



# ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ

ΤΕΥΧΟΣ 2ο - ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ-ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ-ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ-ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2003





sport ντύσιμο  
& jeans

Κ. Βαρναλη 18. Ν. Ιωνία  
(παραπλεύρως Αστυνομίας)  
Τηλ. 210 2779884



ΠΡΟΤΥΠΟ ΚΕΝΤΡΟ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

ΒΙΟΚΙΝΗΣΗ

ΚΕΜΕΡΙΔΟΥ - ΚΥΡΙΤΣΗ ΚΑΤΕΡΙΝΑ  
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ

Ζ. ΠΗΓΗΣ 32-ΚΑΛΟΓΡΕΖΑ  
Τηλ. 210.2711266

### ΠΡΟΤΥΠΟ ΛΟΓΙΣΤΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ



- ΜΗΧΑΝΟΡΓΑΝΩΣΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ
- ΕΠΙΒΛΕΨΗ Α.Ε.
- ΤΗΡΗΣΗ ΒΙΒΛΙΩΝ Α,Β,Γ
- ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΕΣ ΔΗΛΩΣΕΙΣ

Π. ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΣ  
Α. ΠΑΡΑΣΚΕΥΟΠΟΥΛΟΣ  
Χ. ΧΟΜΠΑΣ

ΑΓ. ΦΩΤΕΙΝΗΣ 46, Ν. ΙΩΝΙΑ  
ΤΗΛ. 210-2796491-165-447 ΠΑΡΑΠΛΕΥΡΩΣ ΕΦΟΡΙΑΣ Ν. ΙΩΝΙΑΣ

### ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΓΙΑΝΝΑ Θ. ΠΕΡΓΑΝΤΑ



- φυτοθεραπεία
- αρωματοθεραπεία
- ομοιοπαθητική
- ανθοδάματα Dr. Bach
- Ayurveda

Μεσολογίου 46 - 142 31, Ν. Ιωνία, Αθήνα  
Τηλ: 210-2772430, 210-2759741, Fax: 210-2770135

### ΑΠΟΣΤΟΛΙΔΗΣ ΚΩΣΤΑΣ

- |                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| ♦ Ζάντες              | ♦ Ορυκτέλαιο       |
| ♦ Ελαστικό            | ♦ Μησολιές         |
| ♦ Μοσαειαστικό        | ♦ Κασιόλτες        |
| ♦ Ευθυγραμμίσεις      | ♦ Εξατμίσεις       |
| μηροαπινού συστήματος | ♦ Λάμπες           |
| ♦ Αμορτισέρ           | ♦ Υαλοκαθαριστήρες |
| ♦ Ελατήριο            |                    |

**ΚΤΕΟ**

Λισκές δαπάνες  
από 6-12 μήνες  
Σας συμφέρει!



Μακεδονίας 8  
Ν. Ιωνία  
Τηλ. 210-2520228

### Πωλήσεις Φωτογραφικών Ειδών



**ΣΙΜΟΣ  
ΚΟΝΤΑΡΑΣ**

σε **30'**

παραγωγή - εκτύπωση

Ελ. Βενιζέλου 128  
Ν. Ιωνία  
Τηλ. 210-2775363  
Κιν. 697 4477896



# ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ & ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ Ν. ΙΩΝΙΑΣ

**Τ**ις τελευταίες δεκαετίες οι δραστηριότητες του ανθρώπου είναι απειλή για το πλανητικό περιβάλλον, καθώς συντελούν στη ρύπανση του ατμοσφαιρικού αέρα και των υδάτων, στην αλόγιστη χρήση της ξυλείας, στην καταστροφή ειδών ζώων και πτηνών, καθώς και στην ανησυχητική αλλαγή κλίματος.

Ωστόσο όλοι οι πολίτες έχουμε καινό σμπέρον να προστατεύουμε και να βελτιώνουμε το περιβάλλον, γιατί έτσι θα έχουμε καλύτερη ποιότητα ζωής.

Όντως ο άνθρωπος διαθέτει τις κα-



Από τη δειδροφύτευση για την ημέρα του Περιβάλλοντος στην πλατεία Παλαιολόγου.



τάλληλες γνώσεις και τεχνολογικές ικανότητες για να αντιστρέψει αυτές τις τάσεις, αρκεί να υπάρχει πολιτική βούληση και όραμα.

Οι φυσιολάτρες έχουν πράγματι το όραμα αυτό!

Έτσι ο Φυσιολατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας, πιστεύοντας ότι μπορούμε όλοι να συμβάλουμε στη δημιουργία μιας κοινωνίας που θα σέβεται το περιβάλλον, σε συνεργασία με τις δημοτικές αρχές, τις επιχειρήσεις, τους ίδιους τους πολίτες, τους γονείς και μαθητές, με την ευκαιρία της Παγκόσμιας Ημέρας Προστασίας του Περιβάλλοντος, συνδιοργάνωσε με το Δήμο της Νέας Ιωνίας, το Πνευματικό Κέντρο και άλλους τοπικούς φορείς, μια σειρά εκδηλώσεων από 5 έως 12 Ιουνίου.

Στα πλαίσια αυτών των εκδηλώσεων, έγινε α) δειδροφύτευση στην πλατεία Παλαιολόγου, β) το 9ο και 20ο Δημοτικό έδωσαν με επιτυχία θεατρικές παραστάσεις με θέμα το περιβάλλον και παρουσίασαν έκθεση ζωγραφικής, γ) στη συνέχεια, με έντονη τη συμμετοχή του Φυσιολατρικού, με σκούπες και σακούλες του Δήμου, μαζί με μαθητές των Δημοτικών σχολείων, καθαρίστηκε τμήμα της Λ. Ηρακλείου, δ) Το 1ο Λύκειο πρόβαλλε βιντεοταινίες και παρουσίασε το περιβαλλοντολογικό πρόγραμμα του σχολείου. ε) Ο Α.Γ.Σ. «ΑΝΑΤΟΛΗ», με τέλεια οργάνωση, οργάνωσε τον 3ο Ικάριο δρόμο, στο Δημοτικό στάδιο, με την βοήθεια και του ΦΟΝΙ. στ) τέλος την Δευτέρα, 9 Ιουνίου, παρουσία του Δημάρχου κ. Γ. Χαράλαμπος και άλλων επισήμων, πραγματοποιήθηκε εκδήλωση στο Παναϊτώλιο, με μουσική βραδιά πλακισωμένη με προβαλές βιντεοταινιών και



Από τη βράβευση του ΦΟΝΙ από την Ομοσπονδία Εκδρομικών Σωματείων Ελλάδος στην Παύλιανη.

εκθέσεις από φωτογραφικό υλικό του Πνευματικού Κέντρου και του 8ου Δημοτικού, του 1ου, 2ου και 6ου Λυκείου και του 3ου Γυμνασίου.

## ΑΛΛΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

Την Κυριακή, 8 Ιουνίου, η ΟΕΣΕ (Ομοσπονδία Εκδρομικών Σωματείων Ελλάδος), πραγματοποίησε, σε καταφύγιο της Παύλιανης, Πανελλήνια συνάντηση εκδρομικών συλλόγων, με παραδοσιακούς χορούς, φαγοπάτι και ομιλίες, όπου ο Φυσιολατρικός παρευρέθηκε με ένα πούλμαν γεμάτο από φίλους και μέλη του και μάλιστα βραβεύθηκε από την ΟΕΣΕ για την δραστηριότητά του.

Ολόκληρο το Δ.Σ. του Φυσιολατρικού και πολλά από τα μέλη του, ήταν παρόντες, προσπαθώντας με την συμβολή τους, σε όλες αυτές τις εκδηλώσεις, να δώσουν το μήνυμα ότι έχουμε χρέος να παραδώσουμε στα παιδιά και τα εγγόνια μας, ένα βιώσιμο περιβάλλον, μέσα στο οποίο, εκείνα και οι απόγονοί τους θα μπορούν να ζήσουν με υγεία και ευδαιμονία.



## ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ Ν. ΙΩΝΙΑΣ

ΤΕΥΧΟΣ 2ο Σηπτεμβρίου 2000  
ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ  
ΜΕΣΟΛΟΓΙΤΙΟΥ 40  
Ν. ΙΩΝΙΑ  
ΤΗΛ. 210 2775367  
www.ionianet.gr/loni  
e-mail: loni@ionianet.gr  
Υπεύθυνος έκδοσης  
Θεόδωρος Τσαομελής  
Παραγωγή  
ΙΩΝΙΚΗ ΕΚΔΟΤΙΚΗ  
Τηλ. 210-27771777  
Σύμβουλος έκδοσης  
ΙΩ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΕΣ



# Πρόγραμμα Εκδηλώσεων & Εκδρομών

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ  
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ  
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ  
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

## Καστανιά - Λίμνη Φενεού - Γκούρα

Εκδρομή 1345

Κυριακή 14/9/2003 Τουριστική μονοήμερος



- Αναχώρηση στις 8 π.μ. από Ν. Ιωνία για Κόρινθο - Τρίπολη με στάση στο χωριό Καστανιά για καφέ ενώ στη συνέχεια θα μεταβούμε στη λίμνη Φενεού για περίπατο γύρω από αυτήν. • Μετά θα επισκευθούμε τη μονή Αγίου Γεωργίου για να καταλήξουμε στα Γκούρα για φαγητό.
- Το απόγευμα θα πάρουμε το δρόμο της επιστροφής με στάση για καφέ και μπάνιο.
- Στη Ν. Ιωνία θα είμαστε στις 9 μ.μ. περίπου

-Αρχηγός της εκδρομής: Νίκος Χομπάς

Η λίμνη Φενεού με το εκκλησάκι του Αγ. Φανουρίου.

## Ανατολικά του Κισσάβου

Εκδρομή 1346

3ήμερη εκδρομή Φυσιολατρική - Πεζοπορική

Σάββατο 28/9/2003

- Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 7:30 • Ενδιάμεση στάση (30 λεπτά) • Στάση στα Τέμπη (15 λεπτά).
- Άφιξη στο ΣΤΟΜΙΟ και γεύμα στην παραλία • Άφιξη στο ξενοδοχείο και τακτοποίηση • Ελεύθερος χρόνος για μεσημεριανή ξεκούραση ή μπάνιο.
- Το απόγευμα θα περιηγηθούμε τα χωριά ΚΑΡΙΤΣΑ και ΚΟΚΚΙΝΟ ΝΕΡΟ • Το βράδυ δείπνο στο ορεινό χωριό ΣΚΗΤΗ με ψητό • Παγωτό στην παραλία της ΒΕΛΙΚΑΣ.

Κυριακή 29/9/2003

- Πρόγευμα • Αναχώρηση για επίσκεψη στο κεφαλοχώρι ΜΕΛΙΒΟΙΑ • Οι πεζοπόροι ξεκινούν πορεία ΜΕΛΙΒΟΙΑ - ΣΩΤΗΡΙΤΣΑ - ΒΕΛΙΚΑ απόστασης 8,5 χιλιομέτρων. • Οι υπόλοιποι επισκέπτονται την

- ΣΩΤΗΡΙΤΣΑ για καφέ, επίσκεψη του παραδοσιακού χωριού και του γειτονικού καταρράκτη (700 μέτρα).
- Το μεσημέρι όλοι μαζί μπάνιο και γεύμα στην παραλία ΚΟΥΤΣΟΥΠΙΑ • Μεσημεριανή ξεκούραση.
- Το απόγευμα επίσκεψη στο μοναστήρι του ΑΓ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ • Δείπνο στην παραλιακή ΒΕΛΙΚΑ.
- Ποτό στο ΚΟΚΚΙΝΟ ΝΕΡΟ.

Δευτέρα 30/9/2003

- Πρόγευμα • Βόλτα με καΐκια (εάν είναι διαθέσιμα) στα παράλια με τις σπηλιές και τα δελφίνια. Μπάνιο κατά την διάρκεια της βόλτας, αλλιώς μπάνιο στην παραλία του ΣΤΟΜΙΟΥ • Γεύμα στο ορεινό χωριό ΣΚΛΗΘΡΟ.
- Αναχώρηση για Αθήνα μέσω Αγίας, με 2 ενδιάμεσες στάσεις • Άφιξη στην Ν. Ιωνία γύρω στις 21:30

Αρχηγός: Κώστας Οικονομίδης





12/10/2003 Τουριστική μονοήμερος



- Αναχώρηση από Ν.Ιωνία στις 08.00 • Αφιξη στο Ναύπλιο όπου θα πάρουμε τον καφέ μας στην παραλία.
- Θα ξεναγηθούμε στο Παλαμίδι, την Ακροναυπλία, στα αρχοντικά της πλατείας Συντάγματος (Τζαμί, πολεμικό μουσείο κλπ), στον Άγιο Σπυριδώνα, όπου δολοφονήθηκε ο Καποδίστριας, στο λαογραφικό μουσείο.
- Περίπατο στο γύρο της Αρβανιτιάς, όπου και το Βαυαρικό λιοντάρι.
- Το μεσημέρι γεύμα στο ψαροχώρι Βιβάρι, δίπλα στο κύμα.
- Απογευματινός περίπατος στην παραλία Δρεπάνου και στην Αρχαία Ασίτη.
- Καφές στο Τολό
- Επιστροφή στην Ν. Ιωνία γύρω στις 21.00

Αρχηγός: Οικονομίδης Κώστας



## Συνεστίαση

Παρασκευή 17/10/2003

Σε κέντρο της περιοχής μας και ώρα 9 μ.μ. θα πραγματοποιηθεί συνεστίαση για την έναρξη της χειμερινής περιόδου. Όσοι από τους φίλους του ομίλου θελήσουν να έλθουν να τηλεφωνήσουν έγκαιρα στα γραφεία του Ομίλου μας Τηλ. 210-2775367  
Υπεύθυνη: Άννα Ανθίμου

## Γενική Συνέλευση

Δευτέρα 20/10/2003

Στις 7.30 μ.μ. θα πραγματοποιηθεί η τακτική Γενική Συνέλευση και η εκλογή του νέου Διοικητικού Συμβουλίου στη λέσχη του Ομίλου μας (Μεσολογίου 40, Ν. Ιωνία). Όσα από τα μέλη θέλουν να θέσουν υποψηφιότητα για το Δ.Σ. ας μας ενημερώσουν έγκαιρα. Η παρουσία όλων των μελών μας είναι απαραίτητη.

Βράβευση της κας Νίτσας Παραρά για το λογοτεχνικό της έργο, από τον πρόεδρο του ΦΟΝΙ Θ. Τσαμελί.

# Κύπρος - το μαγευτικό νησί της Αφροδίτης

4/ήμερη Αεροπορική εκδρομή 25/10/2003 - 28/10/2003

**1η ημέρα: ΛΑΡΝΑΚΑ-ΛΕΥΚΩΣΙΑ-ΠΑΦΟΣ**

Συγκέντρωση στα γραφεία του ομίλου και μεταφορά στο αεροδρόμιο «Ελ. Βενιζέλος». Πτήση για Λάρνακα με CYPRUS AIRWAYS. Άφιξη στη Λάρνακα, επιβί-

βαση στο πούλμαν και επίσκεψη στην πρωτεύουσα της Κύπρου τη Λευκωσία. Στην ξενάγηση της πόλης, θα δούμε τον Τύμβο της Μακεδονίτισσας, το Αρχιεπισκοπικό Μέγαρο, τον καθεδρικό Ναό του Αγ. Ιωάννη, τα φυλακισμένα μνημεία όπου ευρίσκονται οι τάφοι των αγωνιστών της ΕΟΚΑ, τα Ενετικά τείχη, την πράσινη γραμμή, κ.α. Μεταφορά στην Πάφο, τακτοποίηση στο πολυτελές Ξενοδοχείο VENUS (5 αστέρων), τακτοποίηση στα δωμάτια, χρόνος ελεύθερος, δείπνο, διανυκτέρευση.

**2η Ημέρα. ΤΡΟΟΔΟΣ - ΜΟΝΗ ΚΥΚΚΟΥ**

Μετά το πρωινό, αναχώρηση για ολοήμερη εκδρομή στα ορεινά θέρετρα. Στη διαδρομή θα επισκεφθούμε τον αρχαιολογικό χώρο του Κουρίου. Συνεχίζοντας μέσα από καταπράσινες πλαγιές και γραφικά χωριουδάκια, μέσα από δάση με καστανιές, μηλιές και κέδρους, φθάνουμε στη Μονή Κύκκου, το ωραιότερο και πλουσιότερο μοναστήρι της Μεσογείου, όπου θα προσκυνήσουμε την θαυματουργή εικόνα της Παναγίας, έργο του Ευαγγελιστή Λουκά. Στη συνέχεια θα επισκεφθούμε τον τάφο του Εθνάρχη Μακαρίου. Θα >





δούμε τα χωριά Πρόδρομος, Πεδαυλάς και πολλά άλλα σκαρφαλωμένα στις πλαγιές του όρους Τρώδος με ψηλότερη κορυφή τον Όλυμπο (1950 μ. ύψος). Επιστροφή στην Πάφο, δείπνο, διανυκτέρευση.

### 3η ημέρα. ΠΛΘΟΣ

Μετά το πρωινό, επίσκεψη στην πανέμορφη πόλη της Πάφου. Θα δούμε το κάστρο της, την εκκλησία της Παναγίας Χρυσοπολίτισσας, στον περίβολο της οποίας βρίσκεται η στήλη του Αποστόλου Παύλου, τα άριστα διατηρημένα ψηφιδωτά στην Έπαυλη του Διονύσου, τους τάφους των βασιλέων κ.α. Επιστροφή στο Ξενοδοχείο και χρόνος ελεύθερος για καλύμπι στην κρυστάλλινη ακρογιαλιά ή σε μία από τις πισίνες του Ξενοδοχείου. Αποχαιρετιστήριο Κυπριακό δείπνο με τοπική μουσική και χορό μέχρι αργά, διανυκτέρευση.

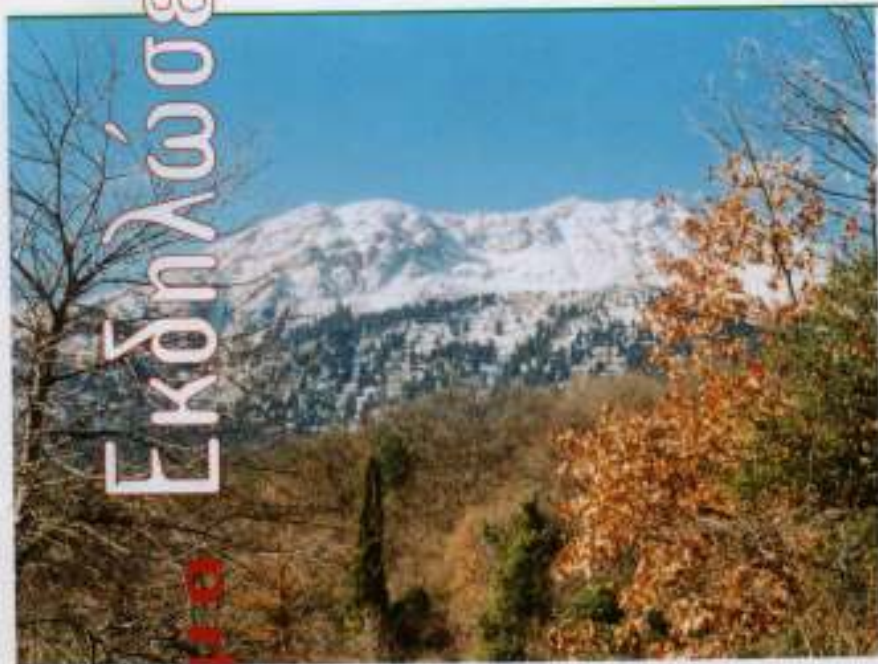
### 4η Ημέρα. ΠΛΘΟΣ - ΛΕΜΕΣΟΣ - ΛΑΡΝΑΚΑ

Μετά το πρωινό, αναχώρηση για τη Λεμεσό. Ελεύθερος χρόνος να περιπλανηθούμε στη Λεμεσό. Το απόγευμα μεταφορά στη Λάρνακα. Πριν να πάμε στο αεροδρόμιο, θα προσκυνήσουμε στην εκκλησία του

Αγίου Λαζάρου και θα κάνουμε βόλτα στο δρόμο με τις φοινικούδες. Μεταφορά στο αεροδρόμιο της Λάρνακας και πτήση για την Αθήνα. Αφιξη, μεταφορά στα γραφεία του ομίλου.



Κερυνεία



- Αφιξη στο ΚΑΛΕΤΖΙ και τακτοποίηση στο Ξενοδοχείο, με τα έλατα να πιάνονται από τις βεράντες. (Υψόμετρο 960 μ.)
- Γεύμα στο ζεστό και φιλόξενο εστιατόριο του Ξενοδοχείου.
- Το απόγευμα ευχάριστο περπάτημα στο χωριό, όπου θα δούμε το μουσείο Γ.ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ, την έκθεση λαϊκής τέχνης, το άγαλμα του Γέρου της Δημοκρατίας και το πολιτιστικό κέντρο. Όλα τριγύρω στο Ξενοδοχείο.
- Το βράδυ συνεστίαση και γλεντάκι στην όμορφη σάλα του Ξενοδοχείου.

### Κυριακή 9/11/2003

- Μετά το πρωινό οι πεζοπόροι ξεκινούν για το χωριό ΚΟΥΜΠΕΡΙ. (Διαδρομή 1 ώρας). Αρχικά περπάτημα σε ίσιο δρόμο και μετά κατάβαση στα 750 υψόμετρο. Διαδρομή μαγευτική.
- Πριν από το χωριό, ο ποταμός ΣΒΑΡΝΙΑΣ. Το νερό του βγαίνει από τις χαράδρες του ΕΡΥΜΑΝΘΟΥ.
- Το υπόλοιπο γκρουπ με το πουλύμαν θα αναχωρήσει την ίδια ώρα, και μετά από μία εκπληκτική διαδρομή, αφού περάσει τα χωριά ΕΡΥΜΑΝΘΕΙΑ, ΜΑΝΕΣΙ, ΜΑΣΤΡΑΝΤΩΝΗ, ΣΤΑΥΡΟΔΡΟΜΙ, ΞΗΡΟΧΩΡΙ και ΔΡΟΣΙΑ, θα φθάσει στο χωριό ΚΟΥΜΠΕΡΙ.
- Παραμονή στο χωριό περίπου μια ώρα.
- Γεύμα στο χωριό ΔΡΟΣΙΑ, σε πολύ φιλόξενο κέντρο.
- Επιστροφή, μέσω του περιφερειακού της Πάτρας και μετά από ενδιάμεση στάση, άφιξη στην Νέα Ιωνία.

### Τριταία Αχαΐας - Καλέτζι

8 - 9/11/2003 Τουριστική 2/ήμερος Εκδρομή 1349

#### Σάββατο 8/11/2003

- Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 07.00
- Στάση 30' αμέσως μετά την Ακράτα.
- Αφιξη στην Πάτρα. Επίσκεψη - προσκύνημα στον Άγιο Ανδρέα.
- Συνεχίζουμε στον δρόμο Πατρών - Τριπόλεως.
- Περνάμε τα χωριά ΦΑΡΡΑΙ και ΤΡΙΤΑΙΑ, που αποτελούσαν την 11η και 12η πολιτεία της Αχαϊκής Συμπολιτείας
- Ανηφορίζουμε προς ΚΑΛΕΤΖΙ, αφού περάσουμε το χωριό ΕΡΥΜΑΝΘΕΙΑ.

Αρχηγός: Καρδάσης Μάνος



## Θεατρική παράσταση

Τετάρτη 12/11/2003

Με πούλμαν που θα ξεκινήσει από τα γραφεία του Ομίλου μας θα μεταβούμε σε θέατρο των Αθηνών για να παρακολουθήσουμε θεατρική παράσταση. Για το έργο που θα δούμε και το θέατρο που θα πάμε θα σας ενημερώσουμε έγκαιρα.

Υπεύθυνος: Νίκος Χαμπάς

## Πήλιο - Χάνια (καταφύγιο)

Εκδρομή 1350

2ήμερη εκδρομή Τουριστική - Πεζοπορική

Πήλιο. Το καταφύγιο βουνό των Κεντάυρων  
Κάτω: Το αρεινό καταφύγιο «Παν», στα Χάνια Πηλίου.



Σάββατο 22/11/2003

Αναχώριση από Ν. Ιωνία στις 8π.μ. για το πανέμορφο Πήλιο, το βουνό των κενταύρων. Στάση στα Καμμένα Βούρλα, 30 λεπτών. Από εκεί πάμε Βόλο, Πορταριά, Χάνια. Τακτοποίηση στο καταφύγιο του Φυσιολατρικού Βόλου «Παν». Στη συνέχεια το πεζοπορικό τμήμα θα κάνει τη διαδρομή Χάνια-Αγριόλευκες-καταφύγιο, 3 ώρες περίπου. Δείπνο στο καταφύγιο

Κυριακή 23/11/2003

Μετά το πρωινό η πεζοπορική ομάδα θα κάνει τη διαδρομή Χάνια-Αγριόλεω-Κυσσός, 3 ώρες περίπου. Εκεί οι πεζοπάροι θα συναντηθούν με τους υπόλοιπους εκδρομείς με το πούλμαν, και όλοι μαζί θα κινηθούν για Τσαγκαράδα για το μεσημεριανό γεύμα. Μετά το φαγητό θα πάρουμε το δρόμο της επιστροφής με ενδιάμεση στάση στα Καμμένα Βούρλα για καφέ. Θα φθάσουμε στη Ν. Ιωνία 9 μ.μ. περίπου.

Αρχηγός εκδρομής: Θεόδωρος Τσεμελής



Βαρκάδα στα υπέροχα νερά της Λίμνης Τσιβλού.

## Λίμνη Τσιβλού

Εκδρομή 1351

Κυριακή 14/12/2003

Η αναχώριση θα γίνει στις 8 π.μ. για Κόρινθο με ολιγόλεπτη στάση για καφέ. Στη συνέχεια θα μεταβούμε στην Ακράτα και κατόπιν στη Ζαρούχλα και στη λίμνη Τσιβλού για παραμονή. Εδώ το τοπίο είναι μοναδικό, καθώς το πυκνό πευκοδάσος ξεκινά από τις κορυφές και φθάνει μέχρι τα νερά της λίμνης. Το πεζοπορικό τμήμα θα πραγματοποιήσει το γύρο της λίμνης. Το απόγευμα θα μεταβούμε στο Λουτράκι για βόλτα.

Επιστροφή στη Ν. Ιωνία στις 9 μ.μ. περίπου.

Αρχηγός εκδρομής: Μάνος Καρδάσης

## ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

1. Οι κρατήσεις θέσεων στις εκδρομές μας, θα αρχίζουν ένα μήνα πριν από την ημερομηνία της εκδρομής και θα οριστικοποιούνται με την προκαταβολή του 50% της αξίας της εκδρομής.
2. Σε περίπτωση ακύρωσης της κράτησης τις τελευταίες 10 ημέρες, από την ημερομηνία της εκδρομής, οι προκαταβολές θα επιστρέφονται μόνο εάν βρεθούν αντικαταστάτες των θέσεων που ακυρώνονται.
3. Οι θέσεις στο πούλμαν θα εναλλάσσονται κατά τη διάρκεια της εκδρομής και τα μέλη μας θα γνωρίζουν από την έναρξη της εκδρομής τις ακριβείς θέσεις τους.
4. Ο Αρχηγός της εκδρομής μπορεί να τροποποιήσει το πρόγραμμα της εκδρομής, εάν προκύψουν προβλήματα κατά τη διάρκειά της.



# ΚΥΠΡΟΣ

## Το νησί της Αφροδίτης

Η Κύπρος βρίσκεται στα ΒΑ.(στο βάθος) της Μεσογείου, ανάμεσα σε τρεις ηπείρους: Ευρώπη, Ασία και Αφρική - στο επίκεντρο, ακριβώς, της ευρύτερης περιοχής στην οποία άνθισε ο αρχαίος πολιτισμός των χωρών της Μέσης Ανατολής και ο κρητο-μυκηναϊκός.

Είναι το τρίτο σε μέγεθος (μετά τη Σαρδηνία και τη Σικελία) μεσογειακό νησί και έχει έκταση 9.251 τ. χλμ., με μέγιστο μήκος 218 χλμ. και μέγιστο πλάτος 93 χλμ. Ο πληθυσμός της, όπως έχει εκτιμηθεί το 1993, υπολογίζεται σε 723,371, από τους οποίους 77% Ελληνοκύπριοι, 18% Τουρκοκύπριοι και άλλοι 4%.

Εξελληνισμένη από τη 2η χιλιετία π.Χ., από το 1960, και μετά από απελευθερωτικό αγώνα τεσσάρων χρόνων (1955-59), είναι ανεξάρτητη κυρίαρχη δημοκρατία, με προεδρικό σύστημα.

Το 1974, αντιμετώπισε ένοπλη τουρκική εισβολή, τις δεινές συνέπειες της οποίας αγωνίζεται, στο εσωτερικό και επί διεθνούς πεδίου, να αποκαταστήσει.

Τα φυσικογεωγραφικά και ανθρωπογεωγραφικά χαρακτηριστικά της τη διαφοροποιούν έναντι της Ασίας και της Αφρικής και την εντάσσουν στον ευρύτερο μεσογειακό και ευρωπαϊκό χώρο, στον οποίο τοποθετείται κι από τη φύση, των από τη 2η χιλιετία π.Χ., Ελλήνων κατοίκων της και το χαρακτήρα του διαμέσου των αιώνων πολιτισμού της.

Η γεωγραφική της θέση, πάντως, σε συνδυασμό με το, κατά την αρχαιότητα ιδίως, φυσικό πλούτο της, υπήρξε προσδιοριστική της όλης ιστορικής της πορείας και των κατά καιρούς περιπετειών της.

Οι Πόλεις : Η Κύπρος διαιρείται σε έξι επαρχίες : Λευκωσίας, Λεμεσού, Αμμοχώστου, Λάρνακας, Πάφου και Κερύνειας, με δική της, η καθεμιά, έπαρχο στις ομώνυμες πόλεις, που είναι οι πρωτεύουσες τους.



## ΛΕΥΚΩΣΙΑ

**Β**ρίσκεται στο κέντρο του νησιού, πάνω σε υψόμετρο 165 μέτρων, και διασχίζεται από τον ποταμό Πεδιαίο. Η ανάπτυξη της και η αναγωγή της σε πρωτεύουσα της Κύπρου, από τα βυζαντινά κιόλας χρόνια, οφείλεται ακριβώς στο επίκαιρο της θέσης της καθώς και στα εύφορα προσχωσιγενή εδάφη της. Η Λευκωσία, περιβάλλεται από ένα μακρύ κυκλικό τείχος, που αρχικά ανεγέρθηκε από τους Φράγκους, και αργότερα ανοικοδομήθηκε μεγαλύτερο και ισχυρότερο από τους Ενετούς. Το τείχος αυτό είναι και η διαχωριστική «πράσινη» γραμμή, που χωρίζει από την κυπριακή πρωτεύουσα τα κατεχόμενα εδάφη μας.

Η Λευκωσία, που άρχισε να επεκτείνεται έξω από τα τείχη και που διαθέτει σήμερα αναπαλαιωμένες «γειτονιές» εξαιρετικού λαϊκού ενδιαφέροντος, φιλοξενεί ως έδρα της Κυβέρνησης, το Προεδρικό Μέγαρο, τα διάφορα υπουργεία, τους ημικρατικούς οργανισμούς και όλες τις κεντρικές υπηρεσίες, ένα μεγάλο γενικό νοσοκομείο, μουσεία, βιβλιοθήκες, πινακοθήκες και μερικά από τα παλαιότερα και μεγαλύτερα εκπαιδευτήρια του νησιού (Πανεπιστήμιο Κύπρου, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο κ.λπ). Εξάλλου, η Λευκωσία είναι κέντρο πνευματικό και καλλιτεχνικό, όπου διατηρούν την έδρα τους όλα τα παγκύπριου χαρακτήρα σχετικά ιδρύματα και οργανισμοί: Ίδρυμα Μακαρίου, Κέντρο Επιστημονικών Μελετών, Θεατρικός Οργανισμός Κύπρου κ.λπ.





## Λ Ε Μ Ε Σ Ο Σ

**Η** δεύτερη σε μέγεθος και ζωτικότητα πόλη της Κύπρου, που έχει τις ρίζες της στα τέλη της 3ης χιλιετίας π.Χ. Η πόλη, με νέο σύγχρονο λιμάνι, διαθέτει σημαντική αγροτική ενδοχώρα, με αρκετές παραγωγικές δυνατότητες και πολλά αμπέλια. Έχει επίσης αναπτυγμένη βιομηχανία (τσιμέντα, δέρματα, είδη διατροφής, ενδύματα, υποδήματα), και εξειδικευμένη οινοπνευματοποιία και ζυθοποιία με μεγάλη παράδοση. Η θέση της, στο επίκεντρο σήμερα των άλλων ελευθέρων πόλεων του νησιού, υπήρξε από πάντα, ένας από τους συντελεστές της ανάπτυξης της και της μετά την εισβολή προσέλκυσης μεγάλου αριθμού προσφύγων.

## Λ Α Ρ Ν Α Κ Α

**Ε**ίναι η αρχαιότερη ίσως πόλη της Κύπρου και μια από τις αρχαιότερες πόλεις του κόσμου, με συνεχή ζωή 3.500 χρόνων. Ιδρύθηκε από Έλληνες αποίκους κατά τη μυκηναϊκή περίοδο. Στο Μεσαίωνα εμφανίστηκε με το όνομα Σαλίνας (Αλυκές) και κατά το 18ο αιώνα ονομάστηκε Λάρνακα από τις πέτρινες σαρκοφάγους που βρέθηκαν σε αρχαίους τάφους της περιοχής. Επίκεντρο της πόλης κατά την περίοδο αυτή ήταν η προς τα βόρεια περιοχή του αρχαίου Κιτίου. Το νοτιότερο παράλιο τμήμα αναπτύχθηκε ως το κατ' εξοχήν εμπορικό τμήμα της, με λιμάνι και ονομάστηκε Σκάλα.

Σήμερα η Λάρνακα εμφανίζει σημαντική ανάκαμψη, λόγω του νέου λιμανιού της (είναι το κυριότερο εμπορικό κέντρο διακίνησης πετρελαιοειδών), της λειτουργίας των Κυπριακών Διυλιστηρίων, της μετά την εισβολή κατασκευής διεθνούς αερολιμένα για την αναπλήρωση του αεροδρομίου της Λευκωσίας, και της γειτνίασης της προς τη βρετανική στρατιωτική βάση της Δεκέλειας, Εξάλλου, τελευταία, ανέπτυξε και τουριστικό χαρακτήρα, ενώ έξαρση παρουσιάζει και η βιομηχανία της.

## Α Μ Μ Ο Χ Ω Σ Τ Ο Σ

**Η** διάδοχος πόλη της αρχαίας Σαλαμίνας, που βρίσκεται στο νοτιοανατολικότερο άκρο της πεδιάδας της Μεσαορίας και περιλαμβάνει την εντός των τειχών παλιά Αμμόκωστο και την καινούρια πόλη, τα Βαρώσια, στα νότια. Πρωτοχτίστηκε το 260 π.Χ. από το Πτολεμαίο (το αρχικό της όνομα ήταν Αρσινόη). Η εγκατάσταση, το 1921, των Χριστιανών προσφύγων της Άγκρας, μιας πολιτιστικά αναπτυγμένης κοινότητας, συνέβαλε σε περαιτέρω πρόοδο της πόλης, που τελικά και για 200 περίπου χρόνια, έγινε το σημαντικότερο εμπορικό κέντρο της Μεσογείου, με τεράστιες αποθήκες και άλλες εγκαταστάσεις για το διαμετακομιστικό εμπόριο μεταξύ Ευρώπης και Ασίας.

Πριν από την εισβολή, η Αμμόκωστος είχε αποβεί το σημαντικότερο τουριστικό κέντρο του νησιού, χάρη στις απέραντες αμμουδιές της, το γραφικό και άνετο περιβάλλον της, το ιστορικό και αρχαιολογικό ενδιαφέρον που παρουσιάζει και τα σύγχρονα ξενοδοχεία της. Γενικά, η πόλη είχε έντονη πνευματική, καλλιτεχνική και οικονομική ζωή, με αξιόλογα εκπαιδευτήρια και διάφορα ιδρύματα, πλατιούς εσωτερικούς δρόμους και ωραία δημόσια και άλλα μέγαρα.

Σήμερα μοιρασμένη από τον τούρκο εισβολέα περιμένει μέχρι τη δικαίωση.



## Π Α Φ Ο Σ

**Η** δυτικότερη πόλη της Κύπρου και έδρα της ομώνυμης επαρχίας. Η πόλη, ως Νέα Πάφος (η Κάτω Πάφος), χτίστηκε, κατά την παράδοση, από τον ομηρικό ήρωα Αγαπήνορα (1184 π.Χ.), αλλά οι αρχαιολογικές ανασκαφές τοποθετούν τις απαρχές της στον 4ο αιώνα π.Χ., συγκεκριμένα στα χρόνια του τελευταίου βασιλιά της Παλαιόπαφου (Κούκλια) Νικοκλή. Στη διάρκεια της Πτολεμαιοκρατίας και κατά την ρωμαϊκή περίοδο, ήταν το διοικητικό κέντρο του νησιού και ως τέτοια γνώρισε άνθιση τόσο οικονομική όσο και πνευματική. Σ' αυτό συνέβαλαν και οι γιορτές της Αφροδίτης, για τις οποίες συνέρρεαν, κάθε χρόνο, πολυάριθμοι προσκυνητές από τις γύρω χώρες για προσκύνημα στο ναό της θεάς, στην Παλαιόπαφο.

Το Κτήμα, ωστόσο, μετονομάστηκε με επίσημη πράξη, σε Πάφο (1971), και καλύπτει τώρα και τα δυο τμήματα, από τα οποία το παραθαλάσσιο διατηρεί και την ιδιαίτερη ονομασία Κάτω Πάφος.



**Α**ΘΛΗΤΙΣΜΟΣ και ΦΥΣΗ είναι δύο έννοιες, οι οποίες και οι δύο προσφέρουν ΥΓΕΙΑ. Η έννοια ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ σήμερα παρουσιάζεται με τις πιο κάτω κύριες μορφές:

α) σαν ενασχόληση μ' ένα άθλημα, για τη διατήρηση και βελτίωση της υγείας

β) σαν άσκηση, που έχει στόχο την επίτευξη επίδοσης στο συγκεκριμένο αγώνισμα.

Η πρώτη μορφή απαντάται με τον όρο ΛΑΪΚΟΣ ΜΑΖΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ. Είναι ή πρέπει να είναι δικαίωμα όλων των πολιτών και πρέπει η πολιτεία (Κράτος, Δήμος) να παρέχει τις προϋποθέσεις τις δυνατότητες και τις ευκαιρίες, ώστε το κάθε άτομο να μπορεί να αθλείται, στο άθλημα που του ταιριάζει.

Η δεύτερη μορφή, δηλ της επιδιωξης-επίτευξης της επίδοσης αποτελεί τον αγωνιστικό αθλητισμό, ο οποίος προϋποθέτει από την πλευρά του αθλητή σ' ένα αναγνωρισμένο σωματείο, το οποίο από την πλευρά του πρέπει να προσφέρει στους αθλητές του τις σχετικές δυνατότητες και τις ανάλογες ευκαιρίες.

Ο αγωνιστικός αθλητισμός περιλαμβάνει και τον ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟ, τον οποίο όμως γεύεται μικρότερος αριθμός αθλητών.

Στο παρόν σημείωμά μας θα ασχοληθούμε με την πρώτη έννοια του ΛΑΪΚΟΥ ΜΑΖΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, η οποία δένεται πιο αρμονικά με τη ΦΥΣΗ.

Μορφές ΛΑΪΚΟΥ ΜΑΖΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, οι οποίες απαντώνται συνήθως στη χώρα μας και στο Δήμο μας είναι: αρκετά ομαδικά αθλήματα (μπάσκετ, βόλεϋ, μπιτς βόλεϋ, χάντμπολ, ποδόσφαιρο), η κολύμβηση, η γυμναστική (ενόργανη, ρυθμική, αεροβική), η ποδηλασία, το βάδην, το τρέξιμο (χαλαρό τροχαδάκι), η πεζοπορία, η ορειβασία. Σ' αυτά τα αθλήματα και αγώνισμα το άτομο, ο πολίτης, προσέρχεται στους σχετικούς χώρους και ανάλογα με τα προσωπικά του δεδομένα (φύλλο, ηλικία, βάρος, κληρονομικότητα, καταβολές, διάθεση) ασκείται με κίνητρό του τη βελτίωση και διατήρηση της υγείας του. Μέσω της μάθησης κύρια στα ομαδικά αθλήματα ή σ' αυτά που μπορούν να γίνουν και σε ομάδες, επιτυγχάνεται και η δημιουργία ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ (ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΤΗΤΑ).

Αθλήματα και αγώνισμα που προϋποθέτουν το φυσικό περιβάλλον (ΤΗ ΦΥΣΗ) είναι κύρια: το βάδην, το τρέξιμο, η ορειβασία, η πεζοπορία, αλλά και η ποδηλασία (MOUNTAIN BIKE), η γυμναστική και ο συνδυασμός αυτών.

Λέγοντας ΦΥΣΗ στο Δήμο μας δεν εννοούμε μόνο τα βουνά που μας τριγυρίζουν. Στη ΦΥΣΗ εντάσσουμε: τις πλατείες, τα πάρκα (μικρά ή



Τρεις ή τέσσερις  
φορές την εβδομάδα, από  
μία έως μιάμιση ώρα  
κάθε φορά είναι αρκετό  
για να μας κρατήσει  
ακμαίους και υγιείς.

μεγάλα), τα άλση (Ν. Φιλαδέλφειας, Γαλατσίου), αλλά και το άλσος Συγγρού (στη Κηφισιά), τον Εθνικό Κήπο και το Πεδίο του Άρεως. Ακόμη εντάσσουμε στη ΦΥΣΗ, σαν χώρο κατάλληλο για άθληση, τους ήσυχους δρόμους της Φιλοθέης.

Βέβαια, ευχής έργο θα ήταν να είχαμε κι εμείς εντός των ορίων του Δήμου τα πάρκα που υπάρχουν σε κάποιες άλλες πόλεις της χώρας μας ή στις πολιτείες του εξωτερικού. Σήμερα όμως πρέπει να προσαρμόσουμε αυτό που θέλουμε και επιδιώκουμε στις παρούσες συνθήκες. Πρέπει αφού, συμβιβαστούμε με τη μοίρα μας και ίσως με την ατυχία μας, να επιδιώξουμε απ' ενός να αξιοποιήσουμε το χρόνο που οφείλουμε να διαθέσουμε για την ΥΓΕΙΑ μας και απ' έτερου να μεριμνήσουμε για την με κάθε τρόπο και μέσον δημιουργία καλύτερων χώρων και συνθηκών, όχι μόνο διαβί-

σης, αλλά και άθλησης.

Η άθληση πρέπει να είναι τμήμα του καθημερινού προγράμματος.

Η ΥΓΕΙΑ κτιζεται καθημερινά και λίγο-λίγο.

Το ίδιο ενδιαφέρον οφείλουμε και προς το φυσικό περιβάλλον. Έχουμε χρέος να απαιτούμε το πράσινο να υπερτερεί του γκριζού. Να διεκδικούμε, ακόμη και με προσωπική ζημία, μείωση συντελεστή δόμησης, ύπαρξη μεγάλων ελευθερών χώρων. Η πόλη μας να μη μας διώχνει, αλλά να μας συγκρατεί στις γειτονιές.

Επί του θεματός μας έχουμε λοιπόν σήμερα τις δυνατότητες να εκμεταλλευτούμε το φυσικό περιβάλλον παρακείμενων βουνών και Δήμων. Παράλληλα πρέπει να μεριμνήσουμε για κάποιους χώρους που δεντροφυτεύονται ή που πρόκειται να απαλλοτριωθούν εντός του Δήμου μας.

Τα γύρω βουνά δεν απέχουν πολύ. Σε μισή έως μία ώρα μπορούμε να βρεθούμε με το αυτοκίνητό μας στη βάση της Πάρνηθας και από εκεί η παρέα μας να επιλέξει το άθλημα που επιθυμεί. Τροχαδάκι, πεζοπορία, ορειβασία, ποδηλατο και να κλείσει με μία σσηδική γυμναστική, ειδική και χαλαρωτική. Πιο ψηλά στην Πάρνηθα (1100 μ.) υπάρχει ο στίβος του ΣΕΓΑΣ, στον οποίο μπορεί να γίνει πιο συστηματική προπόνηση. Ανάλογη εξόρμηση μπορεί να γίνει προς την πεντέλη, το Διώνισσο και τον Υμηττό. Σ' αυτά τα βουνά υπάρχουν δασικοί δρόμοι, στους οποίους ο καθένας μπορεί να κάνει αυτό που του αρέσει, μέσα σε δροσερό, καθαρό και ήσυχο περιβάλλον, βλέποντας

# Αθλητισμός στη

Άρθρο του ΚΩΣΤΑ ΤΣΑΓΚΑΡΑΚΗ προέδρου του Α.Γ.Σ. «ΑΝΑΤΟΛΗ»

# ΦΥΣΗ





3ος Ικάριος Δρόμος αφιερωμένος στην ημέρα Περιβάλλοντος. Διακρίνεται ο Πρόεδρος του Συλλόγου "ΑΝΑΤΟΛΗ" κος Τσαγκαράκης κατά την απονομή μεταλλίου από την Γεν. Γραμματεία του Φυσιολατρικού κα Α. Ανθίμου Παπαβάτς.

την Αθήνα μας να ζει στους ρυθμούς της. Τα γειτονικά άλση είναι πιο προσιτά από την άποψη ότι δεν χρειάζεται πολύς χρόνος για να τα επισκεφθούμε.

Το άλσος Ν. Φιλαδελφείας έχει κατάλληλο περιβάλλον για πολλά αθλήματα. Βάδην, τρέξιμο, βόλεϊ, ποδόσφαιρο, ποδήλατο. Σ' αυτό το άλσος μπορούμε να συναντήσουμε και την ομάδα των Πακιστανών να αθλούνται στο μπαϊζ μπάλ της πατρίδας τους. Διαθέτει ομαλές διαδρομές, σκιερές και ευχάριστες, που η κάθε εποχή ντύνει με τις δικές της χάρες. Έχει βρύσες για να ξεδιψάσουμε.

Το ΑΛΣΟΣ ΒΕΪΚΟΥ είναι κατάλληλο για ακόμη περισσότερα αθλήματα, γιατί έχει αρκετά κανονικά γήπεδα, που μπορούν να καλύψουν απαιτήσεις κα ανάγκες. Εδώ μπορούν να γυμναστούν οι ενδιαφερόμενοι στο μπάσκετ, βόλεϊ, τένις, ποδόσφαιρο, στίβο, πεζοπορία και καλύμψη. Οι πεζοπορείς μπορούν να ανέβουν πιο ψηλά και να απολαύσουν τη θέα των Δήμων που πνίγονται στο άγχος και το νέφος. Έχει αρκετά σκιερά σημεία. Όχι βέβαια όσα η Φιλαδέλφεια. Έχει πόσιμο νερό και ένα διαρκές ανθρώπινο περιβάλλον για να μην αισθάνεται κάποιος απομονωμένος.

Το ΑΛΣΟΣ ΣΥΓΓΡΟΥ στην Κηφισιά προσφέρεται για πεζοπορία, τρέξιμο, ποδήλατο. Είναι καταπράσινο και έχει σε κάποια σημεία πόσιμο νερό. Ο αθλούμενος μπορεί να διαγράψει τις διαδρομές που τον ευχαριστούν, μακριά από κάθε θόρυβο. Μόνο τα πουλιά θα έχει για συντροφιά.

Ο ΕΘΝΙΚΟΣ ΚΗΠΟΣ πέφτει λίγο μακριά και ίσως να μην ταιριάζει σε κάποιο αμύητο. Πάντως και εδώ συνέρχονται πολλοί αθλούμενοι, όπως και στο ΠΕΔΙΟ ΤΟΥ ΑΡΕΩΣ. Εξαρτάται από την παρέα και από την επιθυμία να κάνουμε κάποιες αλλαγές. Οι αλλαγές δημιουργούν την ανανέωση στο ενδιαφέρον.

Τέλος οι δρόμοι της ΦΙΛΟΘΕΗΣ, λόγω του άφθονου πράσινου, της μειωμένης κυκλοφορίας τροχοφόρων, αλλά και των όμορφων κήπων, δίνουν τη δυνατότητα σε κάποιους να τους περιδιαβούν τρέχοντας ή περπατώντας. Το βασικό μας ζήτημα είναι να πάρουμε την απόφαση ότι πρέπει, ανά-

μεσα στις άλλες υποχρεώσεις μας να εντάξουμε και την άθληση. Τρεις ή τέσσερις φορές την εβδομάδα, από μία έως μιάμιση ώρα κάθε φορά είναι αρκετό για να μας κρατήσει ακμαίους και υγιείς. Όλα τα αθλήματα είναι χρήσιμα να περιλαμβάνουν και τη γυμναστική. Και ΦΥΣΙΚΑ το πιο ΦΥΣΙΚΟ είναι η άθληση να γίνεται στη ΦΥΣΗ.

Για τους συνανθρώπους μας που δεν προλαβαίνουν ή δεν έχουν ακόμη πιστέψει τι σφειλουν στην υγεία τους, στους αθλούμενους του Σαββατο-Κυριακού, συστήνουμε να κάνουν ό,τι μπορούν. Δεν είναι βέβαια αρκετό, αλλά οπωσδήποτε είναι κάτι. Είναι μια τονωτική ένεση για την επερχόμενη καταιγίδα της εβδομάδας που θα ακολουθήσει.

Σε όλους εκείνους δε που συνηθίζουν να πηγαίνουν εκδρομές και κατά τεκμήριο είναι πιο κοντά στη φύση, δίνεται η δυνατότητα να κάνουν το άθλημά τους, αρκεί να μη το θεωρήσουν περιττό, βαρετό ή άκαιρο. Εξ άλλου μία μεγάλη πεζοπορία δημιουργεί ευεξία, καλή διάθεση και αναζωογόνηση. Επί πλέον θα είναι μια απόλαυση που θα θυμόμαστε για αρκετό καιρό.

Και επειδή είμαστε ήδη στην περίοδο των διακοπών που κατά το πλείστον γίνονται σε παραθαλάσσια μέρη, συμβουλευόμαστε το καλύμπι σε ώρες υγιεινές, (πρωί-απόγευμα, όταν η σκιά μας είναι μεγαλύτερη από το ανάστημά μας), γυμναστική μέσα και έξω από το νερό, περίπατο στη βρεγμένη άμμο, ρακέτες και βόλεϊ. Όλα τα στοιχεία της φύσης θα μας προσφέρουν δύναμη, θα φορτίσουν τον οργανισμό με αντοχές για το χειμώνα.

Κλείνοντας συνοψίζουμε ότι ο καθένας μπορεί να σχοληθεί με κάποιο άθλημα. Όλοι έχουμε κάποιες ικανότητες. Σφειλούμε να τις εξασκήσουμε. Η άθληση είναι δικαίωμα του πολίτη που θα ωφελήσει βέβαια το άτομο, αλλά και την πολιτεία. Έχει αποδειχθεί ότι οι αθλούμενοι εργάζονται πιο αποδοτικά και επιβαρύνουν λιγότερο τα ασφαλιστικά τους ταμεία. Γι' αυτό στο εξωτερικό αρκετοί αθλούνται πριν να πάνε στην εργασία τους. Σε κάποια μέρη γυμνάζονται κατά την ώρα του διαλείμματος. Εμείς εδώ ας αφιερώσουμε λίγο χρόνο μετά τη δουλειά ή στο τέλος της ημέρας.



Χανιά-Φαραγγί της Σάμου  
22/5-25/5/2003





# ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΑ

Δέματα  
Δέματα

**ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ** χαρακτηρίζεται η ανάκτηση και επαναφορά σε χρήση υλικών από μεταχειρισμένα προϊόντα. Η ανακύκλωση εξοικονομεί ενέργεια, αφού τα ανακυκλωμένα προϊόντα χρειάζονται λιγότερη ενέργεια για να αναπαραχθούν τα προϊόντα που παράγονται από πρώτες ύλες. Έτσι μειώνεται η μόλυνση του περιβάλλοντος. Επίσης εξοικονομεί χρήματα και δημιουργεί θέσεις εργασίας στα προγράμματα ανακύκλωσης, εφόσον έχουν σχεδιαστεί καλά. Η ανακύκλωση είναι καλύτερη της υγειονομικής ταφής ή της καύσης των απορριμάτων, γιατί δεν μολύνει και μειώνει την επιβάρυνση του περιβάλλοντος.

## ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΩΦΕΛΗ

**Όταν ανακυκλώνεις αισθάνεσαι καλά**

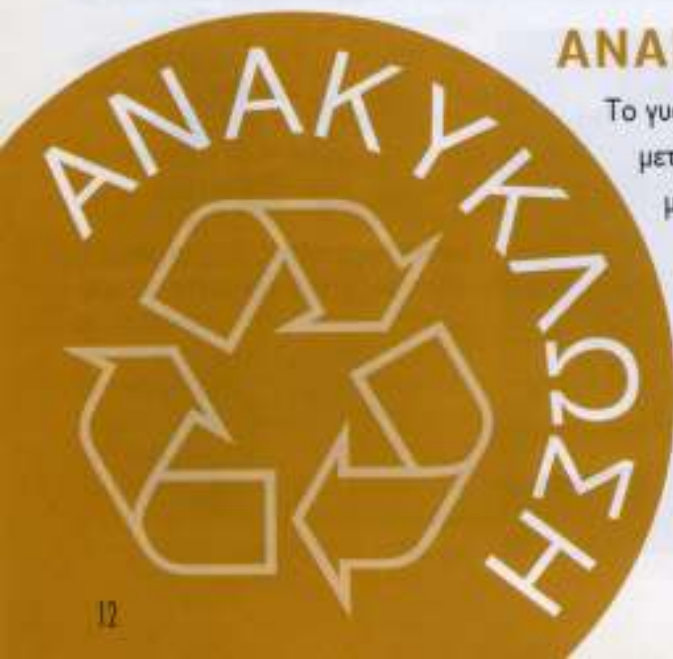
Τα περιβαλλοντικά προβλήματα έχουν γίνει τόσο σύνθετα που οι άνθρωποι νομίζουν ότι δεν μπορούν να κάνουν τίποτα πια. Προβλήματα όπως: τα επιβλαβή αποτελέσματα από τη μείωση των τροπικών δασών και η όξινη βροχή. Αυτά τα προβλήματα πρέπει ν'αντιμετωπιστούν άμεσα με κρατική παρέμβαση.

**Ανακυκλώνοντας εξοικονομείς τους φυσικούς πόρους**

Τα εθνικά μας αποθέματα μειώνονται δραματικά ιδιαίτερα με την αύξηση της χρήσης και της συσκευασίας στα προϊόντα. Ανακυκλώνουμε χρησιμοποιημένα για να φτιάξουμε καινούργια προϊόντα και συσκευασίες οπότε μειώνουμε την κατανάλωση των φυσικών πόρων.

## ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ γυαλιού

Το γυαλί για ανακύκλωση λαμβάνεται με φορτηγά, αδειάζεται στις αποθήκες, μετά φορτώνεται σ' έναν διάδρομο και περνάει κάτω από ένα γιγάντιο μαγνήτη, ώστε να αφαιρεθούν τα μεταλλικά στοιχεία. Μετά περνάει από έλεγχο για αφαίρεση ξένων υλικών και στη συνέχεια διαχωρίζεται με βάση το χρώμα. Το τελικό προϊόν υψηλής ποιότητας προωθείται στους κατασκευαστές γυαλιών οι οποίοι κατασκευάζουν καινούργια μπουκάλια και βάζα. Μονολότι τεράστιες ποσότητες γυάλινων δοχείων χρησιμοποιούνται σε όλο τον κόσμο, τα περισσότερα δεν ανακυκλώνονται. Σημαντικότερο πρόβλημα αποτελεί ο διαχωρισμός του από άλλα απορρίματα και η διαλογή του κατά χρώμα.







## Η Ομοσπονδία Εκδρομικών Σωματείων Ελλάδας «ΟΕΣΣΕ» γιόρτασε την ημέρα του περιβάλλοντος

Επ' ευκαιρία της ημέρας του περιβάλλοντος (5 Ιουνίου) η ΟΕΣΣΕ είχε μια αξιόπαινη πρωτοβουλία. Κάλεσε όλους τους συλλόγους που την απαρτίζουν, στο φιλόξενο καταφύγιο του «ΦΟΙΒΟΥ» στην Παύλιανη να συνεορτάσουν την ημέρα του περιβάλλοντος. Η εκδήλωση ήταν πάρα πολύ επιτυχημένη με αθρόα προσέλευση από συλλόγους από όλη την Ελλάδα με πάρα πολλά μέλη από κάθε σύλλογο. Βραβεύτηκαν βετεράνοι πεζοπόροι φυσιολάτρες, χορευτές από τον Πειραιά χόρευαν παραδοσιακούς χορούς, έγινε ένα τρικούμπερτο γλέντι με ζωντανή μουσική, έγιναν γνωριμίες μελών διαφόρων συλλόγων μεταξύ τους και γενικά περάσαμε μια ευχάριστη εκδρομική ημέρα στο βουνό, στην όμορφη Παύλιανη. Είθε να επαναληφθεί και του χρόνου. Συγχαρητήρια στην Ομοσπονδία, περιμένουμε και άλλες τέτοιες εκδηλώσεις.

### ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΙ ΣΥΛΛΟΓΟΙ ΠΟΥ ΤΙΜΗΘΗΚΑΝ

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ  
 ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ  
 ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΑΘΗΝΩΝ Ο "ΦΟΙΒΟΣ"  
 ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΑΘΗΝΩΝ "ΠΑΝ"  
 ΟΔΟΙΠΟΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΑ  
 ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΝΙΚΑΙΑΣ  
 ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΠΕΙΡΑΙΑ  
 ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΠΕΙΡΑΙΑ "ΖΗΝΩΝ"  
 ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΛΛΗΝΩΝ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
 ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΒΟΛΟΥ "ΠΑΝ"  
 ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΠΑΤΡΩΝ

ΤΙΜΗΤΙΚΕΣ ΠΛΑΚΕΤΕΣ ΔΟΘΗΚΑΝ ΣΤΟΥΣ  
 ΔΗΜΗΤΡΙΟ ΜΠΙΛΑΛΗ  
 ΓΕΩΡΓΙΟ ΑΝΔΡΟΥΤΣΟΠΟΥΛΟ  
 ΜΑΡΙΝΑ ΤΟΛΗ  
 ΜΙΧΟ ΚΑΛΙΓΕΡΗ

## Η ΑΞΙΑ ΕΝΟΣ ΧΑΜΟΓΕΛΟΥ

Ένα χαμόγελο δεν στοιάζει τίποτα, και όμως είναι πολύτιμο. Γλυτίζει εκείνον που το δέχεται, χωρίς να πιναχίσει εκείνον που το δίνει. Δεν διαρκεί παρά μία στιγμή, αλλά η ανάμνησή του καμιά φορά είναι αιώνια. Κανένας δεν είναι τόσο πλούσιος για να μην έχει ανάγκη και κανένας τόσο φτωχός για να μην το αξίζει. Δημιουργεί ευτυχία στο στήν. Είναι ένα στήριγμα στις υποθέσεις και ορατή ένδειξη φιλίας.

Ένα χαμόγελο αναπαύει τον κουρασμένο, δίνει θάρρος στον απογοητευμένο, παρηγοριάζει μέσα στη λύπη, αναπερνάει την αισιοδοξία στη ζωή. Είναι αντίδοτο σε κάθε θλίψη και όμως δεν δανείζεται, δεν κλέβεται, δεν αγοράζεται γιατί είναι κάτι που έχει αξία μονάχα την στιγμή που δίδεται.

Και αν καμιά φορά συναντήσετε κάποιον άνθρωπο που δεν σας χαρίζει το χαμόγελο που αξίζετε, σταθείτε γενναϊόδωροι και δώστε του το δικό σας, γιατί κανείς δεν έχει τόση ανάγκη από το χαμόγελο, όσο εκείνος που δεν μπορεί να το δώσει στους άλλους.



# ΑΝΑΤΟΛΙΚΑ ΤΟΥ ΚΙΣΣΑΒΟΥ

Ανατολικά του Νομού Λάρισας βρίσκονται τρία βουνά, ο νότιος Όλυμπος, ο Κίσσαβος (Όσσα) και το Μαυροβούνι.

Η κοιλάδα των Τεμπών χωρίζει τον Όλυμπο από τον Κίσσαβο και η κοιλάδα της Αγιάς χωρίζει τον Κίσσαβο με το Μαυροβούνι.



**Τ**ο σημερινό οδοιπορικό θα μας ξεναγήσει στην περιοχή ανατολικά του Κίσσαβου και του Μαυροβουνίου, όπου οι εικόνες που αντικρίζουμε λούζονται στο απέραντο μπλε μιάς θάλασσας πεντακάθαρης, χωρίς βιομηχανικά απόβλητα και ελάχιστα προσεγγίσιμη από το μαζικό τουρισμό.

Τα ορεινά χωριά πανέμορφα, διατηρούν όλο το άρωμα της ελληνικής υπαίθρου, βρίσκονται σε απόσταση μικρότερη των πέντε χιλιομέτρων από την θάλασσα, στις πλαγιές του Κίσσαβου και του Μαυροβουνίου, χτισμένα αμφιθεατρικά μέσα σε οργιώδη βλάστηση, με θέα την θάλασσα, τις κατάφυτες με οπωροφόρα λοφοπλαγιές, και τα απέναντι βουνά της Χαλκιδικής.

Η περιοχή αυτή αποτελεί τον Καποδιστριακό Δήμο Μελιβοίας στον οποίο οδηγούν δύο δρόμοι:

Από την Αγιά και από τα Τέμπη διά της Εθνικής Αθηνών - Θεσ/νίκης.

Ολόκληρη η περιοχή έχει την τύχη να χαιρείται εκτεταμένα δάση, με δεκάδες πηγές και πολλά δασικά μονοπάτια που προσφέρουν στον περιηγητή την αίσθηση, ότι βρίσκεται στον παράδεισο.

**Τα χωριά της περιοχής είναι:**

**ΑΓΙΟΚΑΜΠΟΣ** ο οποίος καταλαμβάνει το μεγαλύτερο μέρος των παραλιών του νομού Λαρίσης, με εκτεταμένη σε μήκος και σε πλάτος αμμουδιά, πεντακάθαρα νερά και περιβάλλεται από έντονο πράσινο. Έχει ανεπτυγμένη τουριστική υποδομή.

Με πλεούμενο μπορούμε να επισκεφθούμε τις θαλασσινές σπηλιές της περιοχής, όπου ο μύθος αναφέρει ότι σε κάποια από αυτές έγιναν οι γάμοι της Θέτιδας και του Πηλέα. Είναι εκπληκτικές με

κρυστάλλινα νερά. Βλέποντας τις σπηλιές σου έρχεται στο νού η Μήλος και ειδικά το «Κλέφτικο».

**ΒΕΛΙΚΑ** Ένας επίγειος παράδεισος με ακρογιαλιά που εντυπωσιάζει με την καθαριότητα της. Μία περιοχή με πηγαίο νερό και φρούτα όλων των ειδών. Ο επισκέπτης αξίζει να πεζοπορήσει δύο χιλιόμετρα σε μία ευχάριστη διαδρομή για το μοναστήρι του Άη-Γιάννη του Θεολόγου, παλιό μοναστήρι με ωραίες τοιχογραφίες, κτισμένο μέσα σε ένα δάσος από οξιές, ενώ δίπλα μία βρυσούλα τρέχει ασταμάτητα το κρυστάλινο νερό της.

**ΚΟΥΤΣΟΥΠΙΑ** αποτελεί μοναδική εικόνα σύζευξης του πράσινου και του μπλε. Ακρογιαλιές δασωμένες και διαδοχικοί σχηματισμοί κοιλίσκων, εναλλάσσονται με βραχώδη συμπλέγματα που στέκουν σαν πετρωμένοι φύλακες ενός τοπίου που δύσκολα θα ξανα συναντήσει κανείς. Η ακρογιαλιά έχει μία ιδιαίτερη γραφικότητα, και τα πλατάνια αγγίζουν το κύμα. Ένα μικρό τεχνητό λιμανάκι είναι πραγματικά μαγευτικό τοπίο με πολλές φαροταβέρνες με καλό φαγητό.

**ΠΑΛΙΟΥΡΙΑ** στη διαδρομή ξανοίγονται μπροστά μας γραφικά ακρογιαλίες, ενώ ένας χώρος θέας, που δημιούργησε το δασαρχείο Αγιάς, είναι πραγματικό στόλισμα. Παγκάκια και ξύλινα τραπέζια καθώς και ένα όμορφο κίосκι συμπληρώνουν αυτό το χώρο.

**ΜΕΛΙΒΟΙΑ** Γραφικό χωριό σκαρφαλωμένο στις καταπράσινες πλαγιές του νοτιοανατολικού Κίσσαβου. Άγρια, δύσβατη, αλλά και προσιτή σε αρκετά σημεία για τον επισκέπτη, με οργιαστική βλάστηση, που κατηφορίζει μέχρι τις ακτές του Αγαίου. Είναι ένας τόπος για όλες τις εποχές, παραμυθένιος και κατάλευκος τον χειμώνα, πνιγμένος στα αγριολούλουδα την Άνοιξη, δροσερός το καλοκαίρι, βυθισμένος στο κοκκινοκίτρινο των φύλλων το φθινόπωρο.

**ΣΚΗΤΗ** Ορεινό χωριό πανέμορφο. Στην καταπράσινη και δροσερή πλατεία συνδυάζουμε ποτό και φαγητό με ντόπια κρέατα, καλό κοκορέτσι και κέμπι στη σουβλά.

Άρθρο  
του Κώστα Οικονομίδη

ΚΙΣΣΑΒΟΣ



**ΣΚΛΗΘΡΟ** έχει στα δεξιά του ένα πανέμορφο δρυόδασος και αριστερά του ένα τοπίο συνεχόμενης ακρογιαλιάς, στολισμένης με συστάδες βράχων που δημιουργούν εντυπωσιακής ομορφιάς συμπλέγματα.

Το χωριό είναι χτισμένο σε μια χαρισματική δασοπνιγμένη χαάση, όπου το λιθόστρωτο βρίσκεται σε αγαστή συμφωνία με τις πεζούλες των σπιτιών, τις κουλουδιασμένες αυλές και τα αιωνόβια δένδρα. Δεκάδες μονοπάτια οδηγούν στο ήρεμο δάσος και σε κρυστάλλινες πηγές.

**ΠΑΛΙΑ ΣΩΤΗΡΙΤΣΑ**, σκαρφαλωμένη στα 350 υψόμετρο, είναι γραφική και κρατάει το χρώμα

και την παράδοση. Οι κάτοικοί της μεταφέρθηκαν στα παράλια και ίδρυσαν την Κάτω Σωτηρίτσα. Στο παλιό χωριό έχει ξεκινήσει η κατασκευή ξενώνα και η αναπαλαίωση των πέτρινων σπιτιών.

Γραφικό μονοπάτι συνδέει την Παλιά Σωτηρίτσα με την Μελιβοία, διάρκειας 2 ωρών. Σε όλη την διαδρομή ακούς το ρυάκι να κυλάει, και όταν φτάσεις στην Παλιά Σωτηρίτσα, στον καταρράκτη, εκεί θα μαγευτείς. Θα κατέβεις τα σκαλάκια, θα περάσεις το ξύλινο γεφυράκι και θα ακούσεις τον ήχο του νερού να πέφτει από ύψος 15 μέτρων. Χρωματιστές πεταλούδες θα πετάνε γύρω σου, ενώ εσύ θα απολαμβάνεις το θέαμα του καταρράκτη και της φυσικής του λιμνούλας.



*Rafting στον Άραχθο.  
29-30/3/03*

*Από την εκδρομή του  
Συλλόγου μας στη Σαμαρίνα.  
14/6/2003*



## Ν Ε Α Μ Ε Λ Η

Ταναμπάς Νίνα  
Σγούρος Πάυλος  
Σγούρου Βασιλεία  
Κοτζαμπασάκη Μαρία  
Αποστολίδης Κων/νος  
Αποστολίδης Ηλίας  
Λάλου Αδαμαντία  
Παπαδάτου Ανθούλα  
Τσάκωνα Ιωάννα  
Καρδάσης Αντώνης  
Τιγκίρη Ελένη

Γκρέκου Μαρία  
Παύλου Ελισάβετ  
Αποστολίδου Μαρία  
Γράψα-Περδικάρη Γεωργία  
Λατσώνα Ευγενία  
Βατίδου-Χαβάτζα Μαρία  
Μαραγκόπουλος Κων/νος  
Μαραγκοπούλου Ευγενία  
Σταυρινός Κων/νος  
Σταυρινού Άρτεμις  
Μπρακούλια Μαρία

Βαρβαλίτου Ευαγγελία  
Νακάδη Στυλιανή  
Αντωνίου Δέσποινα  
Ανθρακίδου Έλσα  
Ινεπολίτου Παναγιώτα  
Αμανατίδου Ευαγγελία  
Βογιατζή Άννα  
Κουλούλια Πελαγία  
Μενεγάκη Σταυρούλα  
Ανέστη Χριστίνα  
Σαμουκάσογλου Βασίλειος



ΣΕ **20** ΧΡΟΝΙΑ  
ΠΟΣΑ ΠΑΚΕΤΑ ΑΝΟΙΞΑΤΕ;

ΣΕ **20'** ΠΟΣΕΣ  
ΦΩΤΙΕΣ ΑΝΑΨΑΤΕ;

ΤΑ **20** ΜΕΤΡΑ  
ΓΙΑΤΙ ΣΑΣ ΦΑΙΝΟΝΤΑΙ  
ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΑ;

# ΑΝΤΙΣΜΟΚΙΝΓ CENTER

**20'**  
Αλλάξτε... Ζωή σε είκοσι λεπτά!

Πρώτη φορά τα 20 λεπτά έχουν... τόσο μεγάλη διάρκεια. Το Antismoking Center αποτελεί την καλύτερη απόδειξη.

Η **ΜΟΦΛΑΔΙΚΗ** ηλεκτρονική μέθοδος για τη διακοπή του καπνίσματος, με άμεσα και μόνιμα αποτελέσματα. Χιλιάδες άτομα σε όλο τον κόσμο που σταμάτησαν το κάπνισμα, το επιβεβαιώνουν.

Μία μόνο επίσκεψη 20 λεπτών  
αρκεί για να κόψετε το κάπνισμα

ΜΕ ΓΡΑΠΤΗ ΕΓΓΥΗΣΗ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗΣ ΧΡΗΜΑΤΩΝ

ΧΩΡΙΣ ΑΥΞΗΣΗ ΒΑΡΟΥΣ  
ΧΩΡΙΣ ΣΤΕΡΗΤΙΚΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ  
ΧΩΡΙΣ ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

ΑΝΤΙΣΜΟΚΙΝΓ  
CENTER

Τα 20 λεπτά που αλλάζουν τη ζωή σας!



Λ. Ηρακλείου & Ευαγγελικής Σχολής 3-5, Ν. Ιωνία, Τ.Κ. 142.31  
Τηλ.: 210 2758.330, Fax: 210 2758.595  
[www.antismokingcenter.gr](http://www.antismokingcenter.gr)