



ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ



ΤΕΥΧΟΣ 6ο • ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ • ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ • ΜΑΡΤΙΟΣ • 2005

ΟΒΑΛ ΚΟΡΝΙΖΑ

*Σε μια κορνίζα οβάλ, που συμπαθούσα,
είναι η μορφή σου εκεί και καμαρώνει.
Πάνω στη σιφονιέρα από την Προύσσα,
πάντοτε η μητέρα που κλειδώνει.*

*Εκείνο το χαμόγελό σου δείλι.
Έχει μια νοσταλγία, μια ερημιά.
Βαζάκι με ζουμπούλι σε ανθοστήλη,
στου σαλονιού μας την πιο όμορφη γωνιά.*

*Το στόλισμα του μπλε σου φουστανιού
λευκός γιακάς δαντέλα όλος στο χέρι.*

*Σε δίσκο με γλυκό του κουταλιού,
θυμίζεις κέρασμα λικέρ με τσέρι.*

*Ίδια η γιαγιά η Φωτεινή, το είδα,
πού έπλεξε τον γιακά σου τη δαντέλα.*

*Μοσχοβολούσε η αυλή πατρίδα,
σαν έφηγε τα μήλα με κανέλα.*

*Αφήνω να πλανιέται η φαντασία,
όταν κοιτάζω την οβάλ κορνίζα.*

*Ξυπνά ολόφωτη η Μικρασία
μέσα στα μάτια σου τα γκρίζα.*

Πάρης Μπαλιδάκης

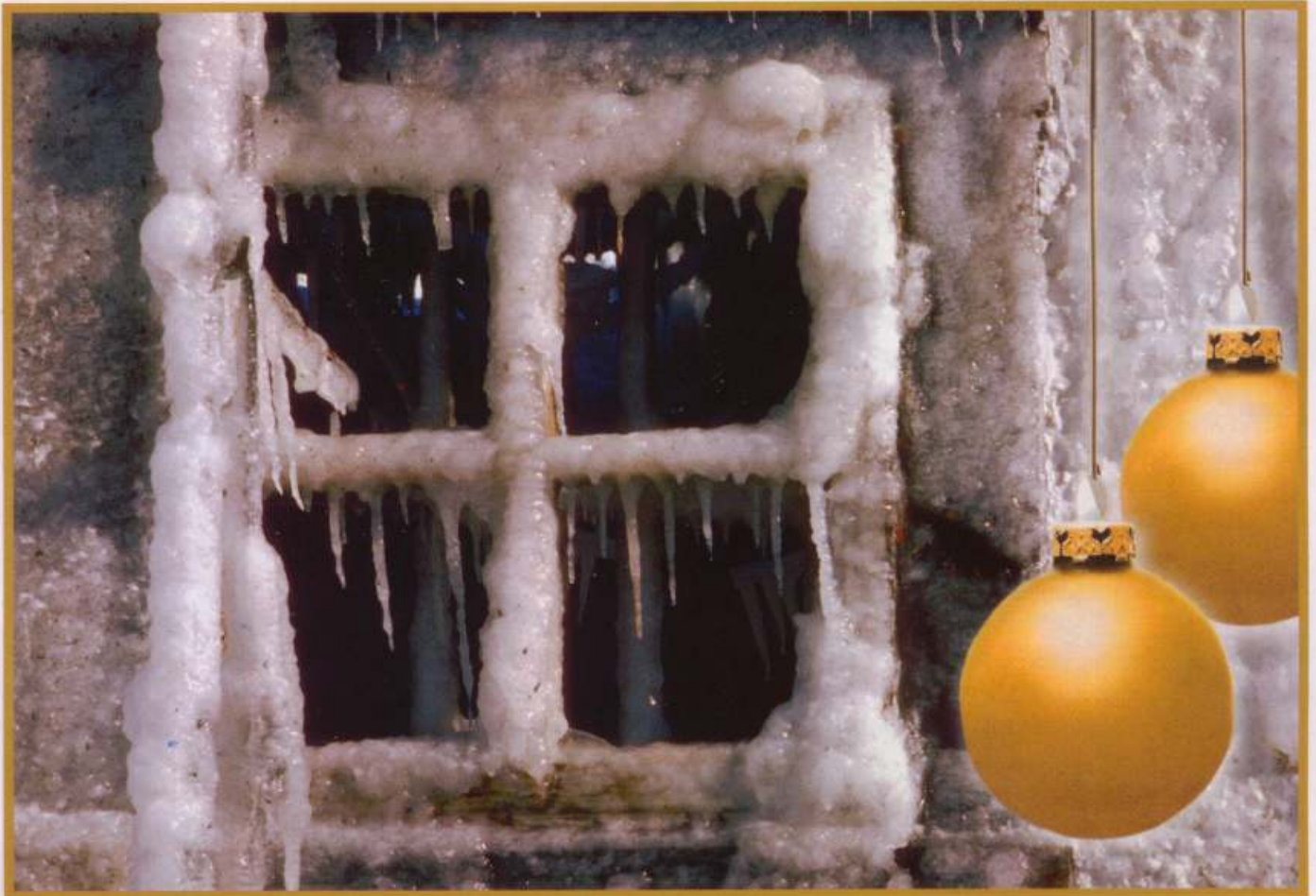
ΝΕΑ ΜΕΛΗ

Ν Ε Α Μ Ε Λ Η

ΒΑΣΙΛΑΔΙΩΤΗ ΘΕΟΔΟΣΙΑ
ΕΥΑΓΓΕΛΟΥ ΖΑΜΠΙΑ
ΓΚΑΓΚΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΤΟΠΑΛΟΓΛΟΥ ΝΙΚΗ
ΤΟΠΑΛΟΓΛΟΥ ΕΙΡΗΝΗ
ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ
ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ

ΚΑΨΑΛΗΣ ΑΛΕΚΟΣ
ΚΑΨΑΛΗ ΧΡΥΣΟΥΛΑ
ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ ΑΡΕΤΗ
ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ ΣΠΥΡΙΔΩΝ
ΖΑΡΑΧΩΒΙΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ
ΛΥΚΟΥΡΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ
ΑΝΕΣΤΗ ΔΕΣΠΟΙΝΑ

ΓΕΡΟΘΑΝΑΣΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ
ΤΣΙΦΝΙΚΙΩΤΗΣ ΣΤΑΥΡΟΣ
ΤΣΙΦΝΙΚΙΩΤΗ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ
ΚΥΠΡΑΙΟΥ ΕΛΕΝΗ
ΘΕΟΔΩΡΑΚΗ ΓΕΩΡΓΙΑ
ΠΡΩΤΟΨΑΛΤΗ ΕΛΕΝΗ
ΜΙΧΑΛΑΚΑ-ΤΕΝΕ ΑΣΠΑΣΙΑ



**ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ
ΟΜΙΛΟΣ Ν. ΙΩΝΙΑΣ**

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ
ΤΕΥΧΟΣ 6ο-ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2005

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

ΜΕΣΟΛΟΓΓΙΟΥ 40, Ν. ΙΩΝΙΑ

ΤΗΛ. 210 2775367

www.ionianet.gr/foni

e-mail: fyoni@ath.forthnet.gr

Υπεύθυνος έκδοσης

Θεόδωρος Τσεσμελής

Σύμβουλος έκδοσης

Βασίλης Μαγκαναδέλλης

(ΙΩ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΕΣ)

Art Director

Ανθή Πανούση

Παραγωγή

ΙΩΝΙΚΗ ΕΚΔΟΤΙΚΗ

Τηλ. 210-27771777

Ο ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ
ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ
ΣΑΣ ΕΥΧΕΤΑΙ ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ
& ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΣ
Ο ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΟΣ
ΧΡΟΝΟΣ



Καλικάντζαροι

(ΚΑΡΚΑΤΖΟΥΛΙΑ ή ΣΚΑΡΚΑΤΖΟΥΛΙΑ)

(Μύθοι και Παραδόσεις από το χωριό)

Είναι δαιμονικά όντα, που κατά τη λαϊκή αντίληψη, έρχονται στη γη και ενοχλούν κατά τις νύχτες τους ανθρώπους, από την παραμονή των Χριστουγέννων μέχρι τα Θεοφάνεια.

Οι καλικάντζαροι, έρχονται από κάτω από την γη, όπου ολόκληρο το χρόνο, προσπαθούν με τσεκούρι, πριόνια κλπ., να κόψουν το δέντρο που βαστάει τη γη.

Κόβουν - κόβουν, μέχρι που έχει μείνει πολύ λίγο ακόμα, αλλά τότε έρχονται τα Χριστούγεννα και λένε «άντε να πάμε πάνω στη γη και θα πέσει μοναχό του». Ανεβαίνουν λοιπόν πάνω στη γη και τα Θεοφάνεια που γυρίζουν, βλέπουν το δέντρο ολάκερο, ακέραιο, άκοπο. Και πάλι κόβουν και πάλι έρχονται τα Χριστούγεννα, και όλα απ' την αρχή.

Καθένας από τους καλικάντζαρούς έχει και από ένα κουσούρι. Κουτσοί, στραβοί, μονόματοι, μονοπόδαροι, στραβοπόδαροι στραβοχέρηδες, ξεπλατισμένοι, κοντολογής όλα τα κουσούρια τα βρίσκεις πάνω τους.

Επίσης μεταξύ τους είναι διχόγνωμοι, φιλόνηκοι και έτσι δεν μπορούν να κάνουν μέχρι το τέλος καμιά δουλειά και όλα τα αφήνουν στη μέση, γι' αυτό δεν μπορούν να κάνουν κακό και στους ανθρώπους, αν και έχουν μεγάλη επιθυμία. Οι καλικάντζαροι είναι μαυριδεροί, με κόκκινα μάτια, τραγίσια πόδια, χέρια σαν της μαϊμούς και τριχωτό όλο τους το σώμα.

Την παραμονή των Χριστουγέννων, έρχονται απ' έξω από το χωριό και περιμένουν να σμίξει η μέρα με τη νύχτα για να μπουν μέσα. Είναι κακά

και πονηρά όντα, μα δεν μπορούν να βλάψουν τους ανθρώπους, γι' αυτό και οι γυναίκες ακόμα τα περιπαίζουν και τα βρίζουν και τα λένε σταχτοπόδηδες, σταχτιάδες, κατουρλήδες κλπ. Έρχονται τις νύχτες του δωδεκαήμερου και μπαίνουν στα σπίτια από τις καπνοδόχους, γι' αυτό και τα τζάκια εκείνες τις μέρες είναι αναμμένα και έχουν πολύ φωτιά, γιατί η φωτιά τα σκαρκατζούλια τη φοβούνται πολύ. Αν κάποια φορά μπει στο σπίτι κάποιο σκαρκατζούλι οι νοικοκυρές το κυνηγάνε με πυρωμένα δαυλιά.

Συνήθως δεν αφήνουν μαλλί πάνω στη ρόκα οι νοικοκυρές, αυτές τις μέρες, γιατί οι κατομόληδες έρχονται και προσπαθούν να γνέσουν και αυτοί, το στρίβουν, το πετάνε, το μπερδεύουν και έτσι το μαλλί είναι για πέταμα

Αλλοίμονο σε εκείνον που θα πρέπει να βγει τη νύχτα και να πάει σε μακρινή δουλειά κυρίως έξω από το χωριό. Τα πνεύματα αυτά παρουσιάζονται μπροστά του με διάφορες μορφές για να τον εκφοβίσουν ή να τον βλάψουν παντοiotρόπως. Όταν έψηγαν τηγανίτες ή άλλα σκευάσματα στο τηγάνι από αλεύρι (πλαστά), οι καλικάντζαροι ανέβαιναν στην καπνοδόχο και άπλωναν το χέρι τους ως κάτω στην εστία (γιατί μπορούσαν να απλώνουν και να μακρύνουν τα χέρια τους και τα πόδια τους όσο ήθελαν) και ζητούσαν ή βουτούσαν ότι υπήρχε στο τηγάνι ή στη θράκα.

Αλλά η πιο προσφιλής τροφή για τους καλικάντζαρους ήταν το χοιρινό κρέας και κυρίως το παστό του, το οποίο όταν ψηνόταν και έπεφτε στην ανθρακιά, σκορπούσε μία πολύ ευώδη και πολύ ευάρεστη κγίσσα (τσίκνα).

Γι' αυτό οι νοικοκυραίοι εδώ στο χωριό, σκέπαζαν το χοιρινό με σπαράγγια. Το σπαράγγι όταν είναι βλαρό είναι πολύ νόστιμο και τρώγεται, όταν όμως παλιούρωσει γίνεται πολύ σκληρός αγκαθωτός θάμνος και γι' αυτό σκέπαζαν με αυτό το χοιρινό.

Του «Σταυρού» που περνούσε ο παπάς και άγιαζε τα σπίτια, οι καλικάντζαροι όπου φύγει - φύγει.

Με την αναχώρηση των καλικάντζαρων, η στάχτη από το τζάκι μαζεύεται και το τζάκι καθαρίζεται. Η

στάχτη πετιέται σε μέρος που δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί για κανένα λόγο (αλυσίβα, λίπασμα κλπ.)

Επίσης καθαρίζονται και τα κόπρια των ζώων από τα κατώγια και οι άνθρωποι πλένονται, το εικονοστάσι καθαρίζεται, αλλάζει το νερό στο καντήλι κλπ., γιατί οι σταχτοπάτηδες πέρα από τα προβλήματα που έχουν προξενήσει στους νοικοκυραίους, έχουν μαγαρίσει και όλους τους χώρους, γι' αυτό και τους λέμε κατουρλήδες.



Οικονομίδης Κώστας



ΜΟΝΑΞΙΑ

Υπάρχει κάποιος που να μην έχει γνωρίσει κάποια στιγμή τη μοναξιά; Το συναίσθημα αυτό μας κάνει περισσότερο από όλα τα άλλα, να συνειδητοποιήσουμε ότι ο άνθρωπος δε γεννιέται για να μένει μόνος.

Το κλάμα του μικρού παιδιού όταν βλέπει τη μητέρα του να φεύγει. Ο απειλητικός τοίχος της απομόνωσης που ορθώνεται σιγά - σιγά ανάμεσα στο ζευγάρι, όταν ένας από τους δύο ακολουθεί τον δικό του δρόμο, η απελπισία της μάνας

που βλέπει τα παιδιά της να φεύγουν από το σπίτι, η αγωνία των γηρατειών όταν ο αγαπημένος σύντροφος χάνεται για πάντα και ο κύκλος των φίλων να αραιώνει.

Πόσοι σταθμοί φόβου και απελπισίας μέχρι την τελική μοναξιά!

Η ίδια η ζωή δεν παύει να μας διδάσκει πόσο χρειαζόμαστε τους άλλους ανθρώπους, την κατανόηση, την εκτίμηση, την τρυφερότητα και την συμπαράστασή τους.

Προϋπόθεση αποτελεί η προσωπική μας θέληση και πρωτοβουλία.

Ο Φυσιολατρικός Όμιλος Ν. Ιωνίας έχει πάντα μία ζεστή φιλόξενη αγκαλιά να δεχθεί τους φίλους που έχουν ανάγκη συντροφικότητας, αγαπούν την φύση, το περιβάλλον, τη φυσιολατρία.

Τσεσμελής Θεόδωρος

Ο ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ στο πέρασμα της Φλόγας από την πόλη μας

Πίγες ώρες πριν από την έναρξη των Ολυμπιακών Αγώνων, 13/8/2004, η Φλόγα τίμησε με το πέρασμά της, τη Ν. Ιωνία, χαρίζοντας στους Δημότες συγκίνηση και υπερηφάνια.

Οι δρόμοι της πόλης καθαροί και σηματοδοτισμένοι, οδήγησαν τους λαμπαδηδρόμους στο άγαλμα της Μάνας, όπου ο Δήμος και ένα πλήθος από Ιωνίτες, τους περίμεναν για μία μικρή τελετή.

Το μεγάλο παρόν όμως στη γιορτή έδωσε ο Φυσιολατρικός με τα μέλη του ντυμένα με τα μπλουζάκια του Συλλόγου να μεταδίδουν τον ενθουσιασμό, να μοιράζουν σημαίες - κλαδιά ελιάς και μπαλόνια του Δήμου. Συντονιστής της εκδήλωσης ήταν ο κ. Θ. Τσεσμελής.



Έτσι για μία ακόμη φορά ο Φυσιολατρικός Ν. Ιωνίας, πρόθυμα συνέβαλε στα πολιτιστικά δρώμενα της πόλης μας.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ Εκδηλώσεων

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ - ΜΑΡΤΙΟΣ



ΚΟΠΗ ΠΙΤΤΑΣ

ΚΥΡΙΑΚΗ 16/1/2005

Φέτος η κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίττας θα γίνει στο γνωστό μας κέντρο «ΕΛΛΗΝΙΚΟΝ» που βρίσκεται στην οδό Αγίας Παρασκευής 124, Χαλάνδρι, κοντά στην πλατεία Κέννεντι. Η κοπή θα πραγματοποιηθεί στις 14.00 και θα επακολουθήσει συνεστίαση και χορός με ζωντανή μουσική.

Αγ. Θεοδώρα - Μαίναλο



Εκδρομή 1378

30/1/2004

Τουριστική μονοήμερος

- Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 08.00
- Η διαδρομή θα είναι Κόρινθος - Τρίπολη - Μεγαλόπολη.
- Στάση μισής ώρας στο Αρτεμίσιο για καφέ.
- Στην περιοχή της Μεγαλόπολης θα επισκεφθούμε το γνωστό εκκλησάκι της

ΑΓΙΑΣ ΘΕΟΔΩΡΑΣ, με τα πολλά δένδρα στην οροφή του και τα τρεχούμενα νερά, όπου θα παραμείνουμε για προσκύνημα και περίπατο.

- Επιστροφή στο πανέμορφο ΜΑΙΝΑΛΟ και βόλτα στο χιονοδρομικό.
- Γεύμα στο χωριό ΚΑΨΑΣ.
- Επιστροφή στη Ν. Ιωνία, με ενδιάμεση στάση, γύρω στις 21.00

Αρχηγός: Χατζηποστόλου Κώστας

& Εκδρομών



Καλάβρυτα - χιονοδρομικό

Εκδρομή 1379

6/2/2005 - Μονοήμερος Νεολαίας

- Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 08.00
- Στάση μισής ώρας στην Κόρινθο για καφέ.

- Άφιξη στα Καλάβρυτα, όπου θα κατέβουν και θα παραμείνουν όσοι δεν θα κάνουν σκι και δεν θέλουν να επισκεφθούν το χιονοδρομικό.
- Οι υπόλοιποι αφού προμηθευτούν τον εξοπλισμό του σκι, θα ξεκινήσουν για το χιονοδρομικό.
- Οι νέοι μας θα απολαύσουν το χιόνι και τον καθαρό αέρα του βουνού, γλιστρώντας με τα πέδιλα του σκι στις πλαγιές του πανέμορφου βουνού. Κάποιοι αρχάριοι θα πάρουν μαθήματα σκι. Παραμονή στο χιονοδρομικό περίπου 3 ώρες.
- Όσοι δεν ασχοληθούν με το σκι, μπορούν να περπατήσουν από το χιονοδρομικό προς τα Καλάβρυτα, μέχρι να τους μαζέψει το πούλμαν.
- Γεύμα στα Καλάβρυτα μαζί με όσους έχουν παραμείνει εκεί.
- Επιστροφή στη Ν. Ιωνία, με ενδιάμεση στάση, γύρω στις 21.00

Αρχηγός: Χατζηαποστόλου Κώστας

Καλαμάτα - Μεθώνη - Πύλος - Σφακτηρία

Εκδρομή 1380

Τουριστική 2ήμερος, 12-13/2/2005

Σάββατο 12/2/2005

Ν. ΙΩΝΙΑ - ΚΑΛΑΜΑΤΑ - ΚΟΡΩΝΗ

- Αναχώρηση στις 07.30
- Καφές στη σήραγγα του Αρτεμισίου.
- Γεύμα στην Καλαμάτα.
- Μετά το φαγητό, επίσκεψη στην Κορώνη, όπου θα έχουμε την ευκαιρία, να περπατήσουμε στα λιθόστρωτα δρομάκια της και να επισκεφθούμε →



το Ενετικό κάστρο.

- Το βράδυ επιστροφή στην Καλαμάτα, όπου θα διανυκτερεύσουμε.

Κυριακή 13/2/2005

ΜΕΘΩΝΗ - ΠΥΛΟΣ - ΣΦΑΚΤΗΡΙΑ - Ν. ΙΩΝΙΑ

- Ξεκινάμε στις 8.30 για την ΜΕΘΩΝΗ, όπου θα δούμε το επιβλητικό κάστρο της, ένα από τα μεγαλύτερα και καλύτερα διατηρημένα κάστρα της Ελλάδας.

- Στην συνέχεια θα πάμε στην ΠΥΛΟ, όπου εκεί θα έχουμε την

ευκαιρία να επισκεφθούμε το ιστορικό νησάκι ΣΦΑΚΤΗΡΙΑ, από την γνωστή ναυμαχία του Ναυαρίνου.

- Στο δρόμο της επιστροφής θα περάσουμε από ΓΑΡΓΑΛΙΑΝΟΥΣ, ΚΥΠΑΡΙΣΣΙΑ.

- Γεύμα στο χωριό ΚΑΡΟΥΤΑ.

- Επιστροφή στην Ν. Ιωνία, μέσω Πύργου - Πάτρας γύρω στις 21.00



Κορώνη

Αρχηγός: Τσεσμελής Θεόδωρος

ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Η ΝΑΥΜΑΧΙΑ ΤΟΥ ΝΑΥΑΡΙΝΟΥ

Η ναυμαχία του Ναυαρίνου, η οποία έγινε μεταξύ της σημερινής Πύλου και της νήσου Σφακτηρίας, προκλήθηκε από την αξίωση των 3 ναυάρχων του συμμαχικού στόλου, ΚΟΔΡΙΓΚΤΟΝ (Αγγλία), ΔΕΡΙΓΝΥ (Γαλλία) και ΧΕΪΔΕΝ (Ρωσία), για άμεση αποχώρηση του Τουρκοαιγυπτιακού στόλου από τα λιμάνια της Πελοποννήσου, και για την εκκένωσή της από τις στρατιωτικές δυνάμεις των Τουρκοαιγυπτίων.

Η ναυμαχία κράτησε από τις 6 έως τις 20 Οκτωβρίου 1827, όπου ο συμμαχικός στόλος συνέτριψε τον Τουρκοαιγυπτιακό στόλο. Οι απώλειες των Τουρκοαιγυπτίων ήταν 6.000 νεκροί και σχεδόν κατεστραμμένος όλος ο στόλος. Οι απώλειες των συμμάχων ήταν 172 νεκροί και ελάχιστα μόνο πλοία.

Η ναυμαχία αυτή είχε τεράστια επίδραση στην εξέλιξη του απελευθερωτικού αγώνα των Ελλήνων. Αν και η ναυμαχία έφερε προσκόμματα στις διπλωματικές διαπραγματεύσεις για την Ελληνική Ανεξαρτησία, ουσιαστικά απετέλεσε και την αρχή της απελευθέρωσής μας από τους Τούρκους.

Τσεσμελής Θεόδωρος



ΣΥΝΕΣΤΙΑΣΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 18/2/2005 Ώρα 21.00

Ο σύλλογός μας διοργανώνει βραδυνή συνεστίαση των μελών και φίλων του, σε κέντρο της περιοχής μας, όπου θα χορέψουμε, θα φάμε, θα πιούμε και ...νηστικοί θα κοιμηθούμε. Όσοι από τους φίλους του Ομίλου θελήσουν να έλθουν, ας τηλεφωνήσουν μέχρι τις 15/2/2005 στα γραφεία του Ομίλου μας. Τηλ. 210 2775367

Υπεύθυνος εκδήλωσης: Τσεσμελής Θεόδωρος

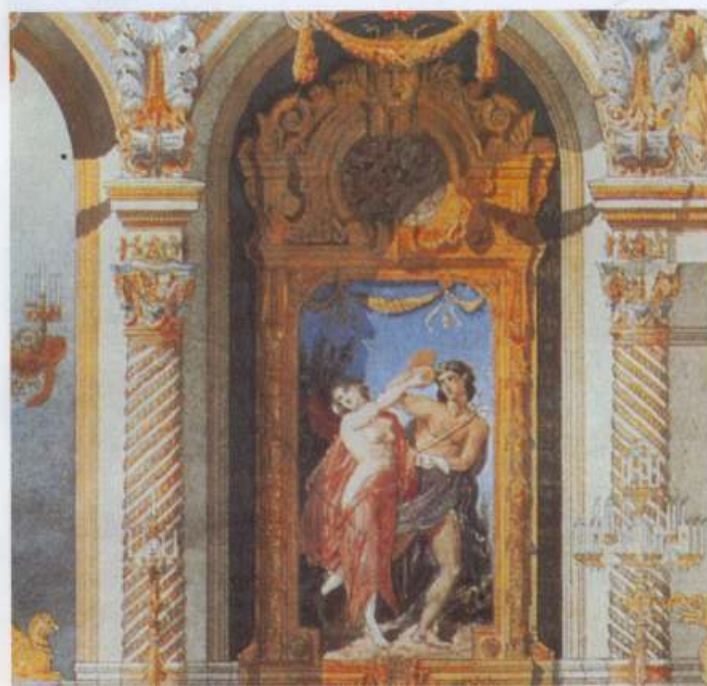
Νεστάνη Αρκαδίας

Εκδρομή 1381, 27/2/2004

Τουριστική - Πεζοπορική μονοήμερος

- Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 08.00
- Στάση μισής ώρας στο Αρτεμίσιο για καφέ.
- Στην συνέχεια θα πάμε στο χωριό ΝΕΣΤΑΝΗ, το οποίο βρίσκεται έξω από την Τρίπολη. Θα επισκεφθούμε το μικρό μοναστήρι της ΓΟΡΓΟΕΠΗΚΟΟΥ.
- Όσοι επιθυμούν θα περπατήσουν από μονοπάτι, μέσα σε δασώδη περιοχή (2 ώρες περίπου).
- Το απόγευμα θα πάμε στο Λουτράκι για καφέ.
- Επιστροφή στη Ν. Ιωνία γύρω στις 21.00

Αρχηγός: Τσεσμελής Θεόδωρος



Θεατρική παράσταση

2/3/2005 - Απογευματινή εκδήλωση Παρακολούθηση θεατρικής παράστασης, στο θέατρο ΑΚΡΟΠΟΛ, με την οπερέττα «ΒΑΦΤΙΣΤΙΚΟΣ». Λεπτομέρειες θα δοθούν προσεχώς.

Αρχηγός: Ν. Χομπάς



Paintball στη Στενή Ευβοίας

Εκδρομή 1382, 6/3/2005, Νεολαίας - μονοήμερη

- Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 08.00
- Καφές στην Αρκίτσα.
- Paintball σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο στη Στενή Ευβοίας
- Γεύμα στη Στενή
- Καφές στη Χαλκίδα
- Επιστροφή στη Ν. Ιωνία στις 20.00

Αρχηγός: Λασκαρίδης Δημήτρης.

Καστοριά - Πρέσπες - Φλώρινα

Εκδρομή 1383
3ήμερη τουριστική
13-14-15/3/2005

1η ημέρα. ΑΘΗΝΑ - ΚΑΣΤΟΡΙΑ

- Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 07.30
- Η διαδρομή μέσω Λάρισας - Ελασσόνας - Κοζάνης με ενδιάμεση στάση για καφέ.
- Γεύμα στην Ελασσόνα.
- Άφιξη στην Καστοριά
- Εγκατάσταση στο ξενοδοχείο μας.
- Το απόγευμα ελεύθερο για μια βόλτα στην πόλη, γνωριμία των παραδοσιακών αρχοντικών και μια επίσκεψη στα ξακουστά γουναράδικα.
- Το βράδυ γλέντι - μασκέ στο ξενοδοχείο.

2η Ημέρα. ΛΙΜΝΗ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ - ΠΡΕΣΠΕΣ - ΦΛΩΡΙΝΑ

- Πρόγευμα 08.00-09.00.
- Κρουαζιέρα και ξενάγηση στη λίμνη της Καστοριάς (ΠΑΜΒΟΤΙΔΑ).
- Επιβίβαση στο πούλμαν για ΠΡΕΣΠΕΣ, όπου →



Φλώρινα: Σιδηροδρομικός σταθμός



Φλώρινα

θα επισκεφθούμε και θα γνωρίσουμε τα χωριά τους. Στους ΨΑΡΑΔΕΣ της μεγάλης ΠΡΕΣΠΑΣ θα πιούμε καφέ και τσίπουρο.

- Γεύμα στον Άγιο Γερμανό.
- Το απόγευμα θα επισκεφθούμε τη ΦΛΩΡΙΝΑ και θα παραμείνουμε μέχρι το βράδυ.
- Επιστροφή στη ΚΑΣΤΟΡΙΑ, όπου έχουν το έθιμο με τις ΜΠΟΥΜΠΟΥΝΕΣ (φωτιές που ανάβουν οι κάτοικοι σε όλες τις γειτονιές, με γλέντια και παραδοσιακούς χορούς).
- Το βράδυ φαγητό σε ταβέρνα της περιοχής.

3η ημέρα. ΚΑΣΤΟΡΙΑ - ΔΙΣΠΗΛΙΟ - Ν. ΙΩΝΙΑ

- Μετά το πρόγευμα και αφού τακτοποιήσουμε τις αποσκευές μας στο πούλμαν, θα επισκεφθούμε το λαογραφικό μουσείο της ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ.
- Επίσκεψη και ξενάγηση στο λιμναίο νεολιθικό οικισμό του ΔΙΣΠΗΛΙΟΥ.



Καστοριά

- Παίρνουμε το δρόμο της επιστροφής από Γρεβενά - Καλαμπάκα.
- Τα κούλουμα είτε στην περιοχή Γρεβενών είτε στο Καστράκι των Μετεώρων.
- Επιστροφή στη Ν. Ιωνία με ενδιάμεση στάση για καφέ.

Αρχηγός εκδρομής: Χατζηαποστόλου Κώστας



Το ΕΘΙΜΟ του ΧΑΡΤΑΕΤΟΥ

Ξύλινο ομοίωμα πουλιού, που πετούσε με την επενέργεια του βάρους που ήταν αναρτημένο σε τροχαλία και πεπιεσμένου αέρα, που διέφευγε από μία σχισμή.

Οι αετοί της αρχαιότητας και του Μεσαίωνα ήταν κατασκευασμένοι πιθανότατα από πανί, ενώ οι πρώτοι χαρταετοί αναφέρονται το 1450 στην Γερμανία και το 1606 στην Ισπανία, σε ημερολόγιο κληρικού, σαν παιχνίδι χαράς την ημέρα του Πάσχα.

Το 1749, ο καθηγητής αστρονομίας Wilson, στη Γλασκώβη, σπκώνει τον πρώτο μετεωρολογικό αετό μαζί με τους μαθητές του, και το 1754 ο Βενιαμίν Φραγκλίνος, στην Αμερική, διαπιστώνει τον ηλεκτρισμό της ατμόσφαιρας, με αετό.

Ο πρώτος κυψελοειδής τεράστιος αετός για μετεωρολογικές παρατηρήσεις υψώνεται από τον Αυστραλό Χαργκρέιβ, το 1880, ενώ το 1909 ένα

σύστημα αετών σπκώνει τον πρώτο άνθρωπο στον αέρα.

Λέγεται επίσης, πως για να ρίξουν το πρώτο σχοινί, κατασκευάζοντας τη μεγάλη γέφυρα του ποταμού Νιαγάρα, χρησιμοποίησαν αετό, ενώ πολλοί αετοί κατασκευάστηκαν για στρατιωτικές χρήσεις. Από τα πλουσιόπαιδα της Ευρώπης οι χαρταετοί πέρασαν από λιμάνι σε λιμάνι και έφθασαν πρώτα στη Σμύρνη, στη Χίο και στην Κωνσταντινούπολη, για να συνεχίσουν στα Επτάνησα, στην Πάτρα, τη Σύρο και έπειτα σε όλη την Ελλάδα. Ανάλογα με την περιοχή είχαν και μία ονομασία.

Οι Σμυρνιοί τους έλεγαν «τσερκένια». Οι Κωνσταντινοπολίτες «Ουτσουρμάδες», οι Πόντιοι «Πουλιά», οι Θρακιώτες «Πετάκια», οι Επτανήσιοι «Φυσούνες». Σε άλλες τις περιοχές της Ελλάδας οι χαρταετοί ονομάζονταν «Αστέρια», «Ψαλίδες», «Φωτοστέφανα» κ.α.

Νίκος Χομπάς

Το έθιμο για μικρά και μεγάλα παιδιά. Ο χαρταετός προσφέρει, με τις τρελές και απίθανες πτήσεις του, μοναδικές στιγμές χαράς. Πώς ξετυλίγεται όμως η ... Καλούμπα της ιστορίας του:

Όλοι συμφωνούν πως οι χαρταετοί είναι επινόηση των ανατολικών λαών (Κινέζοι, Ιάπωνες κλπ.). Όμως εάν θέλουμε να βρούμε ποιος χρησιμοποίησε τους αετούς σαν πτητικές μηχανές, θα πρέπει να γυρίσουμε στον 4ο αιώνα, όταν ο φιλόσοφος, μαθηματικός, αστρονόμος και πολιτικός Αρχύτας, από τον Σαρόντα της Σικελίας, εφεύρε την πρώτη πτητική μηχανή, τη λεγόμενη «Περιστερά του Αρχύτου». Ήταν ένα



ΑΓΩΝΑΣ ΔΡΟΜΟΥ

ΚΥΡΙΑΚΗ 20/3/2005

Ο Φυσιολατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας σε συνεργασία με τον Αθλητικό οργανισμό του Δήμου μας, και τον αθλητικό σύλλογο «Ανατολή», θα πραγματοποιήσει, όπως κάθε χρόνο, τον καθιερωμένο αγώνα δρόμου «Ο Γύρος της Νέας Ιωνίας».

Η εκδήλωση αυτή πραγματοποιείται μέσα στα πλαίσια των εορταστικών εκδηλώσεων για το «Μπλόκο της Καλογρέζας».

Δηλώσεις συμμετοχής και λεπτομέρειες για τον αγώνα, στα γραφεία του Αθλητικού οργανισμού του Δήμου μας ή στα γραφεία του Ομίλου μας (Μεσολογίου 40 - τηλ. 210 2775367).

Υπεύθυνοι εκδήλωσης: Χομπάς Νίκος,
Τσεσμελής Θεόδωρος

Τακτική Γενική Συνέλευση

Δευτέρα 21-3-2005

Το Δ.Σ. συγκαλεί τακτική γενική συνέλευση τη Δευτέρα 21/3 και ώρα 7 μ.μ. στα γραφεία του ομίλου με θέματα «Απολογισμός προηγούμενου έτους» και «Προϋπολογισμός τρέχοντος έτους».

Η παρουσία όλων των μελών (των ταμειακώς τακτοποιημένων), κρίνεται απαραίτητη. Σε περίπτωση μη απαρτίας η Γεν. Συνέλευση θα πραγματοποιηθεί στις 28/3/05 την ίδια ώρα και στον ίδιο χώρο.



Το γεφύρι της Πλάκας

Άρτα - Πράμαντα - Σιράκο - Βουλγαρέλι

Εκδρομή 1384, 3ήμερη τουριστική
25-26-27/3/2005

1η ημέρα. ΑΘΗΝΑ - ΑΡΤΑ

- Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 07.30
- Ενδιάμεσες στάσεις.
- Άφιξη στην Άρτα, εγκατάσταση στο ξενοδοχείο ΒΥΖΑΝΤΙΝΟ.
- Εγκατάσταση στο ξενοδοχείο μας.
- Το απόγευμα επίσκεψη των αξιοθέατων της περιοχής Άρτας (Το Ξακουστό Γεφύρι, την Παναγία την Παρηγορίτισσα, την Αγία Θεοδώρα και ίσως το λαογραφικό μουσείο).
- Επίσκεψη στο κάστρο για καφέ.
- Το βράδυ δείπνο σε ταβέρνα επιλογής μας.

2η ημέρα. ΣΤΑ ΧΩΡΙΑ ΤΩΝ ΤΖΟΥΜΕΡΚΩΝ

- Μετά το πρόγευμα θα επισκεφθούμε τα κεφαλοχώρια των Τζουμέρκων ΑΓΝΑΝΤΑ, όπου το 1944 υπογράφηκε η συμφωνία για την κατάπαυση του εμφύλιου πόλεμου μεταξύ ΕΔΕΣ και ΕΛΑΣ και ΠΡΑΜΑΝΤΑ όπου θα δούμε στην κεντρική

πλατεία τον υπεραιώνιο βλάτανο και την εκκλησία της Αγίας Παρασκευής.

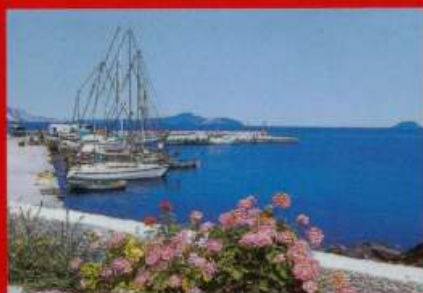
- Στην συνέχεια θα ξεναγηθούμε στο πετρόχτιστο αρχοντοχώρι ΣΙΡΑΚΟ (Υψόμετρο 1150 μ.) την πατρίδα των ποιητών Κώστα Κρυστάλλη, Γεωργίου Ζαλοκώστα και του Ιωάννη Κωλέττη.
- Αργά το απόγευμα επιστροφή στην Άρτα.
- Το βράδυ δείπνο και διασκέδαση.

3η ημέρα.

ΒΟΥΛΓΑΡΕΛΙ - ΑΡΓΙΘΕΑ - ΜΟΥΖΑΚΙ - ΚΑΡΔΙΤΣΑ

- Μετά το πρόγευμα ξεκινάμε για το ΒΟΥΛΓΑΡΕΛΙ, που είναι ένα από τα μεγαλύτερα ορεινά χωριά της Άρτας. Το χωριό βρίσκεται στη νότια πλευρά των Τζουμέρκων (Υψόμετρο 800 μ.). Θα σταματήσουμε να θαυμάσουμε την υπέροχη φύση.
- Από το Βουλγαρέλι μέσω ΑΡΓΙΘΕΑΣ (σκεπάζεται από πανύψηλα έλατα, οξυές, κέδρους βελανιδιές), ΜΟΥΖΑΚΙΟΥ και ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ θα απολαύσουμε μία υπέροχη διαδρομή.
- Επιστροφή στην Ιωνία με ενδιάμεση στάση για καφέ.

Αρχηγός εκδρομής: Λιβέρης Στέφανος



ΠΑΣΧΑ 2005

ΚΩΣ

(Κάλυμνος, Νίσυρος)

Από 28/4 - 3/5 2005

Αναλυτικό πρόγραμμα

στο επόμενο τεύχος μας

ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΣΤΗΝ ΟΧΡΙΔΑ



Πρωί - πρωί ξεκινήσαμε στις 27 Οκτώβρη 2004 να πάμε με το Φυσιολατρικό Νέας Ιωνίας στην Βυζαντινή Οχρίδα, μέσα στο κράτος των Σποπίων. Το ταξίδι πολύωρο και κουραστικό. Απογευματάκι φθάνουμε στα σύνορα, περνάμε τον έλεγχο και τις ατέλειωτες διατυπώσεις και μπαίνουμε στη FYROM. Αλήθεια κάθε φορά που περνάω χερσαία σύνορα με πιάνει μια μελαγχολία γιατί διερωτώμαι... μα τώρα είμαι αλλού;

Η πρώτη πόλη που συναντάμε, χωρίς να σταματήσουμε είναι η Μπίτολα με τη γνωστή βαλκανική αρχιτεκτονική, από τη μια εκείνα τα ψηλά άχρωμα κτίρια-κουτιά στα μεγάλα οικοδομικά τετράγωνα, αλλά από την άλλη τα μεγάλα πάρκα και το πεζοδρομημένο κέντρο. Είναι γνωστή και με το όνομα Μοναστήρι και ίσως να είναι η αρχαία Ηράκλεια. Το Μοναστήρι είχε αμιγή ελληνικό πληθυσμό μέχρι τους Βαλκανικούς πολέμους και στρατιωτική Ακαδημία, στην οποία φοίτησε και ο Ατατούρκ. Τη Μπίτολα θα την επισκεφθούμε στην επιστροφή όπου και θα προσκυνήσουμε στο ναό του Αγίου Δημητρίου.

Φθάνουμε αργά το βράδυ στην Οχρίδα, την προσπερνάμε και καταλύουμε σ' ένα πανέμορφο ξενοδοχείο 7 χιλόμετρα έξω από την πόλη. Το πρωί της 28ης Οκτωβρίου, ξεκινάμε για επισκεφτούμε την πόλη της Οχρίδας. Δεν είναι τυχαίο που η πόλη είναι κτισμένη στις όχθες της ομώνυμης λίμνης. Η λίμνη Οχρίδα είναι μία από τις αρχαιότερες και σε ηλικία μπορεί να συγκριθεί με την Τικίτάκα και την Ταγκανί-

κα. Είναι επίσης η μεγαλύτερη των Βαλκανίων και ο φυσικός της πλούτος βοήθησε τους ανθρώπους να αναπτύξουν πολιτισμούς από την νεολιθική και προϊστορική εποχή. Το 1/3 της λίμνης ανήκει στην Αλβανία.

Η πόλη της Οχρίδας κατά την αρχαιότητα ονομάζονταν Λυχνίς. Κατακτήθηκε τον 4ο π.χ. αιώνα από τον Φίλιππο τον ΙΙ, αργότερα από τους Ρωμαίους και τους Βυζαντινούς. Από τον 9ο αιώνα μ.Χ. έγινε γνωστή με την ονομασία Αχρίδα. Εκεί ο Σαμουήλ, ηγέμονας των Βουλγάρων οργάνωσε τον αγώνα εναντίον του Βυζαντίου με άξονα το φρούριο της περιοχής. Μετά το θάνατο του Σαμουήλ η Αχρίδα αναδείχθηκε αυτοκέφαλη Αρχιεπισκοπή της ξανακατακτημένης από τους Βυζαντινούς Βουλγαρίας. Την περίοδο εκείνη η πόλη ήταν σημαντικό εκκλησιαστικό και πολιτιστικό κέντρο και χτίστηκαν πολλές βυζαντινές εκκλησίες. Αργότερα το 1467 καταλήφθηκε από τους Τούρκους. Από το 1912 περιήλθε στη Σερβία. Σήμερα είναι το μεγαλύτερο τουριστικό κέντρο της Πρώην Γιουγκοσλαβικής Δημοκρατίας της Μακεδονίας και έχει 65.000 κατοίκους.

Αφού μπροστά στο άγαλμα των Κύριλλου και Μεθόδιου βγάλαμε την καθιερωμένη ομαδική φωτογραφία, από τον κύριο πεζόδρομο ανεβήκαμε για να επισκεφτούμε τα πολλά βυζαντινά μνημεία και ιδιαίτερα τις εκκλησίες. Πρώτα περάσαμε από τη μητρόπολη της Οχρίδας την Αγία Σοφία, μεγάλη βασιλική με τοιχογραφίες του 11ου και 14ου αιώνα. Τα ερείπια της πρώιμης Χριστιανικής βασιλικής με τα μωσαϊκά του 5ου αιώνα είναι καλυμμένα με άμμο. Δίπλα στις τοιχο-

γραφίες υπάρχει ένας ασυνήθιστος τούρκικος άμβωνας από την εποχή που η εκκλησία ήταν τζαμί. Ανεβαίνοντας για την εκκλησία του Αγίου Ιωάννου συναντήσαμε και την εκκλησία του Αγίου Παντελεήμονα που είναι η πιο παλιά εκκλησία της Οχρίδας. Μετά από αρκετή ανηφορική πορεία φθάσαμε στο εκκλησάκι του Αγίου Ιωάννου που είναι κτισμένο στα βράχια της λίμνης. Εκεί ψάλαμε όλοι μαζί το «Τη Υπερμάχω». Μέσα στα βράχια είναι σκαλισμένα σπιτάκια -σπηλιές που χρησιμοποιούνται και για καλοκαιρινές κατοικίες. Εδώ είναι το ομορφότερο σημείο της πόλης με πανοραμική θέα στη λίμνη και από εδώ το κύμα σκάει στα βράχια. Γυρίσαμε πίσω και κάναμε μια βόλτα στην οδό της παλιάς αγοράς Στάρα Τσαρσίγια Ούλιτσα, που είναι ένας εμπορικός δρόμος με καταστήματα και καφετέριες.

Το απόγευμα επισκεφθήκαμε τη Στρούγκα, μια άλλη παραλίμνια πόλη. Εκεί είδαμε την λίμνη να εκβάλλει στον ποταμό Drim. Είδαμε μια όμορφη πόλη, αλλά στην πόλη αυτή είδαμε και φτώχεια και κακομοιριά.

Το άλλο πρωί στις 29 του Οκτώβρη ξεκινήσαμε με κατεύθυνση 30 χιλιόμετρα νότια για το μοναστήρι του Όσιου Ναούμ, που χτίστηκε το 900 μ.Χ. και δέκα χρόνια αργότερα κάηκε. Σήμερα λειτουργεί και σαν ξενοδοχείο για τις καλοκαιρινές διακοπές των ντόπιων. Μέσα στα κτίσματα υπάρχει η εκκλησία του Όσιου Ναούμ, του 14ου αιώνα.

Μερικά παγώνια έκαναν βόλτες και φούντωναν τα πολύχρωμα φτερά τους. Από την άκρη της αυλής του μοναστηριού αγναντέψαμε απέναντι την αλβανική πόλη Πόγραδετς. Κοντά στο μοναστήρι στις πηγές του βουνού Γκαλιτσιτσα έχουν σχηματιστεί μια λίμνη και δυο μικρά νησάκια. Εκεί σχεδόν όλοι κάναμε βαρκάδα με τους βαρκάρηδες που περίμεναν στις γραφικές βαρκούλες τους και μείναμε έκπληκτοι από την φυσική αυτή ομορφιά.

Την άλλη μέρα το απόγευμα ανηφορίσαμε περπατώντας στα λιθόστρωτα δρομάκια και φθάσαμε στο ψηλότερο σημείο της πόλης όπου βρίσκεται το Φρούριο του Σαμουήλ, ένα από τα μεγαλύτερα της Μακεδονίας με καταπληκτική θέα. Μέσα στο φρούριο βρίσκεται η εκκλησία του Αγίου Κλήμεντος που είναι φιλοτεχνημένη με αγιογραφίες βιβλικών σκηνών του 13ου αιώνα.

Τέλος την Κυριακή πήραμε τον μακρύ δρόμο της επιστροφής αφού σταματήσαμε για λίγο στη Βίτολα και προσκυνήσαμε στην εκκλησία του Αγίου Δημητρίου.

Κουρασμένοι αλλά ευχαριστημένοι για όσα είδαμε, όσα μάθαμε και όσα ευχάριστα περάσαμε, αργά το βράδυ της Κυριακής καταλήξαμε στην Νέα Ιωνία και ευχθήκαμε «Πάντα τέτοια».

Στέφανος Λιβέρης

ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ 3μήνου ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ - ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ - ΜΑΡΤΙΟΥ 2005				
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ	ΕΚΔΗΛΩΣΗ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΑΡΧΗΓΟΣ
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ				
16	Κοπή Πίττας		Πολιτιστική	Δ.Σ.
30	Αγ. Θεοδώρα - Μαίναλο	Ημερήσια	Τουριστική	Χ' ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ				
6	Καλάβρυτα - Χιονοδρομικό	Ημερήσια	Νεολαίας	Χ' ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ
12-13	Μεθώνη-Κορώνη-Πύλος-Σφακτηρία	2ήμερος	Τουριστική	ΤΣΕΣΜΕΛΗΣ
18	Συνεστίαση		Πολιτιστική	ΤΣΕΣΜΕΛΗΣ
27	Νεσπάνη Αρκαδίας	Ημερήσια	Τουριστική	ΤΣΕΣΜΕΛΗΣ
ΜΑΡΤΙΟΣ				
2	Παράσταση Λυρικής "Βαφτιστικός"		Πολιτιστική	ΧΟΜΠΑΣ
6	Paintball	Ημερήσια	Νεολαίας	ΛΑΣΚΑΡΙΔΗΣ
12-13-14	Καστοριά - Πρέσπες - Φλώρινα	3ήμερη	Τουριστική	Χ' ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ
20	Αγώνας δρόμου (Μπλόκο Καλογρέζας)		Πολιτιστική	ΤΣΕΣΜΕΛΗΣ ΧΟΜΠΑΣ
21	Τακτική Γεν. Συνέλευση (Απολογισμός - Προϋπολογισμός)		Καταστατική	Δ.Σ.
25-26-27	Πράμαντα - Τζουμέρκα	3ήμερη	Τουριστική	ΛΙΒΕΡΗΣ
ΑΠΡΙΛΙΟΣ				
28/4 - 3/5	Κώς - Κάλυμνος - Νίσυρος	6ήμερη	Πασχαλινή	ΟΙΚΟΝΟΜΙΔΗΣ

ΟΙ ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΠΟΥ

Από την εκδρομή μας
στην Αγγλία και τη Σκωτία



Από την
εκδρομή μας
στην Οχρίδα



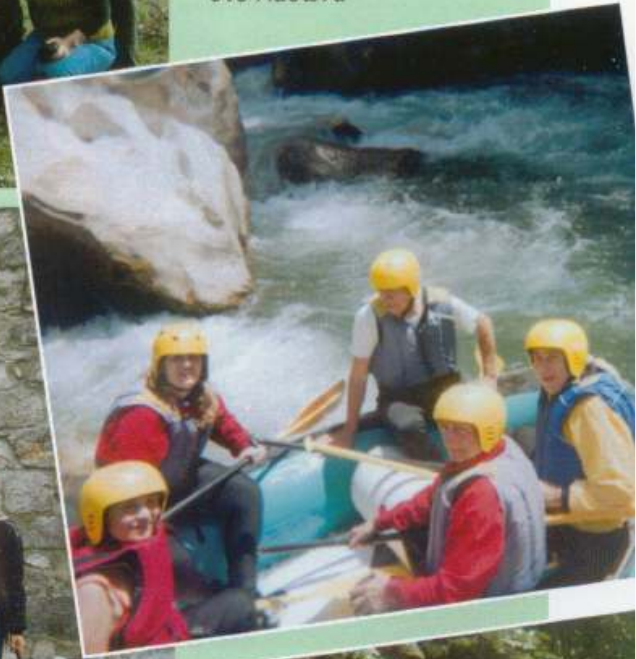
ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΑΜΕ...

Μέτσοβο



Κάτω: Ράφτινγκ
στο Λάδωνα

Στενή Ευβοίας



Αριστερά από την
εκδρομή μας στον
Κρικελοπόταμο -
Πάντα βρέχει.

Προστασία από ΚΕΡΑΥΝΟΥΣ



1. Απενεργοποιήστε το κινητό τηλέφωνο ή το VHF walkie - talkie και σβήστε κάθε ηλεκτρονική συσκευή, την ώρα της καταιγίδας.

2. Η ομπρέλλα είναι επικίνδυνη (εκτός εάν στην περιοχή υπάρχουν πολλά ψηλότερα σημεία, π.χ. δάσος, κτίρια σε πυκνή δόμηση). Επίσης είναι επικίνδυνα όλα τα ψηλά αντικείμενα, που προεξέχουν. Γι' αυτό μην κρατάτε όρθια (κατακόρυφα) τα σκι, κινηγειακά όπλα, μπαστούνια του γκολφ κλπ.

3. Είναι αυτονόητο ότι πρέπει να απομακρυνθείτε από κάθε είδους κεραία (ραδιοφωνίας, τηλεόρασης, τηλεπικοινωνιών κλπ.). Το ίδιο ισχύει για τους στύλους / πυλώνες ηλεκτροφωτισμού, ανδριάντες, μνημεία πεσόντων κλπ. Εάν αυτά προστατεύονται από εγκατάσταση αλεξικέραυτου, τότε μείνετε μέσα στην ζώνη προστασίας. Καλύψτε όμως τα αυτιά σας, για να τα προστατέξετε από τον ισχυρότατο κρότο της βροντής. Μείνετε ακίνητοι με τα πόδια ενωμένα.

4. Η σκηνή είναι πολύ επικίνδυνη, γιατί συνήθως έχει μεταλλικό σκελετό. Σημαντικό ρόλο παίζει και η θέση που έχει στηθεί η σκηνή. Αντίθετα μία καλύβα ή σπιτάκι είναι προτιμότερα από το υπαίθρο, εφόσον όμως δεν συνωστίζονται μέσα πολλά άτομα. Πρέπει πάντα να υπάρχει απόσταση από τα τοιχώματα. Τα κουφώματα πρέπει να είναι κλειστά.

5. Τα παπούτσια ή μπότες με λαστιχένιες ή πλαστικές σόλες δεν αποτελούν αρκετή προστασία από τους κεραυνούς. Τα μεταλλικά καρφιά ή κραμπόν στις σόλες, αποτελούν δυσμενή παράγοντα. Είναι καλό να φοράει κανείς πλαστικό κράνος και αδιάβροχο.

6. Μην ζητάτε καταφύγιο κοντά σε ψηλό δέντρο ή κάτω από μεμονωμένο ψηλό βράχο κλπ. Κάθε δέντρο μεμονωμένο ή στην άκρη του δάσους είναι επικίνδυνο. Ένας κατακόρυφος μυτερός βράχος είναι ιδιαίτερα επικίνδυνος.

7. Η ελάχιστη απόσταση ασφαλείας είναι τα 30 μέτρα. Απομακρυνθείτε όσο το δυνατόν περισσότερο για ένα πρόσθετο λόγο. Να μην υποστούν βλάβη τα αυτιά σας από τον εξαιρετικά ισχυρό κρότο του κεραυνού.

8. Εάν βρισκόσαστε σε δάσος, να προτιμάτε να μένετε κάτω από τα φύλλα χαμηλών θάμνων ή σε ξέφωτο. Είστε ασφαλείς εφόσον βρισκόσαστε αρκετά μακριά από ψηλό ή απομονωμένο δέντρο.

9. Εάν βρίσκεστε στο βουνό, απομακρυνθείτε το ταχύτερο από τις κορυφές, τις ράχες και τα υψηλότερα σημεία. Προσπαθήστε να μένετε σε χαμηλά σημεία π.χ. σε κάποια χαράδρα (μακριά από τα ρυάκια). Στην κορυφή ενός λόφου θα λειτουργούσατε σαν αλεξικέραυτο. Εάν η νέφωση είναι χαμηλή, οι κεραυνοί πέφτουν σε χαμηλότερες κορυφές ή προεξοχές (όχι στην ψηλότερη κορυφή).

Προστασία στην ΥΠΑΙΘΡΟ

10. Πρέπει να αποφεύγετε τα ρυάκια με νερό, τους καταρράκτες, τις πηγές κτλ. (γιατί την ίδια διαδρομή με το νερό ακολουθεί και το ρεύμα του κεραυνού). Μπορεί να μεταβληθούν σε καλώδια υψηλής τάσης.

11. Εάν υπάρχει στεγνό η μισόστεγνο έδαφος, προτιμήστε το από το τελείως υγρό η λασπώδες (είναι λιγότερο αγώγιμο).

12. Μην πλησιάζετε μεταλλικά αντικείμενα π.χ. γραμμές τραίνου, γέφυρες, συρματοπλέγματα, συρματοσόχοινα, σωλήνες νερού, συρόμενα χιονοδρομικά lift, καλώδια κλπ.

13. Εάν είσαστε ομάδα ατόμων (π.χ. εκδρομείς), απομακρυνθείτε ο ένας από τον άλλο. Έτσι στην χειρότερη περίπτωση θα διασωθούν μερικοί, για να βοηθήσουν τα θύματα. Επιδιώξτε κατά το δυνατόν, να βρείτε χωριστά καταφύγια. Σε αρκετές περιπτώσεις, ο κεραυνός χτύπησε άμεσα ένα μόνο άτομο, αλλά το ρεύμα υπερπήδησε στην συνέχεια και στα σώματα των κοντινών συντρόφων του. Οι ορειβάτες ακόμη και όταν είναι δεμένοι μεταξύ τους, πρέπει να απέχουν αρκετά ο ένας από τον άλλον. Η πρόσδεση του σχοινιού ασφαλείας πρέπει να γίνεται κατ' ευθείαν στην ζώνη (χωρίς караμπίνερ).

14. Απαλλαγείτε από τα μεταλλικά αντικείμενα (π.χ. λουράκι ρολογιού, ορειβατικά караμπίνερ, πιολέ, κραμπόν κτλ.), όπου μπορούν να προσελκύσουν τους κεραυνούς. Τοποθετήστε τα σε κάποια κοιλότητα και επιστρέψτε αργότερα να τα παραλάβετε. Πιολέ, μπαστούνια του γκολφ κτλ., που εξέχουν κατακόρυφα προς τα επάνω είναι ιδιαίτέρως επικίνδυνα.

15. Μερικές φορές ένα ασήμαντο μεταλλικό αντικείμενο (όπως π.χ. το μεταλλικό μπρασελέ του ρολογιού, το αλουμινόχαρτο των τσιγάρων, η μεταλλική λαβή της ομπρέλλας κτλ.) μπορεί να είναι η τελευταία σταγόνα που θα ξεχειλίσει το γεμάτο δοχείο, μπορεί να προκαλέσει την υπερπήδηση του ηλεκτρικού φορτίου, δηλαδή να προσελκύσει τον κεραυνό. Γι' αυτό σε μεγάλη καταιγίδα με πολλούς κεραυνούς πρέπει να αφαιρείτε από επάνω σας και να απομακρύνετε κάθε μεταλλικό αντικείμενο.





ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΤΟΥ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΥ ΟΜΙΛΟΥ ΣΤΟ

ΛΑΥΡΙΟ

Στις 3 Νοεμβρίου του 2004 ο Φυσιολατρικός Όμιλος πραγματοποίησε τμηρήσια επιμορφωτική και ψυχαγωγική επίσκεψη στο Λαύριο κάτω από την επιστημονική-ενημερωτική επιμέλεια του Ιωνιώτη, Καθηγητή του Πανεπιστημίου Αθηνών, Δρ Γεωλογίας, Αθανάσιου Κατερινόπουλου, ο οποίος και μας συνόδευσε.

Το Λαύριο είναι μία παραθαλάσσια πόλη, πολύ κοντά στην Αθήνα, με παραδοσιακά κτίρια αξιόλογης αρχιτεκτονικής, με μεγάλες πλατείες και ελεύθερους χώρους, με πολύ πράσινο και με ένα φοινικόδασος στην είσοδό του, που προδιαθέτει σε μεσογειακά χρώματα.

Το Λαύριο είναι επίσης μία ιστορική πόλη με πολύ μεγάλη ιστορική, πολιτιστική, αλλά και πολιτική σημασία και έχει διαδραματίσει σημαντικότατο ρόλο στην εξέλιξη της Ελλάδας, με παγκόσμιες προεκτάσεις.

Τον θρύλο του οφείλει στο πλούσιο σε μέταλλευμα αργυρούχου μολύβδου υπέδαφός του.

Ο κ. καθηγητής Ξεναγώντας μας στα αρχαία ερείπια των πλυντηρίων εμπλουτισμού των μεταλλευμάτων, των φρεατίων των στοών και του θεάτρου, μας έδωσε τις παρακάτω πληροφορίες:

«Η αρχή της μεταλλευτικής ιστορίας του Λαυρίου χάνεται στα βάθη της ανθρώπινης ιστορίας. Ο Ξενοφών, κατ' εξοχήν ιστορικός του Αρχαίου Λαυρίου, γράφει ότι κανείς δεν τολμά να αναφέρει πότε άρχισε η λειτουργία των μεταλλείων της Λαυρεωτικής.

Μέχρι τις παραμονές των περσικών πολέμων η παραγωγή του Λαυρίου ήταν περιορισμένη. Το 483 π.Χ., κατά τον Αριστοτέλη, ανακαλύφθηκαν τα πλούσια κοιτάσματα της Μαρώνας (σημερινή Καμάρτζα) και τότε αρχίζει η μεγαλύτερη μεταλλευτική ακμή του Λαυρίου. Τον πέμπτο αιώνα το κράτος και οι επιχειρηματίες κερδίζουν υπέρογκα ποσά. Αναφέρεται ότι ο Καλλίας κέρδισε 1.200.000 δραχμές, (δηλαδή 5,5 τόννους άργυρο) σε ένα χρόνο.

Από το λαυρεωτικό άργυρο ο Θεμιστοκλής κατασκεύασε τον ισχυρό αθηναϊκό στόλο, ο οποίος μαζί με τον υπόλοιπο ελληνικό έσωσε στη Σαλαμίνα τον αρχαίο πολιτισμό. Οι τότε αθηναϊκές τριήρεις ήταν 200, σε σύνολο των 314 ελληνικών. Κάθε τριήρης στοιχίζει τότε δύο τάλαντα που ισοδυναμούσαν με 54 kg άργυρο. Πριν τον Πελοποννησιακό πόλεμο, 270 τόννοι αργύρου βρίσκονταν στα θησαυροφυλάκια του Παρθενώνα, ενώ άλλος τόσος ήταν ο άργυρος σε κυκλοφορία. Από τον Πελοποννησιακό πόλεμο αρχίζει η παρακμή του Λαυ-

ρίου. Το 413 π.Χ. οι Σπαρτιάτες κατέλαβαν τη Λαυρεωτική με αποτέλεσμα να επαναστατήσουν χιλιάδες δούλοι και να διακόψουν τις εργασίες.

Από τότε το Λαύριο βρίσκεται σε αδράνεια, έτσι ώστε ο Πausanias το 2ο μ. Χ. αιώνα να αναφέρει ότι κοντά στο Σούνιο υπάρχει το Λαύριο, όπου κάποτε οι Αθηναίοι είχαν ορυχεία αργύρου. Και η αδράνεια αυτή του Λαυρίου συνεχίζεται επί αιώνες, μέχρι το 1860.

Κατά την αρχαιότητα τα μεταλλεία ανήκαν αποκλειστικά στην Αθηναϊκή Πολιτεία. Η Πολιτεία νοίκιαζε τα μεταλλεία σε ιδιώτες Αθηναίους και κατ' εξαίρεση σε ξένους για μικρό χρονικό διάστημα: Τρία χρόνια τα παλιά μεταλλεία για εκμετάλλευση και δέκα χρόνια τις νέες περιοχές για έρευνα. Ο ενοικιαστής πλήρωνε στην Πολιτεία το ένα εικοστό των κερδών του. Την εποχή της μεγάλης δραστηριότητας το ποσό αυτό κυμαινόταν μεταξύ 50 - 100 τάλαντων το χρόνο (1 τάλαντο = 27 κιλά άργυρος).

Η παρακολούθηση των μεταλλείων από το Κράτος ήταν συστηματική και αυστηρή. Γι αυτό το λόγο υπήρχε ειδικός μεταλλευτικός νόμος και ειδικό δικαστήριο για την εφαρμογή του. Έτσι τιμωρείτο όποιος ξέφευγε από τα όρια παραχωρήσεώς του, ενοχλούσε ή έβλαπτε την εργασία του γείτονα, ή εκμεταλλεόταν αντικανονικά το μεταλλείο που του είχε παραχωρηθεί και έθετε σε κίνδυνο τη ζωή των εργατών και το μέλλον του μεταλλείου. Αναφέρεται ότι επί Λυκούργου (330 π.Χ.) τιμωρήθηκε με θάνατο επί πλεονεξία ο Δίφιλος, γνωστός για τα μεγάλα κέρδη του από το Λαύριο, γιατί απέκοψε τα υποστηρίγματα των στοών από μέταλλευμα.

Η αναζήτηση του μεταλλεύματος γινόταν κυρίως με φρέατα. Πάνω από 1000 φρέατα έχουν βρεθεί στην ευρύτερη μεταλλευτική περιοχή. Οι αρχαίες, υπόγειες στοές φτάνουν το συνολικό μήκος εκατοντάδων χιλιομέτρων. Είναι κατασκευασμένες σε έξι επίπεδα, ενώ τα φρέατα φτάνουν μέχρι και 119 μέτρα βάθος.

Οι στοές ανοίχτηκαν μόνο με την αξίνα, τη σφύρα και τη σμίλη. Σε μικρότερο βαθμό χρησιμοποιήθηκε η φωτιά σε αντικατάσταση των τότε άγνωστων εκρηκτικών υλών. Οι εργαζόμενοι στις στοές έπρεπε να εργάζονται ύπτιοι και να προχωρούν έρποντας εκατοντάδες μέτρα για να μεταφέρουν το μέταλλευμα. Υπολογίζεται ότι το άνοιγμα της στοάς προχωρούσε κατά 12 μέτρα το μήνα, ενώ τα φρέατα μόλις 5 μέτρα.

Το μετάλλευμα που έφτανε στην επιφάνεια, μεταφερόταν στα εργαστήρια μετά από μια πρώτη χειροδιαλογή. Εκεί ακολουθούσε θραύση μέσα σε λίθινους όλμους ή περιστροφικούς μύλους από ηφαιστειακό πέτρωμα, πλύση και εμπλουτισμός σε ειδικά πλυντήρια εξαιρετικής τεχνολογίας για εκείνη την εποχή.

Τα πλυντήρια ήταν κεκλιμένα επίπεδα, με ισοπεδωμένες επιφάνειες και υδατοστεγές επίχρισμα. Το νερό έρεε με ρυθμιζόμενη παροχή, έτσι ώστε να διαχωρίζει τα ορυκτά με βάση το ειδικό τους βάρος.

Υπολογίζεται ότι κατά την ακμή της λειτουργίας των μεταλλείων, ο αριθμός των δούλων στο Λαύριο έφτανε τις 20.000. Λόγω όμως των άσχημων συνθηκών εργασίας έπρεπε να γίνεται ανανέωση του 1/4 του ανθρώπινου "υλικού" κάθε χρόνο. Ο εκμεταλλευτής του μεταλλείου αγόραζε, νοίκιαζε ή πουλούσε τους δούλους κατά τις ανάγκες του, σε τιμές ανάλογες των σωματικών και πνευματικών τους προσόντων, της πείρας του κάθε δούλου, καθώς και της τρέχουσας τιμής του ανθρώπινου αυτού εμπορεύματος. Αναφέρεται ότι τη μεγαλύτερη τιμή είχαν οι Κεφαλλήνες με 195 δραχμές, μικρότερη οι Ηλείοι με 180 δραχμές και ακόμη μικρότερη οι Μεσσήνιοι με 130 δραχμές. Ο ενοικιαστής έπρεπε να φροντίζει και για την τροφή του δούλου και φυσικά είχε συμφέρον να τον διατηρεί σε καλή κατάσταση από άποψη υγείας.

Το 1864, μετά από αίτηση του Ιταλού μεταλλευτή Serpieri



προς το Ελληνικό Κράτος, παραχωρήθηκε στην ιταλογαλλική εταιρία Serpieri-Roux de Fraissinet το δικαίωμα της εκμετάλλευσης του ορυκτού πλούτου, κυρίως στην περιοχή της Καμάριζας. Η Εταιρία άρχισε να εκμεταλλεύεται αμέσως τις αρχαίες εκβολάδες και σκωρίες που υπήρχαν στην επιφάνεια αποκομίζοντας τεράστια κέρδη.

Από το Κράτος όμως αμφισβητήθηκε αυτή η εκμετάλλευση με κύριο απολογικό ότι οι εκβολάδες και οι σκωρίες ήταν προϊόντα ανθρώπινης εργασίας και όχι μετάλλευμα σε φυσική κατάσταση. Λόγω επέμβασης ξένων δυνάμεων υπέρ της Εταιρίας, η υπόθεση έλαβε ιδιαίτερη οξύτητα και προέκυψε έτσι το "Λαυρεωτικό Ζήτημα" που συγκλόνισε την πολιτική ζωή της χώρας, ιδίως κατά τα έτη 1868 - 1875.

Το ζήτημα λύθηκε με την παραχώρηση των δικαιωμάτων της Ιταλογαλλικής Εταιρίας επί των σκωριών και των εκβολάδων αντί 35.000.000 φράγκων στην Τράπεζα Κωνσταντινουπόλεως την οποία εκπροσωπούσε ο Ανδρέας Συγγρός. Τελικά δημιουργήθηκαν δύο εταιρίες διάδοχοι της προηγούμενης. Αφ' ενός η "Ελληνική Εταιρία Μεταλλουργείων Λαυρίου" (1873), με το προνόμιο της εκμετάλλευσης των αρχαίων μεταλλευτικών απορριμμάτων, τα οποία εξαντλήθηκαν το 1903 και αφ' ετέρου η "Γαλλική Εταιρία Μεταλλείων Λαυρίου" (1875), με αποστολή την εκμετάλλευση των νέων μεταλλευμάτων του υπεδάφους, οι οποίες συνεχίστηκαν μέχρι τη δεκαετία του 1970.»

Ακούγοντας τα ιστορικά δεδομένα για την πόλη του Λαυρίου και περιδιαβαίνοντας τα κατάλοιπα του πολιτισμού του, ο προβληματισμός και οι συνειρμοί είναι αναπόφευκτοι.

Ο υπόγειος θησαυρός του, έδωσε στην αρχαία Αθήνα την δυνατότητα να λάμπει ανά τους αιώνες σαν κοίτιδα του πνεύματος και του πολιτισμού. Τα σπλάχνα του Λαυρίου έθρεψαν τις τέχνες και την φιλοσοφία και στήριξαν τις βάσεις όλων των επιστημών.

Χωρίς τον άργυρο του Λαυρίου, οι Πέρσες θα είχαν κατακυριεύσει τον κόσμο και οι βάρβαροι θα είχαν καθορίσει τις τύχες του πλανήτη.

Αυτή είναι η θετική πλευρά της σημασίας του Λαυρίου. Υπάρχει όμως και η ανθρωπιστική πλευρά που δίνει την πικρή της γεύση στον επισκέπτη.

Το αντίτιμο του θριάμβου πλήρωσαν αθώες ανθρώπινες ψυχές, οι δούλοι, που μαρτύρησαν στο βωμό της προόδου. Με εκστρατευτικές επιχειρήσεις οι Αθηναίοι τροφοδοτούσαν με σκλάβους το μεταλλείο. Τους έριχναν μέσα στις υπόγειες στοές να σκάβουν και έκτοτε δεν ξανάβλεπαν το φως του ήλιου.

Μέσος όρος ζωής τα σαράντα χρόνια.

Πολλά χρόνια αργότερα η ίδια σκληρότητα επαναλαμβάνεται. Μόνο που την τραγική μοίρα των εργατών επέβαλε η φτώχεια και η πείνα.



Αμφιλεγόμενο το Λαύριο σαν έννοια. Λάμψη και σκότος, πλούτος και φτώχεια, κλιδή και μιζέρια, απληστία και πείνα, εκμετάλλευση και φιλότιμο, ατιμία και ήθος, σκληρότητα και συναίσθημα, πρόοδος και σκοταδισμός, όλα κάτω από τον ίδιο ουρανό.

Το σημερινό Λαύριο με ένα άγαλμα στην παραλία, κλείνει την τραγική πλευρά της ιστορίας του. Το γλυπτό παριστάνει τη μάνα, τη γυναίκα, την αδελφή ή τη μηποστή του πολιτικού κρατούμενου, που βρίσκεται στο απέναντι στρατόπεδο συγκεντρώσεως της Μακρονήσου. Στην απέλπιδα προσπάθειά της να πλησιάσει τον αγαπημένο της ο λαιμός της επιμηκύνεται, σαν να θέλει να αποκοπεί από το σώμα. Η οδύνη της αδυναμίας είναι αποτυπωμένη στη μορφή του προσώπου της και ο πόνος έχει στεγνώσει τα χαρακτηριστικά του.

Νέοι στις καφετέριες, φρεσκοβαμμένα τα παλιά αρχοντικά, οι φοιητικές να σχηματίζουν φυσικές ασπίδες, το μπλε του ουρανού να συναγωνίζεται το χρώμα της θάλασσας, να μυρίζει καλαμαράκι τηγανιτό και να δροσίζει ο άνεμος της αισιοδοξίας.

Αρχηγός και διοργανωτής της απόλυτα επιτυχημένης επιμορφωτικής και ψυχαγωγικής εκδρομής στο Λαύριο ήταν ο Αντιπρόεδρος του Φυσιολατρικού ομίλου κ. Θεόδωρος Τσαμελής,

Π. ΑΡΑΜΠΑΤΖΟΓΛΟΥ ΤΟΥΖΟΠΟΥΛΟΥ



1ο Συμπόσιο για τον Ελληνισμό της Μ. Ασίας από την αρχαιότητα μέχρι την μεγάλη έξοδο



Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε το 1ο συμπόσιο για τον Ελληνισμό της Μ. Ασίας, από το Κέντρο Σπουδής και Ανάδειξης Μικρασιατικού Πολιτισμού, από 26 έως 28 Νοεμβρίου 2004.

Για την επιτυχία αυτού του συμποσίου συνεργάστηκαν, εκτός από το Δήμο Ν. Ιωνίας και το Πνευματικό Κέντρο του Δήμου, το Ίδρυμα Μείζονος Ελληνισμού, ο Αθήνα 2004, ο Φυσιολατρικός Όμιλος Ν. Ιωνίας και πολλοί φορείς της πόλης μας. Ο Φυσιολατρικός είχε αναλάβει να παρουσιάσει, σε αυτό το συμπόσιο, Μικρασιατικά φαγητά με τις αντίστοιχες συνταγές. Με επικεφαλής την κα Χρυσούλα Χομπά, σε συνεργασία με κυρίες του Ομίλου, και όχι μόνο, που έφθασαν τον αριθμό 25, και με την συμπαράσταση βέβαια των μελών του Δ.Σ. του Φ.Ο.Ν.Ι., ξεκίνησαν έναν αγώνα δρόμου για την επίτευξη αυτού του εγχειρήματος.

Και πράγματι στις 27 του Νοέμβρη, ημέρα Σάββατο βράδυ, όλα ήταν έτοιμα. Ένα τραπέζι με 25 διαφορετικά φαγητά και γλυκά, με τις αντίστοιχες συνταγές, από διάφορες πόλεις της Μ. Ασίας. Δίπλα σε αυτό το τραπέζι, μία καταπληκτική σύνθεση από διάφορα υλικά παρασκευής φαγητών, έδιναν την καλλιτεχνική διάσταση της όλης παρουσίασης. Εμπνευστής και εκτελεστής αυτής της σύνθεσης, ο Αντιπρόεδρος κ. Θεόδωρος Τσεσμελής βοηθούμενος από μέλη του Δ.Σ.

Όλη αυτή η παρουσίαση πλαισιώνονταν από μία αίθουσα στολισμένη πανέμορφα με σκεύη, είδη, φωτογραφίες κλπ., εκθέματα της Μ. Ασίας, που είχε εφοδιάσει αφενός το ΚΕΜΙΠΟ και ο Δήμος, και αφετέρου είχαν συγκεντρωθεί από τα σπίτια των μελών του Ομίλου.

Τέλος το όλο σκηνικό συμπλήρωναν έτοιμα πιάτα με μικρασιατικούς μεζέδες, που ομάδα μελών του Δ.Σ. και του Ομίλου, καθώς και εθελοντές φίλοι, είχαν ετοιμάσει, για να απολαύσουν οι σύνεδροι του συμποσίου.

Και η ώρα έφθασε, μόλις τελείωσε και ο τελευταίος ομιλητής του συμποσίου, όλο το κοινό ξεχύθηκε στην αίθουσα με τα εδέσματα. Ήταν χάρμα οφθαλμών να βλέπεις ευχαριστημένες εκφράσεις να απολαμβάνουν τους νόστιμους μεζέδες και να θαυμάζουν τα τραπέζια με τα εκθέματα και τα ωραία διακοσμημένα πιάτα. Τα αντίγραφα των συνταγών, που είχαν τυπωθεί έγιναν ανάρπαστα. (Υπομονή σε όσους δεν πρόλαβαν να πάρουν. Θα εκδοθούν όλες στο περιοδικό του Ομίλου με δόσεις).

Τις γευστικές μας απολαύσεις συνόδευε ζωντανή μουσική με υπέροχα παραδοσιακά τραγούδια από δύο κοπέλες μνημένες σε αυτό το είδος της μουσικής.

Έτσι όλη η ατμόσφαιρα θύμιζε αξέχαστες αλησμόνητες πατρίδες, που έστω για λίγο, τις ζήσαμε.

Ο Φυσιολατρικός Ν. Ιωνίας αισθάνεται την ανάγκη να ευχαριστήσει ονομαστικά όλες τις κυρίες που παρασκεύασαν τα εδέσματα και όλους εκείνους που συνέβαλαν στην επιτυχία αυτής της εκδήλωσης και είναι οι εξής:

Ανθρακίδου Έλσα, Βατίδου Φένια, Βουλγαρέλη Ράνια, Γοργόσογλου Αργυρώ, Δημητριάδου Γεωργία, Ζαχαράκη Βασιλεία, Θεοδώρου Άννα, Ιωάννου Φωτεινή, Κιλικόγλου Μαίρη, Μπανούση Λέλα, Νικολάου Σοφία, Οικονομίδου Βάσω, Παπαδοπούλου Σόφη, Τηνιακού Αναστασία, Τσαγκαράκη Νάνσυ, Τσεσμελή Πέρσα, Τσίτα Άννα, Τσιφνικιώτου Αλεξάνδρα, Τσομπανάκης Κώστας, Τσοντάνογλου Βάσω, Χατζηποστόλου Ειρήνη, Χατζηγιάννου Γεωργία, Χατζησάββα Πόπη, Χομπά Καίτη, Χομπά Χρυσούλα, Ωρολόγιά Ιωάννα

Τέλος ξεχωριστές ευχαριστίες για το ζαχαροπλαστείο «ΛΕΩΝΙΔΑΣ», Ελ. Βενιζέλου 122, Ν. Ιωνία, για το ΚΑΖΑΝ ΝΤΙΠΙ που παρασκεύασε και προσέφερε.

Τσεσμελής Θεόδωρος

Συνταγές από τη Μ. Ασία

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΗ ΓΚΙΟΥΛΜΠΑΣΙ

ΥΛΙΚΑ

- 2 κ. χοιρινό μπούτι, χωρίς κόκκαλο, ανοιγμένο στη μέση.
- 1/2 κ. κεφαλοτύρι γλυκό σε μακρόστενες φέτες
- 10 σκελίδες σκόρδο σε φετάκια
- Αλάτι - φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1 κουταλιά ρίγανη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζητάμε από τον κρεοπώλη να αφαιρέσει το κόκκαλο και να ετοιμάσει το κρέας για τύλιγμα. Απλώνουμε το κρέας στον πάγκο εργασίας και τοποθετούμε επάνω τις φέτες τυριού και τα σκόρδα. Πασπαλίζουμε με λίγο αλάτι, πιπέρι, ρίγανη και τυλίγουμε σφιχτά σε ρολό. Τυλίγουμε το ρολό πρώτα σε διπλή λαδόκολλα και ύστερα σε αλουμινόχαρτο. Το βάζουμε σε ταψί και το ψήνουμε στους 160 βαθμούς, 5 ώρες περίπου ή ώσπου να μαλακώσει. Το σερβίρουμε ζεστό ή κρύο, κομμένο σε φέτες, και το συνοδεύουμε με φρέσκα λαχανικά βρασμένα και σοταρισμένα ή πατάτες φούρνου λεμονάτες.

Οικονομίδου Βάσω



ΑΤΤΑΛΕΙΑ ΕΛ ΜΠΟΡΕ

ΥΛΙΚΑ

- Φύλλο χωριάτικο
- 1/4 κιμά
- 1 μέτριο κρεμμύδι
- Αλάτι - πιπέρι
- 1 κουταλάκι γλυκού κύμινο τριμμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Παίρνουμε το φύλλο και το ανοίγουμε πολύ λεπτό. Το κόβουμε με το πιατάκι του γλυκού σε στρογγυλά κομμάτια. Τρίβουμε στον κιμά το κρεμμύδι, προσθέτουμε το αλάτι, πιπέρι, κύμινο. Πλάθουμε τον κιμά. Παίρνουμε μικρή δόση και την τοποθετούμε στο κέντρο του κάθε στρογγυλού φύλλου, σε λεπτό στρώμα. Φέρνουμε το υπόλοιπο φύλλο προς το κέντρο, κάνοντας πιετάκια και αφήνοντας στη μέση ένα μικρό κενό. Τα τηγανίζουμε με την ανοικτή πλευρά προς τα κάτω πρώτα και μετά τα γυρίζουμε από την άλλη. Τα βγάζουμε σε απορροφητικό χαρτί.

Βατίδου Φένια

* Οι συνταγές είναι από τα φαγητά που προσφέρθηκαν στο Συμπόσιο, καθώς και οι φωτογραφίες.

* Σε κάθε τεύχος θα δημοσιεύονται 3 συνταγές από τη Μ. Ασία, οι οποίες προσφέρθηκαν από τα μέλη μας στο Συμπόσιο.



ΚΑΠΑΔΟΚΙΑ ΑΡΝΙ ΜΕ ΠΛΗΓΟΥΡΙ

ΥΛΙΚΑ

- 1 1/2 κ. αρνί από μπούτι
- 1 κ. ντομάτες ώριμες
- 1 φλυτζάνι βούτυρο
- 2 φλυτζάνια πληγούρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε το αρνί σε μπουκιές και το τσιγαρίζουμε στο λάδι. Προσθέτουμε τις πολτοποιημένες ντομάτες και αφήνουμε το κρέας να ψηθεί όχι να λιώσει. Κατόπιν προσθέτουμε νερό στο κρέας, και αφού βράσει, προσθέτουμε το πληγούρι. (ζωμός - πληγούρι να είναι 2 προς 1). Μετά από 2 βράσεις χαμηλώνουμε τη φωτιά μέχρι να ψηθεί το πληγούρι.

Νικολάου Σοφία



επιπλα
ΤΗΝΙΑΚΟΣ

ΓΙΑ ΜΙΑ ΟΛΟΚΛΗΡΗ ΖΩΗ...

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

ΤΖΑΜΙΑ - ΚΡΥΣΤΑΛΛΑ
ΘΕΡΜΟΗΧΟΜΟΝΩΤΙΚΑ

ΚΑΘΡΕΠΤΕΣ
ΠΛΑΣΤΙΚΑ ΤΖΑΜΙΑ

ΑΝΘΗ ΙΩΑΚ.
ΚΑΛΑΪΤΖΟΓΛΟΥ

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



- Μοιτέρρα νυφικά
- Μπομποριέρες • Στέφανα
- Βαπτιστικά • Λαμπάδες

ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ ΠΑΠΑΪΩΑΚΕΙΜ

Λεωφ. Ηρακλείου 231, Νέα Ιωνία, Τηλ. 210-2796547

Πωλήσεις Φωτογραφικών Ειδών

ΣΙΜΟΣ
ΚΟΝΤΑΡΑΣ



σε **30'**

εμφάνιση - εκτύπωση

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