



# ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ

ΤΕΥΧΟΣ 90 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ ΜΑΡΤΙΟΣ 2006



# Etam travel

ΕΝΟΙΚΙΑΣΕΙΣ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΛΕΩΦΟΡΕΙΩΝ

ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ-ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ

ΠΑΚΕΤΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ

387 ΘΗΒΩΝ ΣΤΡ. ΤΗΛ: 210 5986774 - FAX: 210 5981527 e-mail: etamtrv@otenet.gr

## ΠΑΝΟΡΑΜΑ ΑΓΟΡΑΣ Ν. ΙΩΝΙΑΣ

ΕΝΤΥΠΟΣ & ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΠΟΛΗΣ

  
**IONIA net**  
Η ΝΕΑ ΙΩΝΙΑ ΔΥΝΑΜΙΚΑ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ!

*Νέοι καιροί,  
νέα μέσα επικοινωνίας!*

Ελ Αλαμείν 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)



- Μοιρτέρια ρυφικά
- Μπομποριέρες • Στέφαρα
- Βαπτιστικά • Λαμπάδες

**ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ ΠΑΠΑΪΩΑΚΕΙΜ**

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



## Καθήκον και δικαίωμα



### ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΣΜΙΛΟΣ Ν. ΙΩΝΙΑΣ

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ  
ΤΕΥΧΟΣ 9ο ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2006  
ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ  
ΜΕΣΟΛΟΓΓΙΟΥ 40, Ν. ΙΩΝΙΑ  
ΤΗΛ.: 210 2775367  
www.ionianet.gr/foni  
e-mail: fyoni@ath.forthnet.gr

**Υπευθυνος έκδοσης**  
Θεόδωρος Τσεσμελής  
**Σύμβουλος έκδοσης**  
Βασίλης Μαγκαναδέλλης  
(IQ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΕΣ)

**Art Director**  
Ανθή Πανούση  
**Παραγωγή**  
Ιωνική Εκδοτική  
Τηλ.: 210 2771777

**Σ**τη σύγχρονη εποχή που ζούμε πολλές φορές τα δικαιώματα υπερτερούν των καθηκόντων. Η κοινωνική συμβίωση στηρίζεται βέβαια στο καθήκον και το δικαίωμα. Αλήθεια τι είναι καθήκον και τι δικαίωμα; Καθήκον είναι οι υποχρεώσεις που πηγάζουν από τον ηθικό και τον ανθρώπινο νόμο. Υποχρεώσεις των ανθρώπων προς τον εαυτό του, τον Θεό, την πολιτεία, τον συνάνθρωπο. Δικαίωμα είναι η εκτέλεση του καθήκοντος στον γραπτό και άγραφο νόμο.

Τα καθήκοντα και τα δικαιώματα έχουν στενή σχέση, είναι υποχρεωτικά και αφορούν όλους τους ανθρώπους ανεξάρτητα από εθνικότητα και κοινωνική τάξη. Απαραίτητα βέβαια, αλλά και δύσκολη συγχρόνως, είναι η εναρμόνιση δικαιωμάτων και καθηκόντων. Κάθε άνθρωπος που εκτελεί τα καθήκοντά του αβίαστα, νιώθει ηθική ικανοποίηση, κερδίζει την αγάπη, την αναγνώριση των άλλων, παραμερίζει τα ατομικά του συμφέροντα και γενικά ενεργεί λογικά. Τα ανθρώπινα δικαιώματα από την άλλη προστατεύονται από διεθνείς οργανισμούς, αλλά αυτό δεν φτάνει. Είναι ζήτημα όλων μας. Η παθητική μας στάση ευνοεί την καταπάτησή τους.

Θόδωρος Τσεσμελής



# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

# Εκδηλώσεων

## ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ-ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ-ΜΑΡΤΙΟΣ

### ΚΟΠΗ ΠΙΤΤΑΣ

ΚΥΡΙΑΚΗ 15/1/2006

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 μουσική. Θα υπάρξουν και εκπλήξεις.



### ΝΑΥΠΑΚΤΟΣ ΤΡΙΚΟΡΦΟ (ΠΑΠΑΡΟΚΑΔΕΣ)

Εκδρομή 1402, 29/1/2006, 3ήμερος Τουριστική - Πεζοπορική

Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 08.00 με ενδιάμεση στάση μετά την Κόρινθο φθάνουμε στο Ρίο. Εκεί οι πεζοπόροι κατεβαίνουν και διασχίζουν την γέφυρα Ρίου Αντιρίου πεζοί. Συναντάμε στο Αντίριο το πούλμαν με τους υπόλοιπους και ξεκινάμε για Ναύπακτο, και εν συνεχεία για Τρίκορφο. Αφού επισκεφθούμε το μοναστήρι με τις πολλές καμπάνες και τον κήπο με τα ζώα, τρώμε το μεσημέρι σε ταβέρνα της περιοχής. Το απόγευμα κατεβαίνουμε στην Ναύπακτο για καφέ και



επιστροφή στην Ν. Ιωνία στις 21.00.

Αρχηγός: Χατζηαποστόλου Κώστας

Υπεύθυνος κρατήσεων:  
Ανθίμου Άννα  
Έναρξη κρατήσεων:  
Δεκέμβριος 2005

# & Εκδρομών 2006

## ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ

Θεατρική παράσταση, 1/2/2006, Απογευματινή εκδήλωση

Παρακολούθηση θεατρικής παράστασης, στο θέατρο ΑΚΡΟΠΟΛ, με την οπερέττα «ΧΡΙΣΤΙΝΑ» του θεόφραστου Σακελλαρίδη. Λεπτομέρειες θα δοθούν εν καιρώ.

Αρχηγός: Ν. Χομπάς

## ΓΥΡΟΣ ΤΗΣ ΒΟΡΕΙΑΣ ΕΥΒΟΙΑΣ

Εκδρομή 1403, 11-12/2/2006, Εκδρομή Τουριστική 2ήμερη

### Σάββατο 11/2/2006

- Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 08:00 για Αρκίτσα.
- Περνάμε με ferry boat στην Αιδηψό. Εγκατάσταση στο ξενοδοχείο.
- Τακτοποίηση στο ξενοδοχείο, Μετάβαση για προσκύνημα στον Όσιο Δαβίδ.
- Μετάβαση στον Δρυμόνα με τους περίφημους καταρράκτες και μικρή πεζοπορία στον πανέμορφο χώρο που έχει κατασκευάσει το τοπικό δασαρχείο.
- Περνάμε από τις Ροβιές και καταλήγουμε για φαγητό στην Λίμνη Ευβοίας.
- Το απόγευμα θα επιστρέψουμε στην Αιδηψό για καφέ και ξεκούραση στο ξενοδοχείο. Το βράδυ φαγητό σε κοντινό χωριό.

### Κυριακή 12/2/2006

- Μετά το πρωινό ξεκινάμε για την άλλη πλευρά της Εύβοιας μέσω Ιστιαίας. Καφές στο όμορφο Πευκί.
- Επίσκεψη στα χωριά Ελληνικά και Βασιλικά με τις όμορφες παραλίες.
- Καταλήγουμε στην παραλία της Αγίας Άννας για φαγητό.
- Ξεκινάμε για επιστροφή προς Χαλκίδα με ενδιάμεση στάση για προσκύνημα στον Άγιο Ιωάννη τον Ρώσο. Στάση στην Χαλκίδα για καφέ.
- Επιστροφή στη Ν. Ιωνία, γύρω στις 21:00.

Αρχηγός: Χατζηαποστόλου Κώστας.  
Κρατήσεις: Ανθήμου Άννα  
Δηλώσεις συμμετοχής από 2/1/2006



# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

## Εκδηλώσεων & Εκδρομών 2006

### ΣΥΝΕΣΤΙΑΣΗ

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 17/2/2006, 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 5/2/2006 στα γραφεία του Ομίλου μας. Τηλ. 210 2775367

Υπεύθυνος εκδήλωσης: Τσεσμελής Θεόδωρος

Υπεύθυνος κρατήσεων: Χομπάς Νίκος



### ΚΥΝΗΓΙ ΘΗΣΑΥΡΟΥ

**Σάββατο 18/2/06, ώρα 9:30**

Ο Φυσιολατρικός Όμιλος Ν.Ιωνίας με τη συνεργασία του Περιοδικού **ΠΑΝΟΡΑΜΑ ΑΓΟΡΑΣ Ν. ΙΩΝΙΑΣ** και το site της πόλης μας [www.ionianet.gr](http://www.ionianet.gr) θα πραγματοποιήσει το πρώτο "Κυνήγι Θησαυρού". Θα λάβουν μέρος πρόσκοποι μαθητές και όσες άλλες ομάδες παιδιών επιθυμούν.

Λεπτομέρειες - Πληροφορίες πολύ σύντομα.



## ΜΥΚΗΝΕΣ ΑΡΧΑΙΟΣ ΔΡΟΜΟΣ ΜΥΚΗΝΩΝ

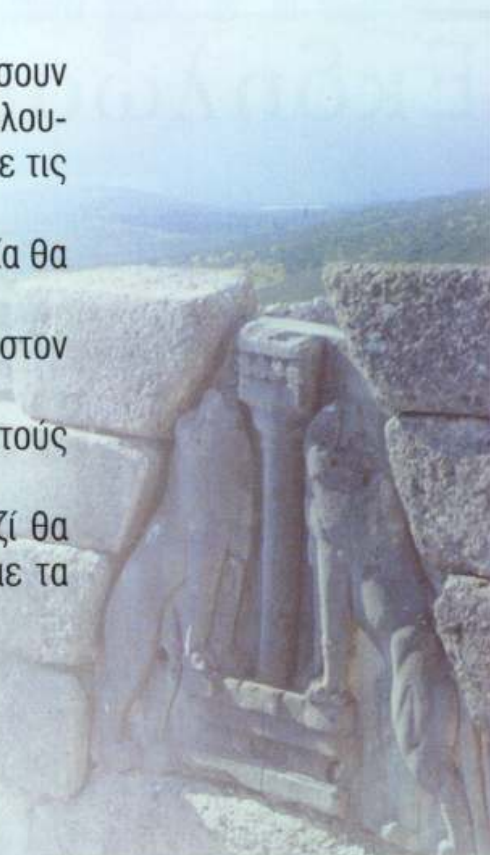
Εκδρομή 1404, 26/2/2006, Ημερήσια Εκδρομή Πεζοπορική - Τουριστική

- Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 7.30
- Άφιξη στο χωριό Πρόσυμα όπου οι πεζοπόροι θα ξεκινήσουν πεζοπορία μέχρι την αρχαία ακρόπολη των Μυκηνών, ακολουθώντας τον αρχαίο δρόμο που συνέδεε την Αρχαία Κόρινθο με τις Μυκήνες.
- Οι υπόλοιποι θα συνεχίσουν για το Κυβέρι, όπου στην παραλία θα απολαύσουν τον καφέ τους.
- Επίσκεψη στο Κεφαλάρι με τα πολλά νερά και προσκύνημα στον ναό της Ζωοδόχου Πηγής.
- Ξενάγηση στις Μυκήνες με την Ακρόπολη και τους θολωτούς τάφους.
- Συνάντηση στις Μυκήνες με τους πεζοπόρους και όλοι μαζί θα ξεκινήσουμε για Νέα Κίο, την προσφυγική παραλιακή πόλη με τα παραλιακά ταβερνάκια για φαγητό.
- Τον καφέ μας θα τον πιούμε στο Ναύπλιο.
- Επιστροφή στην Νέα Ιωνία γύρω στις 21.00

Αρχηγός: Οικονομίδης Κώστας.

Κρατήσεις: Τσοντάνογλου Βάσω

Δηλώσεις συμμετοχής από 2/1/2006



## ΑΓΙΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ- ΠΑΡΑΛΙΑ ΚΑΤΕΡΙΝΗΣ-ΒΕΡΓΙΝΑ-ΝΑΟΥΣΑ-ΒΟΛΟΣ

Εκδρομή 1405, 4ήμερη εκδρομή ΑΠΟΚΡΙΑΣ ΚΑΘΑΡΗΣ ΔΕΥΤΕΡΑΣ, 4 έως 7 Μαρτίου 2006

### Ημέρα 1<sup>η</sup> Σάββατο 4 Μαρτίου 2006

Αναχώρηση από την Ν. Ιωνία στις 07.30'. Ενδιάμεσες στάσεις ? . Θα σταματήσουμε για μεσημεριανό φαγητό στην **Ελασσώνα** και κατόπιν θα συνεχίσουμε την διαδρομή μας προς το ορεινότερο χωριό της Πιερίας τον **Άγιο Δημήτριο**, που είναι χτισμένο σε 900 μ. υψόμετρο και βρίσκεται στους πρόποδες του Ολύμπου, όπου θα σταματήσουμε για καφέ. Θα συνεχίσουμε την διαδρομή μας και το απόγευμα θα φθάσουμε στην **Παραλία Κατερίνης** που έχει μια πανέμορφη καθαρή ακτή, και φημισμένη αγορά. Εδώ θα τακτοποιηθούμε στο ξενοδοχείο **STRASS**. Το βράδι διασκέδαση. Διανυκτέρευση.

### Ημέρα 2<sup>η</sup> Κυριακή 5 Μαρτίου 2006

Αφού πάρουμε πρωινό θα ξεκινήσουμε για την **Βεργίνα**, όπου θα επισκεφθούμε το μουσείο και τους βασιλικούς τάφους. Μετά την Βεργίνα θα κατευθυνθούμε προς την Νάουσα. Αφού γευματίσουμε θα πάμε μέσα στην Νάουσα να χαρούμε την Αποκρία που χαρακτηρίζεται από αυθορμητισμό και την





# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

## Εκδηλώσεων & Εκδρομών 2006

φιλόξενη διάθεση των Ναουσαίων .Ιδιαίτερο και βασικότερο στοιχείο είναι το έθιμο «Μπούλες» που θα το δούμε από κοντά. Μετά το καρναβάλι θα επιστρέψουμε στην Παραλία Κατερίνης ,στο ξενοδοχείο μας. Το βράδι αποκριάτικο γλέντι -Διανυκτέρευση.

### Ημέρα 3<sup>η</sup> Καθαρή Δευτέρα 6 Μαρτίου 2006

Αφού πάρουμε το πρωινό μας θα πάμε σε εξοχική τοποθεσία της περιοχής για να περάσουμε τα Κούλουμα και να ξεφαντώσουμε.Το απόγευμα επιστροφή στο ξενοδοχείο μας. Ελεύθερος χρόνος . Διανυκτέρευση.

### Ημέρα 4<sup>η</sup> Τρίτη 7 Μαρτίου 2006

Τα ψέματα τελείωσαν .Επιστρέφουμε.

Αφού πάρουμε το πρωινό ξεκινάμε παίρνοντας το δρόμο της επιστροφής.Το μεσημέρι θα σταματήσουμε στην πρωτεύουσα της Μαγνησίας τον πανέμορφο **Βόλο**. Εδώ θα μείνουμε αρκετά για φαγητό .Οι μερακλήδες θα επισκεφθούν τα τσιπουράδικα.Το απόγευμα θα ξεκινήσουμε για Νέα Ιωνία όπου υπολογίζουμε να είμαστε γύρω στις 21.00'

Αρχηγός Εκδρομής : **Στέφανος Λιβέρης**

Κρατήσεις : **Μαίρη Λιανού**

Έναρξη κρατήσεων : **1/2/2006**



## ΤΑΚΤΙΚΗ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ - ΕΚΛΟΓΕΣ

**Δευτέρα 13-3-2006**

Το Δ.Σ. συγκαλεί έκτακτη γενική συνέλευση με αποκλειστικό θέμα «Εκλογές νέου Διοικητικού Συμβουλίου και Εξελεγκτικής Επιτροπής».

Λόγω της σοβαρότητας του θέματος η παρουσία όλων των μελών (των ταμειακώς τακτοποιημένων), κρίνεται απαραίτητη.

Για τον τόπο και την ώρα της Συνέλευσης θα ενημερωθείτε έγκαιρα.





## ΑΓΩΝΑΣ ΔΡΟΜΟΥ

ΚΥΡΙΑΚΗ 19/3/2006

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 (Μεσολογγίου 40 τηλ. 210 2775367).

Υπεύθυνοι εκδήλωσης: Χομπάς Νίκος, Τσεσμελής Θεόδωρος



## ΝΕΑΠΟΛΗ ΛΑΚΩΝΙΑΣ - ΕΛΑΦΟΝΗΣΟΣ

Εκδρομή 1406, 25-26-27/3/2006, 3ήμερος Τουριστική - Πεζοπορική

Στο νοτιοανατολικό άκρο του Λακωνικού κόλπου, στους πρόποδες του Πάρνωνα, απλώνεται νωχελικά η Νεάπολη στην καρδιά ενός απάνεμου φυσικού όρμου, και είναι ο προορισμός αυτής της εκδρομής.

Από την Σπάρτη την χωρίζουν 115 χλμ., ενώ οι απόκρημνοι επιβλητικοί όγκοι του ακρωτηρίου του Μαλέα σηματοδοτούν το τοπίο.

1 όμορφα ορεινά χωριά, οι απέραντες αμμουδερές ακρογιαλιές του Νερατζώνα και του Μάγγανου, το μεσαιωνικό κάστρο της Αγ. Παρασκευής, το απολιθωμένο δάσος αλλά και το σπήλαιο του Αγίου Ανδρέα είναι τοποθεσίες που θα επισκεφθούμε αλλά και θα περπατήσει το πεζοπορικό τμήμα.

Βέβαια ένα από τα μεγαλύτερα πλεονεκτήματα της Νεάπολης είναι αναμφισβήτητα η κοντινή της απόσταση από την πανέμορφη Ελαφόνησο, το νησάκι με τις παρθένες ακρογιαλιές και τα γαλαζοπράσινα νερά.

Στα ουζερί της παραλίας θα απολαύσουμε ολόφρεσκο ψάρι και θαλασσινά.

Αρχηγός: Χομπάς Νικόλας

Υπεύθυνος κρατήσεων: Τσεσμελής Θεόδωρος

Έναρξη κρατήσεων: 1<sup>η</sup> Φεβρουαρίου 2006





# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

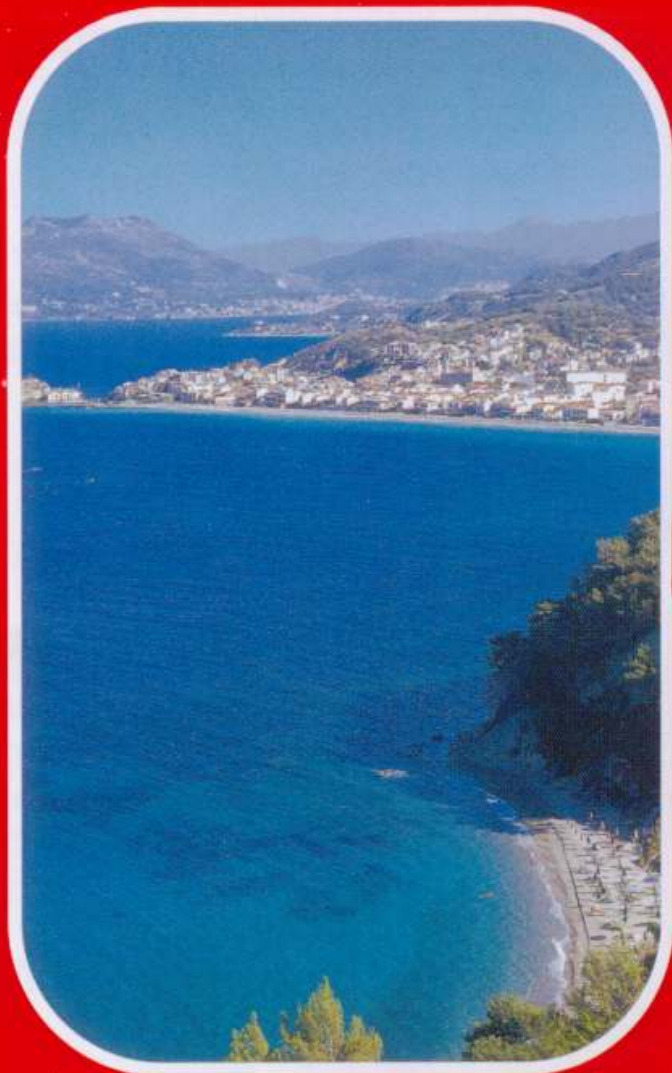
Εκδηλώσεων & Εκδρομών **2006**

**ΠΑΣΧΑΛΙΝΗ ΕΚΔΡΟΜΗ 2006**

Το Δ.Σ. μετά από ψηφοφορία επέλεξε για τις Πασχαλινές διακοπές την

**ΣΑΜΟ ΠΑΤΜΟ**

Υπεύθυνος εκδρομής: Χομπάς Νίκος



*Καλό Πάσχα*



## ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ 3μήνου ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ-ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ-ΜΑΡΤΙΟΥ 2006

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ	ΕΚΔΗΛΩΣΗ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΑΡΧΗΓΟΣ
<b>ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ</b>				
15	Κοπή Πίττας		Πολιτιστική	Δ.Σ.
29	Ναύπακτος - Τρίκορφο	Ημερήσια	Τουριστική - Πεζοπορική	Χ. Αποστόλου
<b>ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ</b>				
1	Παράσταση Λυρικής "Χριστίνα"		Πολιτιστική	Χόμπας
11-12	Βόρειος Εύβοια (1380)	2ήμερος	Τουριστική	Χ. Αποστόλου
17	Συνεστίαση		Πολιτιστική	Τσεσμελής
18	Κυνήγι Θυσαουρού		Πολιτιστική	Τσεσμελής
26	Αρχαίος δρόμος ΜΥΚΗΝΩΝ-Ν.ΚΙΟΣ	Ημερήσια	Πεζοπορική	Οικονομίδης
<b>ΜΑΡΤΙΟΣ</b>				
4-5-6-7	Καρναβάλι Νάουσας-Βεργίνα Παραλία Κατερίνης Αγ. Δημήτριος ✓	4ήμερη	Τουριστική	Λιβέρης
13	Τακτική Γεν. Συνέλευση (Εκλογές Δ.Σ.) ✓		Καταστατική	Δ.Σ.
19	Αγώνας δρόμου - Μπλόκο Καλογρέζας ✓		Πολιτιστική	Τσεσμελής Χόμπας
25-26-27	Νεάπολη Λακωνίας Ελαφόνησος ✓	3ήμερη	Τουριστική - Πεζοπορική	Χόμπας
<b>ΑΠΡΙΛΙΟΣ</b>				
20-25	Σάμος - Πάτμος ✓	6ήμερος	Πασχαλινή	Χόμπας

# ΚΑΡΥΣΤΟΣ

ΠΕΖΟΠΟΡΙΚΗ-ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΤΟΥ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΥ ΟΜΙΛΟΥ ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ



Στο νοτιότερο άκρο της Εύβοιας, στο κέντρο του κόλπου Καρύστου, βρίσκεται η ομώνυμη πόλη.

Η Κάρυστος είναι μία πόλη, που συνδυάζει μοντέρνο ρυμοτομικό σχέδιο με νεοκλασικά δημόσια κτίρια, παραδοσιακά αρχοντικά, και γραφικές ταβέρνες και ουζερί. Από φυσικής πλευράς έχει το μεγάλο πλεονέκτημα να βρίσκεται μεταξύ θάλασσας και βουνού. Ο κόλπος της Καρύστου χαρίζει πλούσια θέα με την επιμήκη ακτογραμμή του και το βουνό Όχη προσφέρει τα μυστήρια και τους θησαυρούς του ανάγλυφού του.

Η πόλη έχει επίσης πλούσια ιστορία, ευρήματα της οποίας είδαμε την πρώτη μέρα του ταξιδιού μας και συγκεκριμένα περίπου δύο ώρες μετά την αναχώρησή μας από την Νέα Ιωνία.

Ξεκινήσαμε το πρωί της 1ης Οκτωβρίου. Μετά μία ώρα διαδρομή με το πούλμαν επιβιβαστήκαμε σε πλοίο με υπερσύγχρονο

σαλόνι, που μας φιλοξένησε όσο κρατάει ένας καφές με παρέα, δηλαδή περίπου μία ώρα.

Από την ξενάγηση της πρώτης μέρας πέραν των ιστορικών ευρημάτων του μουσείου μας εντυπωσίασε:

α. Η πλούσια βιβλιοθήκη τους.

β. Το Μπούρτζι στην παραλία.

γ. Η έκθεση της πανίδας και χλωρίδας του τόπου σε κτίριο μέσα στο προαύλιο του παραδοσιακού Σχολείου.

δ. Η προβολή σε βίντεο στον ίδιο χώρο των δρακόσπιτων, αυτών των ασύλληπτης αρχιτεκτονικής καλοδιατηρημένων πανάρχαιων κτισμάτων στο όρος Όχη, όπου η παράδοση θέλει να κατοικούσε εκεί ένας ευαίσθητος ερωτοκτυπημένος δράκος

ε. Το κτήμα Μοντοφόλι, όπου παράγεται από πρότυπο αμπελώνα γλυκό κρασί, το οποίο και δοκιμάσαμε στην κάβα του κτήματος.



Την επόμενη μέρα η πεζοπορική ομάδα ξεκίνησε με άριστες προϋποθέσεις καιρού να μνηθεί στην μυσταγωγία της οργιόδους φύσης του φαραγγιού Δημοσάρι του όρους Όχη, ενόσω η υπόλοιπη παρέα θα συνέχιζε τις ξεναγήσεις στην περιοχή.

Ένα παλιό μονοπάτι, που χρησιμοποιούσαν κάποτε οι χωρικοί για να επικοινωνούν μεταξύ τους και για να έχουν πρόσβαση στην πόλη, ήταν για τέσσερις ώρες η διαδρομή μας. Το μονοπάτι αυτό στο μεγαλύτερο μέρος του έτρεχε παράλληλα με το ποτάμι, ενώ τεράστια δένδρα το έκρυβαν από τον ήλιο.

Σε αυτές τις πορείες του Φυσιολατρικού, μέσα στα στενώματα των δύσβατων περιοχών, τυχαίνει να σμίγουν περπατώντας και φλυαρώντας μικρές ομάδες από μέλη του ομίλου, που λίγο πιο κάτω διαλύονται λόγω διαφορετικών ταχυτήτων, για να σχηματίσουν άλλες ομάδες με διαφορετική σύσταση προσώπων. Έτσι δίνεται η ευκαιρία να ανταλλάσσονται γνώσεις και απόψεις. Όταν οι αισθήσεις ρουφούν τις εικόνες, τους ήχους και τις μυρωδιές της μεγαλειώδους Ελληνικής υπαίθρου είναι επόμενο να αναρωτιούνται όλοι που οφείλεται τόση εναλλαγή και ποικιλία φυσικού πλούτου.

Η εξήγηση παραπέμπει στο έντονο ανάγλυφο της πατρίδας μας και στην γεωλογική ιστορία της, που κάνουν την Ελλάδα να έχει τεράστιο οικολογικό ενδιαφέρον. Πριν από 20.000 χρόνια παγετώνες κάλυψαν μεγάλα τμήματα της Ευρώπης, της Ασίας και της Βόρειας Αμερικής, που κατάστρεψαν την χλωρίδα και την πανίδα τους. Η χώρα μας επειδή βρίσκεται αρκετά νότια

έμεινε ελεύθερη από πάγους. Έτσι τα είδη των φυτών και των ζώων συνέχισαν να πολλαπλασιάζονται και να εξαπλώνονται. Σήμερα η Ελλάδα είναι μουσείο Φυσικής Ιστορίας καθώς έχει 6.000 είδη φυτών από τα οποία τα 500 είναι ενδημικά, δηλαδή ζουν μόνο σε συγκεκριμένο περιβάλλον.

Αρχηγός αυτής της άψογα και άρτια οργανωμένης εκδρομής ήταν ο Αντιπρόεδρος του Φυσιολατρικού Ομίλου κος Θεόδωρος Τσεσμελής.

Υπεύθυνη κρατήσεων της εκδρομής ήταν το μέλος του ΔΣ του Φυσιολατρικού κα Τσοντάνογλου Βάσω, η οποία και συνέβαλε αποτελεσματικά στην επιτυχία της.

Παρών στην εκδρομή ήταν και ο Πρόεδρος του Φυσιολατρικού κος Ν. Χομπάς.

Την ωραία παρέα μας είχαμε την τιμή να συμπληρώνει ο Δημοτικός Σύμβουλος, πρώην Πρόεδρος Δημοτικού Συμβουλίου Νέας Ιωνίας και νυν Πρόεδρος του Συλλόγου των γιατρών του Ι.Κ.Α. Καρδιολόγος κος Αθανάσιος Αποστολόπουλος με την σύζυγό του.

Η δεύτερη μέρα ήταν και η τελευταία. Πριν μπούμε στο πλοίο της επιστροφής κατασπαράξαμε σχεδόν όλοι τα ντόπια κατσικάκια λεμονάτα ή με σάλτσα.

Είπαμε να σεβαστούμε την πανίδα της περιοχής, αλλά όχι σε βάρος της γαστρονομικής απόλαυσης. Άλλωστε δεν φταίγαμε εμείς, αφού όλες οι ταβέρνες στην παραλία το σερβίρουν σαν σπεσιαλιτέ.

Π.ΑΡΑΜΠΑΤΖΟΓΛΟΥ ΤΟΥΖΟΠΟΥΛΟΥ

# 8 Μαρτίου

## ΗΜΕΡΑ ΓΥΝΑΙΚΑΣ

Σικάγο 8 Μαρτίου 1958. Εργάτρια βάφει με το αίμα της τους δρόμους κατά την διάρκεια διαδήλωσης. Έχουν περάσει πολλά χρόνια. Από τότε παρ' όλα αυτά, τόσο κοντά μας και τόσο μακριά, πλάσματα γένους θηλυκού, σύμβολα δημιουργίας και διαφορετικότητας, τόσο όμοιες και τόσο ξεχωριστές, μα πάνω απ' όλα ΓΥΝΑΙΚΕΣ, παλεύουν, ζουν, κλαίνε και χαμογελούν στην άκρη της μέρας, αγνοώντας πως η 8<sup>η</sup> Μαρτίου τους έχει αφιερωθεί. Η Ελληνίδα σήμερα πολυδιάστατη και δραστήρια προσπαθεί να ανταποκριθεί στα πολλά μέτωπα που έχει ανοίξει, ενώ ταυτόχρονα με το ένα πόδι πατάει στο παρελθόν και με το άλλο



πρέπει να προλάβει το μέλλον. Η γυναίκα αλλάζει και αλλάζει την κοινωνία.

Χομπά Χρυσούλα



### ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ

ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΟΕΣΣΕ

Μεσολογγίου 40, Νέα Ιωνία, τηλ. 210 2775 367  
[www.ionianet.gr/foni](http://www.ionianet.gr/foni), e-mail: [fyoni@ath.forthnet.gr](mailto:fyoni@ath.forthnet.gr)

### ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

Ο Φυσιολατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας (Φ.Ο.Ν.Ι.) σας καλεί στην κοπή της Πρωτοχρονιάτικης Πίττας, που θα πραγματοποιηθεί στο Κέντρο «ΕΛΛΗΝΙΚΟΝ», Αγ. Παρασκευής 124, Χαλάνδρι (πλησίον πλατείας Κένεντυ), Τηλ. 210 6823394, την Κυριακή 15-1-2006 και ώρα 1.30 το μεσημέρι.

Σας ευχαριστούμε και σας ευχόμεθα

## Καλή Χρονιά

# Η ΒΥΖΑΝΤΙΝΗ ΜΟΥΣΙΚΗ

Η Βυζαντινή Μουσική είναι αρχαία μουσική και αποτελεί τέχνη προσευχής και τέχνη πνευματική, αφού είναι συστατικό λατρείας της Εκκλησίας. Έχει σαφώς επηρεασθεί από την Ελληνική αλλά και την Αραβική μουσική, αλλά έχει και ελάχιστους επηρεασμούς από την Ευρωπαϊκή.

Διαρθρώνεται σε οκτώ ήχους που είναι οι εξής : Πρώτος, Δεύτερος, Τρίτος, Τέταρτος, Πλάγιος του Πρώτου, Πλάγιος του Δευτέρου, Βαρύς και Πλάγιος του Τετάρτου.

Όταν λέμε ήχος εννοούμε διαφορετικό άκουσμα:

Ο πρώτος ήχος δημιουργεί στον ακροατή αίσθημα δοξολογίας. Είναι ευαίσθητος και παρακλητικός. Για τον Πρώτο ήχο ο δαμασκηνός λέει «Πρωτεία νίκης πανταχού πάντων έχεις».

Ο δεύτερος ήχος δημιουργεί στον ακροατή αίσθημα ευχαριστίας έχει ανατολίτικο άκουσμα καθώς χρησιμοποιεί χρωματικές κλίμακες.

Ο τρίτος ήχος είναι «απλός, ανδρικός». Είναι ήχος εμβληματικός και δημιουργεί στον άνθρωπο μεγάλη χαρά.

Ο τέταρτος ήχος αποκαλείται και «πανηγυριστής» γιατί δημιουργεί ένα αίσθημα πανηγυρισμού. Δεν είναι καθόλου τυχαίο ότι σε μεγάλες γιορτές η δοξολογία ψάλλεται σε αυτόν τον ήχο.

Ο πλάγιος του πρώτου είναι «ο θρηνωδός». Όταν ακούς αυτόν τον ήχο αισθάνεσαι έντονα το αίσθημα της χαρμολύπης αλλά και της προσωπικής σου ανάστασης. Το «Χριστός Ανέστη», αλλά και όλα τα αναστάσιμα τροπάρια, ψάλλονται σε αυτόν τον ήχο.

Ο πλάγιος του δευτέρου είναι ήχος μυσταγωγικός. Είναι ο ήχος που γλυκαίνει τις καρδιές και αναγεννά πνευματικά τον ακροατή.

Ο βαρύς είναι απλός. Μας δημιουργεί αγωνιστική διάθεση για πνευματική πορεία. Χαρακτηρίζεται «βαρύς» από τα διατονικά του διαστήματα.

Ο πλάγιος του τετάρτου είναι και αυτός πανηγυρικός, εμβληματικός και επιβλητικός.

Οι φθόγγοι που χρησιμοποιεί η βυζαντινή μουσική είναι οι εξής : Πά, Βου, Γα, Δι, Κε, Ζω, Νη. Οι ονομασίες αυτές παράγονται από τα πρώτα 7 γράμματα του ελληνικού αλφαβήτου συνδυασμένα με κάποιο σύμφωνο (ΠΑ, ΒΟΥ, ΓΑ, ΔΙ, ΚΕ, ΖΩ, ΝΗ.)

Βασικό στοιχείο ενός ήχου είναι η κλίμακα. Υπάρχουν τρία γένη. Το διατονικό, το χρωματικό και το εναρμόνιο. Το διατονικό χρησιμοποιεί την φυσική ή διατονική κλίμακα. Το χρωματικό χρησιμοποιεί δύο χρωματικές κλίμακες και το εναρμόνιο την εναρμόνια που μοιάζει με την ευρωπαϊκή.

Τα μέλη είναι 3. Το Ειρμολογικό ή σύντομο, το Στιχηραδικό ή αργοσύντομο και το Παπαδικό, που είναι απελπιστικά αργό. Στο ειρμολογικό κάθε φθόγγος έχει και συλλαβή. Στο στιχηραδικό είναι πιο χαλαρά.

Τα μέτρα είναι δίσχημα, τρίσημα και τετράσημα, όπως και στην ευρωπαϊκή.

Πολύ χαρακτηριστικό στην βυζαντινή μουσική είναι η σημειογραφία της. Μοιάζει αρκετά με την αραβική γραφή. Η ιδιαιτερότητά της είναι ότι δεν αναπαριστώνται οι φθόγγοι αλλά οι κινήσεις της φωνής ως προς του φθόγγους. Δηλαδή τα σημάδια δείχνουν πόσες φωνές θα ανέβεις ή θα κατέβεις και

με ποιον τρόπο.

Παράλληλα όμως με την απλή ψαλμωδία άνθισαν οι πρώτες μορφές ύμνων που είναι: Το τροπάριο, το κοντάκιο και ο κανών. Άλλες μορφές ύμνων είναι τα απολυτίκια, τα καθίσματα, τα εξαποστειλάρια, οι πολυέλαιοι, τα λειτουργικά, τα προσόμοια και τα ιδιόμελα.

Μεγάλοι βυζαντινοί συγγραφείς και εκτελεστές (ψάλτες) είναι: ο Ιωάννης ο Δαμασκηνός φιλόσοφος, θεολόγος, υμνογράφος και μουσικός, ο Πέτρος ο Πελοποννήσιος, ο Ιωάννης Κουκουζέλης από τους παλιούς. Νεώτεροι αποδημήσαντες και ζώντες ο Κ.Πρίγγος, ο Θρ.Στανίτσας, ο Σ.Γρηγοριάδης, ο Γ.Βιολάκης, ο Β.Εμμανουηλίδης, ο Χρ.Δήμου, ο Α.Πετρόχειλος, ο Γ.Τσαούσης, ο Λ.Πετρίδης, ο Δ.Ιωαννίδης ο Π.Φόρτωμας ο Ν.Γιάννου, ο Σπ.Περιστερής, ο Χατζημάρκου, ο Χ.Ταλιαδώρος, ο Καραμάνης, ο Χατζηθεοδώρου, ο Νικολαΐδης και άλλοι.

Στην Νέα Ιωνία είχαμε την τύχη να ακούσουμε κατά καιρούς άριστους δασκάλους και ερμηνευτές της βυζαντινής μουσικής, όπως τον Ηλιάδη, τον Κυριατζόπουλο, τον Κυριαζή, τον Ταραβάνογλου, τον Γιαννακούρο κ.α.

Αυτά τα ολίγα για την βυζαντινή μουσική για να λάβετε μια γενική γνώση.

Παραθέτω στο τέλος ένα δείγμα ενός ύμνου για να γνωρίσετε την βυζαντινή σημειογραφία.

Στέφανος Λιβέρης

# ΓΙΑΝΙΤΣΑΡΟΙ & ΜΠΟΥΛΕΣ

Το παμπάλαιο αυτό αποκριάτικο έθιμο της Νάουσας ξεκίνησε τον καιρό της Ελληνικής Επανάστασης, όταν οι φορεσιές αυτές φορέθηκαν από τους οπλαρχηγούς στην Νάουσα, την περίοδο της Τουρκοκρατίας, με σκοπό να μαζέψουν χρήματα για την Επανάσταση.

Με τον τρόπο αυτό δεν φαίνονταν τα πρόσωπά τους με αποτέλεσμα να μην τους αναγνωρίζουν οι Τούρκοι κατακτητές και φανερωθεί ο αγώνας που έκαναν για την ελευθερία του τόπου. Στο έθιμο παίρνουν μέρος μόνο νεαροί άνδρες, ανύπαντροι στα παλαιότερα χρόνια. Ο Γιανίτσαρος, ο περήφανος αυτός φουστανελοφόρος, με τα πολλά ασημικά στο στήθος και στην φουστανέλα, την μακριά πάλα (σπαθί) και το κέρινο «πρόσωπο», είναι ο πρωταγωνιστής. Κύριο ρόλο έχει η Μπούλα, άνδρας που υποδύεται, χωρίς να τη γελοιοποιεί, την γυναίκα με φαρδιά φουστάνια και «πρόσωπο» στολισμένο με τούλια και λουλούδια. Τα παιδιά που προπορεύονται του μπουλουκιού αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι του δρώμενου. Στο τέλος της πομπής η μουσική, ο ζουρνάς και το νταούλι. Την Κυριακή νωρίς το πρωί, με τελετουργικό τρόπο αρχίζει το ντύσιμο. Το ενδιαφέρον όλων για την άψογη εμφάνιση του Γιανίτσαρου και τη Μπούλας, τα τραγούδια, οι ευχές, τα κεράσματα είναι χαρακτηριστικά αυτή τη μέρα. Τα όργανα, οι ζουρνατζήδες, από νωρίς θα αρχίσουν το μάζεμα, να συγκεντρώσουν δηλαδή όλα τα μέλη της ομάδας, πηγαίνοντας από σπίτι σε σπίτι μέχρι να πάρουν τελευταίο τον αρχηγό του μπουλουκιού. Είναι ιδιαίτερα συγκινητική η τελετή αποχαιρετισμού στο σπίτι και το καλωσόρισμα των μελών του μπουλουκιού. Χωρίς να χορεύουν, με πομπή, φθάνουν κοντά στο μεσημέρι στο Δημαρχείο. Εδώ θα γίνει το προσκύνημα, θα πάρει δηλαδή ο αρχηγός την άδεια από τον Δήμαρχο να τελεστεί το έθιμο, να γυρίσουν χορεύοντας τους

δρόμους της πόλης. Εκτός από τη Μπούλα που υποκλίνεται, οι Γιανίτσαροι θα γείρουν πίσω το κορμί τους και θα τινάξουν αγέρωχα το στήθος τους. Μόλις δοθεί η άδεια θα βγάλουν τις πάλα από τα θηκάρια και θα αρχίσουν οι καθορισμένες από την παράδοση πατινάδες από μαχαλά σε μαχαλά, σε επίσης καθορισμένο δρομολόγιο. Στις πλατείες θα χορέψουν κυκλικούς χορούς. Το απόγευμα θα φθάσουν στην πλατεία των Αλωνιών. Εκεί θα βγάλουν τους «πρόσωπους» και θα ενωθούν μαζί με τον κόσμο για να χορέψουν. Αργότερα τα μπουλούκια θα συνεχίσουν τη διαδρομή τους μέχρι τα Καμμένα, όπου θα στήσουν τους τελευταίους τους χορούς. Το έθιμο ξεκινάει την πρώτη Κυριακή της Αποκριάς, συνεχίζεται την Δευτέρα τα μπουλούκια επισκέπτονται τα σπίτια των μελών τους και γλεντούν, επαναλαμβάνεται την Κυριακή της Αποκριάς (Τυρινής) στην πλατεία των Αλωνιών γίνεται μεγάλο γλέντι με παραδοσιακούς μεζέδες και το φημισμένο Ναουσαίικο κρασί, συνεχίζεται την Καθαρή Δευτέρα όπου δεν φορούν τους «προσωπάδες» αλλά ακολουθούν το καθορισμένο δρομολόγιο και την Κυριακή της Ορθοδοξίας όλα τα μπουλούκια συναντώνται στην περιοχή Σηπλαιίου για να γλεντήσουν με παραδοσιακές πίτες, γλυκά του ταψιού και άφθονο κρασί.

Οικονομίδης Κώστας



# 25<sup>η</sup> Μαρτίου



Την 25<sup>η</sup> Μαρτίου 1821 πετάχτηκε μία σπίθα από την Αγία Λαύρα, έγινε φλόγα και φούντωσε και θέριαψε μέσα στα στήθια των Ελλήνων.

Ο Επίσκοπος Παλαιών Πατρών Γερμανός υψώνει την σημαία της επανάστασης και σε αυτή ορκίζονται οπλαρχηγοί, ιερείς, καπεταναίοι, άνδρες, γυναίκες, γέροι και παιδιά και είπαν: 'Ελευθερία ή Θάνατος'. Η Ελληνική Ελευθερία ξεδίπλωσε τα πληγωμένα φτερά της και σαν αστραπή πέρασε πάνω από τα χωριά και τις πόλεις, από βουνά και κάμπους και λιμάνια και θάλασσες, ξύπνησε η Ελληνική ψυχή, όπου 400 περίπου χρόνια στέναζε κάτω από τον Τούρκικο ζυγό, και όλοι οι Έλληνες αρχίζουν τον σκληρό αγώνα της λευτεριάς. Η Τριπολιτσά και τα Δερβενάκια με τον Κολοκοτρώνη, η Αλαμάνα με τον Αθανάσιο Διάκο, η Γραβιά με τον Ανδρούτσο, τα Ψαρά με τον Κανάρη, η Ύδρα με τον Μιαούλη, η Αράχωβα με τον Μάρκο Μπότσαρη, οι Σπέτσες με την Μπουμπουλίνα, το Μεσολόγγι με τους Ελεύθερους Πολιορκημένους, το Σούλι με τον χορό του Ζαλόγγου, η Κρήτη με το ολοκαύτωμα του Αρκαδίου, ετοίμασαν και συνέτριψαν την Οθωμανική αυτοκρατορία. Τα λόγια των Ελλήνων πολεμιστών ακούγονται ακόμα:

*'Ζεστό ψωμί δεν έφαγα, δεν πλάγιασα σε στρώμα, ολημερίς στον πόλεμο την νύχτα καρσούλι'.*

Και έτσι από τα ιερά κόκαλα των Ελλήνων ξεπετάχθηκε η πανώρια Λευτεριά.

Νίκος Χομπάς

# ΕΚΔΡΟΜΕΣ & ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ



Από την εκδρομή, στη Βενετία



Από την εκδρομή, στο Ναύπλιο



Από την εκδήλωση ΚΕΜΙΓΟ & ΦΟΝΙ, 11ος 2005



Κροατία νήσος Βριάνη



Από την πεζοπορία στο όρος Βόρα (Καϊμακτσαλάν)

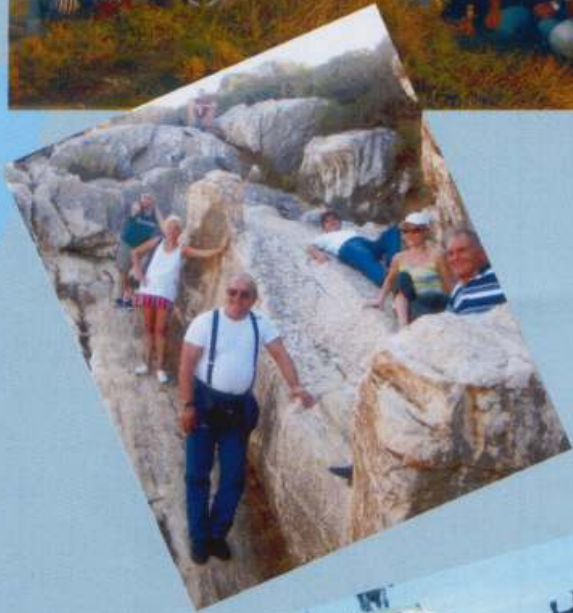


Έδεσσα 12ος 2005

# ΠΟΥ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΑΜΕ...



Νάξος



Σκανδιναβία



# Για να θυμούνται



## Για να θυμούνται

ΜΑΙΝΑΛΟ 1970



ΠΗΛΙΟ 1970



αι οι παλιοί ...



ΠΙΤΤΑΣ 1971



ΑΝΔΡΟΣ 1971



ομούνται οι παλιοί ...



1983



ΠΑΡΗΘΑ 1985



ΠΑΙΔΙΚΗ ΓΙΟΡΤΗ 1986



ΚΟΠΗ ΠΙΤΤΑΣ 1991



## και κάτι για την υγεία

### ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Ο καπνός προκαλεί αγγειοσύσπαση των αγγείων, πράγμα που μειώνει την ροή του αίματος. Έτσι πρέπει να κάνουμε όλοι μας κάθε προσπάθεια για να σταματήσει το κάπνισμα.

### ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ

Οι γυμναστικές ασκήσεις είναι γνωστό ότι βελτιώνουν την παράπλευρη κυκλοφορία και είναι σημαντικό να αυξήσετε την σωματική σας δραστηριότητα. Όπως και μία (1) ώρα πεζοπορία την ημέρα.

### ΔΙΑΙΤΑ

Μείωση της χοληστερίνης και των κορεσμένων λιπών στη δίαιτά σας καθώς και τη διατήρηση του φυσιολογικού βάρους του σώματος μπορούν να μειώσουν τους προδιαθεσικούς παράγοντες. Παρ' όλα αυτά, πολλοί προδιαθεσικοί παράγοντες μπορούν να ελεγχθούν με την επανεκτίμηση του τρόπου της ζωής σας και κάνοντας ορισμένες απαραίτητες αλλαγές.

### ΥΠΕΡΤΑΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΒΗΤΗΣ

Επιβάλλεται συχνός έλεγχος. Ακολουθείτε πιστά τις συμβουλές και τις οδηγίες του ιατρού σας.

# Συνταγές από τη Μ. Ασία

## κολοκυθοκεφτέδες

### ΥΛΙΚΑ

- 200 γρ. κολοκυθάκια
- 1 ματσάκι φρέσκα κρεμμύδια
- 2 κουτ. άνιθο
- 2 κουτ. μαϊντανό
- 3 αυγά
- 1 κουτ. πάπρικα
- 1 φλυτζάνι φέτα τριμμένη
- 1 φλυτζάνι αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1½ φλυτζάνι ελαιόλαδο ή ηλιέλαιο

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ξύνουμε τα κολοκυθάκια και τα αφήνουμε αλατισμένα στο σουρωτήρι να στραγγίσουν, και τα στίβουμε. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί. Παίρνουμε κουταλιά κουταλιά από το μίγμα και τα τηγανίζουμε σε καυτό λάδι.

Τηνιακού Αναστασία



**ΚΑΛΗ ΟΡΕΞΗ**



benioglou  
tours

# benioglou tours

*Όταν ο χρόνος ξεθωριάζει εμπιστευθείτε μας.  
Οι αναμνήσεις των διακοπών σας  
δε θα σβήσουν ποτέ...*

**ΑΕΡΟΠΟΡΙΚΑ - ΑΚΤΟΠΛΟΪΚΑ  
ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ  
ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ - ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ**

**Οργανωμένες Εκδρομές  
Κρατήσεις Ξενοδοχείων  
Ενοικιάσεις Πούλμαν**

Κρήτης 68 - 70, 142 31, Νέα Ιωνία

Τηλ.: 210 27 10 770, 210 27 53 152-3, Fax: 210 27 99 664

e-mail: info@benioglou.gr

**ΤΖΑΜΙΑ - ΚΡΥΣΤΑΛΛΑ  
ΘΕΡΜΟΧΟΜΟΝΩΤΙΚΑ**

**ΚΑΘΡΕΠΤΕΣ  
ΠΛΑΣΤΙΚΑ ΤΖΑΜΙΑ**

**ΑΝΘΗ ΙΩΑΚ.  
ΚΑΛΑΪΤΖΟΓΛΟΥ**

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



**επιπλα  
ΤΗΝΙΑΚΟΣ**

*ΓΙΑ ΜΙΑ ΟΛΟΚΛΗΡΗ ΖΩΗ...*

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