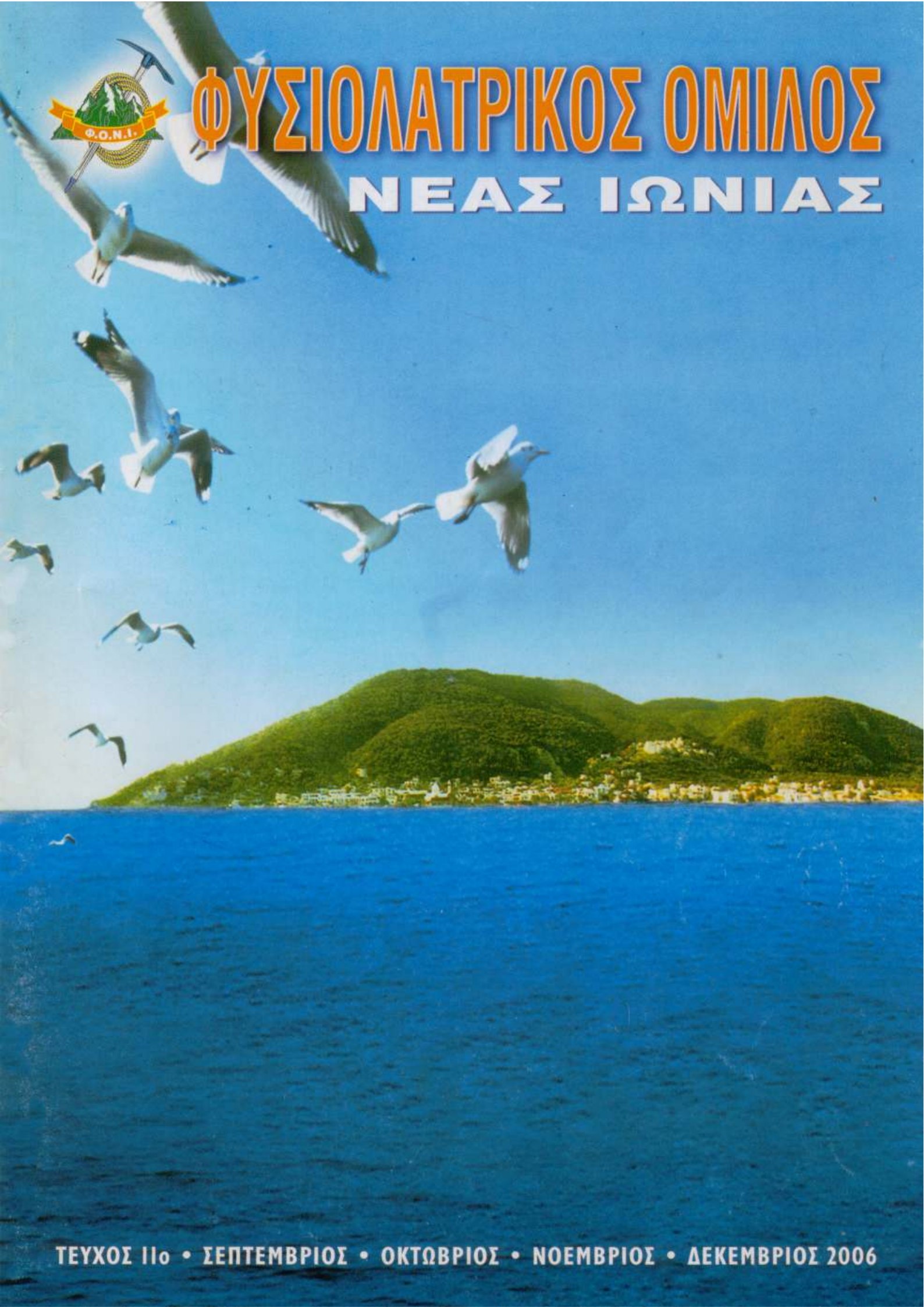




ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ

ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ





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
- Μπομποριέρες • Στέφανα
- Βαπτιστικά • Λαμπάδες

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



Ο οίκος **Liola** δημιουργεί προϊόντα που κατασκευάζονται σε όλα τα επίπεδα παραγωγής, από την πρώτη ύλη μέχρι το ένδυμα, στην Ιταλία. Οι αυστηρές προδιαγραφές κατασκευής, και η γνώση των σύγχρονων τεχνολογιών έχουν καταξιώσει τον οίκο διεθνώς, τόσο για την εφαρμογή των ενδυμάτων, όσο και για την υψηλή τους αισθητική.

ΣΟΛΩΜΟΥ 30 & ΒΛΑΧΑΒΑ (Σταθ. ΗΣΑΠ Ν. ΙΩΝΙΑΣ)
ΤΗΛ. 210 2754144



ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ Ν. ΙΩΝΙΑΣ

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

ΤΕΥΧΟΣ 11ο

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2006

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

(IQ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΕΣ)

Art Director

Ανθή Πανούση

Παραγωγή

ΙΩΝΙΚΗ ΕΚΔΟΤΙΚΗ

Τηλ. 210-2771777



Φωτο: Απόστολος Αναστασιάδης - 1ο βραβείο φωτογραφίας ΦΟΝΙ 2005

Εικόνα

Τα οχτάρια της μέλισσας στον χλιαρό αέρα κι' η
ψαθπητική εικόνα ταράζεται για μια στιγμή - τα
βολεμένα ψλατάνια, οι κνονδιασμένες ψέτρες και
το ρνάκι με το αμίλητο νερό.

Ο βόμβος άστραψε στη μέσα μου ακινησία, σθάνε
οι κύκλοι στις άκρες των δακτύλων μου σαν ζωή.

Πρεβεδίωρον Χαρά



Π Ρ Ο Γ Ρ Α Μ Μ Α

Εκδηλώσεων

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ • ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ • ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ • ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

Συναυλία στο Ηρώδειο

11/9/2006

Το επίτιμο μέλος του συλλόγου μας και η γνωστή τραγουδίστρια του Μ. Χατζηδάκι, Αλίκη Καγιαλόγλου, στα πλαίσια του Φεστιβάλ Αθηνών θα τραγουδήσει, με συνοδεία μεγάλης ορχήστρας, την Δευτέρα 11/9/2006 στο Ηρώδειο θέατρο Αθηνών.

Καλό θα είναι όλα τα μέλη μας να απολαύσουμε την καλή μας φίλη σε μία ξεχωριστή βραδιά, με τραγούδια που έχει τραγουδήσει απ' όλο τον κύκλο της καριέρας της. Για περισσότερες πληροφορίες στα τηλέφωνα του συλλόγου μας.

Υπεύθυνος: Θ. Τσασμελής



Αγκίστρι

Εκδρομή 1413

16-17/9/2006

Εκδρομή Τουριστική - Πεζοπορική 2ήμερη

Σάββατο 16/9/2006

1. Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 07:00 για Πειραιά και επιβίβαση στο πλοίο για Αγκίστρι.
2. Άφιξη στη Σκάλα γύρω στις 10.30, τακτοποίηση και καφέ στο ξενοδοχείο.
3. Μια πρώτη γνωριμία με το λιμάνι του νησιού ή μπάνιο στην αμμουδερή, ρηχή και πεντακάθαρη παραλία της Σκάλας. Για τους πιο τολμηρούς μία βόλτα μέσα στα πεύκα και κατάβαση στην παραλία της Χαλικιάδας με τα άσπρα βότσαλα.
4. Φαγητό στη Σκάλα ή το ξενοδοχείο.
5. Μεσημβρινή ανάπαυση.
6. Απογευματινή βόλτα πάνω απ' το Μεγαλοχώρι, στο πευκόφυτο δάσος, στο εκκλησάκι των Αγ. Πάντων και στο Καντούνι τον αρχαιότερο οικισμό του Αγκιστρίου.
7. Βόλτα στο Μεγαλοχώρι, στα γραφικά πλακόστρωτα

& Εκδρομών

δρομάκια, τα παραδοσιακά καφενεία και το μοναδικό ανεμόμυλο του χωριού
8. Δείπνο στο Μεγαλοχώρι.

Κυριακή 17/9/2006

1. Αναχώρηση πεζοπορικού τμήματος στις 09.00 για να διασχίσουν το πευκόφυτο δάσος του νησιού, από τη Σκάλα έως τα Λιμενάρια (ώρες πορείας 3.5), όπου θα απολαύσουν στο Μετόχι την εξαιρετική θέα στο Σαρωνικό και την Αίγινα, και λίγο πριν από τα Λιμενάρια την εκκλησία της Αγίας Βαρβάρας, που καθάγιασε ο Άγιος Νεκτάριος.
2. Αναχώρηση των υπολοίπων στις 10.00 για επίσκεψη αξιοθέατων νησιού και μπάνιο στην Απόνησο. Θα απολαύσουν στο Μετόχι την εξαιρετική θέα στο Σαρωνικό και την Αίγινα, θα επισκεφθούν το εκκλησάκι της Παναγιάς, στο Μεγαλο-

- χώρι το πνευματικό κέντρο με κάποια αρχαία ευρήματα και λίγο πριν από τα Λιμενάρια την εκκλησία της Αγίας Βαρβάρας, που καθάγιασε ο Άγιος Νεκτάριος.
3. Στα Λιμενάρια τα πετρόχτιστα σπιτία, το παλιό σχολείο και την μεγάλη εκκλησία της Αγίας Κυριακής.
 4. Στην Απόνησο τη λίμνη και την εξωτική παραλία με τα πεύκα.
 5. Στην Δραγονέρα τα κρυστάλλινα νερά και τα πεύκα μέσα στη θάλασσα.
 6. Γεύμα στη Σκάλα από όπου και θα πάρουμε το πλοίο της επιστροφής στον Πειραιά.
 7. Επιστροφή στη Ν. Ιωνία, γύρω στις 20:30.

Αρχηγός: Αβράμπος Γιάννης

Υπεύθυνος κρατήσεων: Χομπάς Νίκος

Ομιλία

Δευτέρα 18/9/2006

Στο συνεδριακό κέντρο του Δήμου Ν. Ιωνίας, Π. Ιωακείμ 4, απέναντι από τον ναό του Αγίου Γεωργίου, στις 18/9/2006 και ώρα 7 μ.μ. θα πραγματοποιηθεί ομιλία με θέμα «Οστεοπόρωση». Είναι κάτι που ενδιαφέρει πολλούς τα τελευταία χρόνια. Μετά την ομιλία θα απαντηθούν ερωτήματα από διακεκριμένους ιατρούς. Θα ακολουθήσει μικρή δεξίωση.



Μικρό Πάπιγκο

Πάπιγκο - Κόνιτσα - Ζαγοροχώρια

Εκδρομή 1414, 3ήμερη πεζοπορική - τουριστική εκδρομή
29-30/9-1/10/2006

1η ημέρα. (Παρασκευή) 29 Σεπτεμβρίου

- Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 07.30 με ενδιάμεση στάση στο Κιάτο, φθάνουμε στο Ρίο, περνάμε το Μεσολόγγι, Αγρίνιο, Αμφιλοχία, όπου φθάνουμε στο Μενίδι για μεσημεριανό φαγητό.
- Στην συνέχεια θα πάμε στο ΜΟΝΟΔΕΝΔΡΙ να δούμε από ψηλά τη →



Π Ρ Ο Γ Ρ Α Μ Μ Α

Εκδηλώσεων & Εκδρομών



Δρακόλιμνη

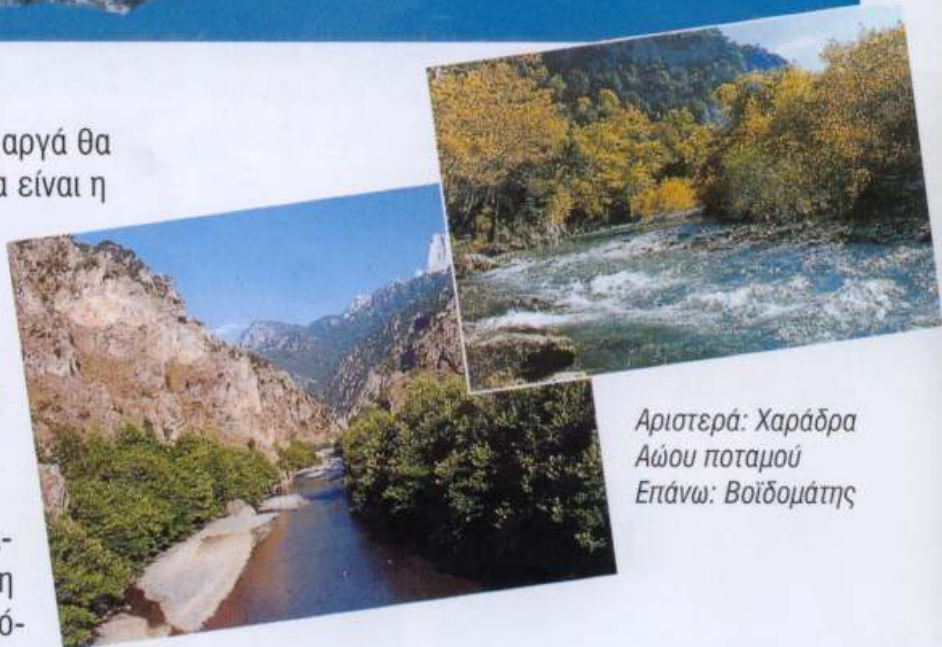
χαράδρα του ΒΙΚΟΥ, και το απόγευμα αργά θα φθάσουμε στο ΠΑΠΙΓΚΟ, όπου εκεί θα είναι η διαμονή μας, σε ξενώνες παραδοσιακούς από πέτρα και ξύλο.

- Το βράδυ δείπνο στο χωριό.

2η ημέρα. (Σάββατο) 30 Σεπτεμβρίου

• Μετά το παραδοσιακό χωριάτικο πρόγευμα παίρνουμε το πούλμαν και πάμε στην ΚΟΝΙΤΣΑ. Εκεί επιβιβαζόμαστε σε τζίπ 4Χ4 και ξεκινάμε ξενάγηση μέσα σε δασικούς δρόμους, επισκεπτόμαστε πέτρινα γεφύρια, ξωκλήσια, μοναστήρια και αφού συναντήσουμε τα χωριά ΠΗΓΗ, ΕΛΕΥΘΕΡΟ, ΠΑΛΙΟΣΕΛΙ, στρίβουμε για ΣΜΟΛΙΚΑ. Το όρος Σμόλικας είναι το δεύτερο πιο ψηλό βουνό της Ελλάδος (2637 μ.), με πλούσια βλάστηση και αξιόλογη πανίδα. Μετά από μία υπέροχη διαδρομή θα φθάσουμε στο καταφύγιο του Παλιοσελίου, όπου θα μας περιμένει ζεστό φαγητό και αναμμένο τζάκι. Από εκεί όποιος επιθυμεί μπορεί να πεζοπορήσει στο μονοπάτι ΔΡΑΚΟΛΙΜΝΗ.

- Επιστροφή στην Κόνιτσα και στη συνέχεια στο Πάπιγκο.
- Το απόγευμα θα επισκεφθούμε το ΜΙΚΡΟ ΠΑΠΙΓΚΟ με μία πορεία 40 λεπτών περίπου.
- Το βράδυ δείπνο στο χωριό Πάπιγκο.



Αριστερά: Χαράδρα Αώου ποταμού
Επάνω: Βοϊδομάτης

3η ημέρα. (Κυριακή) 1 Οκτωβρίου

- Στην σημερινή ημέρα έχουμε 3 επιλογές.
- Rafting στον ποταμό ΑΩ.
- Πεζοπορία δύο ωρών στο φαράγγι του Βοϊδομάτη.
- Τίποτε από όλα αυτά. Οι εκδρομείς μπορούν να κάνουν βόλτα δίπλα στον ποταμό ΒΟΪΔΟΜΑΤΗ, η να κάτσουν στο κεντράκι που είναι δίπλα στο ποτάμι, μέχρι να επιστρέψουν οι υπόλοιποι γύρω στις 12 για γεύμα.
- Στην συνέχεια θα πάρουμε τον δρόμο της επιστροφής και με 2 ενδιάμεσες στάσεις θα φθάσουμε στην Ιωνία γύρω στις 21.00 περίπου.

Αρχηγός εκδρομής: Τσεσμελής Θεόδωρος
Υπεύθυνος κρατήσεων: Ανθίμου Άννα

ΜΟΥΣΙΚΗ ΒΡΑΔΙΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ 16/10/2006

Ο μαέστρος της Δημοτικής Χορωδίας Ν. Ιωνίας και συνθέτης ΣΤΑΘΗΣ ΟΥΛΚΕΡΟΓΛΟΥ θα μιλήσει για τη Μουσική και θα παρουσιάσει τραγούδια των 10/ετιών '60 και '70, παίζοντας πιάνο και τραγουδώντας ο ίδιος.

Υπεύθυνος εκδήλωσης: Χομπάς Νίκος

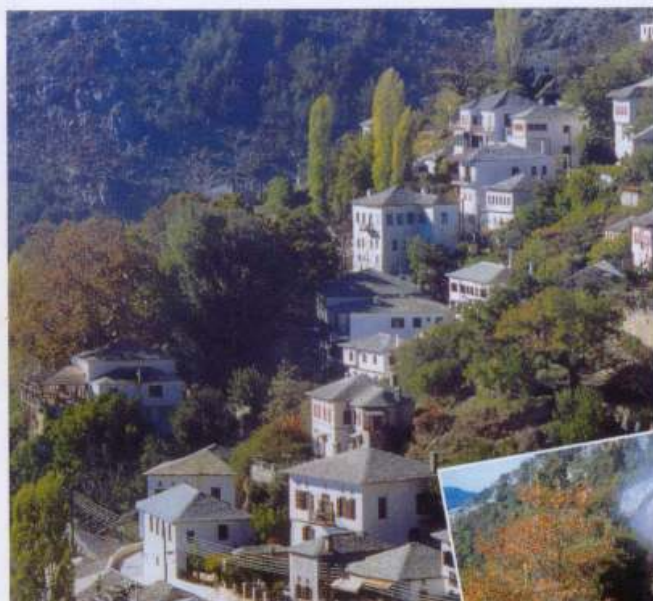


ΑΤΤΙΚΟ ΠΑΡΚΟ

ΣΑΒΒΑΤΟ 21/10/2006

Επίσκεψη στο Αττικό πάρκο με τη θαυμάσια συλλογή άγριων ζώων, πτηνών και ερπετών, όπου θα πιούμε και τον καφέ μας. Θα ακολουθήσει γεύμα σε κέντρο της περιοχής. Για περισσότερες πληροφορίες στο σύλλογο.

Υπεύθυνη εκδήλωσης: Τσοντάνογλου Βάσω



Νότιο Πήλιο - Τρίκερι

27-28-29/10/2006, Εκδρομή 1415
3ήμερη Τουριστική - Πεζοπορική

Παρασκευή 27/10/2006

Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 7:30
Στάση στα Καμένα Βούρλα - Στάση στην Αγριά Βόλου - Γεύμα στην Άφησσο.
Συνεχίζουμε μέσω Αργαλαστής προς Πλατανιά με την υπέροχη θάλασσα που δεν την πιάνει το μελτέμι, το πράσινο, κυρίως εληές και τα οπωροφόρα κυριαρχούν παντού. Ο Πλατανιάς είναι το πέρασμα για Σκιάθο.
Τακτοποίηση στο ξενοδοχείο των Ρόδων.
Το βράδυ φαγητό και διασκέδαση στο ξενοδοχείο.

Σάββατο 28/10/2006

Αφού πάρουμε πρωινό θα ξεκινήσουμε για Αργαλαστή. Εδώ σώζεται το σχολείο που δίδαξε ως φιλόλογος ο Κωστής Βάρναλης. Στην Αργαλαστή θα δούμε το περίφημο καμπαναριό των Αγίων Αποστόλων ύψους 28 μέτρων, από μάρμαρο της περιοχής.

Οι πεζοπόροι ξεκινούν διαδρομή προς Κάλαμο από καλντερίμι.

Οι υπόλοιποι πηγαίνουν στον Κάλαμο για ουζάκι και αναμονή των πεζοπόρων. Όλοι μαζί φεύγουμε για Τρίκερι και Αγία Κυριακή. Θα επισκεφθούμε τον ναό της Αγίας Τριάδας του 18ου αιώνα με ξυλόγλυπτο τέμπλο και τον δεσποτικό θρόνο του Ναπολέοντα που χρονολογείται από το 1739.

Φαγητό στην Αγία Κυριακή.

Επιστροφή στο ξενοδοχείο και δείπνο.

Κυριακή 29/10/2006

Αφού πάρουμε πρόγευμα και αποσκευές θα ξεκινήσουμε την επιστροφή μας με στάσεις στα πανέμορφα χωριά του Λαύκου, Χόρτου και Καλά Νερά (καφές).

Γεύμα στα περίφημα ουζερί του Βόλου.

Αναχώρηση για Αθήνα με ενδιάμεση στάση στα Καμένα Βούρλα..

Άφιξη στη Ν. Ιωνία γύρω στις 21:00.

Αρχηγός: Ιωάννου Χρήστος

Υπεύθυνος κρατήσεων: Χομπάς Νίκος



Π Ρ Ο Γ Ρ Α Μ Μ Α

Εκδηλώσεων & Εκδρομών



Το γεφύρι της Πλάκας

Δασικό χωριό «ΚΕΔΡΟΣ» - Άραχθος - Rafting

4-5-6 Νοεμβρίου 2006

Εκδρομή 1416

3ήμερη Πεζοπορική - Rafting

Σάββατο 4/11/2006

- Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 07:30.
- Ολιγόλεπτη στάση κοντά στο Κιάτο
- Στάση για καφέ στο Ρίο, δίπλα στην θάλασσα, ατενίζοντας την γέφυρα.
- Γεύμα στο Μενίδι με ψαροκατάλυξη.
- Αφού περάσουμε την Άρτα με το ονομαστό γεφύρι, συνεχίζουμε προς την περιοχή των Τζουμέρκων, περνάμε τον Άραχθο και την γέφυρα της Πλάκας και καταλήγουμε στο χωριό Καταρράκτης, όπου βρίσκεται το δασικό χωριό ΚΕΔΡΟΣ με τα παραδοσιακά ξύλινα σπιτάκια, όπου μας περιμένει το αναμμένο τζάκι.
- Εγκατάσταση στα σπιτάκια του δασικού χωριού.
- Πριν νυχτώσει για τα καλά, μία βόλτα γνωριμίας με το όμορφο χωριό 'Καταρράκτης'.
- Το βράδυ δείπνο και γλέντι στην ταβέρνα του

δασικού χωριού, όπου όλοι γίνονται μία παρέα μέσα στη γαλήνη του βουνού.

Κυριακή 5/11/2006

- Μετά το πρόγευμα ξεκινάμε να συναντήσουμε τους ανθρώπους του Rafting στην γέφυρα της Πλάκας.
- Αφιξη για γέφυρα Πλάκας, όπου θα γίνει αλλαγή ενδυμασίας.
- Θα πάμε στην αρχή με το δικό μας πούλμαν και στην συνέχεια θα επιβιβασθούμε στα αυτοκίνητα της εταιρείας rafting που θα μας μεταφέρουν στη γέφυρα της Πολιτσάς για να ξεκινήσουμε το rafting.
- Οι υπόλοιποι θα σταματήσουν για καφέ στα Λάζαινα, και θα επιστρέψουν στην γέφυρα της Πλάκας, όπου μπορούν να περπατήσουν μέχρι το ιστορικό μονότοξο γεφύρι, να βγάλουν φωτογραφίες, να απολαύσουν το ποτάμι και να πιούν τα ουζάκια τους.
- Όσοι θα κάνουν rafting θα διασχίσουν την

χαράδρα του Άραχθου, μία μαγευτική διαδρομή σε ένα καθαρό καταπληκτικό ποτάμι με μικρούς καταρράκτες και πηγές που αναβλύζουν από τα τοιχώματα της χαράδρας. Άφιξη στην γέφυρα της Πλάκας, μετά από διαδρομή 2,5 ωρών περίπου.

- Πικ νικ στην γέφυρα της Πλάκας η γεύμα στα Άγναντα, ένα όμορφο κεφαλοχώρι των Τζουμέρκων.
- Εάν θα κάνουμε πικ νικ, μετά θα πάμε για καφέ στα Άγναντα.
- Επιστροφή στο δασικό χωριό για ξεκούραση.
- Το βράδυ επανάληψη του γλεντιού στο δασικό χωριό.

Δευτέρα 6/11/2006

- Μετά το πρόγευμα ξεκινάμε για την πεζοπορία μας γύρω στις 3 ώρες.
- Οι υπόλοιποι θα απολαύσουν το δασικό χωριό και το χωριό 'Καταρράκτης.
- Όλοι μαζί θα πάμε να δούμε τον μεγάλο καταρράκτη ύψους πάνω από 100 μέτρα κοντά στο χωριό, εφόσον είμαστε τυχεροί και τρέχουν νερά.
- Ξεκινάμε την επιστροφή με φαγητό στην Αμφιλοχία.
- Τον απογευματινό μας καφέ θα τον πιούμε στο όμορφο χωριό του Λόγγου κοντά στο Αίγιο.
- Επιστροφή στη Ν. Ιωνία με ενδιάμεση ολιγόλεπτη στάση.

*Αρχηγός: Οικονομίδης Κώστας.
Υπεύθυνος κρατήσεων: Λιανού Μαίρη*

(Στην εκδρομή έχουν πρώτη προτεραιότητα όσοι θα κάνουν rafting και οι συνοδοί τους, κατόπιν όσοι περπατήσουν και οι συνοδοί τους, και εάν υπάρξουν κενές θέσεις όλοι οι υπόλοιποι).



Πανόραμα Βόρειας Εύβοιας

Εκδρομή 1417

11-12/11/2006

Εκδρομή Τουριστική 2ήμερη

Σάββατο 11/11/2006

1. Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 08:00.
2. Μικρή στάση στη Χαλκίδα.
3. Επίσκεψη και προσκύνημα στον Άγιο Ιωάννη τον Ρώσο.
4. Επίσκεψη και φαγητό στη Λίμνη Ευβοίας.
5. Περνάμε από τις Ροβιές και καταλήγουμε στο ξενοδοχείο LITO για ξεκούραση.
6. Το απόγευμα θα πιούμε τον καφέ μας στον γραφικό Πύργο.
7. Το βράδυ φαγητό και γλέντι στο ξενοδοχείο.

Κυριακή 12/2/2006

1. Μετά το πρωινό ξεκινάμε για το κέντρο «ΑΚΡΟΠΟΛΗ» από όπου θα θαυμάσουμε την πανοραμική θέα που απλώνεται μπροστά μας, και θα γευθούμε τα παραδοσιακά γλυκά της περιοχής.
2. Συνεχίζουμε για το μοναστήρι του Όσιου Δαβίδ και στην επιστροφή θα επισκεφθούμε τους καταρράκτες του Δρυμώνα, μία πολύ όμορφη περιοχή που έχει φροντίσει το δασαρχείο Ιστιαίας.
3. Επόμενος σταθμός τα Γιάλτρα, Άγιος Γεώργιος, μετά από μια πευκόφυτη διαδρομή, περνάμε από το club Mediterane και τις δαντελωτές παραλίες. Εδώ μας περιμένει η ταβέρνα «Απανεμιά» όπου θα γευματίσουμε.
4. Ξεκινάμε για επιστροφή από την Αρκίτσα με κάποια ενδιάμεση στάση.
5. Επιστροφή στην Ν. Ιωνία, γύρω στις 21:00.

Αρχηγός: Καρδάσης Μάνος.
Κρατήσεις: Ανθίμου Άννα



Π Ρ Ο Γ Ρ Α Μ Μ Α

Εκδηλώσεων & Εκδρομών



Μονή Δαμάστας - Χάνι Γραβιάς

3/12/2006,

Εκδρομή 1419

Ημερήσια Τουριστική

- Αναχώρηση στις 07.30 από Ν. Ιωνία.
- Στάση στα Καμένα Βούρλα για καφέ.
- Επίσκεψη στο ονομαστό γυναικείο μοναστήρι της ΠΑΝΑΓΙΑΣ της ΔΑΜΑΣΤΑΣ, που η εκκλησία του είναι γεμάτη από τοιχογραφίες του 1818, και ιστορικά σαν μονή έπαιξε σημαντικό ρόλο στον αγώνα του 1821, και είναι κτισμένο στο Καλλίδρομο και σε υψόμετρο 740 μέτρων.
- Κατόπιν μέσω Καλλιδρόμου και Μπράλου θα φθάσουμε στο ιστορικό και θρυλικό ΧΑΝΙ της ΓΡΑΒΙΑΣ, εκεί που ο Οδυσσεάς Ανδρούτσος με 120 ταμπουρωμένα παλικάρια συνέτριψε τις ορδές του Ομέρ Βρυώνη.
- Στην ΑΝΩ ΤΙΘΟΡΕΑ θα φάμε για μεσημέρι.
- Το απόγευμα επιστροφή στη Νέα Ιωνία μέσω Κάτω Αγόριανης - Αμφίκλειας - Τιθορέας και Αλιάρτου.

Αρχηγός: Λιβέρης Στέφανος

Υπεύθυνος κρατήσεων: Άννα Ανθίμου



Καλάβρυτα - Βουραϊκός

19/11/2006,

Εκδρομή 1418

Ημερήσια Πεζοπορική - Τουριστική

1. Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 7.30 π.μ.
2. Στάση κοντά στο Κιάτο.
3. Στάση στο ύψος του Μ. Σπηλαίου, όπου θα κατέβουν τα μέλη του πεζοπορικού τμήματος. Η πεζοπορία είναι 16 χιλιόμετρα, κατηφορική και εύκολη. Διαδρομή μαγευτική δίπλα στις γραμμές του οδοντωτού.
4. Επίσκεψη των υπολοίπων στο ιστορικό μοναστήρι της Αγίας Λαύρας.
5. Καλάβρυτα για φαγητό και περιήγηση.
6. Αναχώρηση από Καλάβρυτα για Διακοφτό.
7. Στο Διακοφτό οι υπόλοιποι θα περιμένουν τους πεζοπόρους απολαμβάνοντας τον καφέ τους δίπλα στον σιδηροδρομικό σταθμό.
8. Μετάβαση στο Ξυλόκαστρο για καφέ - φαγητό.
9. Αναχώρηση για Ν. Ιωνία όπου θα φθάσουμε γύρω στις 21.00.

Αρχηγός: Χομπά Χρυσούλα

Υπεύθυνος κρατήσεων: Τσοντάνογλου Βάσω



Παράλιο Άστρος - Κεφαλάρι - Μονή Λούκουσ

Εκδρομή 1420

**Ημερήσια τουριστική - πεζοπορική
17/12/2006**

- Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 08.00
- Στάση στον Ισθμό για καφέ
- Μέσω Άργους συνεχίζουμε με 1η μας επίσκεψη - προσκύνημα στην περίφημη ΜΟΝΗ ΛΟΥΚΟΥΣ του 12ου αιώνα. Στο καθολικό της μονής με τον οκταγωνικό τρούλο είναι εντοιχισμένα κομμάτια από γλυπτά υστερορωμαϊκών χρόνων, τα οποία βρίσκονται και σε άλλα κτίρια της μονής, καθώς και στην αυλή.

• Συνεχίζουμε για το ΠΑΡΑΛΙΟ ΑΣΤΡΟΣ χτισμένο αμφιθεατρικά, με έντονα νησιώτικο χρώμα, γραφικά σοκάκια και πανέμορφη παραλία. Παραμονή και γεύμα.

• Κατόπιν πάμε στο ΚΕΦΑΛΑΡΙ. Στάση για ποτό - καφέ σε πολύ όμορφη περιοχή με πλούσια βλάστηση και τρεχούμενα νερά, που πηγάζουν κάτω από τα θεμέλια εκκλησίας.

• Επιστροφή στη Ν. Ιωνία με ενδιάμεση στάση.

*Αρχηγός εκδρομής: Ιωάννου Χρήστος
Υπεύθυνος κρατήσεων: Λιανού Μαίρη*

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΗ ΕΟΡΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ 20/12/2006

Ο Φυσιολατρικός, μετά την επιτυχία της περσινής εορτής, 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, πολλά γλυκά και δώρα.

(Παρακαλούνται τα μέλη μας να δηλώσουν στον σύλλογο τα παιδιά που θα συμμετέχουν, την ηλικία και το φύλο τους για να γίνει η σωστή προετοιμασία)

Υπεύθυνοι εκδήλωσης: Όλα τα μέλη του Δ.Σ.



ΚΑΡΠΕΤΑ ΜΑΡΙΑ
 ΑΜΠΟΥΣΑΡΙΔΟΥ ΕΦΗ
 ΑΜΟΥΤΖΙΑ ΜΟΡΦΩ
 ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
 ΣΑΚΕΛΑΡΗ ΟΛΓΑ
 ΨΑΡΡΑ ΙΩΑΝΝΑ
 ΤΣΙΡΑΚΟΓΛΟΥ ΜΙΧΑΗΛ
 ΤΣΙΡΑΚΟΓΛΟΥ ΙΟΡΔΑΝΗΣ
 ΤΣΙΡΑΚΟΓΛΟΥ ΔΕΣΠΟΙΝΑ
 ΜΑΥΡΟΠΟΥΛΟΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ
 ΛΑΖΑΡΟΥ ΣΤΕΛΛΑ

ΛΑΖΑΡΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
 ΔΑΒΡΗ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ
 ΤΣΑΚΙΡΟΓΛΟΥ ΑΦΡΟΔΙΤΗ-ΑΓΓΕΛ.
 ΣΤΡΑΤΙΚΟΠΟΥΛΟΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ
 ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΥ ΚΙΚΗ
 ΦΟΥΡΚΑΣ ΝΙΚΟΣ
 ΦΟΥΡΚΑ ΔΕΣΠΟΙΝΑ
 ΡΟΥΛΙΟΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ
 ΡΟΥΛΙΟΥ ΔΕΣΠΟΙΝΑ
 ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ ΑΓΓΕΛΙΚΗ
 ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΟΥ ΔΑΦΝΗ
 ΧΡΗΣΤΑΚΗ ΑΓΓΕΛΙΚΗ
 ΣΥΡΙΓΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ
 ΜΠΑΚΟΔΗΜΟΣ ΠΕΡΙΚΛΗΣ
 ΠΙΣΧΟΥ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ
 ΧΑΛΕΒΕΔΑΚΗ ΔΗΜΗΤΡΑ
 ΚΑΛΑΪΤΖΑΚΗΣ ΜΙΧΑΗΛ
 ΘΕΟΔΩΡΙΔΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ
 ΤΕΛΙΔΟΥ ΚΥΡΙΑΚΗ
 ΠΕΤΡΑ ΕΛΕΝΗ
 ΚΑΛΑΝΤΩΝΗ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ

ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ 4μήνου ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ - ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ - ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2006

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ	ΕΚΔΗΛΩΣΗ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΑΡΧΗΓΟΣ
Σ Ε Π Τ Ε Μ Β Ρ Ι Ο Σ				
11	Μουσική βραδιά στο Ηρώδειο	Βράδυ	Πολιτιστική	ΤΣΕΣΜΕΛΗΣ
16-17	Αγκίστρι	2ήμερη	Πεζοπορική - Τουριστική	ΑΒΡΑΜΠΟΣ-ΧΟΜΠΑΣ
18	Διάλεξη	Απόγευμα	Πολιτιστική	ΤΣΕΣΜΕΛΗΣ
29,30/9 & 1/10	Πάπιγκο - Κόνιτσα	3ήμερη	Πεζοπορική - Rafting	ΤΣΕΣΜΕΛΗΣ ΑΝΘΙΜΟΥ
Ο Κ Τ Ω Β Ρ Ι Ο Σ				
16	Μουσική βραδυά - Ουλκέρογλου	Απόγευμα	Πολιτιστική	ΧΟΜΠΑΣ
21	Αττικό πάρκο	Ημερήσιο	Πολιτιστική	ΤΣΟΝΤΑΝΟΓΛΟΥ
27-28-29	Νότιο Πήλιο - Τρίκερι	3ήμερη	Πεζοπορική - Τουριστική	ΙΩΑΝΝΟΥ-ΧΟΜΠΑΣ
Ν Ο Ε Μ Β Ρ Ι Ο Σ				
4-5-6	Δασικό χωριό "ΚΕΔΡΟΣ" - Άραχθος (1416)	3ήμερη	Πεζοπορική - Rafting - Τουριστική	ΟΙΚΟΝΟΜΙΔΗΣ ΛΙΑΝΟΥ
11-12	Β. Εύβοια	2ήμερη	Τουριστική	ΚΑΡΔΑΣΗΣ ΑΝΘΙΜΟΥ
19	Φαράγγι Βουραϊκού - Καλάβρυτα (1418)	Ημερήσια	Πεζοπορική-Τουριστική	ΧΟΜΠΑ ΧΡΥΣ. ΤΣΟΝΤΑΝΟΓΛΟΥ
Δ Ε Κ Ε Μ Β Ρ Ι Ο Σ				
3	Μονή Δαμάστας - Χάνι Γραβιάς	Ημερήσια	Τουριστική	ΛΙΒΕΡΗΣ-ΑΝΘΙΜΟΥ
17	Π. Άστρος-Κεφαλάρι-Μ. Λούκουσ	Ημερήσια	Τουριστική	ΙΩΑΝΝΟΥ - ΛΙΑΝΟΥ
20	Χριστουγιεννιάτικη εορτή	Απόγευμα	Πολιτιστική	Δ.Σ.

4ήμερο (Αγίου Πνεύματος) ΣΤΗΝ ΗΠΕΙΡΟ

με τον Φ.Ο.Ν.Ι



Σάββατο 10/06/2006 ξεκίνησε μία ακόμη εξόρμηση του ΦΟΝΙ με προορισμό την Ηπειρο.

Ο καιρός όχι τόσο καλός και οι προσωπικές και αυτές άσχημες με την ΕΜΥ να οιατυμπανίζει ότι το 4ήμερο θα ήταν βροχερό. Όμως εμείς (50 άτομα) ξεκινήσαμε με κέφι & όρεξη να γνωρίσουμε την «απείρου κάλλους» Ήπειρο. Η ημέρα συνέχιζε βροχερή όμως εμείς απότομοι. Θα διανυκτερεύαμε στην Πέρδικα στην όμορφη παραλία «Καραβοστάση». Το ξενοδοχείο μας 100 μέτρα από τη θάλασσα, αλλά για όσους δεν είχαν ξεκινήσει ακόμη τα μπάνια τους υπήρχε και η πισίνα περιτριγυρισμένη με όμορφα λουλούδια και έτσι οι εκδρομείς μοίρασαν τις βουτιές τους αναλόγως το κέφι τους. Το απόγευμα ανεβήκαμε στο χωριό Πέρδικα, με την μεγάλη πλατεία που θυμίζει σκηνικό θεάτρου και έχει γύρω-γύρω τα μαγαζιά με τα «κοψίδια» και αφού κάναμε τη βόλτα μας καθήσαμε να φάμε και να τσουγκρίσουμε τα ποτήρια μας.

Η δεύτερη μέρα ξημέρωσε θαυμάσια. Ευτυχώς γιατί οι μοισοί από τους συνταξιδιώτες μας είναι και πεζοπόροι.

Αφού όλοι μαζί κάναμε την γνωριμία μας με το Σούλι, προσκηνήσαμε στην εκκλησία που υπάρχει εκεί, αγναντέψαμε το Κούγκι και θυμηθήκαμε όλα αυτά που είχαμε διδαχθεί στο σχολείο, οι πεζοπόροι ξεκίνησαν για μία πορεία από το Σούλι στη Γλυκή μέσα από ένα μονοπάτι 10 χιλ/ων (ακολουθήσαμε το δρόμο που έπαιρνε η Τζαβέλαινα από το Σούλι ως τα αμφοκώρια της πεδιάδας του Αχέροντα) μέσα σ' ένα ονειρεμένο δάσος, περπατώντας περίπου 3,5 ώρες.

Στο τέλος της πορείας συναντηθήκαμε με τους υπόλοιπους που όλη αυτή την ώρα ξεκουράζονταν πίνοντας το ουζάκι τους δίπλα στα δροσερά νερά του Αχέρωντα και όλοι μαζί κατευθυνθήκαμε στην κοινότητα Αμμουδιάς όπου κάναμε βαρκάδα στα «στενά του Αχέροντα» στις «πύλες του Άδην», οι οποίες ακόμη και σήμερα προκαλούν δέος στον επισκέπτη και θαυμάσαμε τη γαλήνη της φύσης. Το απόγευμα κατευθυνθήκαμε προς τα παραλιακά Σύβοτα, απολαύσαμε το ηλιοβασιλέμα, πίνοντας τον καφέ μας και αφεθήκαμε στη μαγεία του που ξεκούρασε νού και κορμί.

Την επόμενη το πρωί όλο χαρά ξεκινήσαμε για ολοήμερη εκδρομή στην Πάργα και στους Παξούς. Ο καιρός όχι καλός (έβρεχε συνέχεια) η θάλασσα όμως φαινόταν αρκετά καλή, έλα όμως που όταν ξανοιχθήκαμε άρχισαν τα μποφόρ!

Φτάσαμε στην Πάργα την μικρή πριγκίπισσα της ηπειρωτικής ακτογραμμής, φυτεμένη σ' ένα εντυπωσιακής καλλονής φυσικό τοπίο που αναπνέει τον αέρα του Ιονίου και δεν ζητά τίποτε γιατί απλούστατα τα έχει όλα! Τα χρώματα και τ' αρώ-

ματα αβίαστα ξεχύνονταν από τις βουκαμβίλιες και τους ιβίσκους, το γιασεμί και το βασιλικό, γι' αυτό και το τραγούδι «στης Πάργας τον ανήφορο κανέλλα και γαρύφαλο...». Η Πάργα είναι μία γραφική πολιτεία με παραδοσιακή αρχιτεκτονική (νησιώτικη & όχι ηπειρωτική) με στενά, λιθόστρωτα δρομάκια και

μαγική ατμόσφαιρα, με μοναδικούς όρμους και παραλίες & με το κάστρο της που χτίστηκε από Νορμανδούς και ανακατασκευάστηκε (λόγω ολοσχερούς καταστροφής) από τους Βενετούς, να δεσπόζει και να κρύβει μέσα του την πολυκύμαντη ιστορία της. Από την Πάργα ξεκινήσαμε με καίκι για τους Παξούς (κουνθήκαμε είναι αλήθεια αρκετά) λόγω καιρού, αλλά φθάσαμε τραγουδώντας και πειράζοντας ο ένας τον άλλον για να ξεχνάμε την ζαλάδα μας. Το νησί των Παξών σαν ζωγραφικός πίνακας μας περίμενε να μας καλοσωρίσει σαν ευγενικός νοικοκύρης, κερνώντας μας τις λικουδιές του στα ταβερνάκια της παραλίας.

Ξημέρωσε και η τελευταία ημέρα της εκδρομής. Αρκετά καλή. Σήμερα θα κάναμε επίσκεψη στο Νεκρομαντείο και στο Ζάλογγο. Το Νεκρομαντείο βρίσκεται στο χωριό Μεσσοπόταμος, είναι ένα δαιδαλώδες οικοδόμημα, το πιο σημαντικό εύρημα της περιοχής. Ο μύθος θέλει το νεκροπομπό Ερμή, να οδηγεί μέσα από τα νερά της λίμνης Αχερουσίας τις ψυχές στον Άδην. Επισκέπτες από όλη την Ελλάδα συνέρρεαν στο μαντείο για να επικοινωνήσουν με τις ψυχές των αγαπημένων τους μετά από κατάλληλη προετοιμασία.

Αφού περιδιαβήκαμε αυτό το μνημείο, ξεκινήσαμε για το Ζάλογγο το βουνό -σύμβολο της αγάπης προς την ελευθερία- που από τα βράχια του το 1803 όταν το Σούλι υπέκυψε στον Αλή-Πασά 63 γυναίκες με τα παιδιά στην αγκαλιά τους έπεσαν στο γκρεμό τραγουδώντας και χορεύοντας. Όταν πλησιάζεις προς το βουνό σε διατρέχει ένα ρίγος βλέποντας εκεί ψηλά τις γυναίκες -αγάλματα- να κρατιούνται χέρι-χέρι σαν και τότε έτοιμες να θυσιαστούν για την πατρίδα. Αν κάποιος θέλει να δει το μνημείο από κοντά πρέπει ν' ανέβει 410 σκαλιά. Κάτω από το βουνό είναι ένα γραφικό μοναστήρι, που μας καλοδέχτηκε, μας ξαναθύμισε την ιστορία των Σουλιωτισσών και μας ξεδιψάσε κερνώντας μας το παραδοσιακό λουκουμάκι και το κρύο νεράκι.

Με βαριά καρδιά, γιατί άρχιζε η ώρα της επιστροφής στα τετρημμένα, αλλά και πολύ γεμάτοι από όλα αυτά που περάσαμε, επιβιβαστήκαμε στο πούλμαν αφήνοντας πίσω μας παραλίες, ποτάμια, λίμνες, υπέροχες βόλτες από ένα αξεπέραστο προορισμό που θα μας μείνει αξέχαστος.

ΦΩΤΕΙΝΗ ΙΩΑΝΝΟΥ

ΜΙΚΡΑ ΑΣΙΑ



Σμύρνη: Γυαλί τζαμί Διοικητήριο

ΣΜΥΡΝΗ

Της Φωτεινής
Ιωάννου

η νύφη της Ανατολής

...συνέχεια από το προηγούμενο

... Η Σμύρνη ήταν μία από τις μεγαλύτερες και πιο ευημερούσες πόλεις της Μικράς Ασίας.

Το σημαντικότερο λιμάνι στην ανατολική Μεσόγειο.

Προικισμένη με ένα αρκετά μεγάλο φυσικό λιμάνι και τοποθετημένη στη μέση του Αιγαίου, ήταν η ιδανική πόλη - λιμάνι με σημαντική εμπορική δραστηριότητα, από την αρχαιότητα.

Παρ' όλη την ποικιλία των εθνών και των θρησκειμάτων, παρέμενε ακόμη, στα βασικά συστατικά της, μία Ελληνική πολιτεία.

Η μεγάλη παραγωγή αγροτικών προϊόντων οδηγεί ώστε να στηθούν οι πρώτες επιχειρήσεις που παράγουν λάδι, σαπούνι, αλεύρι, ζυμαρικά, κρασί, οινόπνευματώδη ποτά, νήματα και υφάσματα.

Η Σμύρνη με το λιμάνι της και την προκουμαία που ήταν το καμάρι της, ήταν η αποθήκη του εμπορίου της δυτικής Μ. Ασίας.

Στα καταστήματα των Ελλήνων της Σμύρνης έφταναν τα καραβάνια από την Αττάλεια, την Άγκυρα, το Ικόνιο, την Προύσα μεταφέροντας περσικά χαλιά, καπνό, σιτάρι και οτιδήποτε άλλο συντελούσε στην ανάπτυξη, την ευμάρεια και τον αστικό τρόπο ζωής.

Πλοία εμπορικά, φορτωμένα με πολύτιμα εμπορεύματα, περίμεναν στο λιμάνι.

νι τους αγοραστής. Ανάμεσα τους, καράβια από την Γαλλία ή την Αγγλία, φορτωμένα με μετάξια της Βενετίας, κάθε λογής χρυσά αντικείμενα αλλά και εργαλεία και διάφορα προϊόντα, όπως ζάχαρη, καρυκεύματα από άλλες χώρες ακόμη και από την Αμερική.

Στο λιμάνι της Σμύρνης με την μεγάλη εμπορική κίνηση, βρίσκονταν επίσης όλες οι εταιρείες και οι αντιπρόσωποι των εμπορικών και βιομηχανικών οίκων της Ευρώπης και της Αμερικής, τα προξενεία, το χρηματιστήριο, οι τράπεζες, τα μεγαλύτερα εμπορικά καταστήματα, αλλά και τα περισσότερα καφενεία, θέατρα και ζυθοπωλεία.

Στη Σμύρνη, σαν να έδωσαν οι λαοί ραντεβού, ο καθένας προσπαθούσε να δείξει, από πού ερχόταν, ένα τουρλού - τουρλού, που όταν ρ έβλεπες, ήταν σαν να ζαλιζόσουν. Από παριζιάνικο φράκο μέχρι περσική κελεμπία, από ευρωπαϊκό καπέλο περιπάτου μέχρι το περήφανο τουρμπάνι του Εμίρη, και από το λονδρέζικο ναυτικό καπέλο μέχρι το άσπρο καπέλο (καλπάκι το έλεγε η γιαγιά μου) του ανατολίτη χριστιανού ή το κόκκινο φέσι του Αρμένιου.

Έβλεπες γενίτσαρους ασάλευτους με το τσιμπούκι του ναργιλέ στο στόμα, ξαπλωμένους σε όμορφα χαλιά μπροστά στα ξένα προξενεία, Εβραίους, Έλληνες, Αρμένιους, στους δρόμους, στα σπίτια και στα μαγαζιά. Ναυτικούς παρδαλά ντυμένους, από τα πέρατα της γης να τρέχουν για να τελειώσουν τις δουλειές τους.

Η Σμύρνη τότε ήταν πολύ ωραία πόλη.

Καταστήματα απίθανα πλημμυρισμένα από φώτα και όπου και αν

περπατούσες, ένοιωθες χαρούμενος από τα διάφορα κουδουνάκια που ακουγόntonταν από παντού. Μου έλεγε η γιαγιά μου ότι το τραμ ήταν επάνω σε ράγες αλλά το τραβούσαν δύο άλογα με κουδουνάκια. Όπου πουλούσαν αναψυκτικά, υπήρχε ένα μηχάνημα που γύριζε και κουδούνιζε για να προκαλεί τους πελάτες.

Τα χρυσοχοία πάλι ήταν γεμάτα αστραφτερά πράγματα και δεν μπορούσες να ξεκολλήσεις από τις βιτρίνες. Ήταν η πιο χαριτωμένη πόλη.

Όλος ο εμπορικός κόσμος ήταν χριστιανικός. Έλληνες και Αρμένιοι είχαν τα πιο καλά και τα πιο πλούσια μαγαζιά. Οι Τούρκοι είχαν κάτι μικρά φτωχομάγαζα, σε κάτι στενά σοκάκια. Όλοι τους έμεναν σε απόκεντρες γειτονιές, στα σκοτεινά και ωρίς - ωρίς μαζευόντουσαν μέσα.

Τούρκους έβλεπες μόνο σε παρακατιανές δουλειές, σε σανοπωλεία και σε μαγαζιά για κάρα. Δούλευαν αραμπατζήδες, χαμάληδες και εργάτες. Τα παιδιά τους σπανίως σπούδαζαν, σαν αγγαρεία το είχαν, αλλά και αν ήξεραν λίγα γράμματα γινόντουσαν αξιωματικοί.

Αν ήταν πλούσιοι αγάδες, έπαιρναν τσιφλίκια και ξεθέωναν στη δουλειά τους εργάτες.

Πλουτιζαν, γινόντουσαν μπέηδες και σιγά - σιγά αποκτούσαν αξιώματα. Οι πασάδες είχαν τον δικό τους το χαβιά! Ένα χάσμα αγεφύρωτο με τον λαό. Τα παιδιά που γεννιόντουσαν στα χαρέμια ζούσαν παραμυθένια ζωή. Και ήταν μεγάλη τιμή για αξιωματικό να πάρει ύψη από χαρέμι του πασά.

Μόνο οι Τούρκοι που ζούσαν στα βάθη της Μ. Ασίας, ένοιωθαν την καταπίεση του Τούρκου. Στη Σμύρνη όχι, γιατί οι Έλληνες την είχαν στολίσει με την παρουσία τους και ήταν ντυμένη στα γαλανόλευκα. Μία λαχτάρα μόνο είχαν, να αναπνεύσουν ελευθερία για πάντα.

Κανείς δεν ήθελε να φύγει από τα καλά του, κανείς δεν ήθελε να αφήσει την γη των προγόνων του!!

Συνεχίζεται...



Σμύρνη: Ελληνικό Προξενείο

Το ψηφιδωτό του Αμβρακικού



Ο υγρότοπος της Ροδιάς

Κόλπος
Αμβρακικός

Αμβρακικός κόλπος, ένας κόλπος κλειστός έκτασης 400 περίπου τετραγωνικών χιλιομέτρων. Σ' αυτόν τον κόλπο, λοιπόν, ανταμώνουν ταιριαστά τα δύο μεγάλα ποτάμια της Ηπείρου, ο Άραχθος και ο Λούρος.

Η επίσκεψή μας στο χωριό Στρογγύλη, όπου στεγάζεται στο παλιό πέτρινο σχολείο, το Κέντρο Υποδοχής και Ενημέρωσης, αποτελεί εμπειρία μοναδική για τους επιστήμονες και γι' αυτούς που θέλουν να προσεγγίσουν το τοπίο εικαστικά, το οποίο είναι μοναδικό και μαγευτικό.

Με θέα προς τον ποταμό Λούρο απλώνεται ο μεγαλύτερος γλυκόβαλτος της Ελλάδας. Πλούσια υδροχαρής βλάστηση αποτελούμενη κυρίως από καλαμιώνες, νερόκρινα και νούφαρα, εναλλάσσεται με ανοιχτές επιφάνειες και μικρές λίμνες. Στο βόρειο και δυτικό όριο του μεγάλου βάλτου ρέει ο ποταμός Λούρος μέσα σε πλατιά ζώνη πλημμύρων.

Η ζώνη αυτή αποτελεί πραγματικό

παράδεισο για τα πουλιά και κυρίως για πολλά είδη ερωδιών. Στον βάλτο αυτόν, στον υγρότοπο της Ροδιάς, ύστερα από 50 πλέον χρόνια απουσίας, βρίσκουν καταφύγιο και τροφή μέσα στον καλαμιώνα, τον μεγαλύτερο της Ευρώπης, οι νεροβούβαλοι, όπου γίνεται μία προσπάθεια με ένα πειραματικό πρόγραμμα για επανένταξή τους στον χώρο. Η περιοχή της λιμνοθάλασσας της Ροδιάς επηρεάζεται από τις εποχικές πλημμύρες, όπου τότε προσελκύει μεγάλους πληθυσμούς χελιών, γι' αυτό η λιμνοθάλασσα αυτή είναι γνωστή ως ένας από τους μεγαλύτερους χελότοπους στην Ελλάδα.

Το ψάρεμα των χελιών γίνεται με τον παραδοσιακό τρόπο, δηλαδή με τα ιβάρια. Η προέλευση της λέξης προέρχεται από το λατινικό *nivarium*, δηλαδή χώρος που τρέφει, έχει ζωή. Πρόκειται για παραδοσιακό σύστημα διαχείρισης των αλιευμάτων που κινούνται προς και από τις λιμνοθάλασσες.

Τα ώριμα αναπαραγωγικά χέλια, τα καθάρια όπως λέγονται, πιάνονται σε μεγάλες ομάδες όπως λέγονται, πιάνο-

νται σε μεγάλες ομάδες τις αφέγγαρες και βροχερές φθινοπωρινές νύχτες, με νοτιά (χελοβραδιές).

Το χέλι ζει κυρίως στους γλυκόβαλτους, η αναπαραγωγή τους όμως γίνεται στην θάλασσα των Σαργασών (Β. Ατλαντικός), όπου ζευγαρώνει άπαξ και πεθαίνει. Από τα αυγά των χελιών εκκολάπτονται οι διαφανείς λεπτοκέφαλοι που επιστρέφουν στις ευρωπαϊκές λίμνες και ποτάμια, αφού μεταμορφωθούν σε μικρά χέλια (γυαλόχελα). Στην περιοχή αξιοποιείται με τον καλύτερο δυνατό τρόπο η εκμετάλλευση του χελιού, όμως χρειάζεται πολλά να γίνουν ακόμη να προστατευθεί το φυσικό κάλλος και η μοναδική ομορφιά του συνόλου του Αμβρακικού όλπου.

Σοβαρή προσπάθεια γίνεται και είναι πολλά ακόμη αυτά που πρέπει να γίνουν. Εκτός από το σχολείο που λειτουργεί ως κέντρο υποδοχής, έχουν γίνει σημαντικά βήματα, όπως: στη λιμνοθάλασσα Κωνσταντίου κατασκευάσθηκε, με τον παραδοσιακό τρόπο, μία ψαροκαλύβα πάνω σε πάσσαλους και ένα παρατηρητήριο για την παρατήρηση των πουλιών. Κατασκευάσθηκαν πριάρια (μικρές βάρκες) για την μετακίνηση των επισκεπτών στον υγρότοπο.

Σε αυτήν την προσπάθεια σημαντικό ρόλο έπαιξε και εξακολουθεί να παίζει και σήμερα, η παρουσία της Ι. Μονής στον υγρότοπο. Πρόκειται για την μονή της Θεοτόκου «Ρόδον το Αμάραντον» η της Ροδιάς. Βρίσκεται ανάμεσα στα χωριά Βίγλα και Στρογγυλή. Ελάχιστα στοιχεία είναι γνωστά για την ιστορία της μονής. Η ίδρυσή της ανάγεται πιθανότατα στη βυζαντινή εποχή, διαλύθηκε, όμως, τις πρώτες δεκαετίες του 20ου αιώνα. Η μονή περιλαμβάνει το καθολικό, το κωδωνοστάσιο και τον μαντρότοχο του οχυρού του περιβόλου. Το καθολικό είναι κτίσμα του 1860. Κοσμείται με αγιογραφίες του 1884, έργα των ζωγράφων Αθανασίου, Βασιλείου και Γεωργίου.

Τέλος πρέπει να σημειωθεί ότι ολόκληρος ο υγρότοπος έχει οροθετηθεί και προστατεύεται σύμφωνα με τη διεθνή σύμβαση Ραμσάρ και υπάρχουν αυστηροί περιορισμοί ως προς το κυνήγι.

Αρτεμισία Μιχάλη
Δημοσιογράφος
Μέλος της ΕΣΗΕΑ

Το έπος του 1940

Αποσπάσματα διασκήμων ανδρών

(Στρατηγός ΝΤΕ ΓΚΩΛ)

«Ο αγών της Ελλάδας, τα κατορθώματά της, δημιουργούν δί' αυτήν δικαιώματα αναμφισβήτητα».

(Ουϊνστων Τσώρτσιλ)

«Η Ιταλία εύρε τας απειλάς του εκφοβισμού ανωφελείς έναντι του ηρέμου θάρρους σας. Κατέφυγεν επομένως εις απρόκλητον επίθεσιν εναντίον της πατρίδος σας, αναζητούσα, εις αστηρίτους κατηγορίας, δικαιολογίαν της αισχράς των επιθέσεως. Ο τρόπος με τον οποίον ο Ελληνικός λαός, υπό την αξίαν εμπιστοσύνης ηγεσίαν σας, αντιμετώπισε τους κινδύνους και τας προκλήσεις των τελευταίων μηνών, κατέκτησε τον θαυμασμόν του βρετανικού λαού, διά την Ελλάδα. Αι αρεταί αυταί θα ενισχύσουν τον Ελληνικόν λαόν και κατά την παρούσα στιγμήν της δοκιμασίας. Θα σας παράσχωμεν την δυνατήν βοήθειαν, μαχόμενοι εναντίον του κοινού εχθρού και θα μοιρασθώμεν την κοινήν νίκην».

(Ο Κόμπτον Μακένζυ διά τον ηρωϊσμό των Ελλήνων).

«Εις μία κορυφή της Πίνδου, ως υψωθεί τεράστιος ναός, Δωρικού ρυθμού, η στέγη του οποίου θα καλύψει τα οστά του Έλληνα Άγνωστου Στρατιώτη, που άφησε την τελευταία πνοή του στα χιόνια της Αλβανίας, μαχόμενος για την ελευθερία και για την ακεραιότητα της πατρίδας του. Η αύρα, των γύρω του ναού ορέων, ως συγκεντρώνει πάντοτε, σε μία ατέλειωτη παρέλαση, ολόκληρη τη θεωρία των απανταχού πρώων Άγγλων, Αμερικανών, Ρώσων, ελευθέρων Γάλλων, Ολλανδών, Βέλγων, Νορβηγών, και στην κεφαλή της παράταξης ως τεθεί ένας Έλληνας πολεμιστής, το γνησιότερο τέκνο της ελευθερίας, του οποίου η κραυγή «Αέρα» θα αντηχεί υπεράνω θαλασσών και ορέων».

Νίκος Χομπάς

Νεάπολη Λακωνίας-Ελαφώνησος,
25-27/3/2006



Κάπου στη νότια Πελοπόννησο με τον Φ.Ο.Ν.Ι.

Η

Ήταν μια από τις πρώτες εξορμήσεις μου με τον Φυσιολατρικό στις εσχατιές της Πελοποννήσου. Φόρτωσα τις αποσκευές μου με την περιέργεια του νεοφώτιστου - είχα μόλις τρεις προηγούμενες ακριβές εμπειρίες μαζί του - και ξεκινήσαμε.

Οι προορισμοί αν και δεν έκρυβαν εντελώς άγνωστές μου τοποθεσίες - έτσι νόμιζα - ήταν εν τούτοις μαγευτικοί.

Θα διανυκτερεύαμε στη Νεάπολη Λακωνίας, έναν απέραντο κόλπο χρυσής άμμου. Το ξενοδοχείο πάνω στο κύμα.

Το απόγευμα παρακολουθήσαμε μια γιορτή, που δόθηκε στη μεγάλη σάλα του ξενοδοχείου από τον πολιτιστικό τοπικό σύλλογο, για την Εθνική εορτή, με τρόπο που πια, ίσως, μόνο στην επαρχία μπορεί να δοθεί, με την νεολαία να φορά τις εθνικές, από κάθε σημείο του τόπου μας, στολές και να εκτελεί μοναδικά τους χορούς της πατρίδας μας.

Για έναν αλλοτριωμένο αστό, το θέαμα ήταν συγκινητικό!

Η δεύτερη μέρα ξημέρωσε συννεφιασμένη, γεγονός που ουδόλως μείωσε τον ενθουσιασμό της ομύγνης. Ξεκινήσαμε για τα σπήλαια της Καστανιάς, δύο ώρες περίπου απόσταση από Νεάπολη.

Ο δρόμος, από ένα σημείο και ύστερα, ήταν χωμάτινος, γεγονός που ανάγκασε το πούλμαν να σταματήσει.

Απ' εκεί θα μας έπαιρναν κάτι αγροτικά αυτοκίνητα - είπαν - για να μας μεταφέρουν στα σπήλαια...

Το τι επακολούθησε, δεν περιγράφεται: άνθρωποι, όχι και της πρώτης νεότητας, οκτώ και δέκα μαζί, να σκαρφαλώνουν στην καρότσα του αγροτικού, να κάθονται στο δάπεδο του όπως - όπως, για να διανύσουν μία απόσταση 4 - 5 χιλιομέτρων, χοροπηδώντας και ξεκαρδιζόμενοι. Ό,τι πιο σπαρταριστό μπορούσε να μας συμβεί. Απερίγραπτες ροκ σκηνές!...

Στο τέλος της διαδρομής, τα αγροτικά μας «άδειασαν» σ' ένα ολάνθιστο πλάτωμα και σε λίγο μας οδηγούσαν, με τη βοήθεια ντόπιου

Ξεναγού, στα σπήλαια της Καστανιάς.

Οι εμπειρίες μου από προηγούμενα σπήλαια, δεν με «βοήθησαν» να δω με ψύχραιμο μάτι το τωρινό. Με το που μπήκαμε μέσα, ένα ρίγος μας διέτρεξε, φαντάζομαι, όλους! Το θέαμα μοναδικό! Θαυμάσαμε άφωνοι, τις γωνιές, τις οροφές και τα σαλόνια, τις θριαμβικές μορφές, τα φανταστικά τοπία, τις μινιατούρες Βουνών και κοιλάδων, την σιωπηλή τάξη που δημιουργήσε η φύση, δουλεύοντας εκατομμύρια χρόνια, γία να φτιάξει αυτόν τον ιδιότυπο παράδεισο. Αίθουσες θρόνου και θόλοι με πολυελαίους, μορφές μυθικές σ' έναν διάκοσμο ονείρου, που όμοιό του δεν είχα ξαναδεί.

Και όλα αυτά να προβάλλονται με τρόπο μοναδικό, με φωτισμούς εξαιρετικούς, με διαδρόμους παρακολούθησης φτιαγμένους με τρόπο που ελάχιστα παρέμβαιναν στο θαύμα αυτό της ύσης.

Βγήκαμε μαγεμένοι από το σπήλαιο αυτό που δίκαια συγκαταλέγεται στα αξιολογότερα της Ευρώπης. Ο εξαιρετικός καφές στην έξοδο συνοδεύτηκε από συλλογή ανεμώνων και δεκάδων μυριστικών χόρτων κάθε είδους. Επιστρέψαμε στο πούλμαν με τον ίδιο τρόπο, αγροτικά κλπ, και την ίδια παιγνιώδη διάθεση.

Η 3η μέρα ξημέρωσε λαμπρή! Μία ασθμαίνουσα άνοιξη είχε καταλάβει τα πάντα. Η θάλασσα μπροστά μας στραφτάλιζε προκλητική και τα βουνά πίσω μας, με κάθε λογής χρώματα, μας περίμεναν ανυπόμονα.

Προορισμός, το απολιθωμένο δάσος, στα δυτικά του Μαλέα, στο νοτιότερο ηπειρωτικό σημείο της Ευρώπης.

Εκεί, μερικά μέτρα πιο μέσα από μία μοναδική θάλασσα, που μόνο στην Ελλάδα μπορείς να δεις, απολιθωμένοι κορμοί δέντρων, χιλιάδων χρόνων, περιτριγυρίζονταν από κοχύλια και όστρακα «φυτεμένα» θαρρείς στο χώμα, παρουσίαζαν ένα θέαμα εξωπραγματικό.

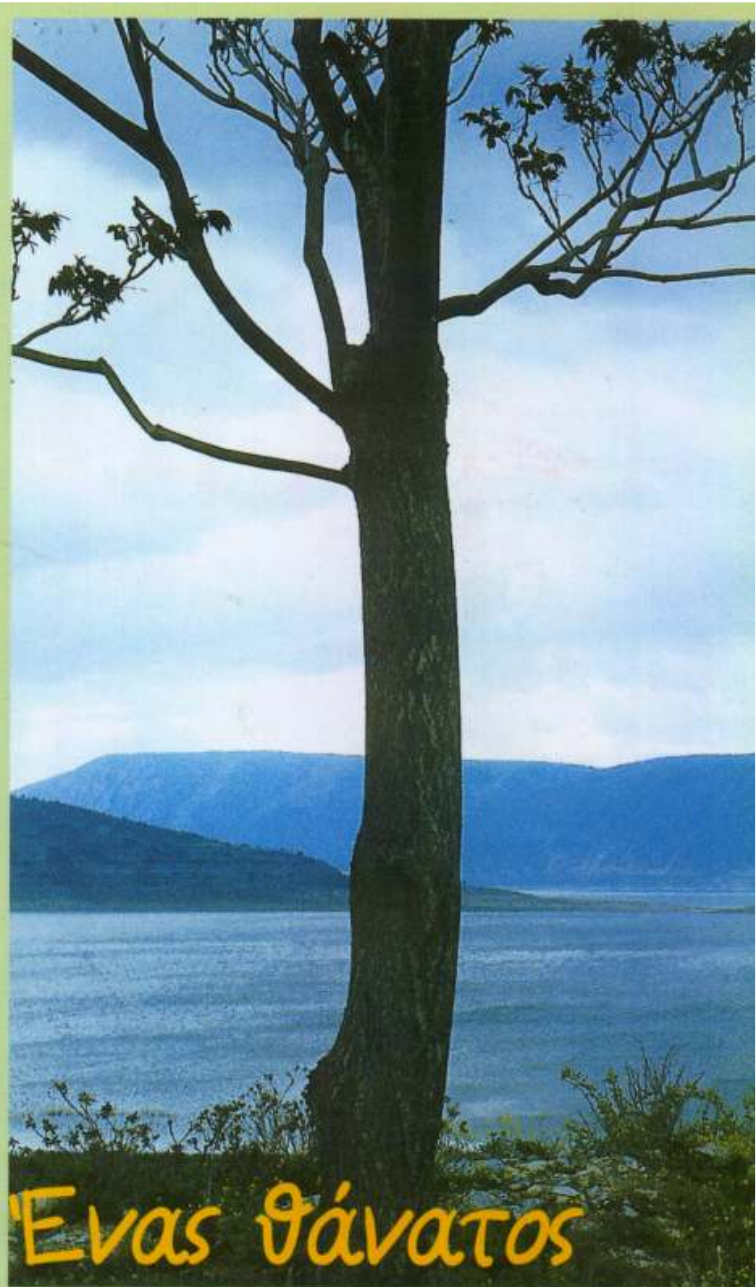
Γη, Ουρανός και Θάλασσα, στην πιο γλυκιά τους ώρα. Η διάθεση όλων μας δεν θα μπορούσε να παρεκκλίνει του συνόλου. Ήμασταν μέρος του...

Η επιστροφή, όπως πάντα, παιδικά χαρούμενη. Τα τραταρίσματα με λογής - λογής καλούδια, συνέχισαν πιστά την παράδοση. Το ταξίδι σε λίγο θα τελείωνε.

Ρώτησαν, κάποτε, τον Ελύτη να δώσει τον ορισμό της ποίησης: «Ποίηση είναι, απάντηση, αυτό που χάνεται στην μετάφραση»!!

Μία ατελής μετάφραση επιχειρήθηκε πιο πάνω. Τα χρώματα, τα αρώματα, η γεύση, η ποίηση μ' ένα λόγο, είναι εκεί και μας περιμένει πάντα... Με μία παιγνιώδη διάθεση και καλοπροαίρετη συνάμα, θα την βρούμε πάντα έτοιμη να μας υποδεχθεί και να μας δείξει ένα κόσμο έξω από την καθημερινή ρουτίνα του καθενός μας.

Χαρά Αρζόγλου



Ένας θάνατος

*Προμνητισμένο στην άσφαλτο
Κλείνει το δρόμο.*

*Τα κλαδιά του σαν γατζωμένα χέρια
Επώνω τους κρύα δάκρυα.*

*Τον πήρε τη ζωή η κούφια ψολιτεία
Των καλωδίων και σωλήνων,*

*Οι αφανέρωτες διαδρομές των αρουραίων
Που χτυπούν στα τυφλά.*

*Τέτοιο θεριό, οι ρίγες τον ψαλένανε με το
κενό.*

*Στο κενό στρογγυλοκάθονται τα φανερά
Τα αυτακίνητα σφουρίζουν νευρικά,*

Κάνουν άσημες χειρονομίες.

*Έρχονται οι άνθρωποι του Δήμου
Με τα ψριόνια.*

*Ένα μικρό συννεφάκι ψράσινο υπερήφιαται
Της όλης σκηνής.*

Πρεβεδύρον Χαρά

ΕΚΔΡΟΜΕΣ & ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ



Άνδρος:
29-30/4 &
1/5/2006

Ρόδος: Πύργι
Ιπποτών, Πάσχα
20-25/4/6



Αχέρωντας - Παξοί: 10-13/6/06



Ρόδος:
Ξενοδοχείο Χίλτον. Πάσχα 20-25/4/6



Πρέβεζα-Υγρότοπος Ροδιάς 27-28/5/06



Σύρος 2-4/6/06



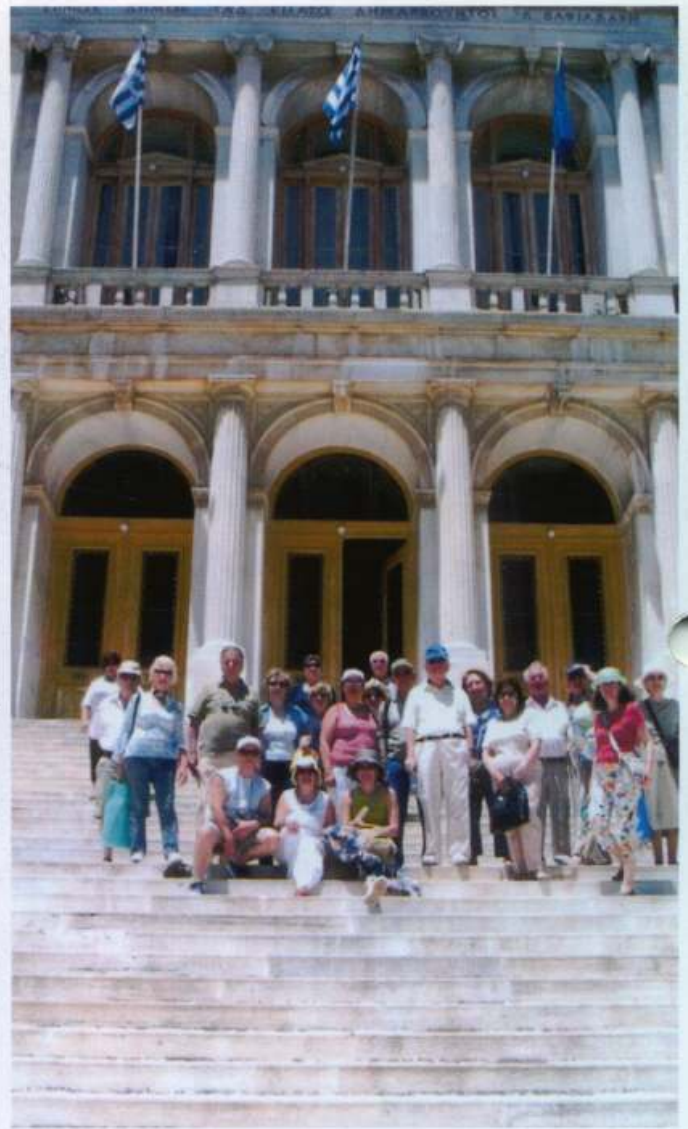
Φτέρη 14/5/06



Υπάτη - Γαρδίκι 20-21/5/06



Αθλητικοί αγώνες δρόμου σχολείων Ν. Ιωνίας στο Δημοτικό Στάδιο. Αναμνηστική φωτογραφία του Προέδρου μας Νίκου Χομπά και μελών μας, με την Ολυμπιονίκη μας εις τριπλούν, Πηγή Δεβετζή.



ΣΥΡΟΣ

ΕΡΜΟΥΠΟΛΗ: αυτή η λέξη περικλύει νομίζω όλη τη Σύρο. Τα παλιά νεοκλασικού ρυθμού κτήρια, το υπέροχο θέατρο, "ΑΠΟΛΛΩΝ", το μεγαλοπρεπές Δημαρχείο, η εκκλησία του Αγ. Νικολάου μέσα από τα λόγια της Συριανής Ξεναγού μας που μας μετέδωσε την αγάπη για τον τόπο της.

Η άνω Σύρος στην κορυφή του λόφου με τα στενά δρομάκια & τα χίλια σχεδόν σκαλοπάτια.

Το πάντρεμα των ορθοδόξων και καθολικών εκκλησιών και ανθρώπων και η συνομιλία με

την αδελφή Στεφανία (στο τάγμα των κλαρισών) Ιησοιτών που με γλυκύτητα απαντούσε στις ερωτήσεις μας.

Ο γύρος του νησιού περνώντας από διάφορα χωριά, Κίνι, Γαλυσός, την πλούσια σε βίλες (Ντε λο, Γράτσια) Ποσειδωνία και ο Φοίνικας που καταλήξαμε για φαγητό. Παίρνοντας το δρόμο για το λιμάνι περάσαμε από το Παλιό Νεκροταφείο που αποτελεί πολιτιστική κληρονομιά του νησιού.

Με θαυμαστές εντυπώσεις μπήκαμε στο καράβι για Πειραιά

Μαίρη Λιανού

Συνταγές από τη Μ. Ασία

ΠΟΛΗ

ΧΙΟΥΜΚΙΑΡ ΜΠΕΓΙΕΝΤΙ

ΥΛΙΚΑ

- 2 κ. μοσχαρίσιο κρέας
- 1 Ruympago συμπυκνωμένο
- 2 μεγάλα κρεμμύδια
- 1 κουτάλι σούπας φυτίνη ή λάδι
- Αλάτι - πιπέρι - μπαχάρι σε κόκκους

Για τον πουρέ

- 4 μελιτζάνες φλάσκες
- 1 λίτρο γάλα
- 3 κουταλιές σούπας βιτάμ
- 12 κουταλιές σούπας κοφτά αλεύρι
- Μοσχοκάρυδο - αλάτι - πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζητάμε από τον κρεοπώλη να μας κόψει το κρέας σε κύβους. Σωτάrouμε το κρέας μαζί με τα κρεμμύδια, με φυτίνη ή λάδι. Ψήνουμε το κρέας, αφού προσθέσουμε το ανάλογο νερό. Όταν είναι σχεδόν ψημένο, προσθέτουμε τα Ruympago μαζί με τα μπαχαρικά και το αλάτι. (Να δέσει η σάλτσα).

Για τον πουρέ

Σε μία κατσαρόλα ροδίζουμε το αλεύρι μέσα στο ζεστό βιτάμ. Προσθέτουμε το γάλα, ανακατεύοντας συνέχεια. Όταν πήξει η κρέμα, προσθέτουμε το αλάτι, πιπέρι και το τριμμένο μοσχοκάρυδο. Όταν ψηθούν οι μελιτζάνες, τις ξεφλουδίζουμε, στραγγίζουμε την ψίχα τους και τις ρίχνουμε μέσα στην κρέμα. Ανακατεύουμε με ξύλινη κουτάλα μέχρι να γίνει μία ομοιογενής μάζα.

ΚΑΛΗ ΟΡΕΞΗ

Τσεσμελή Πέρσα

ΠΟΛΗ

ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ με ΓΙΑΟΥΡΤΙ

ΥΛΙΚΑ

- 4 μελιτζάνες φλάσκες κομμένες σε μικρούς κύβους
- 4 σκελίδες σκόρδο
- 1/2 κ. γιαούρτι σακούλας
- 1/4 ποτήρι ελαιόλαδο
- Μερικά φύλλα δυόσμο
- 2 κουταλιές σούπας άνιθο ψιλοκομμένο
- Αλάτι - λάδι για τηγάνισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε τις μελιτζάνες, τις κόβουμε σε μικρούς κύβους και τις αφήνουμε σε αλατισμένο νερό περίπου μισή ώρα.

Τις στραγγίζουμε, τις τηγανίζουμε σε καυτό λάδι, τις αφήνουμε σε χαρτί κουζίνας να απορροφήσουν το λάδι και τις τοποθετούμε σε πιατέλα. Σε μπόλ χτυπάμε το γιαούρτι με το σκόρδο, το ελαιόλαδο, το αλάτι. Προσθέτουμε τα μυρωδικά. Περιχύνουμε τις μελιτζάνες με την σάλτσα γιαουρτιού.

ΚΑΛΗ ΟΡΕΞΗ

Οικονομίδου Βάσω



Etam travel

ΕΝΟΙΚΙΑΣΕΙΣ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΛΕΩΦΟΡΕΙΩΝ

ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ-ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ

ΠΑΚΕΤΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ

387 ΘΗΒΩΝ STR. TEL: 210 5986774 - FAX: 210 5981527 e-mail: etamtrv@otenet.gr



ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΗΣ Ν. ΙΩΝΙΑΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

IONIANET

Πόλη-ενημέρωση

www.ionianet.gr, e-mail: info@ionianet.gr

ΕΛ ΑΛΑΜΕΪΝ 20, Ν. ΙΩΝΙΑ, ΤΗΛ.: 210-2771777, FAX: 210-2770123

**ΠΡΟΤΙΜΑΤΕ ΤΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ
ΤΗΣ Ν. ΙΩΝΙΑΣ**

ΚΕΡΔΙΖΕΤΕ ΧΡΟΝΟ & ΧΡΗΜΑ!