

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ



ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ

ΧΑΡΤΑΕΤΟΙ στα σύννεφα

Ελάτε να φτιάξουμε μαζί έναν
υπέροχο χρωματιστό χαρταετό



ΥΛΙΚΑ

- 3 ξυλάκια πάχους 5X8 χιλ. και μήκους 70 εκ. (θα τα ζητήσουμε από ένα μαραγκό)
- μαχαίρι μυτερό
- όσες καλούμπες σπάγκο θέλουμε
- λαδόκολλες χρωματιστές
- σερπαντίνες (προαιρετικά)
- κόλλα
- 1 καρφάκι
- ψαλίδι
- μέτρο

ΤΑ ΒΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ

1. Σημαδεύουμε τα ξυλάκια στη μέση τους και τα ενώνουμε με το καρφάκι σχηματίζοντας ένα εξάγωνο. Χαράζουμε με το μαχαίρι τις άκρες τους, στα σημεία όπου θα βάλουμε το σπάγκο.

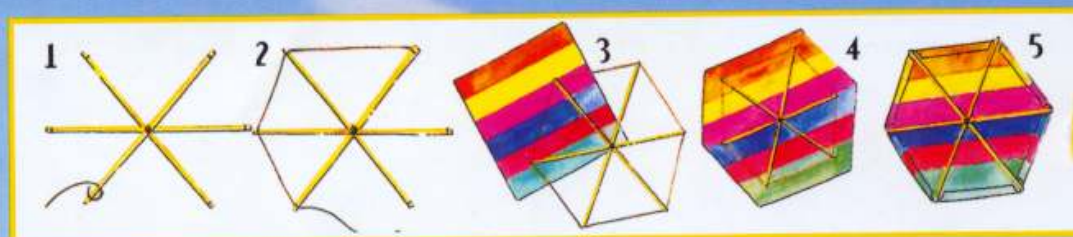
2. Δένουμε το σπάγκο στο ένα ξύλο και συνεχίζουμε μέχρι να καλύψουμε το εξάγωνο. Για να γίνει ομοιόμορφος ο σκελετός, ο σπάγκος πρέπει να έχει μήκος ίσο με την ακτίνα του εξαγώνου, δηλαδή 35 εκ. Πρακτικά, μετράμε κατεβάζοντας τον έως το κέντρο του εξαγώνου και δένοντας, στη συνέ-

χεια, την άκρη στο επόμενο ξυλάκι.

3. Κόβουμε από τις λαδόκολλες λωρίδες πάχους 10 εκ. και τις ενώνουμε δημιουργώντας ένα φύλλο που θα σκεπάζει τον αετό. Το στρώνουμε στο πάτωμα και τοποθετούμε επάνω τον αετό.

4. Κόβουμε όσο χρειάζεται για να περισσεύει χαρτί 2 εκ. περίπου γύρω από το σκελετό.

5. Κόβουμε τις γωνίες των ξύλων και γυρίζουμε προς τα μέσα το χαρτί κολλώντας το.



Η ουρά

Δημιουργούμε φούντες μήκους 15 εκ. περίπου με τις λωρίδες από τις λαδόκολλες ή τις σερπαντίνες. Τις δένουμε στο σπάγκο της ουράς, σε τέτοια απόσταση που η μία να καλύπτει την άλλη.

Τα ζύγια της ουράς

Δένουμε 2 κομμάτια σπάγκου-μήκους 40 εκ. περίπου- στα δύο κάτω ξυλάκια και φτιάχνουμε ένα ισοσκελές τρίγωνο. Σηκώνουμε την κορυφή προς το κέντρο του χαρταετού και στο σημείο εκείνο ενώνουμε τους δύο σπάγκους (είναι

σημαντικό να γίνει η ένωση ακριβώς στη μέση). Στο μικρό κομμάτι σπάγκου που περισσεύει, θα δέσουμε την ουρά (μήκους 2 μ. περίπου).

Τα επάνω ζύγια

Σχηματίζουμε, όπως και στα κάτω ζύγια, ένα ισοσκελές τρίγωνο. Δένουμε ένα κομ-

μάτι σπάγκου (50εκ. περίπου) στο κέντρο του χαρταετού, έτσι ώστε να έρχεται από κάτω προς τα πάνω για να συναντήσει και να δεθεί με τη κορυφή του τριγώνου. Στο τελείωμα του σπάγκου που περισσεύει δένουμε την άκρη της καλούμπας.

Για έναν ακόμα πιο εντυπωσιακό χαρταετό, μπορούμε να προσθέσουμε "σκουλαρίκια" δένοντας δυο φούντες στα πλάγια του. Καλή πτήση!



**ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ
ΟΜΙΛΟΣ Ν. ΙΩΝΙΑΣ**

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

ΤΕΥΧΟΣ 12ο

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2007

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

ΜΕΣΟΛΟΓΓΙΟΥ 40

Ν. ΙΩΝΙΑ

ΤΗΛ./FAX: 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



Ο Φυσιολατρικός Όμιλος

Νέας Ιωνίας

σας εύχεται

Χρόνια Πολλά

☺ Ευτυχισμένους

ο καινούργιος χρόνος



Π Ρ Ο Γ Ρ Α Μ Μ Α

Εκδηλώσεων

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ • ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ • ΜΑΡΤΙΟΣ



ΚΟΠΗ ΠΙΤΤΑΣ

ΚΥΡΙΑΚΗ 14/1/2007

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.

Κόρινθος - Μονή Φανερωμένης - Νεμέα - Σκοτεινή - Στυμφαλία

**Εκδρομή 1421, Ημερήσια τουριστική,
21/1/2007**

- * Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 07.30
- * Στάση στον Ισθμό για καφέ
- * Επίσκεψη για προσκύνημα στη ΜΟΝΗ ΦΑΝΕΡΩΜΕΝΗΣ.
- * Από την ιστορική Μονή Φανερωμένης θα αναχωρήσουμε για ΝΕΜΕΑ, με τα περίφημα οινοποιεία, όπου θα επιχειρήσουμε να επισκεφθούμε ένα από αυτά. Από Νεμέα θα αναχωρήσουμε γύρω στις 11.30
- * Το μεσημέρι θα φάμε στο ορεινό χωριό ΣΚΟΤΕΙΝΗ.
- * Μετά το φαγητό θα επισκεφθούμε τη ΣΤΥΜΦΑΛΙΑ ΛΙΜΝΗ που είναι στενά δεμένη με την μυθολογική παράδοση. Από τη Στυμφαλία φεύγουμε γύρω στις 15.30
- * Στη συνέχεια μέσω του ορεινού χωριού των ΚΑΛΛΙΑΝΩΝ θα κατευθυνθούμε για ΚΙΑΤΟ όπου θα σταματήσουμε για καφέ.
- * Στις 17.30 ξεκινάμε για επιστροφή στη Ν. Ιωνία όπου θα φθάσουμε γύρω στις 20.00.



Αρχηγός εκδρομής: Λιβέρης Στέφανος
Υπεύθυνος κρατήσεων: Λιανού Μαίρη

& Εκδρομών

ΙΔΡΥΜΑ ΜΕΙΖΟΝΟΣ ΕΛΛΗΝΙΣΜΟΥ

Κυριακή 28/1/2007

Επίσκεψη στο Ίδρυμα Μείζονος Ελληνισμού στις 9.30 για την παρακολούθηση της πολύ ενδιαφέρουσας παρουσίασης, με τα νέα ψηφιακά μηχανήματα. Θα ακολουθήσει ουζάκι σε κέντρο της περιοχής. Για περισσότερες πληροφορίες στο σύλλογο.

Υπεύθυνος εκδήλωσης: Τσεσμελής Θεόδωρος



Λάμπεια (Δίβρη) - Δάσος Φολόης

Ημερήσια τουριστική, 4/2/2007 Εκδρομή 1422

- * Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 07.30
- * Στάση στο Κιάτο για καφέ.
- * Από το Ζευγολατιό θα φθάσουμε στα ορεινά ΤΡΙΠΟΤΑΜΑ, σε υψόμετρο 800 μέτρων με πλατάνια, τρεχούμενα νερά και με εκτροφείο πέστροφας. Στάση για ποτό ή περίπατο.

* Επόμενο χωριό είναι η ΛΑΜΠΕΙΑ (ΔΙΒΡΗ), από τα ωραιότερα χωριά της Ηλείας, όπου θα γευματίσουμε.

* Στις 17.30 ξεκινάμε για επιστροφή στη Ν. Ιωνία όπου θα φθάσουμε γύρω στις 21.00.

Αρχηγός εκδρομής: Ιωάννου Χρήστος
Υπεύθυνος κρατήσεων: Ανθίμου Άννα



ΣΥΝΕΣΤΙΑΣΗ

ΚΥΡΙΑΚΗ 11/2/2007 Ώρα 13.30

Ο σύλλογός μας διοργανώνει μεσημεριανή συνεστίαση των μελών και φίλων του, με μικρασιάτικη μουσική από ζωντανή ορχήστρα με παραδοσιακά όργανα, στο κέντρο 'ΤΣΙΦΛΙΚ ΜΠΑΧΤΣΕ' στον Κορυδαλλό, όπου θα χορέψουμε, θα φάμε μικρασιάτικα σπεσιαλιτέ, θα πιούμε και νηστικοί θα κοιμηθούμε. Η μεταφορά στον Κορυδαλλό θα γίνει με πούλμαν. Όσοι από τους φίλους του Ομίλου θελήσουν να έλθουν, ας τηλεφωνήσουν μέχρι τις 2/2/2007 στα γραφεία του Ομίλου μας.



Τηλ. 210 2775367. Θα υπάρξει σειρά προτεραιότητας, δηλώστε εγκαίρως.

Υπεύθυνος εκδήλωσης: Οικονομίδης Κώστας
Υπεύθυνος κρατήσεων: Τσοντάνογλου Βάσω



Καρναβάλι στη Ζάκυνθο

17-18-19-20/2/2007, 4ήμερη Τουριστική
Εκδρομή 1423

Σάββατο 17/2/2007

- * Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 07.30.
- * Σύντομες στάσεις σε ΙΣΘΜΟ - ΠΑΤΡΑ.
- * Άφιξη στην ΚΥΛΛΗΝΗ επιβίβαση στο φέρρυ μπόατ και άφιξη στην ΖΑΚΥΝΘΟ.
- * Τακτοποίηση στο ξενοδοχείο.
- * Το απόγευμα μετάβαση στην πόλη της Ζακύνθου για την παρακολούθηση του Βενετσιάνικου γάμου. Πρόκειται για λαογραφική και εθιμοτυπική εκδήλωση, εμπνευσμένη από την Ενετοκρατία των Επτανήσων, που μας παραπέμπει στον 18ο αιώνα, και αναπαριστά ένα γάμο ευγενών Ζακυνθινών. Η μεγαλοπρεπής πομπή θα ξεκινήσει από τον Άγιο Παύλο, θα διασχίσει το ιστορικό κέντρο της πόλης με επικεφαλής το 'Καπίτουλο' και όλη την υπόλοιπη ακολουθία, με πολλές και μοναδικές εκπλήξεις.

Ενδεικτικά αναφέρουμε τις πολύχρωμες 'κορδέλες' που θα υπάρχουν κατά μήκος της οδού Ρώμα. Κατά το έθιμο, ομάδα νέων δέχεται ως δώρο κόσμημα από τους νεόνυμφους, προκειμένου να τους επιτρέψει τη διέλευση, και έτσι ο αρχηγός της παρέας κόβει τις κορδέλες. Στην πλατεία του Αγίου Μάρκου, σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο, εν μέσω φανών και άλλων τελετουργικών, θα γίνει η στέψη, "συμβολικά" από τον Δήμαρχο των Ζακυνθίων, παρουσία Νοδάρου (συμβολαιογράφου). Υπό τους ήχους αναγεννησιακής μουσικής, οι νεόνυμφοι θα ανοίξουν το χορό. Ακολουθεί αναγεννησιακός χορός από ομάδα νέων παραδοσιακής σχολής χορού, που με περίσσεια χάρη θα μας προετοιμάσουν για το γλέντι που θα ακολουθήσει. Στην συνέχεια το μουσικοχορευτικό συγκρότημα 'Υακίνθη', το οποίο συμμετέχει και στην πομπή του γάμου, θα μας καταπλήξει με παλιό χορό της εποχής, ΦΟΡΛΑΝΑ (τέλος 16ου αιώνα), ο οποίος παρουσιάζεται για πρώτη φορά στην Ζάκυνθο. Συνεχίζουμε το γλέντι με το τραπέζι του γάμου, όπου θα προσφερθούν Ζακυνθινά παραδοσιακά γαμήλια κεράσματα, και θα ολοκληρωθεί του "Γάμου", στον οποίο είναι προσκεκλημένοι όλοι οι παρευρισκόμενοι, για να χορέψουμε όλοι μαζί, ενώ ο ουρανός θα φωτίζεται από πυροτεχνήματα.

* Το βράδυ επιστροφή στο ξενοδοχείο.
Διανυκτέρευση.

Κυριακή 18/2/2007

- * Μετά το πρόγευμα αναχώρηση για τον 'Κόκκινο Βράχο', όπου ο Ξενοπούλος έγραψε το έργο "Φωτεινή Σάντρα".
- * Στη συνέχεια επίσκεψη στη Μονή Αγίου Διονυσίου για να προσκυνήσουμε το σκήνωμα του Αγίου Διονυσίου.
- * Χρόνος ελεύθερος για βόλτα και ψώνια στην πόλη της Ζακύνθου.
- * Το μεσημέρι μετάβαση στο ΚΑΛΑΜΑΚΙ ή στο ΚΕΡΙ για να γευματίσουμε. Επιστροφή στο ξενοδοχείο.
- * Το απόγευμα μετάβαση στην πόλη της Ζακύνθου για να παρακολουθήσουμε τις καρναβαλικές εκδηλώσεις, σύμφωνα με το πρόγραμμα του Δήμου Ζακυνθίων.
- * Το βράδυ δείπνο στο ξενοδοχείο με χορό μασκέ και πολύ κέφι.



Καθαρά Δευτέρα 19/2/2007

- * Μετά το πρόγευμα ξεκινάμε για τα χωριά ΑΓ. ΛΕΩΝ, ΕΞΩ ΧΩΡΑ, ΜΑΡΙΕΣ, και στο εκπληκτικό ΚΑΜΠΙ με τη μαγευτική θέα. Επόμενος σταθμός είναι η ΑΝΑΦΩΝΗΤΡΙΑ και επίσκεψη στο μοναστήρι του Αγίου Διονυσίου, όπου έμενε ο Άγιος της Συγνώμης, όταν συγχώρεσε τον φονιά του αδελφού του.
- * Από εκεί κατευθυνόμαστε στην περιοχή ΒΟΛΙΜΕΣ για να θαυμάσουμε την πανέμορφη θέα στο μοναδικό 'Ναυάγιο'. Κάπου στη διαδρομή θα γιορτάσουμε τα Κούλουμα με νηστήσιμα και χαρταετό.
- * Επιστροφή στο ξενοδοχείο και ξεκούραση.
- * Το βράδυ δείπνο στο ξενοδοχείο με Ζακυνθινές καντάδες από ντόπιους κανταδόρους.

Τρίτη 20/2/2007

- * Επίσκεψη στο χωριό ΑΡΓΑΣΙ όπου βρίσκεται ο πύργος του Δομενεγίνη, εκεί όπου κρύψανε τον Κολοκοτρώνη μετά την ορκομωσία της Φιλικής Εταιρείας.
- * Επίσκεψη στην παραλία του ΓΕΡΑΚΑ, εκεί όπου είναι ο βιότοπος της θαλάσσιας χελώνας καρέτα-καρέτα, παραμονή στην πλαζ του ΠΟΡΤΟ ΡΩΜΑ για φαγητό.
- * Επιστροφή στην πόλη το μεσημέρι, επιβίβαση στο φέρρυ μπόατ για ΚΥΛΛΗΝΗ.
- * Αναχώρηση για Αθήνα με ενδιάμεσες στάσεις.

Αρχηγός: Χομπάς Νίκος

Υπεύθυνος κρατήσεων: Λιανού Μαίρη



Καλαμάτα - Μεσσηνιακή Μάνη

3-4/3/2007

Εκδρομή Τουριστική - Πεζοπορική 2ήμερη

Εκδρομή 1424

Σάββατο 3/3/2007

1. Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 07:30.
2. Στάση στο Αρτεμίσιο για καφέ.
3. Άφιξη στην Καλαμάτα και ξενάγηση πόλης (Α! Μέρος). Θα επισκεφθούμε το Κάστρο, που χτίστηκε το 1208, θα κατηφορίσουμε μέσα στα δρομάκια του ιστορικού κέντρου για να δούμε το ιστορικό και λαογραφικό μουσείο, τον ημισπηλαιώδη ναό του Αγίου Ιωάννου και την Μονή Καλογραιών, η οποία έχει παράδοση στην ύφανση των μεταξωτών.
4. Φαγητό στην Καλαμάτα.
5. Εγκατάσταση στο ξενοδοχείο και ξεκούραση.
6. Ξενάγηση πόλης (Β! Μέρος). Θα επισκεφθούμε την εκκλησία της Υπαπαντής του Σωτήρος, προστάτιδα της πόλης, το Μπενάκειο Αρχαιολογικό Μουσείο και το εκκλησάκι των Αγίων Αποστόλων όπου εκεί κυρήχθηκε, στις 23/3/1821, η Ελληνική Επανάσταση. Τέλος θα επισκεφθούμε το Δημοτικό πάρκο των

σιδηροδρόμων και την παραλία της Καλαμάτας.
7. Δείπνο στην Καλαμάτα.

Κυριακή 4/3/2007

1. Όλοι μαζί θα ανηφορίσουμε προς τον Ταύγετο και μέσα από μία υπέροχη διαδρομή θα φτάσουμε στην αμφιθεατρικά κτισμένη Αλαγονία. Εκεί οι πεζοπόροι θα ξεκινήσουν μία πορεία 2,5 ωρών, δίπλα στον ποταμό Νέδοντα, σ'ένα εκπληκτικό τοπίο και περνώντας πάνω από 4 πέτρινα γεφύρια. Οι υπόλοιποι θα απολαύσουν και θα χαρούν μία διαδρομή μέσα σε ένα καταπράσινο τοπίο με πλατάνια, καστανιές και τρεχούμενα νερά, μέχρι το χωριό Αρτεμισιά. Σε περίπτωση που είναι εύκολη η πρόσβαση, οι τουρίστες θα επισκεφθούν την Μονή Δήμοιβας του 17ου αιώνα, που βρίσκεται στο χωριό Ελαιοχώρι.
 2. Όλοι μαζί θα συναντηθούμε στο Χάνι του Λαγού, όπου θα γευματίσουμε είτε στο χάνι, είτε σε κοντινή ταβέρνα.
 3. Επιστροφή στη Ν. Ιωνία με ενδιάμεσες στάσεις.
- Αρχηγός: Αβράμπος Γιάννης*
Υπεύθυνος κρατήσεων: Τσοντάνογλου Βάσω

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΓΕΝΙΚΗΣ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗΣ

Σύμφωνα με το άρθρο 17 του Καταστατικού του Φυσιολατρικού Ομίλου Νέας Ιωνίας, καλούνται όλα τα μέλη του Ομίλου στην ετήσια τακτική Γενική Συνέλευση των μελών του, που θα πραγματοποιηθεί τη Δευτέρα 5 Μαρτίου 2007 και ώρα 18.00, στα γραφεία του Ομίλου στον 4ο όροφο της οδού Μεσολογγίου 40, με θέματα ημερήσιας διάταξης:

- 1) Πεπραγμένα διοίκησης κατά το έτος 2006.
- 2) Οικονομικός απολογισμός έτους 2006.
- 3) Έκθεση Εξελεγκτικής Επιτροπής.
- 4) Απαλλαγή Δ.Σ. και Εξελεγκτικής Επιτροπής από κάθε ευθύνη για τη χρήση 2006.
- 5) Υποβολή προϋπολογισμού έτους 2007.

ΤΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ



ΑΓΩΝΑΣ ΔΡΟΜΟΥ

ΚΥΡΙΑΚΗ 11/3/2007

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 πραγμα-

τοποιείται 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

ΝΕΑ ΜΕΛΗ

Ν Ε Α Μ Ε Λ Η Τ Ο Υ Φ Υ Σ Ι Ο Λ Α Τ Ρ Ι Κ Ο Υ

1. ΚΑΝΑΡΙΔΗΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ
2. ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ
3. ΤΑΡΑΜΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
4. ΤΑΡΑΜΑ ΠΗΝΕΛΟΠΗ
5. ΣΚΟΥΤΑΡΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
6. ΣΚΟΥΤΑΡΗ ΦΡΑΝΤΖΕΣΚΑ
7. ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
8. ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ ΠΑΝΤΕΛΗΣ
9. ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΕΛΕΝΗ
10. ΠΕΛΟΠΟΝΗΣΙΟΥ ΙΟΥΛΙΑ
11. ΣΤΕΡΓΙΟΥ ΕΥΗ
12. ΓΙΑΝΝΙΡΗ ΑΓΓΕΛΙΚΗ



**2η Ημέρα. (Σάββατο)
17 Μαρτίου (Πόρτο Χέλι - Σπέτσες)**

- * Μετά το πρόγευμα, αναχώρηση για το λιμανάκι της ΚΟΣΤΑ. Από την Κόστα θα επιβιβαστούμε σε πλοία για να επισκεφθούμε τις ΣΠΕΤΣΕΣ, με τα νεοκλασικά αρχοντικά, πευκοδάση, καθαρά νερά, την ιστορική πλατεία της Ντάπιας, το παλιό λιμάνι και τα μόνιππα που δίνουν ξεχωριστό χρώμα. Παραμονή και γεύμα.
- * Επιστροφή στο Πόρτο Χέλι.
- * Το βράδυ δείπνο στο Πόρτο Χέλι.

**3η ημέρα. (Κυριακή)
18 Μαρτίου (Πόρτο Χέλι - Φούρνοι - πεζοπορία - Ερμιόνη - Κοιλιάδα - Ν. Ιωνία)**

- * Μετά το πρόγευμα αναχωρούμε για το πανέμορφο και πεντακάθαρο χωριό των ΦΟΥΡΝΩΝ, όπου θα σταματήσουμε για καφέ και οι πεζοπόροι θα ξεκινήσουν από την θέση Παπούλια, λίγο έξω από το χωριό, για να διασχίσουν το καταπράσινο φαράγγι του ΚΑΤΑΦΥΤΟΥ μέχρι την Ερμιόνη. (Διάρκεια πορείας 1 ώρα περίπου).
- * Οι υπόλοιποι θα συνεχίσουν με το πούλμαν για ΕΡΜΙΟΝΗ, όπου θα επισκεφθούν την ΜΟΝΗ ΑΓΙΩΝ ΑΝΑΡΓΥΡΩΝ, με βιβλιοθήκη και θαυμάσια έργα τέχνης, όπως το ξυλόγλυπτο τέμπλο, και το ΛΑΟΓΡΑΦΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ της Ερμιόνης.
- * Συνάντηση με τους πεζοπόρους και όλοι μαζί θα αναχωρήσουμε για το ψαροχώρι της ΚΟΙΛΑΔΑΣ, όπου θα γευματίσουμε.
- * Στη συνέχεια θα πάρουμε τον δρόμο της επιστροφής και με ενδιάμεση στάση θα φθάσουμε στη Ιωνία γύρω στις 21.00 περίπου.

*Αρχηγός εκδρομής: Ιωάννου Χρήστος
Υπεύθυνος κρατήσεων: Ανθίμου Άννα*

Πόρτο Χέλι - Σπέτσες - Ερμιόνη - Επίδαυρος

**3ήμερη πεζοπορική - τουριστική εκδρομή
16-17-18/3/2007
Εκδρομή 1425**

**1η ημέρα. (Παρασκευή) 16 Μαρτίου
(Ν. Ιωνία - Μονή Αγνούντος - Επίδαυρος -
Λυγουριό - Πόρτο Χέλι)**

- * Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 07.30 με ενδιάμεση στάση στον Ίσθμο.
- * Μέσω Σοφικού, προσκύνημα στην Βυζαντινή ΜΟΝΗ ΑΓΝΟΥΝΤΟΣ, στολισμένη με σημαντικές αγιογραφίες του 18ου αιώνα και με το περίφημο ξυλόγλυπτο τέμπλο.
- * Συνεχίζουμε την όμορφη διαδρομή μας ως την ΕΠΙΔΑΥΡΟ με επίσκεψη στο Αρχαίο Θέατρο.
- * Γεύμα στο ΛΥΓΟΥΡΙΟ.
- * Άφιξη στο ΠΟΡΤΟ ΧΕΛΙ, εγκατάσταση στο ξενοδοχείο και ξεκούραση.
- * Το βράδυ γνωριμία με το Πόρτο Χέλι και δείπνο στο χωριό.

ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ 3μήνου ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ- ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ - ΜΑΡΤΙΟΥ 2006

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ	ΕΚΔΗΛΩΣΗ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΑΡΧΗΓΟΣ
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ				
14	Κοπή Πίττας		Πολιτιστική	Δ.Σ.
21	Νεμέα - Στυμφαλία	Ημερήσια	Τουριστική	ΛΙΒΕΡΗΣ-ΛΙΑΝΟΥ
28	Ίδρυμα μείζονος Ελληνισμού		Πολιτιστική	ΤΣΕΣΜΕΛΗΣ
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ				
04	Λάμπεια - Δάσος Φολόης	Ημερήσια	Τουριστική	ΙΩΑΝΝΟΥ-ΑΝΘΙΜΟΥ
11	Συνεστίαση		Πολιτιστική	ΟΙΚΟΝΟΜΙΔΗΣ ΤΣΟΝΤΑΝΟΓΛΟΥ
17-18-19-20	Ζάκυνθος- Καρναβάλι	4ήμερη	Τουριστική	ΧΟΜΠΑΣ-ΛΙΑΝΟΥ
ΜΑΡΤΙΟΣ				
3-4	Μεσσηνιακή Μάνη-Καλαμάτα	2ήμερη	Πεζοπορική	ΑΒΡΑΜΠΟΣ ΤΣΟΝΤΑΝΟΓΛΟΥ
5	Τακτική Γεν. Συνέλευση		Καταστατική	Δ.Σ.
11	Αγώνας δρόμου - Μπλόκο Καλογρέζας		Πολιτιστική	ΧΟΜΠΑΣ-ΤΣΕΣΜΕΛΗ
16-17-18	Πόρτο Χέλι-Σπέτσες	3ήμερη	Τουριστική	ΙΩΑΝΝΟΥ-ΑΝΘΙΜΟΥ



ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ

Μεσολογγίου 40, Νέα Ιωνία, τηλ. 210 2775 367
www.ionianet.gr/foni, e-mail: fyoni@ath.forthnet.gr

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

Ο Φυσιολατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας (Φ.Ο.Ν.Ι.) σας καλεί στην κοπή της Προτοχρονιάτικης Πίττας, που θα πραγματοποιηθεί στο Κέντρο «ΕΛΛΗΝΙΚΟΝ», Αγ. Παρασκευής 124, Χαλάνδρι (πλησίον πλατείας Κένεντυ), Τηλ. 210 6823394, την Κυριακή 14-1-2007 και ώρα 1.30 το μεσημέρι.

Σας ευχαριστούμε και σας ευχόμεθα

Καλή Χρονιά

Μουσική βραδιά με τον μαέστρο Στάθη Ουλκέρογλου

Τη Δευτέρα 16/10/2006, με ένα βροχερό κλασιάρικο δειλινό, στην κατάμεστη από κόσμο αίθουσα εκδηλώσεων του ΚΕΜΙΠΟ, ο Φυσιολατρικός μας, οργάνωσε μουσική βραδιά, με προσκεκλημένο τον μαέστρο της χορωδίας του Δήμου Ν. Ιωνίας, κ. Ουλκέρογλου, ο οποίος με μεγάλη ευχαρίστηση και αφιλοκερδώς, δημιούργησε μία αλψμόνητη ατμόσφαιρα γνώσης, μελωδίας και νοσταλγίας, σε όλους εμάς που είχαμε την τύχη να παρευρεθούμε εκεί. Στην αίθουσα δεν έπεφτε καρφίτσα, παρ' όλο το φιλόβροχο, υπήρξαν τελικά και κάποιοι όρθιοι ή καθισμένοι στο πλάϊ στα μάρμαρινα στηθαία της αίθουσας. Μετά την εισήγηση του Προέδρου μας, ο κ. Ουλκέρογλου ξεκίνησε τη βραδιά



με μία ιστορική αναδρομή της διαχρονικής πορείας του τραγουδιού από την εποχή των ανθρώπων των σπηλαίων μέχρι σήμερα. Στο 2ο μέρος η αίθουσα πλημμύρησε από τις μελωδίες από αξέχαστα τραγούδια της έντεχνης ελαφράς μουσικής. Η δεξιοτεχνία και αρτιότητα του μαέστρου στο πιάνο (keybord), και η ζεστή και άψογη φωνή του, μας ταξίδεψαν χρόνια πίσω, και

με την παρότρυνσή του όλοι μαζί αρχίσαμε να ψιθυρίζουμε τα τραγούδια με πολλή νοσταλγία και συγκίνηση.

Η βραδιά έκλεισε με τα φιλόξενα κεράσματα, όπως πάντα, του Φυσιολατρικού και όλοι γεμάτοι αφήσαμε τον χώρο.

(Μερικοί πήγαν και συνέχισαν σε ταβέρνα της περιοχής).

Χριστοφορίδου Καίτη

ΑΚΟΜΑ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΑΝΘΡΩΠΟΙ!

Δίπλα μας, στη γειτονιά μας, στην πόλη μας τη ΝΕΑ ΙΩΝΙΑ, για μια φορά ακόμη διαπιστώνω ότι υπάρχουν άνθρωποι με αισθήματα, με αρχές, άνθρωποι με όλη τη σημασία της λέξεως. Μιλώ για τον κ. ΠΑΝΑΓΙΩΤΗ ΞΕΦΤΕΡΗ που διατηρεί τυροπιτάδικο στην οδό Ευαγγελικής Σχολής 2. Κυριακή βράδυ γύρω στις 10 επιστρέφει η παρέα του ΦΟΝΙ από μία υπέροχη εκδρομή στο ΠΑΠΙΚΟ. Το αυτοκίνητο μου βρίσκεται παρκαρισμένο μπροστά στο τυροπιτάδικο του κ. ΞΕΦΤΕΡΗ. Χωρίς να το καταλάβω το πορτοφόλι μου με 150 περίπου €, όλες τις κάρτες μου και την αστυνομική

μου ταυτότητα πέφτει από την τσάντα μου στην προσπάθειά μου να βάλω στο αυτοκίνητο μου τα μπαγκάζια μου. Ο κ. ΞΕΦΤΕΡΗΣ μετά από πολλές προσπάθειες να εντοπίσει τον κάτοχο του πορτοφολιού καταφέρνει να απευθυνθεί στον ΦΟΝΙ και να παραδώσει το πορτοφόλι με την ταυτότητα, τις κάρτες και όλα τα χρήματα. Ένα μεγάλο ευχαριστώ στον κ. ΠΑΝΑΓΙΩΤΗ ΞΕΦΤΕΡΗ που με την πράξη του μας έκανε να νοιώσουμε ότι όντως υπάρχουν ακόμη άνθρωποι.

Το μέλος του ΦΟΝΙ
ΔΕΓΛΕΡΗ ΔΕΣΠΟΙΝΑ

Η Ιστορία της ΒΑΣΙΛΟΠΙΤΑΣ



Η ιστορία της βασιλόπιτας, είναι μια ιστορία που συνέβηκε πριν από εκατοντάδες χρόνια, πριν από 1500 χρόνια περίπου, στην πόλη Καισαρεία της Καππαδοκίας, στη Μικρά Ασία. Ο Μέγας Βασιλείος ήταν δεσπότης της Καισαρείας και ζούσε αρμονικά με τους συνανθρώπους του, με αγάπη, κατανόηση και αλληλοβοήθεια.

Κάποια μέρα όμως, ένας αχόρταγος στρατηγός - τύραννος της περιοχής, ζήτησε να του δοθούν όλοι οι θησαυροί της πόλης της Καισαρείας, αλλιώς θα πολιορκούσε την πόλη για να την κατακτήσει και να την λεηλατήσει. Ο Μέγας Βασιλείος ολόκληρη τη νύχτα προσευχόταν να σώσει ο Θεός την πόλη.

Ξημέρωσε η νέα μέρα και ο στρατηγός αποφασισμένος με το στρατό του περικύκλωσε αμέσως την Καισαρεία. Μπήκε με την ακολουθία του και ζήτησε να δει το Δεσπότη, ο οποίος βρισκόταν στο ναό και προσευχόταν.

Με θράσος και θυμό ο αδιότακτος στρατηγός απαίτησε το χρυσάφι της πόλης, καθώς και ότι άλλο πολύτιμο υπήρχε στην πόλη. Ο Μέγας Βασιλείος απάντησε ότι οι άνθρωποι της πόλης του δεν είχαν τίποτε άλλο πέρα από πείνα και φτώχεια, δεν είχαν να δώσουν τίποτε αξιόλογο στον άρπαγα στρατηγό.

Ο στρατηγός με το που άκουσε αυτά τα λόγια θύμωσε ακόμα περισσότερο και άρχισε να απειλεί τον Μέγα Βασιλείο ότι θα τον εξορίσει πολύ μακριά από την πατρίδα του ή κι ακόμη μπορεί να τον σκοτώσει. Οι χριστιανοί της Καισαρείας αγαπούσαν πολύ το Δεσπότη τους και θέλησαν να τον βοηθήσουν. Μάζεψαν λοιπόν από τα σπίτια τους ότι χρυσαφικά είχαν και του τα πρόσφεραν, ώστε δίνοντάς τα στο σκληρό στρατηγό να σωθούν. Στο μεταξύ ο ανυπόμονος στρατηγός κόντευε να σκάσει από το κακό του. Διέταξε αμέσως το στρατό του να επιτεθεί στο φτωχό λαό της πόλης.

Ο Δεσπότης, ο Μέγας Βασιλείος, που ήθελε να προστατέψει την πόλη του προσευχήθηκε και μετά παρουσίασε στο στρατηγό ότι

χρυσαιφικά είχε μαζέψει μέσα σε ένα σεντούκι. Τη στιγμή όμως που ο στρατηγός πήγε να ανοίξει το σεντούκι και να αρπάξει τους θησαυρούς, με το που ακούμπησε τα χέρια του πάνω στα χρυσαφικά έγινε το θαύμα! Όλοι οι συγκεντρωμένοι είδαν μια λάμψη και αμέσως μετά έναν λαμπρό καβαλάρη να ορμάει με το στρατό του επάνω στον σκληρό στρατηγό και τους δικούς του. Σε ελάχιστο χρόνο ο κακός στρατηγός και οι δικοί του αφανίστηκαν. Ο λαμπρός καβαλάρης ήταν ο Άγιος Μερκούριος και στρατιώτες του οι άγγελοι. Έτσι σώθηκε η πόλη της Καισαρείας. Τότε όμως, ο δεσπότης της, ο Μέγας Βασιλείος, βρέθηκε σε δύσκολη θέση! Θα έπρεπε να μοιράσει τα χρυσαφικά στους κατοίκους της πόλης και η μοιρασιά να είναι δίκαιη, δηλαδή να πάρει ο καθένας ό,τι ήταν δικό του. Αυτό ήταν πολύ δύσκολο. Προσευχήθηκε λοιπόν ο Μέγας Βασιλείος και ο Θεός τον φώτισε τι να κάνει. Κάλεσε τους διακόνους και τους βοηθούς του και τους είπε να ζυμώσουν ψωμάκια, όπου μέσα στο καθένα ψωμάκι θα έβαζαν και λίγα χρυσαφικά. Όταν αυτά ετοιμάστηκαν, τα μοίρασε σαν ευλογία στους κατοίκους της πόλης της Καισαρείας. Στην αρχή όλοι παραξενεύτηκαν, μα η έκπληξή τους ήταν ακόμη μεγαλύτερη όταν κάθε οικογένεια έκοβε το ψωμάκι αυτό κι έβρισκε μέσα τα χρυσαφικά της. Ήταν λοιπόν ένα ξεχωριστό ψωμάκι, η βασιλόπιτα έφερνε στους ανθρώπους χαρά κι ευλογία μαζί. Από τότε φτιάχνουμε κι εμείς τη βασιλόπιτα με το φλουρί μέσα, την πρώτη μέρα του χρόνου, τη μέρα του Αγίου Βασιλείου.

Στέφανος Λιβέρης

Η ΠΑΡΑΔΟΞΗ ΕΠΟΧΗ ΜΑΣ

Έχουμε μεγαλύτερα σπίτια.....αλλά μικρότερες οικογένειες.
Περισσότερες ανέσεις.....αλλά λιγότερο χρόνο.
Περισσότερα πτυχία.....αλλά λιγότερους λογικούς ανθρώπους.
Περισσότερη γνώση.....αλλά λιγότερη κρίση.
Περισσότερους ειδήμονες.....αλλά και περισσότερα προβλήματα.
Πλεόνασμα φαρμάκων.....αλλά έλλειμμα ποιότητας ζωής.
Πλατύτερους δρόμους.....αλλά στενότερες αντιλήψεις.
Υψηλότερα κτίρια.....αλλά χαμηλότερες προδιαγραφές.
Αγοράζουμε πολλά.....αλλά έχουμε λίγα.
Ξοδεύουμε πολύ.....αλλά απολαμβάνουμε πολύ λίγο.
Πολλαπλασιάζουμε τα υπάρχοντά μας...αλλά ελαττώνουμε τις αξίες μας.
Μιλάμε πολύ, αγαπάμε σπάνια.....και μισούμε πιο συχνά.
Μάθαμε πως να εξασφαλίζουμε τα προς το ζείν...αλλά δεν μάθαμε να ζούμε.
Προσθέσαμε χρόνια στη ζωή μας.....αλλά όχι και ζωή στα χρόνια μας.
Φθάσαμε στο φεγγάρι.....αλλά δυσκολευόμαστε να διασχίσουμε το δρόμο για τον γείτονά μας.

Κατακτήσαμε το διάστημα.....και χάνουμε το δικό μας τον πλανήτη.
Διασπάσαμε το άτομο.....αλλά όχι και τις προκαταλήψεις μας.
Έχουμε υψηλότερα εισοδήματα.....αλλά χαμηλότερες ηθικές αξίες.
Ζούμε στην εποχή των υψηλών κερδών.....και των ρηχών ανθρωπινων σχέσεων.

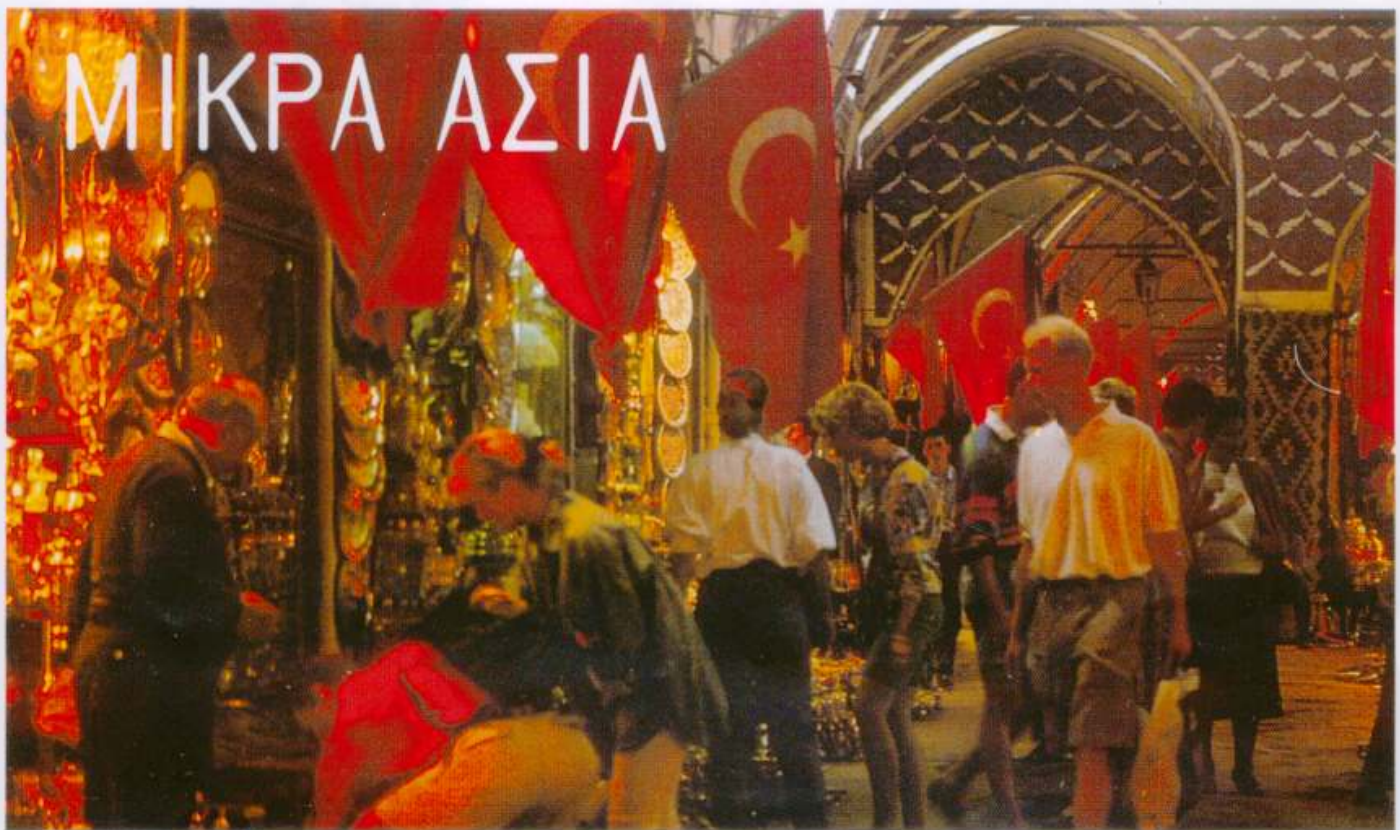
Υπάρχουν περισσότερα τρόφιμα.....αλλά χειρότερη διατροφή.
Κτιζουμε πολυτελή σπίτια.....αλλά διαλύουμε την οικογένεια.
Η βιτρίνα της ζωής φαίνεται πλούσια και γεμάτη.....η αποθήκη όμως είναι έρημη και άδεια.

Όμως...υπάρχει ελπίδα!!!

Κύριε, δώσε μου την δύναμη να αλλάξω αυτό που μπορώ να αλλάξω, την ικανότητα να δεχτώ αυτό που δεν μπορώ να αλλάξω και την δυνατότητα να ξεχωρίζω το ένα από το άλλο.

(Φραγκίσκος Ασίζης)

και για την μεταφορά... Κάκια Οικονομίδου (Ψυχολόγος).



ΜΙΚΡΑ ΑΣΙΑ

ΣΜΥΡΝΗ

η νύφη της Ανατολής

Της Φωτεινής
Ιωάννου

...συνέχεια από το προηγούμενο

Η Γέφυρα των καραβανιών

Κανένας άλλος δρόμος δεν είχε περισσότερο ενδιαφέρον από αυτόν που επεκτεινόταν από την τούρκικη περιφέρεια διαμέσου της γέφυρας των καραβανιών. Από εκεί περνούσαν χιλιάδες καραβάνια εμπόρων. Κοντά στη γέφυρα ο δρόμος ήταν γεμάτος μανάβικα και καφενεία για τούς ταξιδιώτες. Επίσης υπήρχαν πάγκοι όπου σερβίρονταν καφές και λεμονάδες σε μεγάλα μπουκάλια με τάπες από φελλό.

Την άνοιξη όταν τα δέντρα άνθιζαν, η περιοχή γύρω από τη γέφυρα ήταν από τις πιο γραφικές.

Η ονομασία της γέφυρας προήλθε από το γεγονός ότι χιλιάδες καραβάνια ξεκίναγαν

και τελείωναν τα ταξίδια τους εκεί, πριν φιαχτεί ο σιδηρόδρομος.

Σχεδόν 1000 καμήλες τη διέσχιζαν κάθε μέρα, καθώς και καραβάνια από γαϊδούρια που μετέφεραν διάφορα εμπορεύματα. Κοντά σ'αυτή τη γέφυρα ήταν η Ευρωπαϊκή συνοικία (ο φραγκομαχαλάς).

Εκεί είχε πολλά καταστήματα, το ένα δίπλα στο άλλο κι' έβρισκε κανείς ότι μπορούσε να φανταστεί για τις ανάγκες και την πολυτέλεια των Ευρωπαίων.

Σ' αυτή τη συνοικία έμεναν οι ξένοι έμποροι κι' οι πρόξενοι. Οι δρόμοι πολύ στενοί από τους οποίους περνούσαν συνέχεια οι φορτωμένες καμήλες, άλογα, γαϊδούρια και βαστάζοι. Οι βαστάζοι για να τους παίρνουν είδηση οι περαστικοί φώναζαν συνέχεια "Τσεκίλ Κεναρά" (Κάντε στην άκρη). Οι ώμοι των ανθρώπων αυτών ήταν πλατιοί κι' είχαν στην πλάτη ένα φαρδί παραγεμισμένο σακί.

ΜΙΚΡΑ ΑΣΙΑ

Πάνω σ' αυτό το σακί σήκωναν ό,τι ήθελαν να μεταφέρουν όπως μικρές ξύλινες τραβέρσες, μεγάλα κασόνια, στενόμακρα σακιά με καπνό κι' άλλα. Έσκυβαν τόσο πολύ κάτω απ' όλο αυτό το βάρος που δεν μπορούσαν να δούν μπροστά τους και γι' αυτό φώναζαν συνέχεια "Κεναρά" (άκρη).

Οι περαστικοί μόλις έβλεπαν να πλησιάζει ένας βαστάζος, από φόβο μην πέσει πάνω τους και τούς ρίξει, τρύπωναν γρήγορα σε καμιά ανοικτή πόρτα ή τραβιόντουσαν στην άκρη κι' έσκυβαν το κεφάλι για να περάσει από πάνω τους το φόρτωμα.

Αυτό γινόταν όλη τη μέρα μέχρι που έπεφτε η νύχτα στα σοκάκια της Σμύρνης. Τώρα ήταν η σειρά άλλων, των εργατών που με μακριά ραβδιά ανάβανε τα φανάρια του γκαζιού, και των ομορφοστολισμένων κυράδων που κατεβαίνανε με τις καρότες τους για τις λέσχεις, τα προβέγγερα, και τις "γιαβάν σουπέδες" (τα δείπνα). Κοπέλλες με μεγάλα ντεκολτέ, μεγάλες και πεταχτές σεργιανούσανε, γελούσανε και κορτάρανε.

Ζευγάρια, εύθυμα αγοράζανε λουλούδια. Στα καφενεία παίζανε μουσικές, τραγουδούσανε οι πολίτες και τα γκαρσόνια πηγαινοφέρνανε δίσκους με καραφάκια και μεζέδες. Η προκουμαία μοσχοβολούσε ούζο, αγγούρακι, τηγανιτό κρέας και θαλασσινά.

Οι καθιστοί μασουλίζανε τους μεζέδες κι' οι σουλατσαδόροι σπόρους, τσεμπλεπούδες (αφράτα στραγάλια), παγωμένα αμύγδαλα, ζαχαρωτά και γλειφιτζούρια.

Τα σπίτια, ακόμα και στους απόμακρους μαχαλάδες, ήταν ανοικτά και στις πόρτες καθόντουσαν φαμελιές και γείτονες κι' έπιαναν το "λακιρντί" (την κουβέντα). Ήταν όμορφη η Σμύρνη, πολύ όμορφη και το ήξερε!

Ήταν όμως κι' οι Σμυρνιές όμορφες σαν τις λιχουδιές της Ανατολής και γράφτηκαν γι' αυτές πολλά τραγούδια και στιχάκια.

Νά, ένα δυό που μου έρχονται στο νού όπως μου τα έλεγε η γιαγιά μου.

"Ζάχαρη ήταν η μάνα σου
και σ' έκανε κουφέτο
και σ' έντυσε στά κόκκινα
να με τρελάνεις φέτο"

ή

"Μέσα σε χίλιους να σε δώ
μέσα σε δύο χιλιάδες
γνωρίζω το κορμάκι σου
που έχει νοστιμάδες"

Οι Σμυρνιές ήταν οι ωραιότερες από τις Ελληνίδες, ήταν κατά κανόνα ωραίες γυναίκες, φιλόκαλες και φιλάρεσκες με αγάπη προς την πολυτέλεια, ζωηρές ρόδινες και πολύ ωραία ντυμένες.

Συνήθως η κοινωνική και οικονομική τους κατάσταση ήταν αυτές που καθόριζαν το ντύσιμο,

κυρίως των γυναικών της Σμύρνης.

Στήν "κοσμική" Σμύρνη τα ρούχα ήταν επηρεασμένα από τα Ευρωπαϊκά πρότυπα. Η έντονη κοινωνική ζωή στην προκουμαία της Σμύρνης, στις μεγάλες επαύλεις και στις αριστοκρατικές συνοικίες "απαιτούσε" ευρωπαϊκό ένδυμα.

Ο καθημερινός τρόπος ντυσίματος ήταν αυτός που αποκάλυπτε την κοινωνική θέση και την οικονομική κατάσταση της οικογένειας.

Τα ρούχα της ανώτερης τάξης, ήταν από ακριβές πρώτες ύλες, μετάξι, χρυσοκλωστές και αργυροκλωστές, βαμμένα από πορφύρα και πλούσια διακοσμημένα υφάσματα.

Οι άντρες φορούσαν βελούδινα και μεταξωτά πουκάμισα.

Οι λαϊκές τάξεις της Σμύρνης περιοριζόνταν σε μονόχρωμα ή απλά διακοσμημένα ρούχα που έφιαχναν συνήθως στο σπίτι.

Οι άνδρες φορούσαν βράκες μπλέ ή μαυρές με κόκκινο, άσπρο ή καφέ ζωνάρι κι' από πάνω φορούσαν πάντα πουκάμισο.

Το καθημερινό ντύσιμο των γυναικών ήταν απλό. Φορούσαν από μέσα μισοφόρια κι' από πάνω "ζιπουνάκια" (το σημερινό μπούστο) κι' από τη μέση και κάτω φαρδιά και μακριά φουστάνια ή σαλβάρια που τα σούρωναν στους αστραγάλους με λάστιχο για να μην ανεβαίνουν και φαίνονται τα πόδια τους. Στις γιορτές φορούσαν στο κεφάλι μαντήλα, κόκκινη, οι ελεύθερες γυναίκες κι' άσπρη οι παντρεμένες με κρόσια και κεντημένες λίρες, κι' άσπρα φορέματα οι ανύπαντρες και γαλάζια οι παντρεμένες.

Τα πιο διαδεδομένα κοσμήματα ήταν τα πεντόλιρα, τα φλουριά, τα κωνσταντινάτα κι' οι λίρες. Στις γιορτές και τις κυριακές οι γυναίκες φορούσαν καδένες, χρύσα μεταγιόν, περιδέραια με μεγάλες πέτρες, σκουλαρίκια και δαχτυλίδια σκαλιστά και βραχιόλια από χοντρές αλυσίδες, φυσικά πάντα αναλόγως με την οικονομική τους κατάσταση και την κοινωνική θέση τους.

Οι άντρες πάλι της αστικής τάξης δέν αποχωρίζονταν ποτέ το χρυσό ρολόι τσέπης με την αλυσίδα. (Ένα τέτοιο έχω κι' εγώ στο σπίτι μου που το έφερε ο παππούς μου από τη Σμύρνη). Φορούσαν επίσης χοντρό δαχτυλίδι με λίρα στην οποία ήταν σκαλισμένα τα αρχικά του ονοματός τους, απαραίτητο αξεσουάρ για τις επίσημες εξόδους τους στην προκουμαία και στα θέρετρα του Μπουρνόβα, του Μπουτζά, της Αγίας Τριάδας και του Κορδελιού.

Οι βραδυνές εξοδοί και μετακινήσεις στη Σμύρνη και τα γύρω προάστια της Ιωνικής πολιτείας γινότουσαν με το σιδηρόδρομο, τα βαποράκια αλλά και τις ιδιωτικές άμαξες...

Συνεχίζεται...

Μια υπέροχη 3ήμερη εκδρομή με τον Φ.Ο.Ν.Ι στο

ΠΑΠΙΓΚΟ



ΠΑΠΙΓΚΟ

Η ημέρωσε μία ακόμη Παρασκευή του μήνα Σεπτεμβρίου (29/9) κι' εμείς οι φίλοι του Φ.Ο.Ν.Ι. αποφασίσαμε να επωφεληθούμε το 3ήμερο με μία ακόμη εξόρμηση με τον <<κολλητό >> μας πια ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟ.

Νομίζω ότι κάποιες φορές δεν είναι απαραίτητες ούτε οι πληροφορίες ούτε οι χάρτες για να μας κάνουν ν' αποφασίσουμε να ξεκινήσουμε για κάπου. Οδηγός μας η διαίσθηση και η λαχτάρα για το άγνωστο!

Ετσι οι υπεύθυνοι του Φ.Ο.Ν.Ι. πήραν την απόφαση (βέβαια να λέμε και του στραβού το δίκιο) μετά από έρευνες και κόπο για να γίνει η εκδρομή άνετη) να πάμε προς το βουνό ΣΜΟΛΙΚΑ και τα χωριά της Λάκκας του ΑΩΟΥ.

Ξεκινήσαμε λοιπόν το πρωί της συγκεκριμένης Παρασκευής με χαρούμενη διάθεση, αφού ανταλλάξαμε φιλιά και

χαιρετούρες για καλό χειμώνα (βλέπετε είχαμε να ειδωθούμε ολόκληρο καλοκαίρι) και καλές εκδρομές και γι' αυτή τη χρονιά. Πρόσωπα χαρούμενα με την αναμονή στα μάτια για τ' άγνωστα μέρη που θα πηγαίναμε (ίσως μερικοί να είχαν ξαναπάει, αλλά κι' αυτοί αδημονούσαν να τα ξαναδούν).

Η μέρα προμηνύετο θαυμάσια. Είχαμε δρόμο να κάνουμε μέχρι το ΜΟΝΟΔΕΝΔΡΙ. Καθώς το πούλμαν κατάπινε τα χιλιόμετρα άρχισαν να προβάλλουν μπροστά μας μικρά χωριά φωλιασμένα σε προσήλιες κι' απάνεμες πλαγιές του ΣΜΟΛΙΚΑ, άλλοτε λουσμένα στον ήλιο κι' άλλοτε βυθισμένα στη σκιά των σύννεφων. Στέγες απο λαμαρίνα ή από πέτρινες γκριζοπές πλάκες, ένας κόσμος άγνωστος και ξεχασμένος, μακριά από κεντρικές οδικές αρτηρίες.

Αφήνουμε τα μάτια μας να χορτάσουν ομορφιά και την ψυχή μας γαλήνη.

Φθάνοντας στο ΜΟΝΟΔΕΝΔΡΙ, σταματήσαμε να θαυμάσουμε τη χαράδρα του ΒΙΚΟΥ που σου κόβει την ανάσα με την άγρια Ομορφιά της και συνεχίζουμε για το ΠΑΠΙΓΚΟ ακολουθώντας μία έντυπωσιακή διαδρομή με πολλές στροφές που βρίσκεται στο κέντρο του Εθνικού Δρυμού ΒΙΚΟΥ - ΑΩΟΥ και είναι ίσως το πιο γνωστό μέρος από τὰ ΖΑΓΟΡΟΧΩΡΙΑ. Φθάνοντας στο ΜΕΓΑΛΟ ΠΑΠΙΓΚΟ μπορέσαμε να θαυμάσουμε την οροσειρά της ΤΥΜΦΗΣ και τις πανώριες κορυφές ΓΚΑΜΗΛΑ και ΑΣΤΡΑΚΑ. Κατεβαίνοντας από το πούλμαν κατευθυνθήκαμε στους παραδοσιακούς ξενώνες από πέτρα και ξύλο μυρίζοντας στην ατμόσφαιρα όχι καυσαέριο βέβαια, αλλά τη μυρωδιά του ξύλου από τα τζάκια του χωριού.

Αφού ξεκουραστήκαμε, το βράδυ, διασκεδάσαμε σε παραδοσιακή ταβέρνα και γευτήκαμε τις νοστιμιές της Ηπείρου, και αργά πήγαμε για ύπνο με την αναμονή της επόμενης μέρας.

Πρωί-Πρωί με την “αυγούλα” αφού γευτήκαμε το εξαιρετικό χωριάτικο πρωινό μας ξεκινήσαμε για την ΚΟΝΙΤΣΑ.

Φθάνοντας εκεί επιβιβαστήκαμε σε τζίπ 4Χ4 για να πάμε στο καταφύγιο που βρισκόταν στο βουνό ΣΜΟΛΙΚΑ, περνώντας από τα χωριά ΠΗΓΗ- ΕΛΕΥΘΕΡΟ και ΠΑΛΙΟΣΕΛΙ και καθώς τα διαβαίναμε βλέπαμε το τοπίο που ήταν εκπληκτικό με συνεχείς απρόσμενες εναλλαγές πλούσια βλάστηση και αξιόλογη πανίδα. Όταν φτάσαμε στο καταφύγιο (1600) μ. υψόμετρο, διαπιστώσαμε ότι αυτό το ορειβατικό στολίδι σε ένα υπέροχο πλάτωμα είχε υποστεί φθορές από το χρόνο και σήμερα δίνει την αίσθηση ερημιάς, μιάς και το έχουν μεταφέρει κάπου ψηλότερα. Εκεί μας κέρασαν τοπικό ρακί και όλοι ευχηθήκαμε να μπορέσουμε κάποτε να ξαναπάμε. Με τα μάτια ευχαριστημένα από αυτά που είδαν και την καρδιά ανάλαφρη επιστρέψαμε στο ΜΕΓΑΛΟ ΠΑΠΙΓΚΟ.

Το απόγευμα οι πεζοπόροι επισκέφθηκαν το ΜΙΚΡΟ ΠΑΠΙΓΚΟ κάνοντας μία πορεία 3 χιλιομ. και θαύμασαν τα φθινοπωρινά χρώματα του τοπίου κάτω από τη σκιά της ΤΥΜΦΗΣ.

Πρὶν ανεβούμε στο Μ.ΠΑΠΙΓΚΟ συναντήσαμε τις “ΚΟΛΥΜΠΗΘΕΡΕΣ” ένα φαράγγι με φυσικές κοιλάτες που το καλοκαίρι γεμίζουν τρεχούμενο νερό. Εάν βρεθείτε κι’ εσείς εκεί το καλοκαίρι μη διστάσετε να βουτήξετε στα δροσερά νερά του.

Το ΜΙΚΡΟ και το ΜΕΓΑΛΟ ΠΑΠΙΓΚΟ μας μάγεψαν με την πυκνή τους βλάστηση το παραδοσιακό τους ύφος και τα εξ’ ίσου παραδοσιακά τους καταλλύματα.

Ξημέρωσε και η τελευταία μέρα στο ΣΜΟΛΙΚΑ. Γιά τη σημερινή μέρα είχαμε 2 επιλο-



γές. Όσοι επιθυμούσαν να το παίξουν λίγο “νέοι” να κάνουν RAFTING στο ΒΟΪΔΟΜΑΤΗ και οι υπόλοιποι να κάνουν την βόλτα τους δίπλα του κατόπιν να ξεκουραστούν στο κεντράκι που υπήρχε στην όχθη του ποταμού και να περιμένουν τους υπόλοιπους.

Όσο και να προσπαθήσω να σας περιγράψω το τι έγινε στο RAFTING δεν θα μπορέσετε να το καταλάβετε. Μας φόρτωσαν σε ΤΖΙΠ και κατευθυνθήκαμε προς το οίκημα όπου θα φορούσαμε τις ειδικές στολές του RAFTING. Να γίνεται μία “βαβούρα” για να διαλέξουμε στολές, σωσίβια, παπούτσια, κράνη και κουπιά. Το τί έγινε δε λέγεται. Κατόπιν μπήκαμε πάλι στα ΤΖΙΠ για να πάμε στο σημείο εκκίνησης. Ξεφορτώσαμε τις βάρκες και μπήκαμε σε κάθε μία από 6 άτομα μαζί με τον οδηγό, αφού μας έγινε ένα μικρό μάθημα πως θα καθόμαστε και πως θα χρησιμοποιούσαμε τα κουπιά. Επιβιβαστήκαμε, που λέτε, στις βάρκες με γέλια και φωνές και ξεκινήσαμε μία θαυμάσια κατάβαση. Εκεί να δείτε, να κουτουλάνε οι βάρκες μας να σκαλώνουν στίς τεράστιες πέτρες, άλλοι νά πεφτούν μέσα χάνοντας την ισορροπία τους, να βρέχουν οι μεν τους δε πετώντας νερό με τα κουπιά, ένας χαμός! Μία ανεπανάλληπτη εμπειρία. Φθάνοντας στην όχθη μετά από 2 ώρες κατάβασης συναντηθήκαμε με τους πεζοπόρους για γεύμα δίπλα στο ποτάμι και αφού φάγαμε τις πέστροφές μας και ξεκουραστήκαμε μπήκαμε στο πούλμαν για την επιστροφή στη Ν.ΙΩΝΙΑ παίρνοντας μαζί μας μία γλυκιά γεύση από την ομορφιά της Πατρίδας μας και την υπόσχεση ο καθένας μας στον εαυτό του, ότι πρέπει να γίνουμε γνώστες αυτής της ομορφιάς κάθε φορά και από διαφορετικά μέρη.

ΙΩΑΝΝΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ

Τι είναι ένα Εθνικό Πάρκο



Ε.Δ. Πίνδου (Βάλια Κάλντα)

Ο όρος «Εθνικό Πάρκο» είναι μετάφραση του διεθνούς όρου "National Park". Ο όρος αυτός καθιερώθηκε στις ΗΠΑ, όπου ιδρύθηκε το πρώτο Εθνικό Πάρκο στον κόσμο, το 1864, στην περιοχή Yosemite της Καλιφόρνιας, για τη διάσωση του δάσους με τις γιγάντιες σεκόιες.

Σύμφωνα με τις αποφάσεις της Διεθνούς Ένωσης για την Προστασία της Φύσης (IUCN), ο ορισμός του Εθνικού Πάρκου είναι ο εξής:

«Ένα Εθνικό Πάρκο πρέπει να είναι μια περιοχή όπου ένα ή περισσότερα οικοσυστήματα δεν έχουν καταστραφεί από ανθρώπινες δραστηριότητες, όπου είδη φυτών και ζώων, γεωμορφικοί σχηματισμοί και βιότοποι παρουσιάζουν μεγάλο ενδιαφέρον, από επιστημονική και μορφωτική άποψη, και επιπλέον υπάρχουν φυσικά τοπία ιδιαίτερης ομορφιάς».

Σε ένα Εθνικό Πάρκο «οι υπεύθυνες υπηρεσίες της χώρας είναι υποχρεωμένες να πάρουν μέτρα για να εξαιλέψουν, όσο το δυνατόν γρηγορότερα, την εκμετάλλευση ή την παράνομη κατοχή γης σε όλη την περιοχή και να επιβάλλουν το σεβασμό για τα οικολογικά, γεωμορφολογικά και αισθητικά χαρακτηριστικά της».

Σε ένα Εθνικό Πάρκο, σύμφωνα πάντα με τις αποφάσεις της IUCN, πρέπει "οι επισκέπτες, να εισέρχονται στο χώρο κάτω από ειδικές συνθήκες, για έμπνευση, επιμόρφωση, έρευνα, πνευματική καλλιέργεια και αναψυχή".

Όταν το 1938 ιδρύθηκαν στη χώρα μας τα δύο πρώτα Εθνικά Πάρκα, στον Όλυμπο και στον Πάρνασσό, προτιμήθηκε ο όρος «Εθνικοί Δρυμοί» ως πιο κατανοητός στην ελληνική γλώσσα. Έκτοτε ιδρύθηκαν μέχρι το 1974 δέκα Εθνικοί Δρυμοί με υπεύθυνη τη Διεύθυνση Δασών του Υπουργείου Γεωργίας. Ακολουθώντας την ευθύνη για ίδρυση προστατευομένων περιοχών την ανέλαβε το ΥΠΕΧΩΔΕ και ο όρος Εθνικοί Δρυμοί αντικαταστάθηκε από τον όρο Εθνικά Πάρκα. Έκτοτε έχουν ιδρυθεί στη χώρα μας τρία Εθνικά Πάρκα:

1. το Εθνικό Πάρκο Ζακύνθου-Στροφάδων, 2. το Εθνικό Θαλάσσιο Πάρκο Σποράδων, και 3. το Εθνικό Πάρκο Σχινιά.

Οι Εθνικοί Δρυμοί και τα Εθνικά Πάρκα έχουν ορισμένα όρια που καθορίζονται από το Προεδρικό Διάταγμα ίδρυσής τους. Όταν λέμε Ε.Δ. Ολύμπου ή Πάρνηθας, δεν σημαίνει ότι όλο το βουνό υπάγεται στον Εθνικό Δρυμό. Τόσο στους Εθνικούς Δρυμούς όσο και στα Εθνικά Πάρκα υπάρχει ζωνοποίηση. Με λίγα λόγια, έχει καθοριστεί κάποιος πυρήνας με πιο αυστηρή προστασία που περιβάλλεται από Β' ή και Γ' ζώνη με λιγότερες απαγορεύσεις.

Οι δέκα Εθνικοί Δρυμοί της Ελλάδας είναι οι εξής:

1. Ε.Δ. Πρεσπών με πυρήνα (ζώνη Α') τη λίμνη Μικρή Πρέσπα και ζώνη Β' τα περιβάλλοντα

τη λίμνη Βουνά και τμήμα της Μεγάλης Πρέσπας 210.000 στρέμματα.

2. Ε.Δ. Ολύμπου με πυρήνα το 1/3 περίπου του βουνού στη βόρεια πλευρά του και περιφερειακή ζώνη ακαθόριστη. Πυρήνας 44.500 στρέμματα.

3. Ε.Δ. Πίνδου (Βάλλια Κάλντα) με πυρήνα και περιφερειακή ζώνη 67.800 στρέμματα.

4. Ε.Δ. Βίκου-Αώου με πυρήνα το φαράγγι του Βίκου και περιφερειακή ζώνη τη χαράδρα του Αώου και τον ενδιάμεσο χώρο. Σύνολο έκτασης 122.250 στρέμματα.

5. Ε.Δ. Οίτης. Καλύπτει το βόρειο μέρος του βουνού και έχει συνολική έκταση (πί.φήνας και περ. ζώνη) 67.400 στρέμματα.

6. Ε.Δ. Παρνασσού. Ο πυρήνας καλύπτει τμήμα του βουνού μεταξύ Δελφών και Επταλόφου, έκτασης 36.000 στρεμμάτων, αλλά πρόσφατα απέκτησε και ζώνη Β' με πολύ μεγαλύτερη έκταση.

7. Ε.Δ. Αίνου. Ο πυρήνας καλύπτει τον κύριο όγκο του βουνού με το ελατοδάσος και την κορυφή του γειτονικού βουνού Ρούδι έκτασης 22.400 στρεμμάτων. Ζώνη Β' δεν υπάρχει.

8. Ε.Δ. Πάρνηθας. Ο πυρήνας καλύπτει μια έκταση 38.400 στρεμμάτων από τα 200.000 στρέμματα που είναι όλη η Πάρνηθα. Πρόσφατα δημιουργήθηκε και Β' ζώνη, που περιέλαβε το πρώην Βασιλικό Κτήμα Τατοΐου, με άλλη τόση έκταση.

9. Ε.Δ. Σουνίου. Ο πυρήνας καλύπτει μια έκταση 5.250 στρεμμάτων στα βουνά του Σουνίου και η περιφερειακή ζώνη φτάνει στα 42.500 στρέμματα.

10. Ε.Δ. Σαμαριάς. Ο πυρήνας καλύπτει έκταση 51.000 στρεμμάτων, ενώ πρόσφατα απέκτησε και περιφερειακή ζώνη.

Γα τρία Εθνικά Πάρκα της Ελλάδας είναι τα εξής:

1. Ε.Π. Ζακύνθου-Στροφάδων. Περιλαμβάνει τις νότιες παραλίες της Ζακύνθου (κόλπος Λαγανά), τα νησάκια Μαραθονήσι και Πελούζο και τα νησάκια Μικρό και Μεγάλο Στροφάδι.

2. Ε.Π. Σχινιά. Στην Α ζώνη περιλαμβάνεται το παραθαλάσσιο δάσος, ο υγρότοπος, η χερσόνησος της Κυνόσουρας και η πηγή Μακαρία. Στην Β' ζώνη το Ολυμπιακό κωπηλατοδρόμιο και ο περιβάλλον χώρος.

3. Ε.Π. Σποράδων. Η ζώνη Α' περιλαμβάνει τη νησίδα Πιπέρι, η ζώνη Β' τα νησιά Ψαθούρα, Γιούρα, Κυρά Παναγιά και Σκάντζουρα και η ζώνη Γ' τα νησιά Αλόνησος και Περιστερά. Επίσης και τον ανάλογο θαλάσσιο χώρο.

Γ. Σφίκας



Ο ΜΑΡΚΙΑΝΟΣ

Έφυγε ο Μαρκιανός απ' το νησί του
κι ήρθε στον Πειραιά ένα πρωινό.
Πίκρες γεμάτη ήταν η ψυχή του
καράβι έψαχνε για μπάρκο μακρινό.

Στην Κέρκυρα τον είχανε κουράσει
των συγγενών συνηθίες παλιές,
Που χρόνια τώρα έχουνε σκουριάσει.
Έπρεπε όμως να τηρεί τις εντολές...

Σ' ένα τουριστικό βρήκε μια θέση,
μόλις που είχε φύγει απ' το στρατό
Και με τα μούτρα στη δουλειά είχε πέσει
μα όλο έκανε και κάποιο χωρατό.

Πάντα με γέλιο έπιανε τη βάρδια,
από το βράδυ στις επτά ως το πρωί.
Η κούραση δεν τ' άφηνε σημάδια
κι ήτανε πρόθυμος τα πάντα να δεχτεί.

Μα στα καράβια η ζωή είναι πόρνη,
χτυπά η λαμαρίνα στα μυαλά.
Παλεύει η σκέψη σου να μένει μόνη,
χρόνος κι αλμύρα την κάνουνε σκουριά.

Ο Μαρκιανός δεν είχε συνηθίσει
τη ζήση τούτη που 'βρισκε μπροστά του.
Τον είχε η φύση με φιλότιμο ποτίσει
κι ήταν αυτό ένα απ' τα σφάλματά του.

Προσπάθησε μια τάξη για να βάλει,
μ' επιχειρήματα που είχαν λογική.
Χοντρά, πολλοί τον είχαν προσβάλλει,
τρελό τον είπανε ακόμα μερικοί.

Ήρθε η πίκρα πάλι στην ψυχή του,
ένας βαρύς αγιάτρευτος καημός.
Είχε χαθεί το γέλιο και η φωνή τουκι
ένας βαθύς τον έπνιγε λυγμός.

Ζωή δεν ήταν μέσα στα βαπόρια
ούτε ζωή' ταν τότε στο νησί του.
Κρυφά τον έτρωγε μια στενοχώρια
σαν πήρε τη μεγάλη απόφασή του.

Στου Αμαζονίου κάποια παραλία
μια νύχτα αρόδο είχαμε φροντάρει.
Σε μια πιρόγα μπήκε με μανία
αφήνοντας το ρεύμα να τον πάρει...

ΠΑΡΙΣ ΜΠΑΛΙΔΑΚΗΣ



Ρωσία

ΕΝΤΥΠΩΣΕΙΣ ΕΝΟΣ ΤΑΞΙΔΙΩΤΗ...

Ο Φυσιολατρικός μας σύλλογος έχοντας πάντα κατά νου ταξίδια υψηλών προσδοκιών, εφέτος υπερέβη τα εσκαμμένα, σήκωσε πολύ ψηλά τον πήχη και τόλμησε εγχείρημα μεγάλο,

δηλαδή ένα ταξίδι πρωτόγνωρο για τους περισσότερους και το αποτέλεσμα ήταν εκπληκτικό!

Ήταν ένα ταξίδι στο μύθο και στην ιστορία, στο χρόνο και στο παραμύθι. Στη Ρωσία του μακρινού παρελθόντος, στη Ρωσία του χθες και του σήμερα.

Ιούλιος λοιπόν και εμείς ξεκινάμε την περιπέτειά σε αυτήν την ξεχωριστή χώρα, αφήνοντας πίσω μας μια Αθήνα χωρίς τα "κυνικά καύματα" με το δροσερό αεράκι να απλώνεται πάνω στην πόλη, σαν γλυκιά θαλάσσια αύρα, μια Αθήνα σε απόλυτη τάξη, είχαν κάπως καταλαγιάσει οι διαδηλώσεις για την παιδεία και τον κόσμο με βλέμμα στραμμένο στα στάδια της Γερμανίας όπου φέτος εκεί διεξάγεται το μεγάλο ποδοσφαιρικό γεγονός, το Μουντιάλ.

Από το "Ελ.Βενιζέλος", με ενδιάμεσο σταθμό τη Φρανκφούρτη, φτάνουμε στο Σανκτ-Πετερμπούργκ - η αρχική ονομασία της Αγ.Πετρούπολης - μιας πόλης που το παραμύθι ξεκινά πριν από 305 χρόνια περίπου, όπου εκεί έμελλε η ιστορία να παίξει πολλές φορές πρωταγωνιστικό

ρόλο. Η αγία Πετρούπολη λοιπόν, το λίκνο του Μεγάλου Οκτώβρη και για αυτό ονομάστηκε πόλη-ηρωίδα.

Όταν φτάσαμε εκεί, ένιωσα συγκίνηση και δέος, είχα μεγάλη επιθυμία να βρεθώ στην οδό Νιέφσκι, εκεί όπου πριν από 90 χρόνια ο μεγάλος οραματιστής του 20ου αιώνα, ο Λένιν, μαζί με τους μπολσεβίκους σε μια ιστορική κάθοδο προς τα χειμερινά ανάκτορα κήρυξε την έναρξη της μεγάλης Οκτωβριανής Επανάστασης και έτσι άλλαξε την ιστορία όλου του κόσμου.

Η Αγία Πετρούπολη, μια πόλη ιστορική και συνάμα βγαλμένη σαν από παραμύθι από την εποχή των τσάρων ξεδιπλώνεται μπροστά μας με ένα μεγαλείο μοναδικό: από τα θερινά ανάκτορα, την περιοχή Πούσκιν ως τους κήπους του Μεγάλου Πέτρου, με τα υπέροχα πέτρινα γεφύρια και τις μεγαλοπρεπείς εκκλησίες με τους χρυσούς και χρωματιστούς τρούλους να σε παραπέμπουν σε αφηγήσεις μεγάλων παραμυθάδων.

Κατόπιν τα χειμερινά ανάκτορα, το μουσείο Ερμιτάζ, το μεγαλύτερο στον κόσμο, το Φρούριο του Πέτρου και Παύλου και οι γέφυρες του Νέβα με θέα τη Βαλτική Θάλασσα και βεβαίως η πλέον ξακουστή εκκλησία της πόλης: ο ναός του Αγίου Ισαάκ.

Η περιήγηση στην πόλη συνεχίζεται με την

κρουαζιέρα στον ποταμό Νέβα. Από την προβλήτα που είναι η πλατεία των Δεκεμβριστών, απέναντι από το άγαλμα του "Μπρούντζινου Καβαλάρη" διασχίζουμε κατ' αρχήν τον ποταμό Μόϊκα για να βγούμε στον Νέβα, σε μια μαγευτική περιπλάνηση σε αυτόν τον ποταμό με τις πολλές γέφυρες και τα κανάλια να συνθέτουν μια εικόνα, σαν πίνακα ζωγραφικής.

Βραδιάζει, αν και οι Λευκές Νύχτες είναι στο ναδίρ τους, το γλυκό σύσπασμο ως αργά, δημιουργεί μια αλλόκοτη και παράξενη διάθεση, μια ευχάριστη χαλαρότητα, που απεύχεται κανείς να τη χαλάσει η αυγή.

Διαπλέοντας τη λίμνη Λάτογκα, τη μεγαλύτερη στον κόσμο, αφήνουμε πίσω μας το όνειρο και το παραμύθι, την ιστορική πόλη, Αγία Πετρούπολη, που ενέπνευσε φωτεινάμυαλά και ζμπνέει και σήμερα ταπεινούς επισκέπτες....

Από την λίμνη Λάτογκα στον ποταμό Σβίρ με μικρούς σταθμούς σε αγροτικές περιοχές, όπως το Μαντρόγκι, για να αφεθούμε γλυκά και απαλά στην αγκαλιά μιας άλλης μεγάλης λίμνης, Ονέγκα τη λένε και αυτή μας ταξιδεύει σε μέρη όμορφα και ξεχωριστά, όπως είναι το μικρό χωριό Κίζι, εκεί στο άγγιγμα του Θεού, στην εκκλησιά της Μεταμορφώσης με τους 22 τρούλους, μοναδικό αρχιτεκτόνημα, φτιαγμένο όλο με ξύλο.

Ο απόπλους συνεχίζεται μαγευτικά με σταθμούς τις πόλεις Γκόριτσι και Γιάροσλαβ για να μας βγάλει στο πιο όμορφο ποτάμι!

Ναί, ο Βόλγας απλώνεται μπροστά μας ήρεμος και μεγαλοπρεπής. Πολλοί ύμνησαν και τραγούδησαν τον Βόλγα. Εγώ θα ήθελα να ήμουν παίκτης για να μπορέσω να αποδώσω με ακρίβεια αυτό που με έκανε να αισθανθώ το γλυκό κελάρυσμα των κυμάτων τη γλυκιά νύχτα, όπου ηκούσαν στα αυτιά μου ερωτικές μελωδίες, με το φεγγάρι να παίζει το δικό του κρυφτούλι ανάμεσα στις φυλλωσιές των δένδρων και τα φώτα της πόλης.

Ο Βόλγας, ένα γλυκό όνειρο που τελειώνει και πολύ γρήγορα γίνεται ανάμνηση, που ποτέ δε θα ξεθωριάσει, δίνει βιαστικά τη θέση του στον τελευταίο μας προορισμό: τη Μόσχα, την πρωτεύουσα της Ρωσίας.

Οι πολιτικές εξελίξεις της δεκαετίας του '90 άλλαξαν εντελώς την εικόνα της πόλης. Η ιστορία και το σήμερα σε μια ετερόκλητη και παράταιρη συνύπαρξη.

Η μόσχα της νέας χιλιετίας με τις "Εφτά Αδερφές" να δίνουν το στίγμα της πόλης και το πανανθρώπινο σύμβολο όλων των καταπιεσμένων λαών, το σφυροδρέπανο, πέφτει στα κύματα του ποταμού Μόσπηβα και σπάει και από την ανάποδη την Ιστορία γυρνάει! Η παγκοσμιοποίη-



ση έχει τώρα τον πρώτο λόγο!

Παρ' όλα αυτά τα αξιοθέατα πολλά και εντυπωσιακά, με το πρώτο το Κρεμλίνο, δηλ. η Ακρόπολη των τσάρων, μετέπειτα το κέντρο Διοίκησης της Σοβιετικής Ένωσης και σήμερα η κατοικία του πρωθυπουργού.

Σημαντικά κτίρια βρίσκονται μέσα στο Κρεμλίνο, όπως το ανάκτορο των Πατριαρχών και οι εκκλησίες της πλατείας των Καθεδρικών, όπου δέχονται πολλούς επισκέπτες. Η Χριστιανική Λατρεία χαρακτηρίζει το χώρο εδώ και οκτώ αιώνες.

Αφήνοντας το Κρεμλίνο με τους καθεδρικούς ναούς του Αρχαγγέλου, του Ευαγγελισμού κ.α., το Κωδωνοστάσιο του Ιβάν του Μεγάλου και τους Κήπους του Αλεξάνδρου, σειρά έχει η Κόκκινη Πλάτεια.

Η σημερινή ονομασία χρονολογείται από τον 17ο αιώνα, προέρχεται από τη ρώσικη λέξη κράνσι, που αρχικά σήμαινε "όμορφος", αλλά σταδιακά απέκτησε την έννοια "κόκκινος".

Στην Κόκκινη Πλατεία βρίσκεται ο Καθεδρικός ναός του Αγ. Βασιλείου και το Μαυσωλείο του Λένιν. Εκεί συναντάμε ταριχευμένο το σκήνωμα, με τη χλωμή και ευγενική μορφή του θρυλικού ηγέτη της Οκτωβριανής Επανάστασης, που σαν ένα είδος θρησκευτικής εμπειρίας κάνει και σήμερα πλήθος ανθρώπων να συνωστίζονται στην Κόκκινη Πλατεία.

Τέλος, η βόλτα στην ξεχωριστή οδό Αλμπαρτ δίνει ένα τόνο ξενοιασιάς και ευχαρίστησης και μια γλυκιά θλίψη και μια υπόσχεση στα μύχια της ψυχής μας, να ξανάρθουμε σε αυτήν την πόλη των αντιθέσεων και των θρύλων....

Μιχάλη Αρτεμισία
Δημοσιογράφος

ΕΚΔΡΟΜΕΣ & ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ



Πάπιγκο 29.30/9 & 1/10/2006



Επίσκεψη στο Αττικό Πάρκο 21/10/2006



Ρωσία 9-22/9/2006



Αγκίστρι 16-17/9/2006



Ν. Πήλιο-Τρίκερι 27-29/10/2006

Συνταγές από τη Μ. Ασία

ΚΑΙΣΑΡΕΙΑ ΚΑΠΠΑΔΟΚΙΑΣ

ΠΙΤΤΑ ΚΑΙΣΑΡΕΙΑΣ

ΥΛΙΚΑ

- * 7 φύλλα φρέσκα (από εργαστήριο ή του εμπορίου)
- * 1/2 κούπας λιωμένο βούτυρο
- * 12 λεπτές φέτες παστοурμά
- * 2 κούπες τριμμένο κασέρι
- * 2 μέτριες ώριμες, αλλά σκληρές ντομάτες κομμένες σε λεπτές φέτες
- * Αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170 βαθμούς και λαδώνουμε ένα ταψί με διαστάσεις 27x36 εκ.

Στρώνουμε 4 φύλλα, βουτυρώνοντας το κάθε φύλλο με μία κουταλιά λιωμένο βούτυρο.

Πασπαλίζουμε με το 1/3 του τυριού.

Στρώνουμε τις μισές ντομάτες από επάνω, Αλατίζουμε, πιπερώνουμε.

Στρώνουμε όλο τον παστοурμά.

Σκεπάζουμε με τις υπόλοιπες ντομάτες - το υπόλοιπο τυρί. Πιπερώνουμε πάλι.

Σκεπάζουμε με τα υπόλοιπα φύλλα, αλείφοντάς τα με το υπόλοιπο βούτυρο.

Χαράζουμε σε κομμάτια. Ψήνουμε για περίπου 45 λεπτά ή μέχρι να ροδίσει.

Κόβουμε και σερβίρουμε.

ΚΑΛΗ ΟΡΕΞΗ

Χρυσούλα Χομπά

ΣΜΥΡΝΗ

ΦΥΡΙΚΙΑ ΓΛΥΚΟ ΠΟΛΥΧΡΩΜΟ

ΥΛΙΚΑ

- * 30 Φυρίκια καθαρισμένα και βγαλμένα τα κουκούτσια με το ειδικό εργαλείο.
- * 1 κ. πίπερμαν ποτό
- * 1 κ. τριαντάφυλλο ποτό

Για το σιρόπι

- * 2 ποτήρια νερό
- * 1 κ. ζάχαρη
- * λίγο λεμόνι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Φτιάχνουμε το σιρόπι και ρίχνουμε τα 10φυρίκια, τα αφήνουμε να βράσουν και να δέσουν. Όταν δέσει το γλυκό ρίχνουμε τον χυμό λεμονιού. Το αφήνουμε να πάρει βράση και το κατεβάζουμε από τη φωτιά. Βγάζουμε με τρυπητό κουτάλι τα φυρίκια σε πιατέλα και τα αφήνουμε, να φύγει το σιρόπι.

Σε κατσαρόλα βάζουμε το πίπερμαν με 10 κουταλιές ζάχαρη και 10 φυρίκια.

Όταν δέσει το γλυκό, βγάζουμε τα φυρίκια με τρυπητή κουτάλα σε πιατέλα.

Σε κατσαρόλα βάζουμε το τριαντάφυλλο με 10 κουταλιές ζάχαρη και 10 φυρίκια.

Πάλι η ίδια διαδικασία.

Στολίζουμε μία πιατέλα με τα πολύχρωμα φυρίκια.

ΚΑΛΗ ΟΡΕΞΗ

Χατζησάββα Πόπη

Etam travel

ΕΝΟΙΚΙΑΣΕΙΣ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΛΕΩΦΟΡΕΙΩΝ

ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ-ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ

ΠΑΚΕΤΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ

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



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