







επιπλα  
**ΤΗΝΙΑΚΟΣ**

*ΓΙΑ ΜΙΑ ΟΛΟΚΛΗΡΗ ΖΩΗ...*

Ν. ΙΩΝΙΑ: Ελ. Βενιζέλου 132  
ΧΑΛΑΝΔΡΙ: Αγ. Παρασκευής 101  
Τηλ κέντρο.: 210-2794755

**ΤΖΑΜΙΑ - ΚΡΥΣΤΑΛΛΑ  
ΘΕΡΜΟΗΧΟΜΟΝΩΤΙΚΑ**

**ΚΑΘΡΕΠΤΕΣ  
ΠΛΑΣΤΙΚΑ ΤΖΑΜΙΑ**

**ΑΝΘΗ ΙΩΑΚ.  
ΚΑΛΑΪΤΖΟΓΛΟΥ**

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



- Μοντέρνα νυφικά
- Μπομποιέρες • Στέφανα
- Βαπτιστικά • Λαμπάδες

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

**ΠΑΝΟΡΑΜΑ**  
**ΑΓΟΡΑΣ Ν. ΙΩΝΙΑΣ**

**ΕΝΤΥΠΟΣ & ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΠΟΛΗΣ**

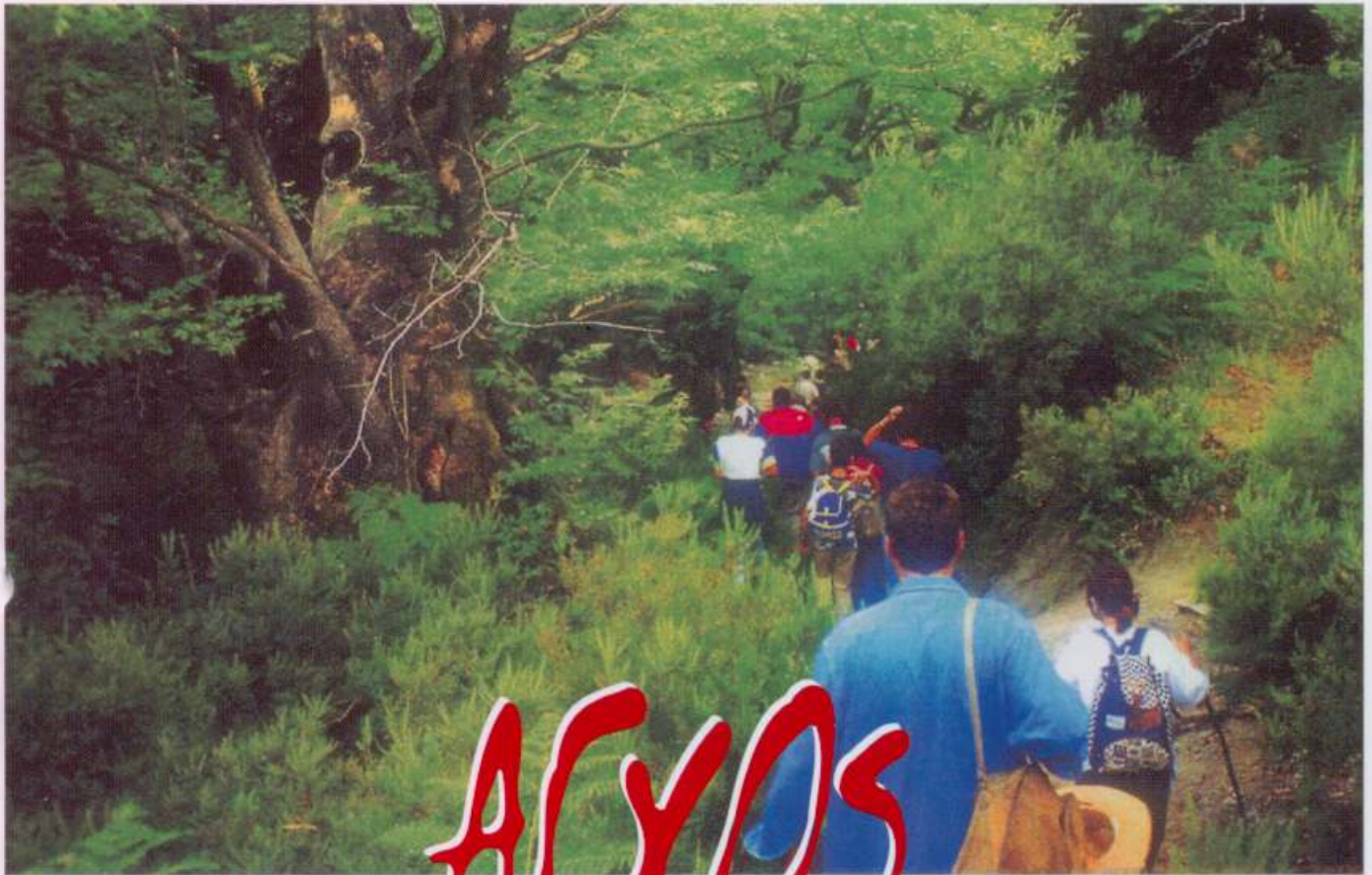


**Η ΝΕΑ ΙΩΝΙΑ ΔΥΝΑΜΙΚΑ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ!**

*Νέοι καιροί,  
νέα μέσα επικοινωνίας!*

Ελ Αλαμίν 20, Ν.Ιωνία, Αθήνα,  
ΤΗΛ: 210 2771 777, FAX 210 2770 123  
[www.ionianet.gr](http://www.ionianet.gr)  
e-mail: [info@ionianet.gr](mailto:info@ionianet.gr)





# ΑΓΧΟΣ

Ο έντονος ρυθμός ζωής, η εξωντωτική εργασία, η ανησυχία για τις δυσκολίες της καθημερινής ζωής, ο φόβος του άγνωστου για το αύριο, η επαγγελματική αποκατάσταση των νέων, είναι μερικές αιτίες που δημιουργούν και επιτείνουν το άγχος. Ο άνθρωπος προσπαθώντας να βελτιώσει το βιοτικό επίπεδό του καταπιέζεται από το άγχος, ζει με την αβεβαιότητα, την αμφιβολία, την αγωνία, μεγαλοποιεί τους ενδεχόμενους κινδύνους, δημιουργεί άλλους κατά φαντασία, υποχρεώνεται πολλές φορές σε ένα εξοντωτικό ανταγωνισμό για να φτάσει στην υλική επιτυχία, με αποτέλεσμα να βρίσκεται σε ένα συνεχές άγχος. Οι συνέπειες αυτού του άγχους είναι άνθρωποι νευρωτικοί γεμάτοι φόβο, αγωνία, ανασφάλεια με δυσκολία προσαρμογής στο γρήγορο ρυθμό ζωής. Για να αντιμετωπισθεί το άγχος πρέπει να εκλείψουν βασικά οι κοινωνικές αιτίες που το δημιουργούν, να επιλυθούν τα κοινωνικά προβλήματα, να αποκτήσει το άτομο ισορροπία, να απαλλαγεί από τη μανία του υπερκαταναλωτισμού, να βελτιώσει την ποιότητα ζωής του, να γυρίσει στο φυσικό του περιβάλλον, να απολαύσει περιπάτους, εκδρομές, πεζοπορίες.

Ας εγκαταλείψουμε πότε-πότε την τσιμεντούπολη που ζούμε. Ο σύλλογός μας ο Φυσιολατρικός Όμιλος Ν. Ιωνίας δίνει τέτοιες ευκαιρίες...

Στο χέρι μας είναι να επωφεληθούμε όλοι αυτών των εμπειριών που προσφέρουν απλόχερα τα προγράμματα του ομίλου μας.

Θεόδωρος Τσεσμελής



## ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ Ν. ΙΩΝΙΑΣ

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ  
ΤΕΥΧΟΣ 8ο-ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2005

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ  
ΜΕΣΟΛΟΓΓΙΟΥ 40, Ν. ΙΩΝΙΑ  
ΤΗΛ. 210 2775367  
www.ionianet.gr/foni  
e-mail: fyonii@ath.forthnet.gr

**Υπεύθυνος έκδοσης**  
Θεόδωρος Τσεσμελής  
**Σύμβουλος έκδοσης**  
Βασίλης Μαγκαναδέλλης  
(ΙΩ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΕΣ)

**Art Director**  
Ανθή Πανούση

**Παραγωγή**  
ΙΩΝΙΚΗ ΕΚΔΟΤΙΚΗ  
Τηλ. 210-2771777

Στο εξώφυλλο έργο της Χρύσας Βουδούρογλου, εμπνευσμένο από τη συμμετοχή της στην εκδρομή μας στην Λίμνη Πλαστήρα (21/5/2005)





# Π Ρ Ο Γ Ρ Α Μ Μ Α Εκδηλώσεων

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ - ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ - ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

## Ν Α Ξ Ο Σ

Εκδρομή: 1395, 16-18/9/2005, 3ήμερη Τουριστική

### Παρασκευή 16/9/2005

- Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 06:30 για Πειραιά.
- Επιβίβαση στο πλοίο της γραμμής για ΝΑΞΟ.
- Άφιξη στο νησί και τακτοποίηση στο ξενοδοχείο.
- Γεύμα στα γραφικά ταβερνάκια της ΧΩΡΑΣ ενώ θα έχουμε την ευκαιρία μίας πρώτης γνωριμίας με το νησί.
- Επίσκεψη στην ΠΟΡΤΑΡΑ και επιστροφή στο ξενοδοχείο.
- Ελεύθερος χρόνος.



### Σάββατο 17/9/2005

- Πρόγευμα • Αναχώρηση για το γύρο του νησιού.
- Στη διαδρομή μας θα δούμε μερικά από τα πιο όμορφα χωριά, όπως τα ΚΙΝΙΔΑΡΟ, ΣΤΑΥΡΟ, ΠΑΝ.
- Προσκύνημα στην ΑΡΓΟΚΥΛΙΩΤΙΣΣΑ.
- Διασχίζουμε την ΚΕΡΑΜΩΤΗ.
- Γεύμα στον ΑΠΟΛΛΩΝΑ.
- Στην επιστροφή περνάμε από την ΚΟΜΝΙΑΚΗ.
- Στάση για καφέ στη γραφική ΑΠΕΙΡΑΝΘΟ, όπου θα επισκεφθούμε το Λαογραφικό μουσείο.
- Επιστρέφουμε στη ΧΩΡΑ, αφού περάσουμε από τις ΕΓΚΑΡΕΣ. • Ελεύθερος χρόνος.

### Κυριακή 18/9/2005

- Μετά το πρόγευμα περιήγηση μέσα στη ΧΩΡΑ της Νάξου, για να θαυμάσουμε την ωραία θέα και να επισκεφθούμε το Βυζαντινό και Ενετικό μουσείο.
- Ελεύθερος χρόνος για γεύμα και βόλτα στα γραφικά σοκάκια, όπου θα κάνουμε τις αγορές μας.
- Επιβίβαση στο πλοίο και απόπλους για Πειραιά.
- Άφιξη αργά το βράδυ και επιστροφή στη Ν. Ιωνία.

Αρχηγός: Στέφανος Λιβέρης.

Υπεύθυνος κρατήσεων: Λιανού Μαίρη

Δηλώσεις συμμετοχής από 10/6/05

Προκαταβολές έως 5/9/05





# & Εκδρομών

## ΣΥΝΕΣΤΙΑΣΗ

Παρασκευή 23/9/2005 Ώρα 21.00

Ο σύλλογός μας διοργανώνει βραδινή συν-  
στίαση 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 15/9/2005  
στα γραφεία του Ομίλου μας. Τηλ. 210 2775367

Υπεύθυνος εκδήλωσης: Τσεσμελής Θεόδωρος  
Υπεύθυνος κρατήσεων: Χομπάς Νίκος



## Κάρυστος Φαράγγι Δημοσάρη

Εκδρομή 1396, 1-2/10/2005  
2ήμερος Πεζοπορική - Τουριστική

**Σάββατο 1/10/2005**

- Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 07.00 για το λιμάνι της Ραφήνας.
- Στις 08.15 θα πάρουμε το πλοίο της γραμμής και μετά από ταξίδι 1,5 ώρας θα φθάσουμε στο ΜΑΡΜΑΡΙ.

- Από εκεί θα πάμε στην ΚΑΡΥΣΤΟ, όπου θα τακτοποιηθούμε στο ξενοδοχείο.
- Στη συνέχεια με τοπικό ξεναγό θα έχουμε την ευκαιρία να δούμε το ΜΠΟΥΡΤΖΙ (Καλοδιατηρημένος επιλιμένος προμαχώνας), το ΓΙΟΚΑΛΕΙΟ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ και το ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ, που φιλοξενεί εκθέματα από τα προϊστορικά χρόνια έως την Ρωμαϊκή περίοδο. Εκτίθενται επίσης ευρήματα από τα Δρακόσπιτα Καρύστου.
- Θα επισκεφθούμε τέλος το ΚΑΡΥΣΤΙΝΟ ΣΠΙΤΙ για να δούμε τη λαογραφική συλλογή της οικογένειας ΔΕΛΗΓΙΩΡΓΗ.
- Το μεσημέρι θα γευματίσουμε σε ψαροταβέρνα της Καρύστου.
- Το απόγευμα θα είναι ελεύθερο για βόλτα στην παραλία.

Γυρίστε σελίδα →



**Κυριακή 2/10/2005**

- Μετά το πρόγευμα (08:00-09:00), το τουριστικό τμήμα θα αναχωρήσει για να επισκεφθεί όλο το νότιο τμήμα της Εύβοιας.
- Το πεζοπορικό τμήμα θα ανέβει με αυτοκίνητο μέχρι ενός σημείου στο βουνό Όχη, για να συναντήσει το μονοπάτι του φαραγγιού του ΔΗΜΟΣΑΡΗ.
- Θα έχουμε την ευκαιρία να περάσουμε το φαράγγι, όλο μέχρι τους ΚΑΛΙΑΝΟΥΣ.
- Από εκεί με αυτοκίνητο που θα μας περιμένει θα επιστρέψουμε στην Κάρυστο, όπου θα ενωθούμε με τους άλλους εκδρομείς για να γευματίσουμε όλοι μαζί.
- Στις 16.00 θα πάρουμε τον δρόμο της επιστροφής από Κάρυστο, Μαρμάρι, Ραφήνα και από εκεί στη Ν. Ιωνία, όπου θα φθάσουμε γύρω στις 20.30 περίπου.

Αρχηγός: Τσεσμελής Θεόδωρος

Υπεύθυνος κρατήσεων: Τσοντάνογλου Βάσω

(Δηλώσεις συμμετοχής από 1/9/05 Προκαταβολές έως 15/9/05)

## Σπήλαια των Λιμνών - Πλανητέρο

Εκδρομή 1397, 16/10/2005

Μονοήμερος Τουριστική

- Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 08.00 για την Κόρινθο, με στάση μισής ώρας.
- Προορισμός μας το μοναδικό δημιούργημα της φύσης, το ΣΠΗΛΑΙΟ ΛΙΜΝΩΝ. Έχει 13 μόνιμες κλιμακωτές λίμνες σε 3 ορόφους, επιβλητικά σταλαγματικά συμπλέγματα και εντυπωσιακό σταλακτικό διάκοσμο. Η ύπαρξη του σπηλαίου ήταν γνωστή από την αρχαιότητα, αλλά μόλις τον Νοέμβριο του 1964 κάτοικοι των Καστριών, χρησιμοποιώντας διάφορα εργαλεία και ξυλόσκαλες, κατάφεραν να ανακαλύψουν το 2ον όροφο.
- Μετά την επίσκεψή μας στο Σπήλαιο θα κατευθυνθούμε στο ΠΛΑΝΗΤΕΡΟ, ένα εξαιρετικής ομορφιάς τοπίο, με δάσος από πλατάνια και τρεχούμενα νερά. Εδώ οι ταβέρνες σερβίρουν πέστροφες και σολομούς. Αξίζει μία επίσκεψη στα συγκεκριμένα εκτροφεία. Στην περιοχή



λειτουργεί υδρόμυλος που αλέθει σιτάρι.

- Γεύμα στο μαγευτικό αυτό τοπίο.
- Επιστροφή στη Ν. Ιωνία, με ενδιάμεση στάση για καφέ, γύρω στις 21.00 περίπου.

Αρχηγός: Χομπάς Νίκος

Υπεύθυνος κρατήσεων: Τσοντάνογλου Βάσω

(Δηλώσεις συμμετοχής από 1/9/05

Προκαταβολές έως 10/10/05)





## ΚΡΟΥΑΖΙΕΡΑ ΚΥΠΡΟΣ - ΛΙΒΑΝΟΣ - ΣΥΡΙΑ

Εκδρομή: 1397, 28-31/10/2005  
4ήμερη Τουριστική

### Παρασκευή 28/10/2005

- Αναχώρηση από Ν. Ιωνία για αεροδρόμιο ΕΛ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΣ.
- Πτήση για ΛΑΡΝΑΚΑ.
- Με την άφιξή μας άμεση επιβίβαση στο πούλμαν και αναχώρηση για την πανέμορφη ΛΕΜΕΣΟ, την πιο κοσμοπολίτικη πόλη της Κύπρου.
- Χρόνος ελεύθερος ως την ώρα που θα επιβιβαστούμε στο κρουαζιερόπλοιο.
- Απόπλους στις 20.00.
- Δείπνο στο πλοίο και διανυκτέρευση εν πλώ.

### Σάββατο 29/10/2005

- Άφιξη στη ΒΗΡΥΤΟ στις 07.00
- Πρόγευμα στο πλοίο και προαιρετική εκδρομή στις ΤΖΕΪΝΤΑ, ΓΚΡΟΤΤΟ, ΒΥΒΛΟΣ, ΧΑΡΙΣΣΑ.
- Η εκδρομή μας αρχίζει από το κέντρο της πόλης που βρίσκει την παλιά της αίγλη.
- Ακολουθεί επίσκεψη στα φαντασμαγορικά σπήλαια της ΤΖΕΪΝΤΑ, με τους σταλακτίτες.
- Στην ΒΥΒΛΟ με την μοναδική στον κόσμο ιστορική παράδοση, θα θαυμάσουμε το γραφικό λιμανάκι και τα παζάρια της.
- Στη συνέχεια περνώντας από το κοσμοπολίτικο CASINO DU LIBAN θα θαυμάσουμε τη μαγευτική θέα της ΤΖΟΥΝΤΕ .
- Στη ΧΑΡΙΣΣΑ θα επισκεφθούμε την επιβλητική εκκλησία των Μαρωνιτών.
- Χρόνος ελεύθερος για αγορές πριν επιστρέψουμε στο πλοίο.
- Δείπνο και διασκέδαση στο πλοίο.
- Απόπλους στις 23.55. Διανυκτέρευση εν πλώ.

Για όσους συμμετέχουν στην εκδρομή προσφέρεται γεύμα σε πακέτο που ετοιμάζεται από το πλοίο.

### Κυριακή 30/10/2005

- Άφιξη στη Λατάκια 09.00
- Πρόγευμα στο πλοίο και προαιρετική εκδρομή στο CRAC DES CHEVALIERS, ΑΓ. ΓΕΩΡΓΙΟΣ και αγορές στη ΛΑΤΑΚΙΑ.
- Αναχωρούμε από το λιμάνι της ΛΑΤΑΚΙΑ για το φημισμένο κάστρο CRAC DES CHEVALIERS κτισμένο τον 12ον αιώνα.
- Σταθμός και ξενάγηση στο κάστρο περίπου 1 ώρα.
- Επόμενος σταθμός το μοναστήρι του ΑΓ. ΓΕΩΡΓΙΟΥ για προσκύνημα.
- Στη συνέχεια επιστρέφουμε στην ΛΑΤΑΚΙΑ όπου θα έχουμε ελεύθερο χρόνο για ψώνια. Η επιλογή είναι δική σας.
- Ψώνια στο παραδοσιακό παζάρι με τα πολύχρωμα μαγαζιά ή στα μοντέρνα καταστήματα της πόλης.
- Επιστροφή στο πλοίο.
- Δείπνο και διασκέδαση στο πλοίο.
- Απόπλους στις 20:00. Διανυκτέρευση εν πλώ.

### Δευτέρα 31/10/2005

- Άφιξη στο λιμάνι της ΛΕΜΕΣΟΥ στις 07.00
- Ολοήμερη εκδρομή στην Πάφο
- Αργά το απόγευμα επιστροφή στην Αθήνα από το αεροδρόμιο της Λάρνακας.

Αρχηγός: Τσεσμελής Θεόδωρος.  
Υπεύθυνος κρατήσεων: Καρδάσης Μάνος  
Δηλώσεις συμμετοχής από 1/9/05  
Προκαταβολές έως 20/9/05





Π Ρ Ο Γ Ρ Α Μ Μ Α

# Εκδηλώσεων & Εκδρομών



- Εγκατάσταση στο ξενοδοχείο και τακτοποίηση στα δωμάτια.
- Γεύμα στην παλιά πόλη του Ναυπλίου.
- Ξεκούραση στο ξενοδοχείο.
- Το απόγευμα θα επισκεφθούμε το ΠΑΛΑΜΙΔΙ για ξενάγηση.
- Κατόπιν κατεβαίνουμε στην ΑΚΡΟΝΑΥΠΛΙΑ, όπου θα απολαύσουμε το ηλιοβασίλεμα.
- Το βράδυ ελεύθερο για βόλτα στ' Ανάπλι, στον ψαρομαχαλά και στα καλντερίμια με τις πολλές παραδοσιακές ταβέρνες.
- Φαγητό κατά προτίμηση.

## Κυριακή 13/11/2005

- Μετά το πρόγευμα θα επισκεφθούμε το ΠΟΛΕΜΙΚΟ & ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ.
- Οι πεζοπόροι θα περπατήσουν μία διαδρομή περίπου 2,5 ώρες γύρω από την Ακροναυπλία και το Παλαμίδι, παραλιακά μέσω Αρβανιτιάς μέχρι την ΚΑΡΑΘΩΝΑ, όπου θα τους παραλάβει το πούλμαν.
- Οι υπόλοιποι θα ξεναγηθούν στα αξιοθέατα με το τουριστικό τραινάκι του Δήμου σε βόλτα γνωριμίας της πόλης.
- Συνάντηση όλων στο λιμάνι για φαγητό σε μαγαζί της περιοχής.

- Επιστροφή στη Ν. Ιωνία μέσω ΕΠΙΔΑΥΡΟΥ, με ενδιάμεση στάση στα ΛΟΥΤΡΑ της ΩΡΑΙΑΣ ΕΛΕΝΗΣ, γύρω στις 21.00 περίπου.

## Ν α ύ π λ ι ο

Εκδρομή 1399, 12-13/11/2005,  
2ήμερος Πεζοπορική - Τουριστική

### Σάββατο 12/11/2005

- Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 08.00 με ενδιάμεση στάση για Ναύπλιο.
- Επίσκεψη στο ΜΠΟΥΡΤΖΙ με καϊκία.

Αρχηγός: Χατζηπαυστόλου Κώστας  
Υπεύθυνος κρατήσεων: Λιανού Μαίρη  
(Δηλώσεις συμμετοχής από 1/10/05  
Προκαταβολές έως 3/11/05)



## ΜΙΚΡΑΣΙΑΤΙΚΑ ΓΛΥΚΑ

**ΣΑΒΒΑΤΟ 26/11/2005**

Ο Φυσιολατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας σε συνεργασία με το Δήμο μας, και το ΚΕ.ΜΙ.ΠΟ, θα πραγματοποιήσει, στα πλαίσια του καθιερωμένου Συμποσίου που διοργανώνει το ΚΕ.ΜΙ.ΠΟ, στις 25-26-27 Νοεμβρίου 2005, βραδιά μικρασιάτικου γλυκού σε κιάσκι του Φυσιολατρικού, στα πλαίσια του Συμποσίου.

Υπεύθυνοι εκδήλωσης: *Χομπάς Νίκος, Τσεσμελής Θεόδωρος, Χομπά Χρυσούλα*



## Παλιός Άγιος Αθανάσιος: Πέτρινη ομορφιά (Έδεσσα) - πρόποδες Καϊμακτσαλάν

*Εκδρομή 1400, 2-4/12/2005, 3ήμερος Πεζοπορική - Τουριστική*

Ο προορισμός αυτής της 3ήμερης εκδρομής είναι ο Παλιός Άγιος Αθανάσιος.

Από την Έδεσσα, την αγαπημένη των νερών, τον χωρίζουν 32 χιλ. μαγευτικής διαδρομής.

Το χωριό πήρε την σημερινή ονομασία του από το εξωκκλήσι του Αγίου Αθανασίου, ψηλά στο λόφο, που αγναντεύει το χωριό, τις βουνοκορφές του Βόρα και την λίμνη Βεγορίτιδα.

Την Παρασκευή 2/12/05 θα ξεκινήσουμε από τη Ν. Ιωνία στις 07.30 και με ενδιάμεση στάση για καφέ και φαγητό στην παραλιακή Μεθώνη (Κατερίνης), θα φθάσουμε στον Άγιο Αθανάσιο.

Το πρόγραμμα της εκδρομής περιλαμβάνει:

- Θα βρεθούμε στην ατμοσφαιρική λίμνη Άγρας - Βρυττών - Νησιού, στις καλαμιές της οποίας φωλιάζουν αγριόπαπιες και κύκνοι.
- Θα επισκεφθούμε την ενδιαφέρουσα εκκλησία της Ανάληψης.
- Το χωριό Λουτράκι στην Αριδαία, σε καταπράσινο τοπίο όπου θα επισκεφθούμε τις ιαματικές πηγές.
- Άλλος προορισμός μας είναι η Άρνισσα, ένα γραφικό κεφαλοχώρι χτισμένο σε πλαγιά του Καϊμακτσαλάν, μπροστά στη λίμνη Βεγορίτιδα.
- Από τις ομορφότερες της Βόρειας Ελλάδας η Έδεσσα, την οποία και θα απολαύσουμε περπατώντας στο Βαρόσι, την παλιά πόλη.
- Η εκδρομή αυτή είναι τουριστική

και πεζοπορική. Οι πεζοπόροι θα απολαύσουν μία μαγευτική διαδρομή.

- Ανάλογα την εποχή, γίνεται βαρκάδα στις λίμνες Βεγορίτιδα και Άγρα - Βρυττών - Νησιού.

*Αρχηγός: Χομπάς Νίκος*

*Υπεύθυνος κρατήσεων: Ανθίμου Άννα  
(Δηλώσεις συμμετοχής από 1/11/05  
Προκαταβολές έως 15/11/05)*







# Εκδηλώσεων & Εκδρομών

## Δήμητρα - Κοντοβάζαινα - Λίμνη Λάδωνα

Εκδρομή 1401, 11/12/2005  
Μονοήμερος Τουριστική

- Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 07.30 με κατεύθυνση προς Τρίπολη και ολιγόλεπτη στάση στο Αρτεμίσιο.
- Παίρνουμε το δρόμο προς Ολυμπία.
- Φθάνουμε στα μαγευτικά ΛΑΓΚΑΔΙΑ και σταματάμε για καφέ ή ουζάκι.
- Μετά από λίγα χιλιόμετρα στρίβουμε προς την ΛΙΜΝΗ ΛΑΔΩΝΑ και αντικρίζουμε από ψηλά τη λίμνη.
- Κατεβαίνοντας στο ΦΡΑΓΜΑ θα κάνουμε ολιγόλεπτη στάση.
- Στη συνέχεια φθάνουμε στη ΔΗΜΗΤΡΑ για παραμονή και φαγητό.
- Μετά το φαγητό θα επισκεφθούμε την ΚΟΝΤΟΒΑΖΑΙΝΑ για καφέ.
- Το απόγευμα ξεκινάμε για την επιστροφή με διαφορετική κατεύθυνση προς ΔΑΦΝΗ (δίπλα στη λίμνη).
- Επιστροφή στη Ν. Ιωνία, με ενδιάμεση στάση για καφέ, γύρω στις 21.00 περίπου.



Αρχηγός: Χατζηαποστόλου Κώστας  
Υπεύθυνος κρατήσεων: Ανθήμου Άννα  
(Δηλώσεις συμμετοχής από 1/11/05  
Προκαταβολές έως 2/12/05)



## ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΗ ΠΑΙΔΙΚΗ ΕΟΡΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ 21/12/2005

Κάποτε όταν είμαστε νέοι διοργανώναμε Χριστουγεννιάτικες γιορτές για τα παιδιά μας. Τα χρόνια πέρασαν, τα παιδιά μας μεγάλωσαν, παντρεύτηκαν, έκαναν παιδιά. Είναι καιρός να ξαναρχίσουν οι Χριστουγεννιάτικες γιορτές για τα εγγόνια μας και τα παιδιά των νεώτερων μελών μας. Ο Φυσιολατρικός διοργανώνει Χριστουγεννιάτικη εορτή για τα παιδιά και τα εγγόνια των μελών μας που είναι στο Δημοτικό ή στο Νηπιαγωγείο. Θα γιορτάσουμε τα Χριστούγεννα με τραγούδια, παιχνίδια, κλόουν ή ζογκλέρ, πολλά γλυκά και δώρα.  
(Παρακαλούνται τα μέλη μας να δηλώσουν στον σύλλογο τα παιδιά που θα συμμετάσχουν, την ηλικία και το φύλο τους, για να γίνει η σωστή προετοιμασία)

Υπεύθυνοι εκδήλωσης: Χομπά Χρυσούλα με τη βοήθεια όλων των μελών του Δ.Σ.





## ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ 4μήνου ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ-ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ-ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ-ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2005

| ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ                  | ΕΚΔΗΛΩΣΗ  | ΔΙΑΡΚΕΙΑ | ΤΥΠΟΣ                   | ΑΡΧΗΓΟΣ                   |
|------------------------------|---|----------|-------------------------|---------------------------|
| <b>Σ Ε Π Τ Ε Μ Β Ρ Ι Ο Σ</b> |   |          |                         |                           |
| 16-17-18                     | Νάξος   | 3ήμερος  | Τουριστική              | ΛΙΒΕΡΗΣ-ΛΙΑΝΟΥ            |
| 23                           | Συνεστίαση  |          | Πολιτιστική             | ΤΣΕΣΜΕΛΗΣ<br>ΧΟΜΠΑΣ       |
| <b>Ο Κ Τ Ω Β Ρ Ι Ο Σ</b>     |   |          |                         |                           |
| 1-2                          | Κάρυστος - Φαράγγι Δημοσάρη   | 2ήμερη   | Πεζοπορική -Τουριστική  | ΤΣΕΣΜΕΛΗΣ<br>ΤΣΟΝΤΑΝΟΓΛΟΥ |
| 16                           | Σπήλαια Λιμνών - Πλανητέρο  | Ημερησία | Τουριστική              | ΧΟΜΠΑΣ<br>ΤΣΟΝΤΑΝΟΓΛΟΥ    |
| 28-29-30-31                  | Κρουαζιέρα ΚΥΠΡΟΣ (Λεμεσός)-<br>ΛΙΒΑΝΟΣ (Βηρυτός)- ΣΥΡΙΑ (Λατάκεια) | 4ήμερη   | Τουριστική              | ΤΣΕΣΜΕΛΗΣ<br>ΚΑΡΔΑΣΗΣ     |
| <b>Ν Ο Ε Μ Β Ρ Ι Ο Σ</b>     |   |          |                         |                           |
| 12-13                        | Ναύπλιο   | 2ήμερη   | Πεζοπορική -Τουριστική  | Χ'ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ<br>ΛΙΑΝΟΥ     |
| 26                           | Μικρασιάτικα Γλυκά -<br>Συμπόσιο ΚΕΜΙΠΟ)                            |          | Πολιτιστική             | ΧΟΜΠΑΣ-ΧΟΜΠΑ<br>ΤΣΕΣΜΕΛΗΣ |
| <b>Δ Ε Κ Ε Μ Β Ρ Ι Ο Σ</b>   |   |          |                         |                           |
| 2-3-4                        | Έδεσσα - Παλ. Αγ. Αθανάσιος   | 3ήμερη   | Πεζοπορική - Τουριστική | ΧΟΜΠΑΣ<br>ΑΝΘΙΜΟΥ         |
| 11                           | Δήμητρα Γορτυνίας - Λίμνη Λάδωνα                                    | Ημερησία | Τουριστική              | Χ'ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ<br>ΑΝΘΙΜΟΥ    |
| 21                           | Χριστουγενιιάτικη παιδική Εορτή                                     |          | Πολιτιστική             | ΧΟΜΠΑ                     |



# ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΟ ΥΠΕΡΑΦΟΣ ΤΟΥ ΠΑΡΝΑΣΣΟΥ



α σεβαστούμε την επιθυμία της Κας Άνας Κοφινά, (μιας ωραίας και σοβαρής κυρίας, μέλους της μεγάλης οικογένειας του Φυσιολατρικού Ομίλου Ν. Ιωνίας), να μη διαρρεύσει το ότι, μετά από 25 χρόνια, χόρεψε στην εκδρομή που πραγματοποίησε ο Όμιλος στις 9/4/05 στην Ερατεινή - Γαλαξίδι - Ορυχεία.

Άλλωστε αυτό το έκανε παρά την θέλησή της, υποχωρώντας στις πιέσεις της αγάπης μας. Παραθέτω όμως το ανέκδοτο που μας είπε στη διάρκεια της εκδρομής, λόγω της μεγάλης συμβολικής και μεταφορικής του σημασίας.

«Ένας γύφτος, έφτιαξε μία πανομοιότυπη έπαυλη δίπλα στην έπαυλη ενός γιατρού. Μετά αγόρασε ένα ακριβώς ίδιο με του γιατρού αυτοκίνητο και τέλος ένα ίδιο σκάφος αναψυχής, οπότε ευχαριστημένος φώναξε στον γείτονά του:

- Γιατρέ έχω ακριβώς ότι έχεις και συ, αλλά και κάτι παραπάνω από εσένα. Εγώ έχω γείτονα γιατρό, ενώ εσύ έχεις γείτονα γύφτο».

Αλλά ας πάρουμε τα γεγονότα της εκδρομής με τη χρονολογική τους σειρά. Πριν από 150 εκατομμύρια χρόνια ο χώρος που βρίσκεται σήμερα η Ελλάδα ήταν ο βυθός μιας βαθιάς θάλασσας. Τότε άρχισαν να σχηματίζονται στην περιοχή του

σημερινού Παρνασσού τα κοιτάσματα βωξίτου. Πριν 20 εκατομμύρια χρόνια έληξε η διαμόρφωση του Ελληνικού ανάγλυφου. Τα πετρώματα, που είχαν κατακαθίσει στο βυθό της θάλασσας υψώθηκαν, πτυχώθηκαν και σχημάτισαν τα Ελληνικά βουνά.

Έτσι υψώθηκε και ο Παρνασσός κρύβοντας στα σπλάχνα του το κόκκινο μετάλλευμα από το οποίο παράγεται το γνωστό μέταλλο αλουμίνιο.

Όταν με το Φυσιολατρικό Όμιλο ξεκινήσαμε από τα εδάφη της Ν. Ιωνίας, να γνωρίσουμε το υπέδαφος του Παρνασσού, η ιστορία της εξόρυξης του μεταλλεύματος του Βωξίτη είχε κλείσει ήδη μία λαμπρή ιστορία και ένα τμήμα της είχε ήδη παραδοθεί στο μεταλλευτικό πάρκο Φωκίδας «VAGONETO».

Το πρόγραμμα της εκδρομής ξεκίνησε με μικρή βόλτα στη γραφική Αράχωβα και συνεχίστηκε με επιμορφωτική επίσκεψη στο καταπράσινο περιβάλλον του ομφαλού της Γης. Δυστυχώς στο μαντείο των Δελφών, η Πυθία δεν ήταν στο πόστο της να μας υποδείξει ποιον θα θυσιάσουμε για να σωθεί η Ν. Ιωνία, αλλά το μουσείο με τον φημισμένο Ηνίοχο μας αποζημίωσε σε ικανοποίηση. Μεγάλη και η ικανοποίηση από τα καλαμαρά-



κια και τα ψαράκια στην παραλία της Ιτέας. Η θέα της θάλασσας πάντα επιδρά ευεργετικά στη διάθεση και έτσι «φτιαγμένοι» καταλήξαμε στο παραθαλάσσιο ξενοδοχείο για να χαλαρώσουμε για λίγη ώρα στα λευκά δροσερά σεντόνια του.

Το απόγευμα πήγαμε βόλτα στο επίσης παραθαλάσσιο και γραφικό Γαλαξίδι και το βράδυ υπομείναμε καρτερικά το μαρτύριο του τεράστιου μπουφέ του ξενοδοχείου. Ευτυχώς οι περισσότεροι έκαψαν αμέσως τις θερμίδες του μπουφέ στην disco του ξενοδοχείου.

Το επόμενο πρωί έγινε η διεισδυσή μας στο υπέδαφος του Παρνασσού.

Στο στόμιο της στοάς του μεταλλείου μας περίμενε το ειδικό τραινάκι, που 30 χρόνια πριν μετέφερε στο εσωτερικό της στοάς τους μεταλλωρύχους. Φορέσαμε όλοι υποχρεωτικά κίτρινη κάσκα για θέμα προστασίας και προαιρετικά κίτρινο αδιάβροχο λόγω του υψηλού ποσοστού (90%) εσωτερικής υγρασίας.

Με το συντομότερο σιδηροδρομικό ταξίδι εισχωρήσαμε στα 200 μέτρα κάτω από την επιφάνεια του βουνού.

Από εκεί ξεκινάει με οπτικοακουστικά συστήματα η ξενάγηση της στοάς 850, που είχε αρχίσει να ανοίγεται το 1967 και λειτούργησε μέχρι το 1972. Τα διάφορα τμήματα της διαδικασίας εξόρυξης φωτίζονται, ενώ συγχρόνως μαγνητοφωνημένοι διάλογοι ζωντανεύουν τα ομοιώματα εργατών και σχετικοί μαγνητοφωνημένοι ήχοι ξαναλειτούργουν παροπλισμένα μηχανήματα.

Ο Βωξίτης είναι χημική ένωση του μετάλλου αλουμινίου με οξυγόνο. Το κόκκινο χρώμα των κοιτασμάτων Παρνασσού οφείλεται στις προσμείξεις του με οξειδία του σιδήρου. Το ορυκτό μετά την εξόρυξή του μεταφέρεται δια θαλάσσης στην περιοχή Άσπρα Σπίτια, όπου εκεί στις εγκαταστάσεις επεξεργασίας, μετά από εμπλουτισμό, απομονώνεται σαν λευκή σκόνη καθαρού οξειδίου του αλουμινίου, την Αλουμίνα. Από την Αλουμίνα με ηλεκτρόλυση παράγεται το γνωστό σε όλους μέταλλο, το Αλουμίνιο.



Η πατρίδα μας πέραν της απaráμιλλης εξωτερικής ομορφιάς της έχει αξιολογότερο ορυκτό πλούτο. Ο Φυσιολατρικός Όμιλος, πιστός στις αρχές λατρείας των θείων δώρων της φύσης, δύο φορές εφέτος με αρχηγό εκδρομής και τις δύο φορές τον Αντιπρόεδρο του Δ.Σ. κ. Θ. Τσεσμελή, μας έκανε μύστες των εγκάτων της Ελληνικής Γης. Πρώτη ήταν η επίσκεψη στα ερείπια των αρχαίων μεταλλείων Λαυρίου, τα χώματα του οποίου ρούφηξε το δέντρο του πολιτισμού

που σκέπασε με τα κλαδιά του την ανθρωπότητα. Οι βωξίτες Παρνασσού δεν υπολείπονται σε σημασία, αφού ο μεταλλευτικός ορυκτός πλούτος μιας χώρας μπορεί να καθορίσει την οικονομία της, άρα τον πολιτισμό της.

Οι σύγχρονοι Έλληνες συρρέουμε στο χιονοδρομικό κέντρο Παρνασσού για να χαρούμε την επιφάνεια μη γνωρίζοντας ή παραβλέποντας το βάθος. Η παραγωγή ύλης, τέχνης και πνεύματος, τείνει να γίνει παρελθόν και οι κοιτίδες τους πάρκα αξιοθέατων. Αν δεν μας ενεργοποιήσει η βαριά κληρονομιά μας, ίσως φωνάξουμε στις προηγούμενες γενιές, ότι και στο προαναφερόμενο ανέκδοτο:

Έχουμε κάτι παραπάνω από εσάς. Εμείς έχουμε ένδοξους προγόνους, ενώ εσείς κακομοίρηνδες απογόνους.

Π. ΑΡΑΜΠΑΤΖΟΓΛΟΥ - ΤΟΥΖΟΠΟΥΛΟΥ





# ΕΝΤΥΠΩΣΕΙΣ

από την εκδρομή μας στα Δυτικά του Κισσάβου

**Α**υτό το καλοκαίρι μου δόθηκε η ευκαιρία να παραβρεθώ στην εκδρομή του Φυσιολατρικού συλλόγου που πραγματοποιήθηκε 4-6 Ιουνίου 2005. Ζω στην Αμερική χρόνια, αλλά δεν ξεχνώ την Ελλάδα που είναι η πραγματική μου πατρίδα. Κάθε φορά ενθουσιάζομαι από τις ομορφιές της και τη φιλοξενία των ανθρώπων.

Σ' αυτή λοιπόν την εκδρομή ένοιωσα προτόγνωρα συναισθήματα. Μ' εντυπωσίασε το μοναδικό τοπίο των περιοχών, που επισκεφθήκαμε, η εναλλαγή του τοπίου (έλατα, δρυς, φλαμουριές).

Στα studios της Βελίκα ο χώρος ήταν παραμυθένιος, γεμάτος τριανταφυλιές και άλλες ποικιλίες λουλουδιών. Απόλαυσα την πεντακάθαρη θάλασσα στην παραλία της Βελίκα, καθώς και το σπιτικό τσίπουρο στον ξενώνα του Σουλιώτη. Ιδιαίτερη εντύπωση μου έκανε το πικ-νικ τη τελευταία μέρα. Στο φαγητό ισχύει ο νόμος της απλότητας για τους Έλληνες, αλλά η νοστιμιά είναι μοναδική. Αυτό που κάνει όμως τη διαφορά των Ελλήνων από τους λαούς και ιδιαίτερα από τους Αμερικάνους είναι το κέφι, η ζεστασιά και η ζωντανιά τους. Ο ξένος εδώ θεωρείται αυτόματα φιλοξενούμενος στη χώρα, στην πόλη ή στο σπίτι των Ελλήνων. Αυτή η αντιμετώπιση, σου ανεβάζει τη διάθεση και σε κάνει χαρούμενο και ευτυχισμένο.

Τελειώνοντας θα ήθελα να επισημάνω την άφογη οργάνωση και τη ζεστασιά του συλλόγου, που σε κάνει να νιώθεις άνετα και όμορφα. Τα συναισθήματα είναι δύσκολο να τα περιγράψει κανείς, αλλά νομίζω η ευτυχία, η ικανοποίηση και ο ενθουσιασμός ήταν στα πρόσωπά μας.

Θα είναι μεγάλη τιμή για μένα να γίνω μέλος του συλλόγου σας.

Καίτη Βεργοπούλου

**ΠΡΟΤΙΜΑΤΕ ΤΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ  
ΤΗΣ Ν. ΙΩΝΙΑΣ**

**κερδίζετε χρόνο & χρήμα!**



# Εγκαινιάζοντας ΤΟ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΤΟΥ ΚΕ.ΜΙ.ΠΟ



Ο Πρόεδρος του Φυσιολατρικού Ομίλου Ν. Ιωνίας Νίκος Χομπάς και η σύζυγός του Χρυσούλα, κατά την απονομή αναμνηστικής πλακέτας στο ΚΕ.ΜΙ.ΠΟ.



Το μέλος του Φυσιολατρικού Ομίλου Άννα Κοφινά παραλαμβάνει την αναμνηστική πλακέτα για τις δωρεές στο ΚΕΜΙΠΟ

Την Τετάρτη 18 Μαΐου, που είναι η παγκόσμια ημέρα των μουσείων, έγιναν τα εγκαίνια των δύο μουσείων του Κέντρου ανάδειξης και σπουδής Μικρασιατικού Πολιτισμού (ΚΕ.ΜΙ.ΠΟ.), του Δήμου Ν. Ιωνίας.

Πρόκειται για το μουσείο **Υφαντουργίας και Ταππητουργίας** και του **Ιστορικού Λαογραφικού Μουσείου**.

Το Ιστορικό και Λαογραφικό μουσείο μέσα

από μία σειρά εκθεμάτων, μας δείχνει και μας γυρίζει πίσω τη ζωή στις αλησμόνητες πατρίδες της Ανατολής, αλλά και στην παλιά Ν. Ιωνία.

Μέλη του Φυσιολατρικού Ομίλου Ν. Ιωνίας, όπως η Κα Κοφινά Άννα, η Κα Μπανούση Λέλα και το ζεύγος Νίκος & Χρυσούλα Χομπά, ήταν από τους δωρητές προσωπικών και οικογενειακών αντικειμένων, στους οποίους και δόθηκαν αναμνηστικές πλακέτες.

## ΝΕΑ ΜΕΛΗ

## ΝΕΑ ΜΕΛΗ του ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΥ

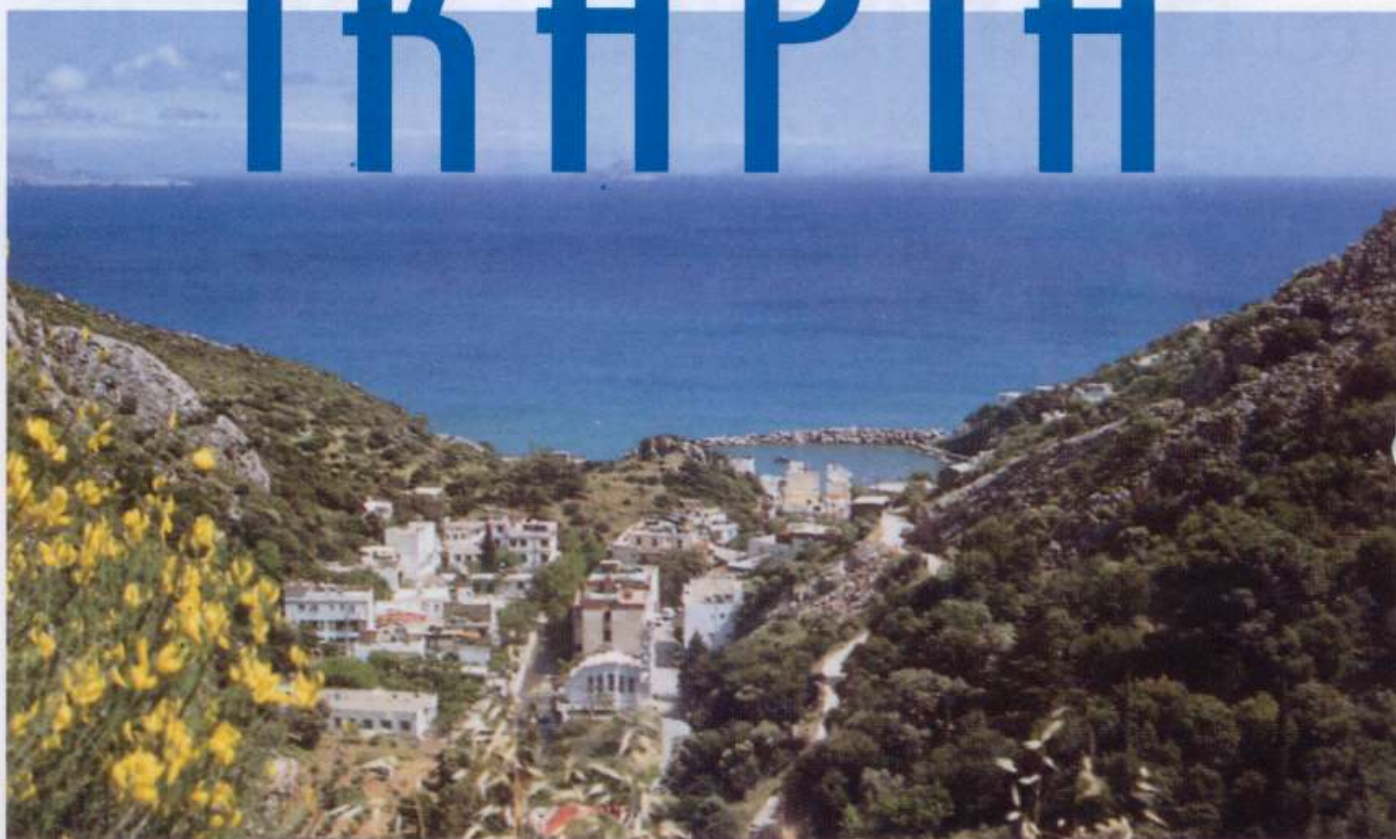
ΜΠΙΤΣΑΚΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ  
ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ ΒΟΥΛΑ  
ΒΑΜΒΑΚΙΔΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ  
ΣΥΜΙΑΚΟΥ ΕΥΑΝΘΙΑ  
ΜΠΑΛΝΤΑ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ

ΜΠΑΛΝΤΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ  
ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ ΣΤΥΛΙΑΝΗ  
ΛΑΠΠΑΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ  
ΚΑΛΟΥΡΗ ΜΑΡΙΑ  
ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ

ΒΟΥΔΟΥΡΟΓΛΟΥ ΧΡΥΣΑΝΘΗ  
ΓΚΡΕΚΗ ΜΑΡΙΑ  
ΝΙΚΟΛΑΪΔΟΥ - ΜΟΝΤΣΕΝΙΓΟΥ  
ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ  
ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΥ ΚΑΛΛΙΟΠΗ



# ΙΚΑΡΙΑ



Θερμά

**Ό**ταν ο Ίκαρος, μην ακούγοντας τις συμβουλές του πατέρα του Δαίδαλου, έπεφτε στα νερά της, η Ικαρία (Νικαρία για τους ντόπιους) έπαιρνε το όνομά της. Σ' αυτή τη γωνιά του Βορειοανατολικού Αιγαίου οι καταπράσινες πλαγιές που περιβάλλουν τα γραφικά χωριουδάκια, αγκαλιάζουν όμορφα τα βαθυγάλαζα νερά του Αρχιπελάγους και υποδέχονται φιλόξενα κάθε επισκέπτη.

Πρωτεύουσα του νησιού και κεντρικό λιμάνι, είναι ο Άγιος Κήρυκος, στην ανατολική πλευρά. Η πόλη είναι χτισμένη αμφιθεατρικά, ενώ ανάμεσα στα παραδοσιακά της σπίτια ξεχωρίζουν νεοκλασικά κτίρια, όπως αυτά της αστυνομίας και του λιμεναρχείου. Μπορεί κανείς να επισκεφθεί την Μητρόπολη και τον Άγιο Αντρέα, που χτίσανε οι ναυτικοί του νησιού, καθώς επίσης και την εκκλησία του Αγίου Δημητρίου με την καταπακτή κάτω από το Ιερό της. Στα Θέρμα θα βρείτε τις ξακουστές από την αρχαιότητα, ραδιούχες πηγές, καθώς ακόμη και τα ερείπια της αρχαίας πόλης Δράκανος.

Στο Νότιο μέρος θα βρούμε τον γραφικό Ξυλοσύρτη και ανηφορίζοντας θα συναντήσουμε τον καταπράσινο Χρυσόστομο που μας θυμίζει Ελβετία. Ο Χρυσόστομος έχει σαν επίγειο του τις γραφικές παραλίες, το Λιβάδι και τον Σκουρδουλιάρη. Συνεχί-

ζοντας από τον Χρυσόστομο θα συναντήσουμε την Πλαγιά και αν θέλουμε θα προχωρήσουμε μέχρι τον Μαγγανίτη.

Το Νότιο μέρος προσφέρεται για πεζοπορίες

Στα βόρεια, ο Εύδηλος, καταπράσινος, με γραφικά σπίτια και στενά σοκάκια, θα σας μαγέψει με την ηρεμία που τον περιβάλλει. Ο Εύδηλος είναι το δεύτερο λιμάνι του νησιού. Στο λόφο του θα δείτε το Κάστρο της Νικαρίας, που χτίστηκε τον 10 αιώνα μ.Χ. από τους Βυζαντινούς. Στο γειτονικό Κάμπο θα δείτε τα ερείπια της αρχαίας Οινόης και των Παλατιών, βυζαντινών αρχοντικών κτισμάτων. Στον Αρμενιστή, δυτικότερα, θα σας εντυπωσιάσει το φαράγγι Χάλαρη, με την πλούσια βλάστηση, τη λίμνη και τα τρεχούμενα νερά.

Ο Χριστός στις Ράχες θα σας εκπλήξει με την αντίληψη των κατοίκων του για το χρόνο... Όλα τα εμπορικά καταστήματα και τα κέντρα αναψυχής λειτουργούν από αργά το βράδυ έως τα ξημερώματα! Κατά τη διάρκεια της ημέρας όλα είναι κλειστά. Εδώ κοντά υπάρχει και το όμορφο Μοναστήρι Μουντέ. Νοτιότερα, θαυμάστε τη θέα από τα Αμμούδια, δείτε το Μοναστήρι της Θεόκτιστης χτισμένο κάτω από δύο βράχους και καταλήξτε στον παραθαλάσσιο Μαγγανίτη.



## ΑΞΙΟΘΕΑΤΑ

Τα λείψανα του αρχαίου Ιερού της Ταυροπόλου Αρτέμιδος, στον Αρμενιστή.

Τα ερείπια της αρχαίας πόλης Δράκανος κοντά στα Θέρμα.

Τα βυζαντινά Παλάτια και τα ερείπια της αρχαίας Οινόης στον Κάμπο.

Η εκκλησία του Αγίου Δημητρίου με το Καταφύγι, μια καταπακτή κάτω από το Ιερό του Ναού, που λέγεται ότι οδηγεί σε μια σπηλιά που κρύβονταν παλιά οι κάτοικοι του νησιού για να προφυλαχθούν από τους πειρατές.

Το Κάστρο της Νικαρίας, στον Εύδηλο, οχυρό χτισμένο στα τέλη της πρώτης χιλιετίας από τους Βυζαντινούς. Ο στρογγυλός Πύργος του Φάρου.

## ΤΟΠΙΚΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

Στις 17 Ιουλίου μαζί με τη Χάρη της Αγίας Μαρίας, γιορτάζονται και τα Ικάρια Ελευθέρια, επέτειος της απελευθέρωσης του νησιού από τους Τούρκους. Στις 6 Αυγούστου, στο Χριστό Ραχών γίνεται το πανηγύρι της Μεταμορφώσεως του Σωτήρος, ένα από τα μεγαλύτερα του νησιού. Εδώ γίνεται μεγάλο πανηγύρι και το Δεκαπενταύγουστο, οπότε και οι ντόπιοι κερνάνε ψητά και κατσικίσιο κρέας.

## ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ

**Προς την Ικαρία:** Ο Άγιος Κήρυκος απέχει από το λιμάνι του Πειραιά 143 ναυτικά μίλια. Η διάρκεια του ταξιδιού με φεριμπότ είναι περίπου έντεκα ώρες. Αεροπορικώς υπάρχει σύνδεση με το αεροδρόμιο Ελευθέριος Βενιζέλος των Αθηνών και το ταξίδι διαρκεί περίπου 50 λεπτά.

**Στην Ικαρία:** Σε μερικά χωριά του νησιού η πρόσβαση είναι δύσκολη.

Δρομολόγια πλοίων από το Λιμάνι του Πειραιά

## ΤΟΠΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

**Πρέπει να δοκιμάσετε:** Το ντόπιο μέλι, το μαύρο κρασί και η Καθούρα (σπιτικό ντόπιο τυρί) αποτελούν τις καλύτερες γευστικές προτάσεις της Ικαρίας. Μην παραλείψετε όμως να δοκιμάσετε το ντόπιο κατσικίσιο κρέας και τα ψητά.

**Τι να ψωνίσετε:** Μαύρο κρασί, Καθούρα, ντόπιο μέλι και λάδι.

**Σπορ:** Πεζοπορία και θαλάσσια σπορ στις παραλίες.



Άγιος Κήρυκος



Εύδηλος

**Ψάρεμα:** Αρκετό. Ιδιαίτερα στους κοντινούς Φούρνους.

**Αν έχετε σκάφος:** Μην παραλείψετε να επισκεφθείτε τους γειτονικούς Φούρνους.

**Κολύμπι:** Οι ακρογιαλιές της Ικαρίας είναι πολλές και όμορφες. Οι Σευκέλλες, παραλία ανάμεσα σε βράχους, βρίσκονται λίγο πριν το Μαγγανίτη. Κοντά στον Αρμενιστή θα βρείτε την Ακρογιαλιά Νας με πολύ ψιλή άμμο, μια από τις πιο όμορφες του νησιού. Νοτιοανατολικά είναι ο Άγιος Γεώργιος, το Ιερό και ο Φάρος. Στα βόρεια, το Γαλισκάρι και δυτικότερα το Λιβάδι, ο Κάμπος και το Αυλάκι στις εκβολές του ποταμού Χαλάρες. Πολλές, άλλες μικρότερες αμμουδιές, μπορούν να σας προσφέρουν μοναχικές και ήρεμες ώρες ηλιοθεραπείας και ξεκούρασης.

**Γύρω Νησιά:** Πολύ κοντά στην Ικαρία βρίσκονται οι Φούρνοι, οι φωλιές των ψαριών. Στα μικρά αυτά νησάκια απολαύστε το μπάνιο σας στην παραλία της Χρυσομηλιάς και δοκιμάστε φρέσκο, φθινόψαρι στα ταβερνάκια τους.

Στέφανος Λιβέρης



# ΕΚΔΡΟΜΕΣ & ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ



Πάσχα 2005, Κως



Γαλαξίδι, 9-10/5, (Χρυσό)

Γαλαξίδι, 9-10/5



« Τα παιδιά παίζουν »  
Αγιάκαμπος, 4-5-6/6/2005



Δυτικά του Κισσάβου, Αγιάκαμπος 4-5-6/6/2005



# ΠΟΥ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΑΜΕ...



Λίμνη Πλαστήρα, 21-22-23/5/2005



Δρυάδες, 21-22-23/5/2005



Καστοριά, 12-14/3/2005



Καστοριά, 12-14/3/2005



Άρτα, 25-26-27/3/2005



ΜΠΛΟΚΟ ΚΑΛΟΓΡΕΖΑΣ: Αγώνας δρόμου, 20/3/2005



Συράκο, 25-26-27/3/2005





ΑΠΟ ΤΟ  
ΒΑΝΚΟΥΒΕΡ  
ΤΟΥ  
ΚΑΝΑΔΑ

Ευχές και ένα  
ποίημα για το  
Πάσχα 2005  
από ένα καλό  
φίλο και παλιό  
μέλος του  
Συλλόγου μας  
το Γιώργο  
Καρλόγλου.

[fyoni.ath.forthnet.gr](mailto:fyoni.ath.forthnet.gr)

Από: "George Karko" <george@hushcreative.com>  
Προς: "fyoiatricos" <fyoni@ath.forthnet.gr>  
Αποστολή: Πέμπτη, 5 Μαΐου 2005 11:01 πμ  
Επισύναψη: IMG\_0145.jpg  
Θέμα: τά καλά τής τεχνολογίας

\*Ένας φίλος ήρθε απόψε απ' τά παλιά  
φορτωμένος με χιλιάδες αναμνήσεις,  
και με δύο λόγια χαιρετά,  
τούς φίλους τούς παλιούς, στή Νέα Ιωνία .

\*Με μία φωτογραφία μας οικογενιακή,  
σάς στέλνουμε χαιρετίσματα απ' τήν Αμερική,  
κι' όταν ό χρόνος έλθει, κι' ό Θεός τό επιτρέψη  
νά ιδωθούμε από κοντά, θά λέμε πώς περνούσαμε  
σάν είμαστε παιδιά !\*

\* Τά χαιρετίσματά μου ιδιαίτερος στέλνω,  
στόν Πρόεδρο καί τόν συμαθητή  
τόν Θόδωρο τόν Τεσμελή  
πού μου στείλε τήν << έκδοση τήν ενημερωτική >>



# Για να θυμούνται οι παλιοί...



Λουτράκι, Λίμνη Ηραίου. 1972



1969: Μονή Δαμάστας



Μαίναλο, 1974



Παρνασσός, 1970



Προφήτης Ηλίας: Κορυφή του όρους Ζήρια, 1988



Ομάδα ποδοσφαίρου, 1966



# αν ...

Αν μπορείς στον κόσμο τούτο  
να περιφρονείς τον πλούτο  
κι αν οι έπαινοι τριγύρω  
δε σου αλλάζουν το μυαλό...

Αν μπορείς στην τρικυμία  
να κρατήσεις ψυχραιμία  
κι αν μπορείς και στους εχθρούς σου  
ν' απαντάς με το καλό...

Αν μπορείς με μιας να δώσεις  
κάθε τι που χεις κερδίσει  
στην καταστροφή ν' αντέξεις  
και να βρεις μια νέα λύση...

Αν μπορείς στην καταιγίδα  
να 'χεις πάντα την ελπίδα  
κι αν μπορείς να συνεχίσεις  
κι όταν σ' έχουν αδικήσει...

Αν μπορείς να μείνεις ίδιος  
στη χαρά μα και στη λύπη  
κι αν η πίστη στο εγώ σου  
μπρος σε τίποτα δε σβήνει...

Αν μιλώντας με τα πλήθη  
τη συνείδηση δε χάνεις  
κι αν μπορέσεις να πιστέψεις  
πως μια μέρα θα πεθάνεις...

Αν ποτέ δε σε zalίσει  
του θριάμβου το κρασί,  
κι αν σε ψέματα των άλλων  
δε λες ψέματα και συ...

Αν μπορείς με ψυχραιμία  
δίχως νεύρα ή δυσφορία  
και τα ίδια σου τα λόγια  
να τ' ακούς παραλλαγμένα...

Αν μπορείς κάθε στιγμή σου  
να 'ναι μια δημιουργία  
και ποτέ σου να μη δείχνεις  
τεμπελιά κι αδιαφορία...

Αν οι φίλοι κι οι εχθροί σου  
δεν μπορούν να σε πληγώσουν  
κι αν μπορέσεις να κρατήσεις  
και τα ξένα μυστικά...

Ε... παιδί μου, μ' όλα αυτά  
θα μπορέσεις να τη ζήσεις  
όπως πρέπει τη ζωή  
θα 'σαι ΑΝΘΡΩΠΟΣ σπουδαίος  
και κυρίαρχος στη Γη!...

Ρ. ΚΙΠΛΙΓΚ



## Συνταχές από τη Μ. Ασία

### ΙΚΟΝΙΟ ΜΑΝΤΙ

#### ΥΛΙΚΑ

##### Για τη ζύμη

- 2 φλυτζάνια αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 πρέζα αλάτι
- 1 αυγό
- 1/2 φλυτζάνι νερό

##### Για τη γέμιση

- 200 γρ. κιμάς μοσχαρίσιος
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- Αλάτι - πιπέρι
- 2 κουταλιές σούπας μαϊντανός

##### Για τη σάλτσα

- 3 φλυτζάνια γιαούρτι στραγγισμένο
- 2 κουταλιές γλυκού σκόρδο κοπανισμένο - αλάτι
- 1 και 1/2 φλυτζάνι τσαγιού ζωμός κότας

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

##### Για τη ζύμη:

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά και ζυμώνουμε για 10-15 λεπτά. Αφήνουμε τη ζύμη να «ξεκουραστεί» για 1 ώρα.

##### Για την γέμιση:

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά. Ανακατεύουμε το γιαούρτι με το σκόρδο και το αλάτι. Κόβουμε τη ζύμη σε 2 μπάλες.

Αλευρώνουμε μια επιφάνεια και ανοίγουμε το 1ο μπαλάκι σε φύλλο. Κόβουμε το φύλλο σε λωρίδες, φάρδους 3 εκ. και κάθε λωρίδα σε τετράγωνα 3 εκ. Τοποθετούμε λίγη γέμιση στο κέντρο κάθε τετραγώνου, πιέζουμε τις 4 γωνίες, για να σκεπάσουμε τη γέμιση. Συνεχίζουμε με το 2ο μπαλάκι.

Τοποθετούμε τα μαντί σε ταψί και τα ψήνουμε στους 200 βαθμούς, για 20 λεπτά. Όταν τα βγάλουμε από τον φούρνο, τα περιχύνουμε με το κοτόζουμο. Τα σερβίρουμε με σάλτσα γιαουρτιού.

ΚΑΛΗ ΟΡΕΞΗ - Τσαγκαράκη Νάνου

### ΣΜΥΡΝΗ ΚΑΤΜΕΡΙΑ

#### ΥΛΙΚΑ

##### Για τη ζύμη

- 1/2 κ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1/2 κουταλιά αλάτι
- 6 αυγά
- 1 κουτάλι βούτυρο
- 1/4 κούπας λάδι

##### Για τη γέμιση

- 1 κ. μυζήθρα ανάλατη ή ανθότυρο
- 3 αυγά
- 1/2 κουταλιά κανέλλα

##### Για το σιρόπι

- 3 κούπες ζάχαρη
- 2 κούπες νερό
- 1/2 κούπας μέλι
- 1 κουταλιά χυμό λεμονιού

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Φτιάχνουμε απαλή - λεία και μαλακή ζύμη που να μην κολλάει στα δάκτυλα. Τη σκεπάζουμε με μεμβράνη και την αφήνουμε να ξεκουραστεί 1/2 ώρα. Φτιάχνουμε τη γέμιση λίγο σφικτή βάζοντας ένα - ένα τα αυγά. Ετοιμάζουμε το σιρόπι βράζοντας τα υλικά για 5 λεπτά και το αφήνουμε να κρυώσει. Ανοίγουμε φύλλο σε αλευρωμένη επιφάνεια και το κόβουμε σε λουρίδες 20 X 5 η κάθε μία. Βάζουμε κατά μήκος της λουρίδας γέμιση, το τυλίγουμε σε μπαστουνάκι και το γυρίζουμε σε σαλιγκάρι. Τα περνάμε με τον πλάστη ελαφριά από πάνω για να πλατύνουν και τα τηγανίζουμε σε φαρδύ τηγάνι.

Τα στραγγίζουμε σε απορροφητικό χαρτί. Τα σερβίρουμε σε βαθουλές πιατέλες και τα περιχύνουμε με το σιρόπι. Προσθέτουμε από πάνω κανέλλα.

ΚΑΛΗ ΟΡΕΞΗ - Ιωάννου Φωτεινή



ΚΑΘΑΡΙΣΤΗΡΙΑ ΤΑΠΗΤΩΝ & ΕΠΙΣΚΕΥΕΣ

# «ΣΠΑΡΤΑ»

ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡ. ΚΑΤΙΡΤΖΟΓΛΟΥ

**Η** πολυετής πείρα μας εγγυάται για την απόλυτη και ειλικρινή εξυπηρέτηση. Είμαστε βέβαιοι ότι θα μείνετε ευχαριστημένοι και θα μας συστήσετε στους γνωστούς και φίλους σας.

Με ειδικές μεθόδους καθαρισμού και ανάλογα με την κατάσταση του κάθε χαλιού, εφαρμόζουμε ειδικές μεθόδους αναζωογόνησης των χρωμάτων και του πέλου του, που φτάνουν στους κόμπους ύφανσής του.

*Υπεύθυνα αναλαμβάνουμε τον ΚΑΘΑΡΙΣΜΟ, ΤΟ ΠΛΥΣΙΜΟ  
& την ΦΥΛΑΞΗ των χαλιών σας!*

ΠΑΡΑΔΟΣΗ - ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ

ΠΕΥΚΩΝ 1 - ΚΑΤΩ ΚΗΦΙΣΙΑ  
ΤΗΛ.: 210-8019.998 - 8082.634 - 6231.931