστε και που αγαπάμε.

Σας περιμένουμε.

Το Δ.Σ.



## Οικονομικές ενισχύσεις

|                            |     |                          |    |                          |     |
|----------------------------|-----|--------------------------|----|--------------------------|-----|
| Τσακανίκα Αθανασία         | 15  | Αλαξανδρή Ειρήνη         | 30 | Μεσσήνης Ιωάννης         | 30  |
| Δασκαλοπούλου Σοφία        | 20  | Αλεξανδρή - Κάβουρα Νίκη | 30 | Αναστασόπουλος Γιώργος   | 20  |
| Λυράκη Όλγα                | 20  | Αλβέρτου Λεμονιά         | 50 | Κουκουζέλης Τηλέμαχος    | 20  |
| Τσιατούρας Σπύρος          | 20  | Κωστόπουλος Αλέξανδρος   | 20 | Σαπλαμίδης Γιώργος       | 20  |
| Ζηνόβης Βασίλης            | 80  | Κωστόπουλος Βασίλης      | 20 | Σακκάς Γιάννης           | 20  |
| Χατζηγεωργίου Δημήτρης     | 50  | Κουτσαβέλης Χρήστος      | 30 | Σακκάς Ηλίας             | 40  |
| Μαστροπέρου Φιλιώ          | 20  | Αρμενάκου Αργυρώ         | 50 | Κωνσταντόπουλος Βασίλης  | 20  |
| Κωνσταντακοπούλου Αθανασία | 20  | Χρυσοβιτσιάνου Μαρία     | 30 | Μαστροπέρου Λουκία       | 20  |
| Τσακατούρας Γιώργος        | 50  | Χρυσοβιτσιάνου Ευγενία   | 30 | Τσάδαρης Διονύσης        | 20  |
| Τσακατούρα Παναγιώτα       |     | Βέργης Σπύρος            | 20 | Κούκος Άλκης             | 20  |
| του Γιάννη                 | 20  | Μηλιορίτσα Παναγιώτα     | 20 | Αναστασοπούλου Σταυρούλα | 20  |
| Υφαντής Γιώργος            | 30  | Ξανάλατος Δήμος          | 30 | Αναστασοπούλου Ελένη     | 20  |
| Αλβέρτος Φώντας            | 20  | Σταματίου Πόπη           | 60 | Ξαναλάτου Αθανασία       | 20  |
| Αλβέτρος Γιώργος           | 20  | Κωστόπουλος Βασίλης      | 40 | Ανδρεοπούλου Πολυξένη    |     |
| Μιχαλόπουλος Γιώργος       | 50  | Λιόσης Φίλιππος          | 50 | και κόρες                | 30  |
| Καψομέρη Άννα              | 20  | Χούσος Κων/νος           | 50 | Μάνεση Μαρία             | 20  |
| Αναστασόπουλος Χρήστος     |     | Κλάδος Αλέξανδρος        | 20 | Τριανταφύλλου Χρήστος    |     |
| του Σωκρ.                  |     | Κλάδος Νικόλαος          | 20 | και Θεοδώρα              | 100 |
| και κόρες                  | 100 | Ζαχαρής Νικόλαος         | 40 | Σούδα Ιουλία             | 20  |

## Το Χωριό μου

Όσο μικρό κι αν είναι το χωριό μου  
κι αν φαίνεται σε πλούτη φτωχικό.  
Σε μένανε τ' όμορφο Αλποχωριό μου  
που μοιάζει με λουλούδι ερημικό,  
το δείχνουνε τα μάτια μου μεγάλο  
χτισμένο σε θεόγναντη μεριά  
και σαν το Αλποχώρι δεν κάνω  
άλλο απ' όλα της Πατρίδος τα χωριά.

Σε πλάι αγναντερό θεμελιωμένο  
Ψηλά στο βλαχοβοόνι το γυμνό  
προβάλλει από μακριά πρασινισμένο  
με σκέπασμα γαλάζιο ουρανό.  
Μ' άγρια γεράκια στον αγέρα  
Μ' άγρια πουλιά στη λαγκαδιά.  
Εκείνα 'χει συντροφιά του την ημέρα  
Εκείνα συντροφιά του τη βραδυά.

Το λούζει το χωριό σαν ξημερώνει  
αυγή το καλοκαίρι με δροσιά  
και πάλι σαν χειμώνας το πλακώνει  
με σύννεφα του φτιάχνει φορεσιά.  
Και έχει το χωριό μου εκεί πέρα  
αχώριστη για πάντα συντροφιά  
δροσιά το καλοκαίρι την ημέρα  
και μαύρη το χειμώνα συννεφιά.

Βαθεία στις ρεματιές του σαν κυλάει  
με βόγγο απ' τη ράχη το νερό  
τα πόδια του χωριού μου λες φιλάει  
κρυστάλλινο, καθάριο δροσερό.  
Και παίζει με χαρά σαν απαντάει  
την πράσινη στο δρόμο χλωρασιά  
και τρέχει σε γκρεμούς και ροβολαίει  
δροσάτο στην μεγάλη ποταμιά.

Μα πιο όμορφος ο τόπος μου εφάνη  
το βράδυ σαν γυρίζουνε τ' αρνιά  
κι ακούω τη φλογέρα του τσοπάνη  
γλυκά να τραγουδά στη σκοτεινιά.  
Και πρόβατα γροικάω να βελάζουν  
και βλέπω τα κοπάδια πέρα κει  
κι ακούω το διαβάτη να χουγιάζη  
οι σκύλοι του τσοπάνη οι μπιστικοί.

Τι όμορφο που είναι το χωριό μου  
σαν σκάει το φεγγάρι στο βουνό  
πανόραμα θαρρείς το Αλποχώρι  
πανόραμα ψηλά στον ουρανό.  
Θεόρατες εκεί ριζοβολάνε  
στ' αλήθεια οι λεύκες και οι καρυδιές  
και σκέπασμα ολόδροσο βαστάνε  
του χωριού μου ομορφονιές.

Πάντα θυμάμαι το παλιό φτωχό νοικοκυριό μας,  
την παιδική μου τη ζωή στο φτωχικό χωριό μας.  
Πώς τάχα μεγαλώσαμε στ' άγονα εκείνα μέρη;  
ένα σωρό κουτσούβελα, ένας Θεός το ξέρει.

Την Κυριακή πασχάζαμε, με κρέας από γίδι  
και η Δευτέρα πέρναγε, μ' εληές και με κρεμμύδι.  
Την Τρίτη χορταρόσουπα, Τετάρτη φασουλάδα  
την Πέμπτη ζυμαρόπιττα, Παρασκευή κορφάδα.

Σάββατο Τραχανόπιττα ή με τυρί μπουγάτσα  
κι άλλοτε μπαμπανάτσα.  
Να ποικιλία μια φορά, σωστή ζωή και κόττα  
και για ψωμί... μπομποτά.

**Νίκος Β. Κωστόπουλος, Μάιος 1933**

(Από το βιβλίο του «ΤΟ ΧΩΡΙΟ ΜΟΥ - ΑΛΠΟΧΩΡΙ ΔΩΡΙΔΑΣ»)

## Τριάντα χρόνια

Ήταν η δεκαετία του '80 όταν  
μια ομάδα νέων ανθρώπων με με-  
γάλη αγάπη για τον τόπο που λέγε-  
ται Δωρίδα και με όραμα για την  
περιοχή συναντήθηκαν το 1987  
στο Κροκύλειο να ανταλλάξουν  
σκέψεις, προβληματισμούς, καινο-  
τόμα για την εποχή σχέδια.

Ήταν μια ομάδα που συνεχώς  
μεγάλωνε, που συναντούσε εμπό-  
δια και δυσκολίες αλλά συνεχώς τα  
υπερπηδούσε, γιατί ο στόχος ήταν  
έναν. Το μέλλον της Φωκίδας και η  
καλύτερη ανάδειξή της.

Τα κομματικά είχαν μπει στην  
άκρη, όλοι ΕΝΑ για τον σκοπό αυ-  
τόν. Στην πορεία βέβαια πολλοί  
προσπάθησαν να τα εισχωρήσουν  
αλλά μακροχρόνια απεδείχθη ότι  
δεν πέτυχαν τίποτα.

Έτσι στις 10 και 11 Αυγούστου  
1987 στο Κροκύλειο προσήλθαν 13  
χωριά για να συζητήσουν. Ήταν το  
Α΄ Συνέδριο της Β.Δ. Δωρίδας.  
Πρόεδρος του συνεδρίου ο αείμνη-  
στος Τριαντάφυλλος Τριανταφύλ-  
λου και γραμματέας ο Ζήσιμος  
Κωνσταντόπουλος, πρώην πρό-  
εδρος Ομοσπονδίας.

Βέβαια υπήρξε μια ομάδα απ'  
όλα τα χωριά που δουλεύαμε άο-  
κνα και θα ήταν δύσκολο να ανα-  
φερθούν όνοματα, γιατί μπορεί να  
ξεχασθούν μερικοί και δεν είναι  
σωστό.

Όμως πολλά που έχουν γίνει ή  
που είναι στον δρόμο να γίνουν  
ήταν προτάσεις συνεδρίων.

Τότε ήταν άπιαστα όνειρα αλλά  
σήμερα παρατηρείς, ότι κάτι ξενύ-  
χτια για τα συνέδρια, κούραση, στε-  
ναχώριες, χαρές, άξιζαν τον κόπο.

Και μόνο ότι γνωριστήκαμε τα  
χωριά μεταξύ μας, ανταλλάξαμε  
τους προβληματισμούς μας, γνω-  
ρίσαμε τα προβλήματα της περιο-  
χής, προτείναμε λύσεις, γίνανε με-  
ρικά έργα, ε, ναι, άξιζαν τον κόπο.

Φέτος το καλοκαίρι θα γίνει το  
Συνέδριο της Ομοσπονδίας μας,  
των 18 χωριών πλέον, στο Κονιάκο,  
και πρέπει να το στηρίξουμε όλοι,  
γιατί για πολλούς μπορεί να είναι  
μια εκδήλωση, για μερικούς σημαί-  
νει πολλά.

Ευχαριστώ,

Γιώτα Ζαχαρή - Τσακατούρα

**Προγραμματισμός:**

α) Σώματα καλοριφέρ και καυστήρας.

β) Διαμόρφωση εξωτερικού χώρου.

γ) Μονοπάτια και πάνω απ' όλα ο Μύλος Δημητρίου Σ. Αναστασόπουλου.

Τελειώνοντας, θα ήθελα να σας πω ότι με ομόφωνη απόφαση του Δ.Σ. προτείνουμε την Ούρσουλα και τον Ανδρέοπουλο ως Μεγάλους Ευεργέτες. Καλή χρονιά».

Εγκρίθηκε ο απολογισμός και κατόπιν εγκρίθηκε ο οικονομικός απολογισμός.

Στη συνέχεια προκηρύχθηκαν βάσει Καταστατικού οι αρχαιρεσίες. Δυστυχώς δεν υπήρξαν 9 υποψήφιοι για να συμπληρωθεί το ψηφοδέλτιο και μετά από άκαρπες προσπάθειες παραμένει το παλιό Δ.Σ. έως ότου προκηρυχθούν εκλογές σε σύντομο χρονικό διάστημα, το αργότερο σ' ένα χρόνο.

**Γιορτή παιδιών**

Την Κυριακή 22 Ιανουαρίου 2017, για όση ώρα διήρκε η Γεν. Συνέλευση του Συλλόγου, υπήρχε διασκεδαστής που απασχολούσε τους μικρούς φίλους και τους μοίρασε μικρά δωράκια.

**Συνάντηση με τον κ. Καπεντζώνη, Δήμαρχο Δωρίδας**

Στις 31 Μαρτίου ο Σύλλογός μας συναντήθηκε με τον δήμαρχο και συζητήθηκαν ορισμένα θέματα για το χωριό μας και γενικά για την περιοχή μας.

Τα θέματα που συζητήθηκαν είναι:

1. Δρόμος Κουμεντάρι - Κροκύλειο - Ζοριάνου - Αλποχώρι και η απάντηση από την περιφέρεια στο αίτημά μας που λάβαμε (τη δημοσιεύουμε στην εφημερίδα μας)

2. Δρόμος Κωστόπουλου - Κουτρομπάνου (μας υποσχέθηκε ότι πριν τον Αύγουστο θα είναι επισκευασμένος).

3. Παιδική χαρά: η απάντηση είναι πως ό,τι γίνει για τις άλλες παιδικές χαρές του Δήμου Δωρίδας, θα γίνει και για την δική μας, δηλ. χρειάζεται πιστοποίηση κ.λπ.

4. Νεκροταφείο (καθαρισμός, τέλη ταφής και διατήρησης).

5. Τειχίο Πολιτιστικού Κέντρου

6. Γήπεδο μπάσκετ.

Συζητήθηκαν, επίσης, και άλλα θέματα που δεν θα ήταν σωστό να γραφούν την Εφημερίδα. Ο υπεύθυνος αντιδήμαρχος για την γεωγραφική ενότητα Βαρδουσιών είναι ο κ. Παλασκώνης, ο κ. Ευστραθίου καθαριότητας, ο κ. Ζέτος τεχνικών υπηρεσιών και ο κ. Παπανωνσταντίνου για το προσωπικό.

**Κοπή πίτας**

Την Κυριακή, 22 Ιανουαρίου 2017, έγινε η κοπή της πίτας μας. Όλοι μας ανταλλάξαμε ευχές και δεχτήκαμε τις ευχές τον βουλευτή μας κ. Κωστοπαναγιώτου (του εφοπλιστή με βάρκα), του πολιτευτή της Ν.Δ. κ. Χαλιωρή και του ειδ. Συμβούλου του Δημάρχου μας κ. Τριβήλου. Την κοπή έκαναν μαζί ο κ. Κωστοπαναγιώτου (ΣΥΡΙΖΑ) και ο κ. Χαλιωρής (Ν.Δ.). Και οι δύο απέδειξαν εμπράκτως ότι πάνω από τις κομματικές τους διαφορές έχουν την Φωκίδα. Μπράβο τους.

Η κα Γαζή έστειλε τις ευχές της, αλλά λόγω πένθους δεν μπορούσε να παρευρεθεί, και ο κ. Αντωνόπουλος, αντιδήμαρχος, λόγω ασθένειας ήταν δύσκολο να είναι μαζί μας.



Ο βουλευτής κ. Κωστοπαναγιώτου και ο κ. Χαλιωρής κόβουν μαζί την πίτα. Θα είναι μαζί στις εκλογές;

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΣΤΕΡΕΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ  
ΓΕΝΙΚΗ Δ/ΝΣΗ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟΥ  
ΠΡΟΓ/ΣΜΟΥ  
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΚΑΙ ΥΠΟΔΟΜΩΝ  
Δ/ΝΣΗ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΕΡΓΩΝ  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ ΦΩΚΙΔΑΣ

ΑΜΦΙΣΣΑ, 2-12-2016

ΠΡΟΣ: ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΟ Τ.Σ.Ε. Π.Ε. ΦΩΚΙΔΑΣ

**ΕΚΘΕΣΗ ΑΥΤΟΨΙΑΣ ΕΠ. ΟΔΟΥ ΝΟ 13**  
(ΚΡΟΚΥΛΕΙΟ-ΚΟΥΠΑΚΙ-ΖΟΡΙΑΝΟ-ΑΛΠΟΧΩΡΙ)

Η αφετηρία της οδού της Νο 13 ξεκινάει από την διασταύρωση ΚΟΥΜΕΝΤΑΡΗ (Συν. -με ΕΟ 48) και κατευθύνεται προς Κροκύλειο.

Διέρχεται από την **Κροκύλειο - Κουπάκι - Ζοριάνο** - και καταλήγει στο οικισμό **Αλποχωρίου**.

Γενικά σε όλο το μήκος του δρόμου μέσου πλάτους 5-6 μέτρα παρατηρήθηκαν

- μικρές καθιζήσεις του οδοστρώματος
- κακή κατάσταση οδοστρώματος (λακκούβες-ρηγματώσεις)
- έλλειψη σε οριζόντια και κάθετη σήμανση.

Και ειδικότερα λαμβάνοντας Χ.Θ. 0.00 + 0,00 από την παραπάνω διασταύρωση, παρατηρήθηκαν και απαιτούνται τα εξής:

**ΤΜΗΜΑ 1- Μέχρι Οικισμό Κροκυλείου**

Χ.Θ. 4+100 μικρή καθίζηση οδοστρώματος

Χ.Θ. 5+600 κακή κατάσταση οδοστρώματος

(λακκούβες- ρηγματώσεις) μήκους 20 μέτρων

Χ.Θ. 7+500 κακή κατάσταση οδοστρώματος

(λακκούβες-ρηγματώσεις) μήκους 20 μέτρων

**ΤΜΗΜΑ 2- Από Οικισμό Κροκυλείου - Οικισμός Ζοριάνου**

Χ.Θ. 11+500 κακή κατάσταση οδοστρώματος (λακκούβες-ρηγματώσεις) μήκους 100 μέτρων - απαραίτητη η διαγράμμιση οδοστρώματος και τοποθέτηση στηθαίων ασφάλειας.

Χ.Θ. 11+700 κακή κατάσταση - καθίζηση οδοστρώματος μήκους 100 μέτρων

Χ.Θ. 12+500 τοποθέτηση στηθαίων λόγω επικινδυνότητας του οδοστρώματος για μήκος 20 μέτρων

Χ.Θ. 13+300 τοποθέτηση στηθαίων λόγω επικινδυνότητας του οδοστρώματος για μήκος 50 μέτρων

**Τμήμα 3 - Ζοριάνο - Αλποχώρι**

Χ.Θ. 16+400 κακή κατάσταση - καθίζηση οδοστρώματος μήκους 200 μέτρων

Χ.Θ. 16+900 κακή κατάσταση μήκους 200 μέτρων

Απαραίτητη η διαγράμμιση οδοστρώματος για το τμήμα αυτό.



## Βάλσαμο ή βαλσαμόχορτο ή σπαθόχορτο για την κατάθλιψη, τα τραύματα, το στομάχι, καρκίνο

Κλεοπάτρα Ζουμπουρλή, μοριακή βιολόγος  
(mediabnews.gr)

Με ιδιότητες που το κατατάσσουν σε ένα από τα πολύ σημαντικά για τον άνθρωπο θεραπευτικά βότανα, το βαλσαμόχορτο, από την αρχαιότητα είναι γνωστό για την αποτελεσματική αντιμετώπιση δερματολογικών προβλημάτων, την επώλωση πληγών και την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.

Πρόκειται για θαμνώδες φυτό με έντονα κίτρινα άνθη. Τα κίτρινα χαρακτηριστικά λουλούδια του ανθίζουν στις κορφές του από τον Ιούνιο μέχρι και το Σεπτέμβριο.

Στην Ευρώπη και την Ελλάδα, όπου και ενδημεί, έχει χρησιμοποιηθεί από αιώνες.

Αποτέλεσε το περίφημο ίαμα των αρχαίων Σπαρτιατών, με το οποίο θεράπευαν τις πληγές τους μετά τις μάχες, ενώ το πρότειναν οι θεραπευτές της εποχής για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης και του έλκους στομάχου. Στην αρχαιότητα, οι θεραπευτικές ιδιότητες του βαλσαμόχορτου ήταν ονομαστές. Ο Γαληνός και ο Διοσκουρίδης το πρότειναν ως διουρητικό, επουλωτικό, εμμηναγωγό και αιμοστατικό.

Το Μεσαίωνα αποδόθηκαν στο φυτό μαγικές ιδιότητες, ιδιαίτερα μάλιστα αν η συλλογή του γινόταν στις 24 Ιουνίου, τη μέρα που εορτάζεται η μνήμη του Ιωάννη του Προδρόμου.

Το συγκεκριμένο φυτό κατά την περίοδο της ωρίμανσής του στους ορεινούς -κυρίως- όγκους μαζεύεται από τους παραγωγούς και με τη φυσική μέθοδο της ζύμωσης παρασκευάζεται το σπαθόλαδο, χωρίς καμία προσθήκη συντηρητικών ή άλλων ουσιών. Το λάδι με το οποίο γίνεται η μείξη πρέπει να είναι εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο με χαμηλή οξύτητα, έτσι ώστε κατά τη διάρκεια της ζύμωσης και όσο διαρκεί η έκθεσή του στο ήλιο να μην ανεβάσει την οξύτητά του, αλλά κυρίως να αποκτήσει ένα ιδιαίτερα βαθύ κόκκινο χρώμα.

Σήμερα αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα φυτικά και φυσικά προϊόντα που υποβοηθούν την υγεία του ανθρώπου. Ισχιαλγίες, πληγές, εγκαύματα, μώλωπες, στομαχικές διαταραχές, γαστρεντερίτιδες, ελαφράς μορφής έλκη, στομαχόπονοι, πόνοι των αρθρώσεων, αντιφλεγμονώδεις, αντισηπτικές, αντιοξειδωτικές και πολλές ακόμη ιδιότητες το κατατάσσουν μεταξύ των πιο ωφέλιμων για τον άνθρωπο βοτανολογικών σκευασμάτων.

Επίσης, με το σπαθόλαδο γίνονται επαλείψεις ή ελαφρές εντριβές στο μέρος που πονά ή μπορούμε ακόμη να εφαρμόσουμε τοπικά επιθέματα με διαποτισμένη γάζα. Επίσης, είναι ιδανικό για κάθε θεραπευτικό ή χαλαρωτικό μασάζ - μπορεί να εμπλουτισθεί με αιθέρια έλαια ανάλογα. Ωστόσο, μπορεί να χρησιμοποιηθεί και πόσιμο, καθώς συνιστάται ιδιαίτερα για τις κολίτιδες, την επώδυνη πέψη και τις ξινίλες του στομάχου.

### Οι θεραπευτικές του ιδιότητες

Το βάλσαμο θεωρείται:

Αντικαταθλιπτικό, ηρεμιστικό, αντισπασμωδικό και βελτιωτικό της ποιότητας του ύπνου σε αϋπνίες.

Αντιφλογιστικό και επουλωτικό για εγκαύματα και πληγές. Επίσης, θεωρείται ότι επιταχύνει την εξαφάνιση των στιγμάτων της λευκόρροιας και των σκληρών όγκων του δέρματος.

Τονωτικό και διεγερτικό για εξασθενημένους οργανισμούς.

Καταπραυντικό και ανακουφιστικό σε βρογχίτιδα, βήχα, άσθμα.

Εμμηναγωγικό - ρυθμιστικό της εμμήνου ρύσεως.

Διουρητικό.

Σπασμολυτικό.

Για στομαχικές-εντερικές διαταραχές.

Αντιπυρετικό και παυσίπονο.

Σε περίπτωση που κάποιος αποφασίσει να το χρησιμοποιήσει, θα πρέπει πρώτα να έχει συμβουλευτεί το γιατρό του, διότι είναι ένα φάρμακο με παρενέργειες, όπως όλα.

Άτομα με καρδιολογικά προβλήματα ή υπέρταση να συμβουλευούνται τον ιατρό τους, πριν προχωρήσουν στη λήψη του σπαθόχορτου. Δε συνιστάται η χρήση του σε παιδιά κάτω των 12 ετών.

ΛΙΓΟ ΓΕΛΙΟ

## «ΤΟ ΣΛΙΠ»

Ο Γεροκοτσαλοκώστας, όταν έβγαине στο μαγαζί του χωριού, όλο παράπονα έκανε για το γιο του.

- Ικείνου του πιδί του δκόμ σαν του κόρακα στον κατακλισμό πείι, χάθκι, δε λέει ναρθεί κανιά βουλά σιαπάν να του ιδούμι...

Πράγματι ο «Παναϊώτ'ς» είχε πεντέξη χρόνια στην Αθήνα και είχε χαθεί απο τον κόσμο. Παντρεύτηκε και δεν είχε μαθευτεί τι σόι γυναίκα πήρε κι ο πατέρας του τόχε μεγάλο καύμο που δεν είχε πάει στο γάμο του και δεν ερχόταν κιάλας το παιδί του να τον δει.

Οι χωριανοί συμβούλεψαν τον Κοτσαλοκώστα να πάει μόνος του στην Αθήνα. Πράγματι κάποια μέρα αυτός αποφάσισε κι έφυγε. Κουράστηκε στο ταξίδι αλλά χάρηκε πάρα πολύ όταν συνήντησε το γιο του και είδε και τη νύφη του που ήταν κοπέλα σαν το κρύο νερό.

Η νύφη του του είπε ότι πολλές φορές ήθελαν με τον Παναγιώτη να πάνε στο χωριό αλλά οι δουλιές δεν τους αφήναν και ότι «μια κι ήρθατε μόνος σας, πατέρα, να κάτσετε να σας δούμε κι εμείς».

Χάρηκε κι έκατσε, αλλά ρούχα δεν είχε πάρει μαζί του ν' αλλάξει. Έβγαζε μόνο το σώβρακο για να το πλύνει η νύφη και το ξαναφορούσε όταν στέγνωσε.

Η νύφη, μια χαρά κοπέλα όπως είπαμε, έπλενε το σώβρακο και τ' άπλωνε για στέγνωμα, αλλά ντρεπόταν κι απ' τις γειτόνισσες πούβλεπαν ν' απλώνει ένα μάλλινο σώβρακο κάθε λίγο και λιγάκι.

Αποφάσισε λοιπόν να το πει στον «πατέρα» ότι οι γειτόνισσες κοτσομπόλευαν και να τον συμβουλέψει να πάει κάπου ν' αγοράσει ένα καλό σώβρακο. Τι να κάνει λοιπόν ο καυμένος ο Κοτσαλοκώστας, βγήκε στα μαγαζιά, όπως του είπε η νύφη του, αναζητώντας σώβρακο. Ρώτησε απ' εδώ, ρώτησε από κεί και επί τέλους μπήκε σ' ένα μαγαζί που πίστεψε ότι εκεί θάβρισκε σίγουρα αυτό που ζητούσε. Η πωλήτρια του μαγαζιού τον καλημέρισε και τον υποδέχθηκε.

- Πλάτι σώβρακα, κουρίτσι μ';  
- Ασφαλώς και πουλάμε, παππού.  
- Νομ ένα, κουρίτσι μ'.  
- Σλίπ θέλεις, παππού;  
- Μ' λείπ', κουρίτσι μ', μ' λείπ' κι παραμλείπ. Αυτό μούκαμι η νύφη μ' ιδώ πούρθα.

Αναδημοσίευση από την εφημερίδα «Αλποχώρι»  
γραμμένο από τον Δημήτριο Σωτ. Κωστόπουλο

## Αλποχώρι

Ιδιοκτησία του Συλλόγου Αλποχωριτών Δωρίδας  
Παμίου 23, 173 43 Άγ. Δημήτριος • Τηλ.: 210 9755.104  
ΑΦΜ: 099068093 • Δ.Ο.Υ. Άγ. Δημητρίου

Συντάσσεται από τα μέλη του Δ.Σ. του Συλλόγου  
Υπεύθυνος Ύλης: **Παναγιώτα Τσακατούρα**  
Παμίου 23, Άγιος Δημήτριος, Τηλ.: 210 9755104

Φωτοστοιχειοθεσία - Εκτύπωση:  
Ευθύμιος Κ. Σανιδάς - Τηλ. 210 9414233

Τα άρθρα με υπογραφή εκφράζουν  
τις απόψεις του υπογράφοντος.