



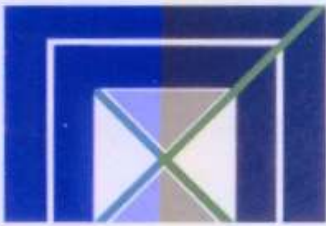
# ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ

## ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ

ΤΕΥΧΟΣ 5ο • ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ • ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ • ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ • ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2004



## 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

## NASTASIA fashion club

ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΕΝΔΥΜΑΤΑ  
ΑΞΕΣΟΥΑΡ

ΑΓ. ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ 14 - Ν. ΙΩΝΙΑ  
ΤΗΛ.: 210-2718003

## ΑΠΟΣΤΟΛΙΔΗΣ ΚΩΣΤΑΣ

- ♦ Ζάντες
- ♦ Ελαστικά
- ♦ Μοτοελαστικά
- ♦ Ευθυγραμμίσεις μηχανοκίνητου συστήματος
- ♦ Αμορτισέρ
- ♦ Ελατήρια
- ♦ Ορυκτέλαια
- ♦ Μπαταρίες
- ♦ Καταλύτες
- ♦ Εξατμίσεις
- ♦ Λάμπες
- ♦ Υαλοκαθαριστήρες

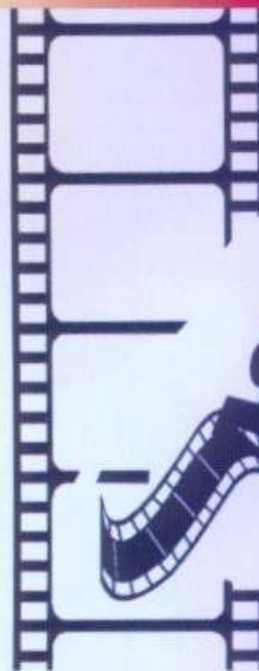
**ΚΤΕΟ**



Μακεδονίας 8, Ν. Ιωνία  
Τηλ. 210-2520228

ΑΤΟΚΕΣ ΔΟΣΕΙΣ  
από 6-12 μήνες  
Σας συμφέρει!

## Πωλήσεις Φωτογραφικών Ειδών



**ΣΙΜΟΣ  
ΚΟΝΤΑΡΑΣ**

σε **30'**

εμφάνιση - εκτύπωση

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





## ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ Ν. ΙΩΝΙΑΣ

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ  
ΤΕΥΧΟΣ 5ο-ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2004

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

ΜΕΣΟΛΟΓΓΙΟΥ 40, Ν. ΙΩΝΙΑ  
ΤΗΛ. 210 2775367

www.ionianet.gr/foni  
e-mail: fyonion@ath.forthnet.gr

Υπεύθυνος έκδοσης  
Θεόδωρος Τσεσμελής

Σύμβουλος έκδοσης  
Βασίλης Μαγκαναδέλλης  
(ΙΩ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΕΣ)

Art Director  
Ανθή Πανούση

Παραγωγή  
ΙΩΝΙΚΗ ΕΚΔΟΤΙΚΗ  
Τηλ. 210-27771777

## Για τη γλώσσα & τον πολιτισμό μας

Επ' ευκαιρία του άρθρου της κυρίας Νίτσας Παραρά, σχετικά με τις ξενόγλωσσες επιγραφές, θα ήθελα να προσθέσω τις δικές μου απόψεις για την αγάπη των συμπολιτών μας σε οτιδήποτε ξένο, με μία λέξη για την **ΞΕΝΟΜΑΝΙΑ**.

Η Ξενομανία είναι χαρακτηριστικό πολλών σύγχρονων Νεοελλήνων, κυριολεκτικά έχει γίνει τρόπος ζωής. Περιφρονούμε κάθε Ελληνικό προϊόν, υλικό και πνευματικό, ακόμα και αυτά που υπερέχουν έναντι των ξένων.

Μιμούμεθα το ντύσιμο ξένων λαών, τους τρόπους ψυχαγωγίας τους, τις ιδέες, τις παραδόσεις, τον τρόπο ζωής τους γενικά. Έτσι νοθεύουμε τα ήθη και έθιμά μας και καταστρέφουμε τις παραδόσεις μας. Αντίθετα μπορούμε οι νεοέλληνες, με τη δημιουργική υιοθέτηση κάθε καλού ξένου προϊόντος να βελτιώσουμε τη ζωή μας, σε ατομικό και Εθνικό επίπεδο.

Δυστυχώς προσπαθούμε να ανέβουμε κοινωνικά, υιοθετώντας δουλικά, πρότυπα συμπεριφοράς άλλων λαών, μιμούμεθα τους Ευρωπαίους και τους Αμερικάνους, νομίζοντας ότι ο πολιτισμός τους είναι ο τελειότερος. Αν όμως αυτό ισχύει σε τεχνολογικό επίπεδο δεν ισχύει σε πολλά άλλα.

Ξεχνάμε φαίνεται ότι εμείς οι Έλληνες δώσαμε τα φώτα του πολιτισμού σ' όλη την Ευρώπη.

Θ. ΤΣΕΣΜΕΛΗΣ





# Εκδηλώσεων

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ - ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ - ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ



## Μονή Ελώνος - Λεωνίδιο

Εκδρομή 1370

Κυριακή 19 Σεπτεμβρίου 2004.

Τουριστική - Ημερήσια

- Αναχώρηση από τη Νέα Ιωνία 07.30.
- Μετά από μικρή στάση στην Κόρινθο για καφέ και μαγευτική διαδρομή, φθάνουμε στη Μονή Ελώνος.
- Μετά από το προσκύνημα θα απολαύσουμε την υπέροχη θέα και στη συνέχεια θα πάμε στο Λεωνίδιο, όπου και θα επισκεφθούμε τα αξιοθέατα της περιοχής. Στη διαδρομή θα μιλήσουμε για την Τσακωνιά και την Τσακωνική διάλεκτο.
- Μετά το Λεωνίδιο θα πάμε στην παραλιακή τοποθεσία της Πλάκας όπου θα ξαποστάσουμε για γεύμα και μπάνιο.
- Στην επιστροφή ημίωρη στάση στο Ναύπλιο για τον απογευματινό μας καφέ.

Αρχηγός της εκδρομής :  
Στέφανος Λιβέρης

## Ευρυτανία - η Ελβετία της Ελλάδας Πεζοπορία στο «Πανταβρέχει»

Εκδρομή 1371

3ήμερη πεζοπορική - τουριστική εκδρομή  
25-26-27/9/2004

1η ημέρα. (Σάββατο)

**ΑΘΗΝΑ - ΚΑΡΠΕΝΗΣΙ - ΚΑΡΥΣΧΑΔΕΣ**

- Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 07.30
- Στάση για καφέ στα Καμένα Βούρλα.
- Άφιξη στο Καρπενήσι, εγκατάσταση στο ξενοδοχείο, περίπατος στον Άγιο Νικόλαο, δίπλα στο ποτάμι, τον Καρπενησιώτη.
- Γεύμα στο Μ. Χωριό
- Το απόγευμα επίσκεψη στο ιστορικό χωριό ΚΑΡΥΣΧΑΔΕΣ.
- Το βράδυ ελεύθερο για βόλτες στο γραφικό ΚΑΡΠΕΝΗΣΙ, προαιρετική συμμετοχή στο δείπνο.

2η Ημέρα. (Κυριακή)

**ΔΟΜΝΙΣΤΑ - ΚΡΙΚΕΛΟ - ΠΑΝΤΑΒΡΕΧΕΙ**

- Μετά το πρόγευμα θα ξεκινήσουμε για το ΚΡΙΚΕΛΟ που διατρέχει ο ΚΡΙΚΕΛΟΠΟΤΑΜΟΣ.
- Οι πεζοπόροι θα επιβιβαστούν σε 4Χ4 αυτοκίνητα και θα ξεκινήσουν για το χωριό ΡΟΣΚΑ, όπου θα αρχίσει η πεζοπορία (κατάβαση 6 χιλ. μέχρι το ΠΛΑΤΑΝΑΚΙ, όπου θα συναντήσουμε τον ΚΡΙΚΕΛΟΠΟΤΑΜΟ. Συνεχίζουμε για μισή ώρα δίπλα η μέσα στο ποτάμι, μέχρι το ΠΑΝΤΑΒΡΕΧΕΙ, όπου θα συναντήσουμε ένα μοναδικό τοπίο. Επιστροφή από τον ίδιο δρόμο μέχρι το ΠΛΑΤΑΝΑΚΙ,



# & Εκδρομών



όπου θα μας περιμένουν τα 4X4 για να μας μεταφέρουν να συναντήσουμε τους υπόλοιπους.

- Οι υπόλοιποι εκδρομείς θα ξεναγηθούν στο ΚΡΙΚΕΛΟ και μετά θα επισκεφθούν την ΔΟΜΝΙΣΤΑ για καφέ και ξενάγηση.
- Γεύμα όλοι μαζί στο ΚΡΙΚΕΛΟ ή τη ΔΟΜΝΙΣΤΑ.
- Επιστροφή στο ξενοδοχείο για ανάπαυση.
- Το βράδυ προαιρετικό δείπνο στο ΚΑΡΠΕΝΗΣΙ.

## 3η ημέρα. (Δευτέρα) ΠΡΟΥΣΟΣ - ΜΟΝΑΣΤΗΡΙ

- Μετά το πρόγευμα παίρνουμε τον δρόμο για τον ΠΡΟΥΣΟ, δίπλα σε πανέμορφο ποτάμι.
- Επίσκεψη στην ιστορική Μονή του ΠΡΟΥΣΟΥ όπου θα ξεναγηθούμε από ξεναγό.
- Οι πεζοπόροι θα ξεκινήσουν πορεία 1,5 ώρας μέχρι τη ΜΑΥΡΗ ΣΠΗΛΙΑ, μία εύκολη πορεία μέσα στο καταπράσινο βουνό.
- Οι υπόλοιποι θα επισκεφθούν το εργαστήριο παρασκευής ΠΡΟΣΙΟΥΤΟ και θα ξεναγηθούν στο γραφικό χωριό.
- Παίρνουμε το δρόμο της επιστροφής.
- Γεύμα στο ιστορικό χάνι στις ΡΑΧΕΣ ΤΥΜΦΡΗΣΤΟΥ.
- Καφές στα Καμένα Βούρλα
- Επιστροφή στη Ν. Ιωνία γύρω στις 21.30.

Αρχηγός εκδρομής: Οικονομίδης Κώστας

## Αγκίστρι

Εκδρομή 1372, 9-10/10/2004

Εκδρομή Τουριστική - Πεζοπορική 2ήμερη

### Σάββατο 9/10/2004

- Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 07:00 για Πειραιά και επιβίβαση στο πλοίο για Αγκίστρι.
- Άφιξη στη Σκάλα μετά από 1.45 της ώρας, τακτοποίηση και καφές στο ξενοδοχείο.
- Μετάβαση στο Μετόχι για μπάνιο και φαγητό.
- Μεσημβρινή ανάπαυση.
- Απογευματινή ξενάγηση στο νησί.
- Δείπνο στα Λιμενάρια.

### Κυριακή 10/10/2004

1. Αναχώρηση πεζοπορικού τμήματος στις 08.00



- για να διασχίσουν το πευκόφυτο δάσος του νησιού, από τη Σκάλα έως τα Λιμενάρια (ώρες πορείας 4).
2. Αναχώρηση των υπολοίπων στις 09.00 για επίσκεψη αξιοθέατων νησιού, μπάνιο στην Απόνησο.
3. Γεύμα στη Σκάλα από όπου και θα πάρουμε το πλοίο της επιστροφής για Πειραιά.
4. Επιστροφή στη Ν. Ιωνία, γύρω στις 21:30.

Αρχηγός: Λιάπη - Σισμανίδου Πόπη.





## Λάδωνας Rafting - Kayak

Εκδρομή 1373

Εκδρομή Νεολαίας Ημερήσια

Κυριακή 17/10/2004



- Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 07:30.
- Ενδιάμεση στάση μισής ώρας.
- Στάση μισής ώρας στο Αρτεμίσιο.
- Άφιξη στο χωριό Δάφνη, που βρίσκεται στα σύνορα των νομών Αχαΐας και Αρκαδίας.
- Rafting στο μαγευτικό ποταμό Ερύμανθο.
- Kayak στη λίμνη του Λάδωνα.
- Γεύμα στη Δάφνη.
- Επίσκεψη στο φράγμα του Λάδωνα, εφόσον το επιτρέπει ο χρόνος.
- Επιστροφή στη Ν. Ιωνία, με ενδιάμεση στάση γύρω στις 21:30.

Αρχηγός: Χατζηποστόλου Κώστας.



## Επίσκεψη στο Μουσείο μεταλλείων του Λαυρίου

Κυριακή 24/10/2004

- Αναχώρηση στις 8.30 από τη Νέα Ιωνία. Θα επισκευθούμε την Πλάκα Κερατέας, τις στοές εξόρυξης μεταλλευμάτων στο Λαύριο, το αρχαίο θέατρο Θωρικού, τα αρχαία πλυντήρια μεταλλευμάτων, την Καφάριζα και το χάος. Θα μας συνοδεύσει και θα μας ξεναγήσει, ο καθηγητής Ορυκτολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών Θάνος Κατερινόπουλος. Το μεσημέρι μετά την ξενάγηση θα έχουμε γεύμα σε μαγαζί της περιοχής.

Ιωσήφ Β. Χατζηπαυλίδης - Λιμάνι Λαυρίου



# Βυζαντινή Οχρίδα

Εκδρομή 1374, 5νθήμερος τουριστική  
27-28-29-30-31/10/2004

## 1η ημέρα (Τετάρτη)

### ΑΘΗΝΑ - ΦΛΩΡΙΝΑ - ΛΙΜΝΗ ΟΧΡΙΔΑ

- Συγκέντρωση και αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 06.00. Η διαδρομή μέσω Λάρισας, Κοζάνης, Φλώρινας, με ενδιάμεσες στάσεις για καφέ και γεύμα.
- Άφιξη στο συνοριακό σταθμό της Νίκης, όπου μετά τον απαραίτητο έλεγχο, συνεχίζουμε, διασχίζοντας την πόλη ΜΟΝΑΣΤΗΡΙ (ΒΙΤΟΛΑ), για να καταλήξουμε στη γραφική λίμνη ΟΧΡΙΔΑ. Μεταφορά στο ξενοδοχείο μας, δείπνο, διανυκτέρευση.

## 2η Ημέρα (Πέμπτη)

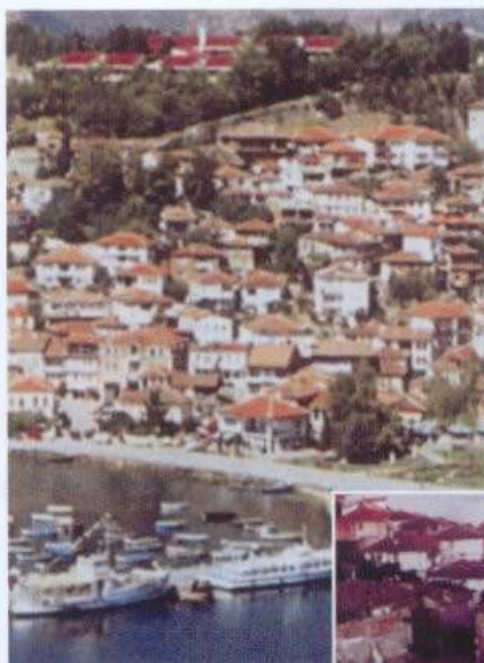
### ΟΣΙΟΣ ΝΑΟΥΜ - ΛΙΜΝΗ ΟΧΡΙΔΑΣ

Πρόγευμα στο ξενοδοχείο. Επιβίβαση στο πούλμαν για να επισκευθούμε την πανέμορφη πόλη της Οχρίδας, που βρίσκεται χτισμένη στην όχθη της ομώνυμης λίμνης. Θα περιηγηθούμε τα γραφικά στενά πλακόστρωτα δρομάκια, τα παλιά αρχοντικά και τις βυζαντινές εκκλησίες της Αγίας Σοφίας, του Αγίου Νικόλαου, του Αγίου Κλήμεντα που βρίσκεται στην κορυφή της πόλης, με κορωνίδα τα τείχη του κάστρου του Τσάρου των Βουλγάρων Σαμουήλ, επί Βασιλείου Βουλγαροκτόνου. Εν συνεχεία θα ακολουθήσουμε μία παραλίμνια διαδρομή, για να φθάσουμε στο ωραιότατο Βυζαντινό Μοναστήρι του Όσιου Ναούμ, με τις εκπληκτικές τοιχογραφίες στη νότια πλευρά της λίμνης, κτισμένο τον 10ο αιώνα, όπου όλη η περιοχή ήταν έδρα της Ελληνοορθόδοξης Αρχιεπισκοπής. Αντίπερα το Πόγραδετς και το Ελβασάν, από όπου ξεκίνησαν οι Έλληνες μοναχοί Κύριλλος και Μεθόδιος να διδάξουν στους Σλάβους την αλφάβητο και την Βίβλο. Αργά το απόγευμα επιστροφή στο ξενοδοχείο μας, δείπνο και διανυκτέρευση.

## 3η ημέρα (Παρασκευή)

### ΦΑΡΑΓΓΙ ΡΑΝΤΙΤΣΑ - ΓΙΟΒΑΝ ΜΠΙΓΚΟΡΣΚΙ - ΜΑΥΡΟΒΟ

Πρόγευμα στο ξενοδοχείο. Η σημερινή μας ημέρα είναι ένα πανόραμα ομορφιάς, καθώς θα διασχίσουμε το φαράγγι ΡΑΝΤΙΤΣΑ, το μεγαλύτε-



ρο βατό φαράγγι της Ευρώπης, δίπλα στον ποταμό ΝΤΡΙΜ. Στη διαδρομή μας περνάμε δίπλα από ποτάμια, λιμνούλες, καταπράσινα δάση. Επίσκεψη στο μοναστήρι ΓΙΟΒΑΝ ΜΠΙΓΚΟΡΣΚΙ, σκαλωμένο στο βουνό και συνεχίζουμε με τη λίμνη του ΜΑΥΡΟΒΟ. Επιστροφή στο ξενοδοχείο μας, δείπνο, προαιρετική διασκέδαση, διανυκτέρευση.

## 4η Ημέρα (Σάββατο) ΟΧΡΙΔΑ

Πρόγευμα στο ξενοδοχείο. Μετάβαση στην παλιά πόλη της Οχρίδας, την αρχαιοελληνική Αχρίδα. Η σημερινή πόλη με τα καλντερίμια, τα ελληνικά αρχοντικά και την εκκλησία της Αγίας Σοφίας, κάτω από το κάστρο του Τσάρου Σαμουήλ, διατηρεί την βυζαντινή της κληρονομιά. Δείπνο, προαιρετική διασκέδαση, διανυκτέρευση.

## 5η Ημέρα (Κυριακή)

### ΟΧΡΙΔΑ - ΜΟΝΑΣΤΗΡΙ - ΑΘΗΝΑ

Πρόγευμα και αναχώρηση για το γνωστό μας ΜΟΝΑΣΤΗΡΙ (ΒΙΤΟΛΑ), την αρχαία βυζαντινή ΗΡΑΚΛΕΙΑ, όπου θα έχουμε λίγο χρόνο για να γνωρίσουμε την πόλη. Στην συνέχεια παίρνουμε το δρόμο της επιστροφής, για τα σύνορα, από όπου μετά τον έλεγχο επιστρέφουμε στην Αθήνα, γοητευμένοι από την πληθώρα των εντυπώσεων.

Αρχηγός: Τσεσμελής Θόδωρος







## Επίδειξη ανθοσυνθέσεων - απογευματινό τσάϊ

Τετάρτη 10/11/2004

Στα εντευκτήρια του Ομίλου μας, στις 19.30, θα πραγματοποιηθεί επίδειξη ανθοσυνθέσεων με φυσικά λουλούδια. (ΙΚΕΜΠΑΝΑ είναι η τέχνη που μας διδάσκει πώς να φτιάχνουμε συνθέσεις λουλουδιών, μ' ένα ξεχωριστό τρόπο).

Μετά το πέρας της επίδειξης, οι κυρίες του ομίλου θα προσφέρουν τσάϊ.

Η επίδειξη θα πραγματοποιηθεί από την κυρία Μαυράκη Σοφία.

Υπεύθυνοι εκδήλωσης: κ.κ. Άννα Ανθίμου & Μαίρη Λιανού

## Στενή Ευβοίας - Δίρφυ

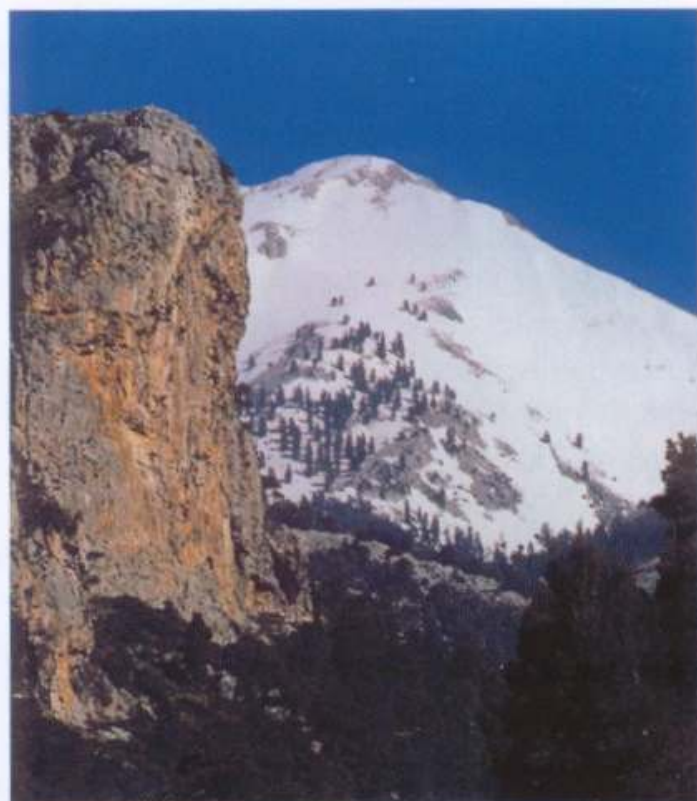
Εκδρομή 1375, Πεζοπορική 2ήμερος  
13-14/11/2004

**Σάββατο 13/11/2004**

- Αναχώρηση στις 08.00
- Καφές στη Χαλκίδα
- Άφιξη στο καταφύγιο και εγκατάσταση
- Πεζοπορία στη Δίρφυ
- Γεύμα στο Καταφύγιο (Φασολάδα - ψητούρα)
- Το απόγευμα γιόγκα στο ύπαιθρο από τον κ. Χομπά
- Το βράδυ λουκάνικα και μακαρονάδα. Γλέντι μέχρι πρωίας.

**Κυριακή 14/11/2004**

- Μετά το πρωινό αφήνουμε το καταφύγιο όπως το βρήκαμε.
  - Πεζοπορία από το Καστανοδάσος μέχρι τη Στενή.



- Γεύμα και επίσκεψη στη Στενή.
- Καφές στη Χαλκίδα
- Επιστροφή στη Ν. Ιωνία γύρω στις 21.00

Αρχηγός: ΛΙΑΠΗ - ΣΙΣΜΑΝΙΔΟΥ ΠΟΠΗ





# Μέτσοβο - Τεχνητή Λίμνη Αώου

Εκδρομή 1376

3ήμερη τουριστική - πεζοπορική εκδρομή  
19-20-21/11/2004

## 1η ημέρα. ΑΘΗΝΑ - ΜΕΤΣΟΒΟ

- Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 08.00
- Στάση για καφέ στα Καμένα Βούρλα.
- Γεύμα στο πανέμορφο Καστράκι, στους πρόποδες των Μετεώρων.
- Άφιξη στο Μέτσοβο.
- Εγκατάσταση στο ξενοδοχείο μας.
- Απόγευμα ελεύθερο για βόλτες στο γραφικό Μέτσοβο
- Το βράδυ δείπνο σε ταβέρνα επιλογής μας.

## 2η Ημέρα. ΤΕΧΝΗΤΗ ΛΙΜΝΗ ΑΩΟΥ - ΑΝΗΛΙΟ

- Μετά το πρόγευμα (8-9) θα ξεκινήσουμε όλοι μαζί για το οροπέδιο του Προφήτη Ηλία, όπου θα κατέβουν οι πεζοπόροι.
- Οι υπόλοιποι θα συνεχίσουν μέχρι τις πηγές του Αώου.
- Οι πεζοπόροι θα περπατήσουν 2,5 - 3 ώρες μέσα σε πανέμορφο τοπίο και αφού απολαύσουν την λίμνη Αώου θα συναντηθούν με το πούλμαν στη θέση Γωνιά.
- Γεύμα στο μαγευτικό Ανήλιο.
- Επιστροφή στο Μέτσοβο το απόγευμα.
- Το βράδυ ελεύθερο.



## 3η ημέρα.

### ΑΞΙΟΘΕΑΤΑ ΜΕΤΣΟΒΟΥ και ΠΕΡΙΧΩΡΑ

- Μετά το πρόγευμα (8-9) ξενάγηση στα αξιοθέατα του Μετσόβου.
- Αρχοντικό Τσοίτσα
- Πινακοθήκη Ευάγγελου Αβέρωφ
- Εκκλησία Αγίας Παρασκευής
- Μοναστήρια Παναγιάς και Αγίου Νικολάου.
- Γεύμα στη Μηλιά.
- Επιστροφή στη Ν. Ιωνία με ενδιάμεση στάση για καφέ.

Αρχηγός εκδρομής: Χομπάς Νίκος

# Μέτσοβο - Τεχνητή Λίμνη Αώου

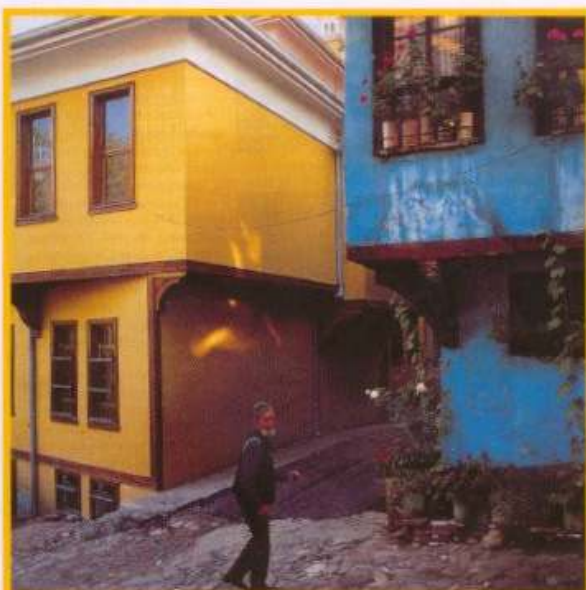
Σύντομο οδοιπορικό του Νίκου Χομπά

Συμπεριλαμβανόμενο σε μία πλευρά της Πίνδου, στα 1100 μ., το Μέτσοβο εξακολουθεί να είναι ένα ζηλευτό ζωντανό «χωριό», με 3500 κατοίκους, με σχολεία, νηπιαγωγεία, με πρότυπες επιχειρήσεις, με βιβλιοθήκες, πνευματικά κέντρα, βιβλιοθήκες, καλές ξενοδοχειακές μονάδες και

εξαιρετικό συνεδριακό κέντρο. Το Μέτσοβο είναι ένας κλασικός χειμερινός προορισμός. Δίπλα του βρίσκεται η τεχνητή λίμνη των πηγών του ποταμού Αώου και το πασίγνωστο ορεινό πέρασμα της Κατάρας, που διαθέτει και χιονοδρομικό κέντρο.

Το Μέτσοβο είναι ονομαστό για τα έργα χειροτεχνίας που παράγει, λειτουργεί σχολή υφαντικής και κεντητικής τέχνης, και για τα κτηνοτροφικά του προϊόντα, κυρίως τυριά. Υπήρξε πατρίδα εθνικών ευεργετών, των Τσοίτσα και Ευάγγελου Αβέρωφ - Τσοίτσα.





**Εκδήλωση  
για τη  
Μικρασιάτικη  
κουζίνα -  
Μικρασιάτικα  
τραγούδια**

27-28/11/2004



**Μουσουνίτσα  
Μαυρολιθάρι**

Εκδρομή 1377 - 12/12/2004  
Τουριστική - Πεζοπορική, μονοήμερος

- Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 08.00
- Η διαδρομή μας θα γίνει μέσω Παρνασσού.
- Στάση στην Αράχωβα για καφέ.
- Στην πορεία μας θα περάσουμε από τη Γραβιά με το ιστορικό χάνι, την Κάτω Παύλιανη και θα κατευθυνθούμε προς το βουνό Γκιώνα.
- Άφιξη στο Μαυρολιθάρι, με ολιγόλεπτη στάση για να κατέβουν οι πεζοπόροι.
- Το τμήμα των πεζοπόρων θα ακολουθήσει μονοπάτι προς το χωριό «Αθανάσιος Διάκος», που διακρίνεται στην απέναντι πλαγιά. Διάρκεια πορείας 2,5 ώρες περίπου.
- Οι υπόλοιποι του τουριστικού τμήματος θα φθάσουν στον «Αθανάσιο Διάκο η Άνω Μουσουνίτσα», οδικώς.
- Συνάντηση των δύο τμημάτων στην πανέμορφη πλατεία του χωριού, κάτω από τα πλατάνια και δίπλα στα νερά.
- Γεύμα στο πανέμορφο ορεινό χωριό της Γκιώνας, στον Αθανάσιο Διάκο.
- Καφές στα Καμένα Βούρλα.
- Επιστροφή στη Ν. Ιωνία γύρω στις 21.00

Αρχηγός: Χατζηαποστόλου Κώστας





**ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ 4μήνου ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ - ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ - ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2004**

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ	ΕΚΔΗΛΩΣΗ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΑΡΧΗΓΟΣ
<b>Σ Ε Π Τ Ε Μ Β Ι Ο Σ</b>				
19	Λεωνίδιο	Ημερήσια	Τουριστική	ΛΙΒΕΡΗΣ
25-26-27	Κρικελοπόταμος - Πανταβρέχει	3ήμερος	Πεζοπορική - Rafting	ΟΙΚΟΝΟΜΙΔΗΣ
<b>Ο Κ Τ Ω Β Ρ Ι Ο Σ</b>				
9-10	Αγκίστρι	2ήμερη	Τουριστική - Πεζοπορική	ΛΙΑΠΗ-ΣΙΣΜΑΝΙΔΟΥ
17	Λάδωνας	Ημερησία	Νεολαίας - Rafting	Χ'ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ
24	Επίσκεψη στο μουσείο μεταλλείων Λαυρίου	Ημερησία	Πολιτιστική	ΤΣΕΣΜΕΛΗΣ
27-28-29-30-31	Οχρίδα	5νθήμερος	Τουριστική	ΤΣΕΣΜΕΛΗΣ
<b>Ν Ο Ε Μ Β Ρ Ι Ο Σ</b>				
10	Απογευματινό τσάϊ Επίδειξη Ανθοδετικής	Απόγευμα	Πολιτιστική	ΑΝΘΙΜΟΥ
13-14	Καταφύγιο ΟΧΗ - Στενή Ευβοίας	2ήμερη	Νεολαίας - Πεζοπορική	ΛΙΑΠΗ-ΣΙΣΜΑΝΙΔΟΥ
19-20-21	Μέτσοβο - Λίμνη Αώου	3ήμερη	Τουριστική - Πεζοπορική	ΧΟΜΠΑΣ
27-28	Εκδήλωση για τη Μικρασιατική κουζίνα - Μικρασιατικά τραγούδια	2ήμερη	Πολιτιστική	ΧΟΜΠΑΣ
<b>Δ Ε Κ Ε Μ Β Ι Ο Σ</b>				
12	Μουσουνίτσα - Μαυρολιθάρι	Ημερήσια	Τουριστική - Πεζοπορική	Χ'ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ
13	Έκτακτη Γενική Συνέλευση			





# ΟΙ ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΠΟΥ



Πάσχα. Μυτιλήνη, 8-13/4/2004



Θεσσαλονίκη.  
15-16/6/2004





# ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΑΜΕ...



Τσπεέλοβο, 29-31/5/2004

Ζαγοροχώρια-Μολυβδοσκεπάστη, 29-31/5/2004







# RAFTING ΠΗΝΕΙΟΣ

ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΙΣ 1-2 /5/04  
ΤΟΥ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΥ ΟΜΙΛΟΥ  
ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ

**Α**νέλαβα τη σύνταξη έκθεσης - αναφοράς για την εκδρομή «Πηνειός- rafting», που πραγματοποιήθηκε στις 1-2/5/04, όχι μόνο από κρίση ενθουσιασμού, αλλά κυρίως από κρίση ειλικρινούς μεταμέλει-  
ας, γιατί τόσα χρόνια δεν είχα εκμεταλ-  
λευτεί τις «ευκαιρίες» και τα «κέρδη»  
που σου δίνει αυτή η ωραία, μεγάλη παρέα του  
Φυσιολατρικού Ομίλου.

Η παραπάνω χρήση των λέξεων «ευκαιρίες» και «κέρδη» έγινε με πλήρη γνώση και συνείδηση, παρότι οι λέξεις αυτές έχουν καταδυναστεύσει και καταπληγώσει τη σύγχρονη ζωή. Δεν φτάνει οι λέξεις, αν εμείς δεν έχουμε εκτιμήσει σωστά τις αξίες της ζωής.

Αρχίζω τον απολογισμό των κερδών της συγκεκριμένης εκδρομής:

## 1) Γνωριμία με τον Παλιό Παντελεήμονα.

Ένα αυθεντικό, αναπαλαιωμένο, παραδοσιακό χωριό στις πλαγιές του Κάτω Ολύμπου με καταπληκτική πανοραμική θέα το Θερμαϊκό και τις ακτές της Νότιας Πε-

ρίας. Λίγα χρόνια πριν στο χωριό μόνο φαντάσματα σπιτιών και ανθρώπων αντάμωνες. Σήμερα σφύζει από τουρισμό και δίνει μαθήματα πως η θέληση, ο προγραμματισμός και η οργάνωση και νεκρούς ανασταίνει.

**2) Γνωριμία με τα Αμπελάκια.** Τα Αμπελάκια προσφέρουν στον επισκέπτη σε πολλούς τομείς. Είναι μία ιστορική κωμόπολη της Θεσσαλίας μόλις 5 χιλιόμετρα από τα Τέμπη. Στα 1778 δημιουργήθηκε εκεί διεθνούς φήμης βιομηχανικός συνεταιρισμός με πρόεδρο το Γεώργιο Μαύρο ή Σβαρτς, ο οποίος γεννήθηκε στα Αμπελάκια και πέθανε στη Βιέννη. Αντικείμενο του συνεταιρισμού ήταν νήματα βαμμένα κόκκινα. Το άριστης ποιότητας λαμπερό και ανεξίτηλο κόκκινο επιτυγχάνετο με τη βοήθεια ενός φυτού, που λέγεται ριζάρι και ευδοκίμει στην περιοχή. Τα οικονομικά κέρδη του συνεταιρισμού έφεραν την άνθιση και τον πολιτισμό στην περιοχή.

Σήμερα με τη βοήθεια του Υπουργείου Πολιτισμού και το γιγάντιο αγώνα κάποιων ευαισθητοποιημένων κατοίκων, μέσω του





αξέπαινου Πολιτιστικού τους Συλλόγου, ο πλούτος της ιστορίας του τόπου ανασυγκροτείται και αναδεικνύεται. Το αρχοντικό του Σβαρτς και άλλα αρχοντικά, όλα αναπαλαιωμένα, γίνονται μουσεία και εκτίθενται στον έκπληκτο από θαυμασμό επισκέπτη.

Καταλύσαμε σε μικρούς παραδοσιακούς ξενώνες. Σκύβοντας από το μπαλκόνι δεν έβλεπες διαπληκτισμούς στο δρόμο για μια θέση πάρκινγκ, αλλά κοκκορομαχίες για την καρδιά μιας κότας. Απέναντι ένας κρουνός σπαταλούσε αδιάκοπα το νερό του, χωρίς να δημιουργεί ανησυχίες και φόβους έλλειψης αυτού του πολύτιμου αγαθού. Στο βάθος το καταπράσινο βουνό έδενε αισθητικά με την πλούσια πράσινη βλάστηση όλου του υπόλοιπου τοπίου.

Το βράδυ με τα σπεσιαλιτέ και το κρασί της περιοχής άναψε το κέφι και παρέπεμψε την παρέα σε αναβίωση Διονυσιακών εορτών. Μόνο που αντί να βάλουμε τις μάσκες τις βγάλαμε και φάνηκε το πηγαίο, αυθόρμητο χιούμορ, ο ρυθμός, η κίνηση και γιατί όχι ο αισθησιασμός στο χορό, που ο καθωσπρεπισμός της καθημερινότητας κρύβει με παραπέτασμα.

**3) Εμπειρία του rafting.** Την άλλη μέρα εμείς οι «αθλητές» του rafting, φορέσαμε τις ειδικές στολές και διαχωριστήκαμε από τους υπόλοιπους συνταξιδιώτες μας, οι οποίοι και ακολούθησαν τουριστικό πρόγραμμα. Λίγες μέρες πριν η λέξη rafting δεν υπήρχε στο λεξιλόγιο μου, γιατί δεν τη γνώριζα.

Λίγες μέρες πριν δε γνώριζα τον εαυτό μου, αφού δεν είχα πλήρη αντίληψη των δυνατοτήτων μου. Το άσμα «Με παρέσυρε το ρέμα» ταιριάζει απόλυτα στην περίπτωση. Θέλεις η ενθάρρυνση των μελών του Φυσιολατρικού Ομίλου, θέλεις το φιλότιμο για ευγενή άμιλλα, θέλεις η ζήλια, με παρέσυραν και βρέθηκα με την ομάδα των «γενναίων κωπηλατών» στο ρεύμα του Πηνειού ποταμού.

Το γεγονός είναι συγκλονιστικό για δύο λόγους. Ο πρώτος λόγος είναι η εμπειρία του αθλήματος. Οκτώ άτομα μέσα στο φουσκωτό σκάφος, κάτω από την καθοδήγηση του εκπαιδευμένου αρχηγού, δώσαμε φιλικό αγώνα με τη ροή του ποταμού και ξεπεράσαμε άψογα τις ιδιοτροπίες του. Ο δεύτερος λόγος είναι η μοναδική δυνατότητα που σου δίνεται να απολαύσεις τη θέα στα πιο απροσπέλαστα σημεία, στις όχθες. Τα μάτια αχόρταγα μάζευαν διαρκώς εναλλασσόμενες άγνωστες μαγευτικές εικόνες. Αυτό το δώρο δεν ήταν ένας κοινός πλους.

Ήταν μύηση στα μυστικά του πλούτου, που κρύβουν τα Ελληνικά ποτάμια.

Το πικ-νικ στο τέρμα με τσίπουρο Τιρνάβου, χωριάτικα λουκάνικα στα κάρβουνα και άλλους μεζέδες, μας έκανε πιο γλυκιά τη χαλάρωση

από την ελαφρά εξάντληση, που αισθανόμασταν.

**4) Παγωτό** στο παραθαλάσσιο χωριό Στόμιο και επιστροφή χωρίς κανένα απρόοπτο.

Τα κέρδη έκλεισαν έτσι με μεγάλη άνοδο.

#### **Απαριθμώ τώρα τις ευκαιρίες:**

1. Ευκαιρία αυτογνωσίας.
2. Ευκαιρία γνωριμιών και ανάπτυξη φιλίας. Διαπίστωση ότι δεν είναι απαραίτητο να συμμετέχεις στις εκδρομές αυτές με δικούς σου ανθρώπους. Όλοι ήμασταν μία παρέα..
3. Ευκαιρία να ξαναδώ μετά από χρόνια τρεις συμμαθήτριές μου και να διαπιστώσω ότι το χαμόγελο βγαίνει νικητής του χρόνου. Το χαμόγελό τους ήταν ίδιο ακριβώς με πριν από τριάντα πέντε χρόνια.



4. Ευκαιρία να συναναστραφώ νέους. Η συμμετοχή των νέων ήταν πολύ μεγάλη και αυτό δίνει αισιοδοξία για τη συνέχεια αυτού του παραδοσιακού Ομίλου της Ν. Ιωνίας, με την τόσο έντονη παρουσία και προσφορά στη ζωή και το περιβάλλον. Σύμφωνα με το τριμηνιαίο πρόγραμμα πολλές εξορμήσεις του Ομίλου γίνονται μόνο για νέους.

Επάξιος αρχηγός της εκδρομής ήταν ο κ. Κώστας Οικονομίδης, μέλος του Δ.Σ του Ομίλου, ο οποίος είχε σχεδιάσει, οργανώσει και επιληφθεί και την παραμικρή λεπτομέρεια, γι' αυτό και τα πάντα, αν και πολύπλοκα, λειτούργησαν άψογα.

Υπεύθυνος για το rafting ήταν ο Πρόεδρος του Συλλόγου κ. Νίκος Χομπάς.

Για το μόνο πράγμα που έχω ένσταση είναι για την ελλιπή ονομασία του Ομίλου.

Ο Φυσιολατρικός Όμιλος είναι και φιλοσοφικός, γιατί τα μέλη του έχουν πιάσει το νόημα της ζωής και έχουν εκτιμήσει σωστά τις πραγματικές αξίες.

**Π. ΑΡΑΜΠΑΤΖΟΓΛΟΥ ΤΟΥΖΟΠΟΥΛΟΥ**





# Κοιλιάδα Νέστου Ροδόπη

Τετραήμερη εκδρομή 25 έως  
28 Μαρτίου 2004, ΦΟΝΙ



# Κ

άθε φορά που έρχεται το Πρόγραμμα του Φυσιολατρικού, το πρώτο πράγμα που κάνω είναι να προγραμματίζω και εγώ τις άδειές μου, γιατί εργάζομαι. Αυτή τη φορά έδωσα πραγματική μάχη

για να μπορέσω να συμμετάσχω στην τετραήμερη αυτή εκδρομή. Τί δεν άκουσα από τον προϊστάμενο, αλλά και από συναδέλφους. Πώς μπορώ όμως να πω με λόγια αυτό που μου δίνει η συμμετοχή μου στις εκδρομές αυτές;

Την σιγουριά για την καλή διοργάνωση, τη συντροφικότητα, τη φιλική ατμόσφαιρα και πάνω απ' όλα την καλή επιλογή των τόπων που επισκεπτόμαστε κάθε φορά.

Πώς να περιγράψω την ομορφιά που είδαν τα μάτια μου στην τετραήμερη εκδρομή στην κοιλιάδα του Νέστου, Ροδόπη.

Την πρώτη μέρα δεν θα την περιγράψω γιατί περιλαμβάνει το ταξίδι μέχρι τη Σταυρούπολη της Ξάνθης, διαδρομή όμως χαρούμενη μέσα στο πούλμαν με καλή διάθεση.

Η πρώτη έκπληξη ήταν το ξενοδοχείο μας στα Κομνηνά, περιοχή λίγο έξω από τη Σταυρούπολη της Ξάνθης. Σε ένα λόφο έκτασης 20 στρεμμάτων, οκτώ Πύργοι πέτρινοι, σαν μεσαιωνική πολιτεία, ξεπρόβαλαν στο ομιχλώδες καταπράσινο τοπίο της περιοχής και σου έδιναν την αίσθηση ότι ζεις τη μαγεία μιας άλλης εποχής, με τις μυρωδιές και τους ήχους της εξοχής.

Με τον καιρό λίγο συννεφιασμένο ξεκινήσαμε την άλλη μέρα το πρωί για να επισκεφτούμε τη Ροδόπη, περνώντας από το γραφικό χωριό Καρυόφυτο. Στη μέση της διαδρομής αφήσαμε τους περισσότερους εκδρομείς, που είναι παράλληλα πεζοπόροι και ορειβάτες στο μονοπάτι που οδηγεί στον καταρράκτη του περίφημου δάσους της Χαϊντούς και θεωρείται ως ο μεγαλύτερος καταρ-

ράκτης των Βαλκανίων, ύψους 35 μέτρων, και οι υπόλοιποι συνεχίσαμε για το δασικό χωριό Ερυμάνθου, που βρίσκεται και αυτό στο δρυμό της Χαϊντούς, σε υψόμετρο 1350 μ.

Δώδεκα ξύλινα κεραμοσκεπέστα σπίτια, κατασκευασμένα από το δασαρχείο της Ξάνθης μέσα στην καρδιά του δάσους, με τα τζάκια αναμένα, να σε προσκαλούν στη φιλόξενη στέγη τους.

Τί μαγεία να περπατάς μέσα στο δάσος της συμίδας και της οξιάς!

Τρεις ώρες μετά συναντηθήκαμε με τους ορειβάτες σε μιά γραφική ταβέρνα της περιοχής Λειβαδίτη, όπου καταλήξαμε και δεν μπορώ να περιγράψω τον ενθουσιασμό τους από το θέαμα του καταρράκτη και την διαδρομή τους μέσα στο δάσος.

Παρόλο που η μέρα εξελίχθηκε σε βροχερή, μετά το φαγητό και την επιστροφή μας στο πανέμορφο και φιλόξενο ξενοδοχείο μας, το απόγευμα επισκεφτήκαμε το γραφικό χωριό Κομνηνά και παρακολούθησαμε την λειτουργία στην εκκλησία, και το βράδυ γλεντήσαμε στην γραφική τραπεζαρία του ξενοδοχείου, μιά μεγάλη κεφάτη και χαρούμενη παρέα, όλοι μαζί.

Η τρίτη μέρα της εκδρομής ξεκίνησε με ένα δειλό ήλιο να ξεπροβάλλει μέσα από τα σύννεφα. Η πρώτη μας επίσκεψη ήταν στην Σταυρούπολη, σε ένα Μακεδονικό Τάφο, καλοδιατηρημένο και επιβλητικό μνημείο της ιστορίας της περιοχής. Επισκεφτήκαμε τη γραφική και φιλόξενη Σταυρούπολη, με τη χαρακτηριστική πλατεία της, και τα πέτρινα γραφικά δρομάκια. Το λαογραφικό μουσείο μας εντυπωσίασε με τα εκθέματά του, αλλά κυρίως μας έκανε εντύπωση η αγάπη και το μεράκι των ανθρώπων που το συντηρούν και το φροντίζουν, συνεχίζοντας την παράδοση του τόπου τους.

Και η μεγάλη στιγμή έφτασε. Το τρένο που θα μας περάσει μέσα από την κοιλιάδα του Νέστου. Τι εμπειρία και αυτή!

Ο ποταμός Νέστος σ' ένα μεγάλο μέρος του, κάνει μαιάνδρους και το τρένο περνάει







Από την εκδρομή στο Νέστο.  
Καταρράκτης στο Λειβαδίτη.

πότε από τη μιά πλευρά του και πότε από την άλλη.

Οι όχθες του κατάφυτες, το θέαμα καθηλωτικό.

Κατεβαίνουμε στους Τοξότες, γραφικό σταθμό δίπλα στο ποτάμι, και με αφετηρία τη Γαλάνη, ακολουθούμε περπατώντας πια το λιθόστρωτο μονοπάτι δίπλα στο ποτάμι, φιδωτό, πότε δίπλα στο νερό και πότε ανηφορίζοντας στο βουνό, πάντα με το ποτάμι στα μάτια μας.

Σε μιά στροφή του μονοπατιού, σε αρκετά μεγάλο ύψος, με βράχια να κρέμονται πάνω στο κεφάλι μου και το ποτάμι να κυλάει στα πόδια μου, νόμισα ότι βρισκόμουν στον παράδεισο. Ο αέρας φυσούσε απαλά, άκουγα το νερό να κυλάει και τότε νόμισα ότι θα δω το Ορφέα να παίζει την λύρα του, μαγεμένος και αυτός από την ομορφιά του τόπου. Μαγευτική ομορφιά.!

Μιά από τις καλύτερες εικόνες που θα κρατήσω στην μνήμη μου, να μου κρατάει συντροφιά στη μαυρίλα της πόλης.

Αποκαμωμένοι από τη δίωρη πεζοπορία, καταλήξαμε στο Τουριστικό περίπτερο της Γαλάνης, δίπλα στο ποτάμι, με τα πλατάνια να μας προστατεύουν από το ψιλόβροχο που άρχισε, όπου δοκιμάσαμε την υπέροχη Θρακιώτικη κουζίνα.

Το απόγευμα επισκεφτήκαμε την πανέμορφη Ξάνθη. Περιπλανηθήκαμε στα γραφικά δρομάκια της παλιάς πόλης, με τα πανέμορφα αρχοντικά και προσκυνήσαμε στη Μητρόπολη, παλιά εκκλησία αφιερωμένη στον Άγιο Ιωάννη τον Πρόδρομο.

Γεμάτοι εικόνες, παραστάσεις, γαληνεμένοι από την ομορφιά που αντίκρισαν τα μάτια μας, πήραμε τον δρόμο της επιστροφής, με την υπόσχεση ότι θα ξαναβρεθούμε πάλι σε μιά νέα απόδραση από την πόλη, μιά μεγάλη αγαπημένη συντροφιά, μέσα στην φιλόξενη αγκαλιά του Φυσιολατρικού Ομίλου Νέας Ιωνίας.

Παπαδοπούλου Σοφία, μέλος ΦΟΝΙ







Γιάννενα



Κήποι Ν. Ηπειρου

Εκδρομή στις 3-4-5/6/04  
με τον Φυσιολατρικό Όμιλο Ν. Ιωνίας

# Γιάννενα

**Α**ποφάσισα να ακολουθήσω την εκδρομή στα Γιάννενα - Ζαγοροχώρια στις 3-4-5/6/04 με το Φυσιολατρικό Όμιλο της Ν. Ιωνίας με κρύα καρδιά μόνο και μόνο για να είμαι συνεπής στη δήλωση συμμετοχής μου.

Ο λόγος της αλλαγής στη διάθεσή μου οφειλετο στην αλλαγή λόγω καιρού του προγράμματος.

Η εκδρομή είχε προγραμματισθεί να είναι πεζοπορική, με ανάβαση στο όρος Γκαμήλα, μέχρι την Δρακολίμνη, αλλά η πρόβλεψη βροχής και τα άλιωτα χιόνια μας περιόρισαν στα αξιοθέατα περιοχών που θεωρούσα γνώριμες από προηγούμενες τουριστικές αναζητήσεις.

Η προκατάληψη είναι από τους χειρότερους συμβούλους και ευγνωμονώ την συνέπεια μου στην οποία οφείλω την γνωριμία μου με τα εντελώς διαφορετικά από τη βροχή, Ζαγοροχώρια.

Λέγεται (και το έχω διαπιστώσει) ότι η Βενετία όταν βρέχει γίνεται ακόμα πιο όμορφη, ακόμα πιο ερωτική. Κάτι τέτοιο συμβαίνει και στα ορεινά Ζαγοροχώρια. Τα χρώματα και οι μυρωδιές της φύσης γίνονται με τη βροχή τόσο έντονα, που ζαλίζουν τις αισθήσεις και σε κάνουν να παραπαίεις σε μια κατάσταση μέσα και έξω από τον κόσμο, μέσα και έξω από τη ζωή. Ήμουν μόνη και με παρέα στο φυσικό παράδεισο, βλέποντας χίλια χρώματα και μυρίζοντας χίλια αιθέρια βουνίσια αρώματα, ανακατεμένα με τη μυρωδιά του χώματος. Το μεγαλείο της ελληνικής υπαίθρου στο αποκορύφωμά του.

**Πρώτη ημέρα ταξιδιού:** το μεσημέρι στάση για φρέσκα ψάρια

στο παραθαλάσσιο Μενίδι της Άρτας και το βράδυ φαγητό με υποχρεωτικό γλέντι στο ξενοδοχείο μας στο Τσεπέλοβο του Ζαγορίου (το κέφι είναι μέσα στις υποχρεώσεις των μελών του Φυσιολατρικού ομίλου, στην οποία υποχρέωση ανταποκρίνονται όλοι ανεξαιρέτως και αυθορμητώς).

**Δεύτερη ημέρα:** περιοδεία στα Ζαγοροχώρια, προσκύνημα στο μοναστήρι της Παναγίας της Μολυβδοσκεπάστης στα Ελληνοαλβανικά σύνορα, μεσημεριανό φαγητό στην Κόνιτσα και φαγητό με ξεφάντωμα στο ξενοδοχείο στο Τσεπέλοβο.

Σταχυολογώ τα σημαντικά αξιοθέατα της δεύτερης μέρας.

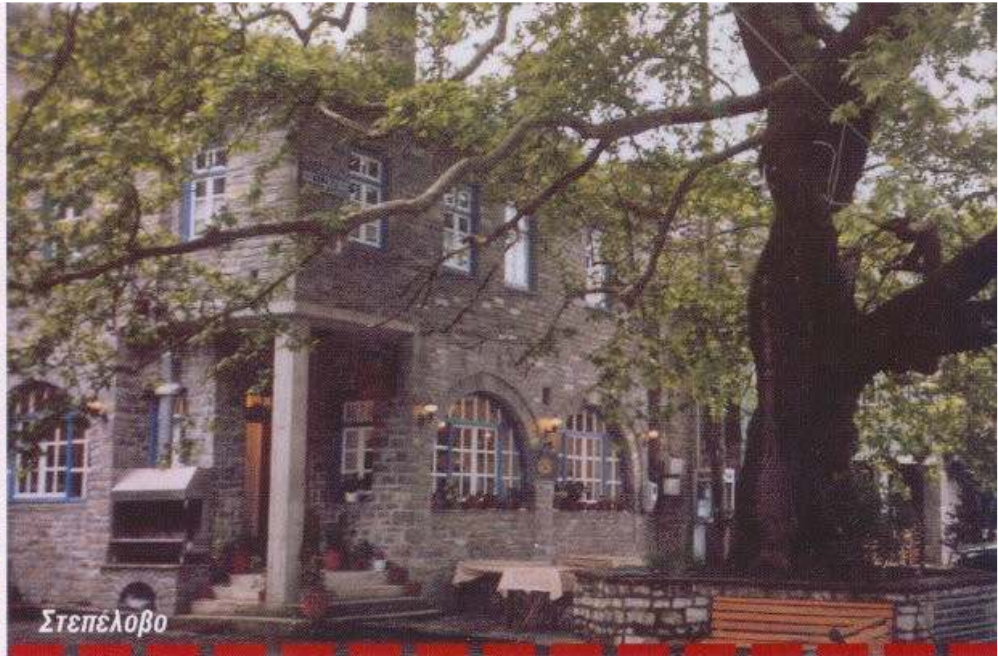
**1)** Τα φημισμένα γεφύρια και ιδιαίτερα το τρίτοξο γεφύρι του χωριού Κήποι, έργα θαυμαστά σε τεχνική και κάλλος. Αν αναλογισθεί κανείς τα μέσα και τις γνώσεις που διέθεταν τότε οι κατασκευαστές τους, δεν μπορεί να μη αποδώσει μεγαλύτερα εύσημα από αυτά που αποδίδονται σήμερα στην κρεμαστή γέφυρα Ρίου-Αντιρρίου, που επίσης στο ταξίδι αυτό θαυμάσαμε.

**2)** Τα ποτάμια, τα άφθονα νερά, τις απόκρημνες χαράδρες, την πλούσια βλάστηση, τα μαύρα γυαλιστερά από την βροχή πετρώματα και τέλος τις δουλεμένες πέτρες που τοποθετημένες με τάξη και καλαισθησία συνθέτουν σπήτια, εκκλησιές, δρόμους, ολόκληρα χωριά.

**3)** Το προσκύνημα στο εκκλησάκι της Αγίας Παρασκευής στο Μονοδένδρι, με την εκπληκτική θέα στη χαράδρα του Βίκου. Το κατέβασμα με τα πόδια μέχρι τις παρυφές της χαράδρας σαν







Στεπέλοβο

# - Ζαχοροχώρια

Βάπτισμα στη μαγεία. Οι «πίττες της κυρα Κικής» το σπεσιαλιτέ της περιοχής.

4) Το μεγαλείο του παρελθόντος και η εγκατάλειψη του παρόντος στο μοναστήρι της Παναγίας της Μολυβδοσκεπάστης, όπου η ατυχής συγκυρία να βρίσκεται σε συνοριακή γραμμή, κάνει ένα ιστορικό μνημείο να αγωνίζεται να αντισταθεί στη φθορά του χρόνου, με μοναδικά μέσα το φιλότιμο και το μόχθο των μοναχών. Το όνομά του οφείλεται στη στέγη από μολύβι του τρούλου, το οποίο όμως αφαιρέθηκε από τους Τούρκους κατακτητές για να γίνει βόλια. Η σύγκριση των μαυρισμένων ασαφών αιογραφιών των τοίχων της εκκλησίας του μοναστηριού με τις φωτεινές, ξαναζωντανεμένες αριστουργηματικές αιογραφίες της παλιάς εκκλησίας στην πλατεία του Τσεπέλοβο, δείχνει την αποτελεσματικότητα της δαπανηρής και χρονοβόρου διαδικασίας αναπαλαιώσεως εικόνων, αλλά και την αδικία της μεροληπτικής αντιμετώπισης.

**Τρίτη ημέρα:** επίσκεψη στα Γιάννενα. Με το καραβάκι της γραμμής στη λίμνη των Ιωαννίνων Παμβότιδα, φθάσαμε στο Νησί όπου βρίσκεται το τμήμα παλαιού μοναστηριού, που ο Αλή πασάς χρησιμοποιούσε για εξοχικό, μέσα στο οποίο τελικά δολοφονήθηκε. Σήμερα ο χώρος είναι μουσείο, ο δε πλακόστρωτος δρόμος που οδηγεί από το λιμάνι στο μουσείο αυτό αποτελεί αγορά παραδοσιακής τέχνης αργυρό - χρυσοχοίας και παραδοσιακών γλυκών. Παρά την τραγικότητα της περιοχής από το πνίξιμο της κυρα-Φροσύνης και την άγρια δολοφονία του Αλή - Πασά, γυρίσαμε φορτωμένοι ασημικά, μπακλαβά-

δες και παστέλια.

Το μουσείο κέρινων ομοιωμάτων του Έλληνα γλύπτη Βρέλλη ήταν ο επόμενος σταθμός, όπου παρακολουθήσαμε ολοζώντανη την Ελληνική ιστορία, όπως μπορεί να την αποδώσει η τέχνη.

Στην επιστροφή το μεσημέρι ο αρχηγός της εκδρομής και αντιπρόεδρος του Δ.Σ του Φ.Ο.Ν.Ι κ. Θεόδωρος Τσεσμελής μας είχε μία έκπληξη. Μας πήγε για φρέσκα ψάρια σε ένα άγνωστο και μη αξιοποιημένο ακόμα τουριστικά νησί που λέγεται Κορονησίδα και βρίσκεται λίγο έξω από την Άρτα. Το νησί έχει την εξής ιδιόμορφη πρωτοτυπία: αν και είναι σχετικά απομακρυσμένο από τη ακτή, συνδέεται με αυτή με στενή αλλά πολύ μακρά σε μήκος λωρίδα γης. Το οδικό αυτό φίδι μας φάνηκε ατέλειωτο και φυσικά μας εντυπωσίασε.

Ο κ. Τσεσμελής μας εντυπωσίασε ακόμα με την διακριτική, ήρεμη και φιλότιμη άσκηση των καθηκόντων του, ως αρχηγός. Τις εντυπώσεις όμως κέρδισε και η αδελφή του κα Πόπη, με την πατέντα της στην πλήρη αξιοποίηση των υλικών. Τα εκπληκτικά σε γεύση και μυρωδιά ζαχαρωμένα αριστουργήματα που μας κέρασε ήταν από τις φλούδες των πορτοκαλιών που καταναλώνει για φρούτο.

Αξίζει να αναφερθεί και η ενεργή παρουσία του Προέδρου κ. Ν. Χορπά, ο οποίος έδωσε το στίγμα του σε όλες τις φάσεις της εκδρομής.

Αυτός είναι ο Φυσιολατρικός όμιλος και αυτά είναι τα μέλη του. Ζωντανά άτομα που το λέει η ψυχή τους, σε φαντασία, ιδέες και δράση.

Π. ΑΡΑΜΠΑΤΖΟΓΛΟΥ - ΤΟΥΖΟΠΟΥΛΟΥ





# ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΕΣ

## Επιγραφές

**Σας ενοχλούν οι ξενόγλωσσες επιγραφές των καταστημάτων; Η γνώμη των περισσότερων καθλιεργημένων ατόμων είναι «ΝΑΙ», και έχουν δίκιο.**

Ε  
χουμε την ωραιότερη γλώσσα του κόσμου, την οποία οι «μοντέρνοι» προσπαθούν να την εξαφανίσουν. Πολλές ξενόγλωσσες επιγραφές υπάρχουν σε όλη την Ελλάδα, στις πόλεις και την επαρχία.

Όπως μαθαίνουμε, σε άλλες χώρες, σαν την Γαλλία και την Αγγλία, έχουν απαγορεύσει κάθε ξενόγλωσσο. Απαγορεύθηκαν και σε εμάς, πριν πολλά χρόνια, με νόμο οι ξένοι τίτλοι. Μερικοί το σεβάστηκαν. Ακόμα πρότειναν να μπει μία «τιμωρία», εάν κάποιος επιμένει να βάλει άλλο όνομα στο μαγαζί του, εκτός Ελληνικού, να πληρώνει βαρύ χαράτσι.

Υπάρχουν επιγραφές να χαίρεσαι τον πλούτο της Ελληνικής γλώσσας, όπως

**«ΣΥΝΘΕΣΗ - ΠΗΓΗ - ΧΡΥΣΟΠΗΓΗ - ΑΝΩΓΙ - ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ - ΚΑΜΕΛΙΑ - ΣΤΑΧΥ - ΠΕΡΑΣΜΑ - ΝΙΝΑΚΙ - ΦΑΝΑΡΙ - ΑΙΣΘΗΣΗ - ΑΛΟΓΑΚΙ - ΓΡΑΜΜΟΦΩΝΟ - ΧΙΟΝΟΥΛΑ - ΔΑΦΝΗ - ΑΡΤΟΡΑΜΑ - ΠΑΡΑΝΟΙΑ - ΕΠΙΛΕΚΤΟΝ - ΣΑΓΗΝΗ και ΕΚΛΟΓΗ.**

και τόσες άλλες.

Επιστροφή στα παλιά χρόνια, 1959.

Ο αείμνηστος Γ. Διαμαντάκης, Δ/ντής της εφημερίδας «ΤΟ ΘΑΡΡΟΣ» της Ν. Ιωνίας, έγραψε «Συγχαρητήρια στον κ. Αρναούτογλου, ο οποίος το νέο πολυτελές κατάστημα του ονόμασε «ΕΚΛΟΓΗ», με καθαρή Ελληνική γραφή.

Από σφυγμομέτρηση που έγινε σε καταστηματαρχες με ξενόγλωσσες επιγραφές, που όλοι τους δεν έχουν ζήσει στο εξωτερικό, καταγράφουμε:

- «Έτυχε»
- «Δεν το σκεφθήκαμε ιδιαίτερα»
- «Θέμα εμπορικό για να τραβήξουμε την νεολαία»
- «Υποχρέωση εκ των πραγμάτων»
- «Τρία γράμματα, είχε πιο φθινό κόστος»
- «Μας έχει φάει η ξενομανία»
- «Το διάλεξε ο ντεκορατέρ»
- «Δυστυχώς αυτή η νοοτροπία επικρατεί»

Ενοχλητικό είναι όταν το όνομα είναι γραμμένο με Λατινικούς χαρακτήρες:

Μία φορά και έναν καιρό, που λέει το παραμύθι... Δεν είναι παραμύθι. Είναι μία αληθινή ιστορία, πέρα για πέρα. Ο παππούς μου ο Ανδρέας, ένα ωραίο παλικάρι, αγάπησε μία γειτονοπούλα από τον πάνω μαχαλά, που δεν ήταν της σειράς του. Σαν το έμαθε ο μεγάλος





αδελφός του, λογόφεραν, με αποτέλεσμα να μαλώσουν «χοντρά». Ο Ανδρέας έφυγε θυμωμένος για τας Αθήνας, χωρίς να χαιρετήσει κανέναν. Αισθητή η απουσία του. Σαν το έμαθε ο πατέρας τους ο Χατζη-Σταυρής, έπεσε του θανάτα.

Τότε ήρθε στην Αθήνα ο μικρός αδερφός, να γυρίσει πίσω τον Αντρίκο. Στην Αθήνα, ο Λευτέρης, στην Πλάκα από όπου περνούσε, παρατηρούσε ξενόγλωσσες ταμπέλες στα μαγαζιά, στα περίπτερα ξενόγλωσσες εφημερίδες και περιοδικά, απαράδεκτη κατάσταση. Συγχίστηκε τόσο πολύ που μια μέρα ξέσπασε. Έσχισε τον ξένο τύπο, κατέβασε μερικές ταμπέλες, τις ποσοπάτησε με θυμό.

Τον πέρασαν για τρελό και τον πήγανε στο τμήμα.

Αντιμίλησε στον γραφιά αξιωματικό με μια βροντερή φωνή: «Ήρθα από τα Βουρλά της Σμύρνης στις Αθήνας. Εγώ Έλληνας, πιο Έλληνας απ' όλους σας. Εμείς εκεί απέναντι, Ελλάδα και λευτεριά λαχταρούμε.

Και τι βρίσκω; Αυτά!! Φραντσέζικα, Γερμανικά, αλαμπουρνέζικα. Μία Ελληνική επιγραφή δεν βρήκα. Δεν είμαι στην Ελλάδα; Έλα στα Βουρλά κι' αν δεις ξένα γράμματα σε ταμπέλα να μου τρυπήσεις την μύτη. Ηπέτε μου εσείς τι γράφουν αυτές εδώ;

«Κόκκαλο» ο Ενωμοτάρχης. Τι ν'απαντήσει; Τον κέρασε καφέ, ζήτησε συγνώμη για την κράτηση και είπε στον Λευτέρη να περάσει την άλλη μέρα. Για την ιστορίας μας, Όταν ο Λευτέρης πήγε στο τμήμα, ο Ενωμοτάρχης σηκώθηκε όρθιος και του έδωσε ένα έντυπο με βούλες και σφραγίδα. Ήταν η «Ελευθέρα Είσοδος» του στα Ανάκτορα κατ' εντολή του Βασιλέως Γεωργίου Α! (Ο Λευτέρης δεν πήγε ποτέ, ούτε από περιέργεια). Εν τω μεταξύ είχε βρει τον αδελφό του, τον Ανδρέα, τον έπεισε και γύρισαν στα Βουρλά. Ο πατέρας τους έγινε αμέσως καλά.

Είναι ευχής έργον εμείς οι Έλληνες να πονέσουμε την ωραία γλώσσα μας, να διαισθανθούμε τον θησαυρό της και όχι μόνο να την διαιωνίσουμε, αλλά και να την διαδώσουμε.

Νίτσα Παραρά - Ευτυχίδου

## ΑΝΑΠΟΛΗΣΕΙΣ

(Στη Μαρία Πολίτου)

*Το πατρικό μου το μικρό σπιτάκι νοσταλγώ  
Τη σιδερένια αυλόπορτα και τη χτισμένη κρήνη  
Που οι γονείς μου έστησαν μετά απ' το διωγμό,  
Πολίτης ο Πατέρας μου και η Μάνα απ' το Αϊδί.*

*Ο κήπος του Ανατολής πολύχρωμο χαλί,  
Άρχισε με λογής - λογής λουλούδια ευωδιασμένα.  
Στη μέση, της κληματαριάς σταφύλι ροδαλί,  
Πίσω δεντράκια όλο ζωή, με τους καρπούς ζωσμένα.*

*Είχε μια πεντακάθαρη αυλίτσα μαγική,  
Με γιασεμιά, γαρύφαλλα κι' ένα μαβί χωνάκι,  
Που η μάνα τα' πογεύματα έπλεκε στο σκαμνί  
Το δάκρυ με το όνειρο κλωστή στο βελονάκι.*

*Έφτιαχναν τα χεράκια της αγγέλους στο πανί,  
Σ'ανά ζωνιάνευε άφοβα, απόφια την ελπίδα  
Κι' όταν βεγγέρα έρχονταν η Πέρσα και η Μαρί,  
Συχνά για την χαμένη τους έλεγαν πατρίδα.*

*Αργά υφαίναν τον καϊμό, έσταζε ο λόγος μέλι,  
Στις θύμισες απ' το Αϊβαλί, το Κορδελιό, την Προύσα  
Κι' εγώ στον κόσμο μου μικρή, στους ουρανούς Νεφέλη  
Να μην τελείωναν οι στιγμές κρυφά παρακαλούσα.*

*Πάντοτε ο Πατέρας μου στα μάτια με κοιπούσε.  
Μου 'δινε αγάπη μακρινή τέτοια που δεν κουράζει  
Ένα μικρό χαμόγελο στα χείλη του φορούσε,  
Γιατί κρυφά τον έτρωγε της Πόλης το μαράζι.*

*Ο Μπάρμπα Γιάννης έφυγε, η κυρά Λένη πάει,  
Ύστερα το σπιτάκι μας γκρεμίστηκε κι' αυτό.  
Σ'ένα παλάτι τώρα ζω μα λύπη με κρατάει  
Κάθε φορά στην σκέψη μου όταν το θυμηθώ.*

Π.Μ.







## Έκτακτη Γενική Συνέλευση

Δευτέρα 13-12-2004

Το Δ.Σ. συγκαλεί έκτακτη γενική συνέλευση με αποκλειστικό θέμα «Τροποποίηση Καταστατικού Ομίλου». Λόγω της σοβαρότητας του θέματος η παρουσία όλων των μελών (των ταμειακώς τακτοποιημένων), κρίνεται απαραίτητη

### ΝΕΑ ΜΕΛΗ

Ν Ε Α Μ Ε Λ Η

ΛΑΠΑ ΑΝΤΙΓΟΝΗ  
ΣΠΗΛΙΑΚΟΥ ΕΛΛΗ  
ΚΟΛΗΡΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ  
ΤΕΛΟΝΙΑΤΗ ΧΡΥΣΟΥΛΑ  
ΑΡΑΜΠΑΤΖΟΓΛΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ  
ΔΑΣΟΥΛΑ-ΦΙΛΟΘΕΗ ΕΛΕΝΗ  
ΚΟΡΟΒΕΣΗ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ  
ΜΠΑΜΠΑΛΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ

ΜΠΑΜΠΑΛΗ ΜΑΡΙΑ  
ΚΑΡΑΜΠΕΤΣΟΥ ΣΟΦΙΑ  
ΜΠΟΥΜΕΛΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ  
ΑΒΡΑΜΙΔΟΥ ΝΙΚΗ  
ΣΑΚΑΛΙΔΟΥ ΟΥΡΑΝΙΑ  
ΤΟΥΖΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ  
ΚΡΟΚΙΔΗΣ ΛΕΥΤΕΡΗΣ  
ΚΡΟΚΙΔΗ ΑΝΝΑ

ΑΒΡΑΜΠΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ  
ΒΟΡΒΗ ΑΝΤΩΝΙΑ-ΕΥΑΓΓ.  
ΛΙΑΤΣΟΥ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ  
ΠΟΘΑ ΔΕΣΠΟΙΝΑ  
ΠΑΓΩΝΑΚΗ ΜΑΝΙΑ  
ΩΡΟΛΟΓΑ ΙΩΑΝΝΑ  
ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΥΣ ΕΙΡΗΝΗ





# ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ ΘΕΣΕΩΝ ΕΚΔΡΟΜΩΝ

Λόγω αυξημένης ζήτησης για συμμετοχή στις εκδρομές μας, το Δ.Σ. απεφάσισε τα ακόλουθα:

- Υπεύθυνος για τις κρατήσεις θέσεων είναι αποκλειστικά ο Πρόεδρος μας Ν. Χομπάς σε συνεννόηση με τον εκάστοτε αρχηγό εκδρομής.
- Οι εκδρομές θα ανοίγουν για κρατήσεις 40 ημέρες πριν από την ημερομηνία εκδρομής. Ουδεμία κράτηση θα γίνεται νωρίτερα.
- Για τις εκδρομές του Πάσχα και του Εξωτερικού, οι κρατήσεις θα γίνονται χωρίς την πιο πάνω προθεσμία, όσο το δυνατόν νωρίτερα. Η κράτηση θα οριστικοποιείται μόνο με την καταβολή της προκαταβολής.
- Για τις πολυήμερες εκδρομές, σειρά προτεραιότητας θα κρατείται με την καταβολή της εκάστοτε προκαταβολής.
- Για όλες τις εκδρομές ο αριθμός των συμμετεχόντων θα είναι πενήντα (50). Ο πάνω των 50 αριθμός εκδρομέων θα καταγράφεται σε λίστα αναμονής για τυχόν ακυρώσεις.
- Σε περίπτωση ακύρωσης της συμμετοχής, η προκαταβολή ΔΕΝ επιστρέφεται, εκτός και εάν συμπληρωθεί η κενή θέση.

*Το Δ.Σ. αποφάσισε την αυστηρή τήρηση των ανωτέρω, για να αποφευχθούν τα παράπονα.*







## επιπλα **ΤΗΝΙΑΚΟΣ**

ΓΙΑ ΜΙΑ ΟΛΟΚΛΗΡΗ ΖΩΗ...

Ελ. Βενιζέλου 131 & 132, Ν. Ιωνία  
Τη.: 210 27 54 168



- Μοντέρνα ρυφικά
- Μπομποιέρες • Στέφανα
- Βαπτιστικά • Λαμπάδες

**ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ ΠΑΠΑΪΩΑΚΕΙΜ**  
Λεωφ. Ηρακλείου 231, Νέα Ιωνία, Τηλ. 210-2796547

## **ΠΑΝΟΡΑΜΑ** ΑΓΟΡΑΣ Ν. ΙΩΝΙΑΣ

ΕΝΤΥΠΟΣ & ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΠΩΛΗΣ



**ΙΟΝΙΑnet**

Η ΝΕΑ ΙΩΝΙΑ ΔΥΝΑΜΙΚΑ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



*Νέοι καιροί,  
νέα μέσα επικοινωνίας!*

Αγ. Βασιλείου 19, Ν.Ιωνία, Αθήνα,  
ΤΗΛ: 210 2771 777, FAX 210 2770 123  
www.ionianet.gr  
e-mail: info@ionianet.gr

## ΤΖΑΜΙΑ - ΚΡΥΣΤΑΛΛΑ ΘΕΡΜΟΗΧΟΜΟΝΩΤΙΚΑ

ΚΑΘΡΕΠΤΕΣ  
ΠΛΑΣΤΙΚΑ ΤΖΑΜΙΑ

ΑΝΘΗ ΙΩΑΚ.  
ΚΑΛΑΪΤΖΟΓΛΟΥ

ΕΛ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 48, Ν. ΙΩΝΙΑ  
Τηλ. 210-2799111, 210-2796666