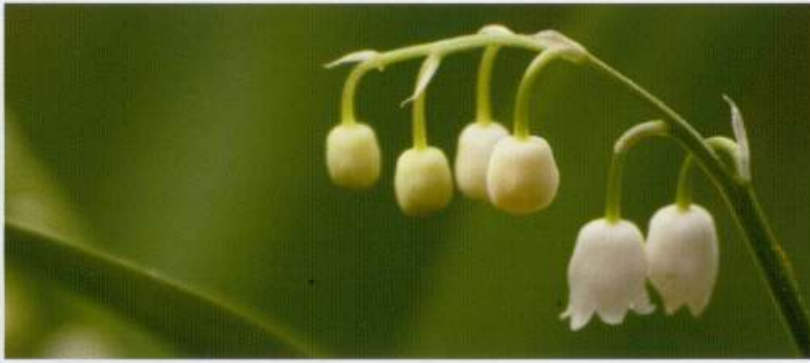




ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ

ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ

ΤΕΥΧΟΣ 16ο ΑΠΡΙΛΙΟΣ - ΜΑΪΟΣ - ΙΟΥΝΙΟΣ - ΙΟΥΛΙΟΣ 2008



ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΕΚΔΡΟΜΕΣ - ΘΕΣΕΙΣ

Θεωρούμε σκόπιμο να επαναλάβουμε τα παρακάτω για τις δηλώσεις συμμετοχής σε εκδρομές και την ταξιθέτηση των εκδρομέων – μελών μας στα λεωφορεία.

Για τις πολυήμερες εκδρομές, κατά τη δήλωση για τη συμμετοχή στη συγκεκριμένη εκδρομή από μέλος – εκδρομέα, ο υπεύθυνος των κρατήσεων της εκδρομής, ανακοινώνει και την ημερομηνία που θα πρέπει να καταβληθεί το ποσό της προκαταβολής που έχει ορίσει το Δ.Σ. για κάθε μια συμμετοχή. Αν μετά την πάροδο της ημερομηνίας δε καταβληθεί η προκαταβολή, η κράτηση θέσης στην εκδρομή ακυρώνεται και η ακυρωθείσα θέση δίδεται σε επόμενο μέλος- εκδρομέα.

Για τις ημερήσιες εκδρομές η δήλωση συμμετοχής στην εκδρομή, πρέπει να συνοδεύεται και από την εξόφληση του αντίτιμου της συμμετοχής, άλλως δε θεωρείται ότι ισχύει. Αν υπάρχει ακύρωση συμμετοχής 7 ημέρες πριν από την ημερομηνία της εκδρομής και δεν εξευρεθεί άλλο μέλος- εκδρομέας για αντικατάσταση της συμμετοχής που ακυρώθηκε, το αντίτιμο δεν επιστρέφεται.

Οι θέσεις στα λεωφορεία καθορίζονται με κριτήρια που έχει καθορίσει το Δ.Σ. και με πρόγραμμα ηλεκτρονικού υπολογιστή.

ΤΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ Ν. ΙΩΝΙΑΣ ΤΟ ΝΕΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

Το Διοικητικό Συμβούλιο του Φυσιολατρικού Ομίλου Νέας Ιωνίας που εξελέγη στις αρχαιρεσίες της 17^{ης} Μαρτίου 2008, για τη θητεία Μάρτιος 2008 – Μάρτιος 2010, μετά τη συγκρότησή του σε Σώμα έχει ως εξής :

Πρόεδρος:

Στέφανος Λιβέρης

Αντιπρόεδρος:

Νικόλαος Χομπάς

Γενική Γραμματέας:

Άννα Ανθίμου

Ειδική Γραμματέας:

Μαίρη Λιανού

Ταμίας:

Χρήστος Ιωάννου

Έφορος Πολιτιστικών δραστηριοτήτων:

Βάσω Τσοντάνογλου

Έφορος Τουριστικού:

Μάτα Κωνσταντινίδου

Έφορος Πεζοπορικού & Ορειβατικού:

Κώστας Οικονομίδης

Κοσμήτορας Λέσχης:

Καίτη Χριστοφορίδου



**ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ
ΟΜΙΛΟΣ Ν. ΙΩΝΙΑΣ**

ΤΕΥΧΟΣ 16ο

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2008

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

ΜΕΣΟΛΟΓΓΙΟΥ 40

Ν. ΙΩΝΙΑ

ΤΗΛ. 210 2775367

210-2710030

FAX: 210-2710631

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

ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ



Π Ρ Ο Γ Ρ Α Μ Μ Α

Εκδηλώσεων

ΑΠΡΙΛΙΟΣ - ΜΑΪΟΣ - ΙΟΥΝΙΟΣ - ΙΟΥΝΙΟΣ 2008



Πάσχα στη Λήμνο και τον Άη Στράτη

24 - 29 Απριλίου (6 ημέρες)

Το αναλυτικό πρόγραμμα έχει τυπωθεί στο προηγούμενο περιοδικό του ΦΟΝΙ

Προορισμός Σχίνο - Διάπλους Διώρυγας Ισθμού Κορίνθου

Ημερήσια Τουριστική, 1452

4 Μαΐου 2008

Αναχώρηση από Νέα Ιωνία για τον Ισθμό στις 08.00. Αφιξη στον Ισθμό από όπου θα πάρουμε το караβάκι για να κάνουμε τον διάπλου της Διώρυγας του Ισθμού της Κορίνθου (διάρκεια διάπλου 40' -50').

Συνεχίζουμε για Λουτράκι, Περαχώρα προς Σχίνο όπου σε μια εκπληκτική τοποθεσία βρίσκεται το Κέντρο Ελληνισμού (ιδρύματος Δαμιανού) σε έκταση 50 στρεμμάτων.

Περιλαμβάνει κήπο Ελληνικής Παιδείας και Πολιτισμού με εννέα θεματικές ενότητες (Ροδόκηπος με 700ες ποικιλίες τριανταφυλλιάς - βιβλιοθήκη - Λεμονοδάσος κ.τ.λ.)



Στην συνέχεια σειρά έχει το Σχίνο ή Πίσια για φαγητό.

Διαδρομή από Περαχώρα στην Λίμνη Βουλιαγμένης για ένα καφεδάκι. Επιστροφή Νέα Ιωνία.

Αρχηγός: Ιωάννου Χρήστος

Υπεύθυνος κρατήσεων: Κωνσταντινίδου Μάτα

ΝΕΑ ΜΕΛΗ

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

ΦΥΛΑΚΤΟΥ-ΜΑΡΓΑΡΗ ΠΗΝΕΛΟΠΗ
ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗ ΓΙΑΝΝΟΥΛΑ
ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
ΚΙΝΤΩΝΗ ΖΩΖΩ
ΜΗΛΙΑΡΕΣΗ ΕΛΕΝΗ
ΑΠΟΣΤΟΛΙΔΟΥ ΚΛΕΙΩ
ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΣ ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ
ΧΟΚΟΥΡΟΓΛΟΥ ΑΓΓΕΛΙΚΗ
ΤΣΑΠΑΡΑ ΜΑΡΙΑ

ΤΣΑΠΑΡΑΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ
ΚΟΛΜΑΝΙΩΤΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ
ΓΚΟΜΟΖΙΑ ΚΛΕΙΩ
ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΥ ΔΗΜΟΥΛΑ
ΖΑΦΕΙΡΑΚΗ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ
ΕΞΑΡΧΟΠΟΥΛΟΥ ΙΩΑΝΝΑ
ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ ΤΕΡΕΖΑ
ΛΙΖΑΡΙΔΟΥ ΔΕΣΠΟΙΝΑ
ΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΙΑ
ΓΕΩΡΓΙΑΔΟΥ ΕΛΙΣΑΒΕΤ

ΣΑΜΑΡΑΚΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
ΣΑΜΑΡΑΚΗ ΓΕΩΡΓΙΑ
ΚΥΡΙΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΔΕΣΠΟΙΝΑ
ΔΡΟΠΑΛΑ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ
ΤΣΑΡΔΟΥΛΙΑΣ ΣΠΥΡΟΣ
ΤΣΑΡΔΟΥΛΙΑ ΕΛΕΝΗ
ΚΑΤΣΙΑΠΗΣ ΛΑΜΠΗΣ
ΔΡΥ ΒΑΓΓΕΛΙΩ

& Εκδρομών

ΚΑΒΑΛΑ ΚΑΙ ΑΝΑΒΑΣΗ ΣΤΟ ΟΡΟΣ ΠΑΓΓΑΙΟ

ΓΡΗΜΕΡΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΚΗ-ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗ ΕΚΔΡΟΜΗ

10 ΕΩΣ 12 ΜΑΙΟΥ 2008

Εκδρομή Νο 1453

Στην εκδρομή μας αυτή θα έχουμε την ευκαιρία όχι μόνο να δούμε την ωραία πόλη της Καβάλας, αλλά και να θαυμάσουμε τις ομορφιές του Παγγαίου. Οι πεζοπόροι μας θα έχουν την ευκαιρία να περπατήσουν στο καταπληκτικό μονοπάτι «Μαύρα Νερά»

Το Σάββατο 10 Μαΐου 2008, θα ξεκινήσουμε από την Νέα Ιωνία στις 07.30' και αφού κάνουμε τις απαραίτητες στάσεις, θα φάμε για μεσημέρι στην Μεθώνη.

Μετά το μεσημέρι και νωρίς το απόγευμα θα φθάσουμε στην Καβάλα, όπου και θα καταλύσουμε στο ξενοδοχείο μας. Το απόγευμα θα κάνουμε βόλτα στην παραλία για καφέ ή ουζάκι και το βράδυ θα διασκεδάσουμε.

Την Κυριακή 11 Μαΐου 2008 θα αναχωρήσουμε από το ξενοδοχείο μας για την Νικήσιανη.

Στα δασικά της Νικήσιανης θα αποβιβάσουμε τους πεζοπόρους που με την βοήθεια οδηγού θα περπατήσουν το μονοπάτι «Μαύρα Νερά»

Οι μη πεζοπόροι θα επισκεφθούν την Εικοσιφοί-



νισσα και στην συνέχεια θα επιστρέψουν στην Νικήσιανη όπου και θα περιμένουν την επιστροφή των πεζοπόρων.

Όλοι μαζί θα φάμε για μεσημέρι σε μια γραφική ταβέρνα στην Νικήσιανη.

Το απόγευμα και το βράδυ της Κυριακής είμαστε ελεύθεροι να διασκεδάσουμε όπως θέλουμε στην Καβάλα.

Την Δευτέρα γύρω στις 08.30' φεύγουμε από την Καβάλα. Θα επισκεφθούμε στην επιστροφή το αρχαίο θέατρο των Φιλίππων.

Το μεσημέρι θα είμαστε στον Βόλο, όπου θα φάμε.

Από τον Βόλο με τις αναγκαίες στάσεις θα φθάσουμε γύρω στις 20.30' στην Νέα Ιωνία.

Αρχηγός : ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΛΙΒΕΡΗΣ

Κρατήσεις: ΛΙΑΝΟΥ ΜΑΙΡΗ



Εκδηλώσεις για το περιβάλλον

Την Παρασκευή και Σάββατο, 16 και 17 Μαΐου, ο Φυσιολατρικός Όμιλος Ν. Ιωνίας, υπό την αιγίδα του Δήμου Ν. Ιωνίας, με την συμμετοχή μαθητών και φορέων της πόλης μας, θα πραγματοποιήσουν ποικίλες εκδηλώσεις με θέμα το περιβάλλον.



Σ Ι Φ Ν Ο Σ

3ήμερη Τουριστική, 1454
23-25/5/2008

Νησί με παράδοση στην αγγειοπλαστική και την μαγειρική. Τους επισκέπτες γοητεύουν τα γραφικά κυκλαδίτικα χωριά, τα κάτασπρα σπίτια και τα αρχοντικά, τα πλακόστρωτα σοκάκια, οι παλιές εκκλησίες, τα εργαστήρια κεραμικής.

Ξεχωριστό χρώμα στο νησί δίνουν ο μεσαιωνικός οικισμός του κάστρου, οι αρχαίοι πύργοι, οι αξιόλογες μονές, οι ανεμόμυλοι, οι περιστερώνες, οι ξερολιθιές με τις καλλιέργειες.

Κατοικημένη από τους προϊστορικούς χρόνους η Σίφνος υπήρξε κατά την αρχαιότητα ένα από τα σημαντικά νησιά των Κυκλάδων χάριν στα μεταλλεία χρυσού και αργύρου που διέθετε.

Το νησί έφθασε στο απόγειο της ανάπτυξής του τον 6ο π.Χ. όταν και οικοδομήθηκε ο περίφημος θησαυρός στο ιερό του Απόλλωνα στους Δελφούς.

Οι κάτοικοι της Σίφνου έλαβαν μέρος στον αγώνα του 1821.

Παρασκευή 23/5/2008

Αναχώρηση από Ν. Ιωνία με πούλμαν για Πειραιά. Επιβίβαση στο πλοίο της γραμμής για ΣΙΦΝΟ Άφιξη στο νησί και τακτοποίηση στο ξενοδοχείο που πιθανά θα είναι στον ΠΛΑΤΥ ΓΙΑΛΟ που είναι παραθαλάσσιο θέρετρο με εκτεταμένη αμμώδη παραλία και αξιόλογη τουριστική κίνηση. Το απόγευμα ξενάγηση στην ΠΑΝΑΓΙΑ ΧΡΥΣΟΠΗΓΗ που είναι από τις γραφικότερες γωνιές των Κυκλάδων. Η Παναγία Χρυσοπηγή είναι η πιο όμορφη εκκλησία και προστάτιδα του νησιού και είναι χτισμένη σε ένα βράχο που είναι κομμένος στα δύο. Ο μύθος λέει ότι μία γυναίκα πήγε κάποτε εκεί να προσευχηθεί όπου της επιτέθηκαν πειρατές και αυτή άρχισε να τρέχει προς το νησί για να γλυτώσει και τότε η Παναγία έκοψε τον βράχο στα δύο για να την προστατέψει. Επίσκεψη στην ΑΠΟΛΛΩΝΙΑ που είναι η πρωτεύουσα του νησιού και οφείλει την ονομασία της στον θεό Απόλλωνα. Κάτασπρα σπίτια, στενά πλακόστρωτα δρομάκια, γραφικές εκκλησίες με γαλάζιους τρούλους συνθέτουν την εικόνα του

Κυκλαδίτικου οικισμού.
Συνεχίζουμε για τον ΑΡΤΕ-
ΜΩΝΑ που είναι ενωμένος με
την Απολλωνία με πολλά αρχο-
ντικά νεοκλασικού ρυθμού.

Σάββατο 24/5/2008

Πρόγευμα

Αναχώρηση για ΦΑΡΟ και μετά
για το ΒΑΘΥ ένα γραφικό
χωριό με παράδοση στην κε-
ραμική. Είναι χτισμένο γύρω
από κλειστό όρμο με αμμου-
δερή παραλία. Γεύμα.

Μετά το φαγητό ξεκινάμε για
το Κάστρο για ξενάγηση και
περίπατο. Το ΚΑΣΤΡΟ κατοι-
κείται από τους προϊστορικούς
χρόνους και είναι χτισμένο πάνω στα ερείπια της
αρχαίας πόλης της Σίφνου. Ήταν η παλαιά πρω-
τεύουσα του νησιού. Ο οχυρωμένος οικισμός
σκαρφαλωμένος σε ύψωμα διατηρεί ανέπαφη την
μεσαιωνική ατμόσφαιρα.

Κυριακή 25/5/2008

Μετά το πρόγευμα θα επισκεφθούμε το γραφικό
ψαροχώρι ΧΕΡΡΟΝΗΣΟΣ, θα αγοράσουμε Σιφνέ-

ϊκα κεραμικά και θα επιστρέψουμε στις ΚΑΜΑ-
ΡΕΣ το λιμάνι του νησιού με αξιόλογη τουριστικά
κίνηση.

Επιβίβαση στο πλοίο και απόπλους για Πειραιά.
Άφιξη αργά το βράδυ και επιστροφή στην
Ν. Ιωνία.

Αρχηγός: Χομπάς Νίκος.

Υπεύθυνος κρατήσεων: Ανθίμου Άννα



Μενδενίτσα - Άγιος Χαράλαμπος

Ημερήσια Τουριστική, 1455
€/6/2008

Αναχώρηση στις 07.30 από Ν. Ιωνία.
Στάση στα Καμένα Βούρλα για καφέ.
Επίσκεψη στην ΜΕΝΔΕΝΙΤΣΑ όπου θα επισκε-
φθούμε εργαστήριο με παραδοσιακές χυλοπίτες
και το κάστρο της Μενδενίτσας.
Κατόπιν πιθανότατα θα επισκεφθούμε
το γυναικείο μοναστήρι 'ΠΑΝΑΓΙΑ ΟΔΗΓΗΤΡΙΑ',
που βρίσκεται μέσα στο πράσινο
(πλατάνια και νερά).

Τέλος θα πάμε στο καταπράσινο χωριό ΑΓΙΟΣ ΧΑ-
ΡΑΛΑΜΠΟΣ, όπου θα φάμε στην ταβέρνα 'ΔΙΑΣ'
με παραδοσιακά φαγητά και όμορφο κρασί.
Όλοι οι εκδρομείς μπορούν να περπατήσουν στο
χωριό μέσα στο πράσινο.



Το απόγευμα καφές στα Καμένα Βούρλα και επι-
στροφή στην Νέα Ιωνία.

Αρχηγός: Χομπάς Νίκος

Υπεύθυνος κρατήσεων: Χριστοφορίδου Καίτη

Εκδηλώσεων & Εκδρομών



Λίμνες Αιτωλοακαρνανίας

3ήμερη εκδρομή
Τουριστική – Πεζοπορική 1456
14 – 16 Ιουνίου 2008

1η Μέρα Σάββατο

Αναχώρηση από Νέα Ιωνία ώρα 07.00
Διαδρομή προς Κιάτο 1η στάση (μικρή) στα Mac Donald's (15').
Διαδρομή προς Ρίο 2η στάση (μεγάλη) για καφέ (30' - 45').
Διαδρομή προς Μεσολόγγι επίσκεψη στο Κήπο των Ηρώων και την πόλη του Μεσολογγίου
Διαδρομή προς Τουρλίδα. Βόλτα στην λιμνοθάλασσα και στις Αλυκές εδώ θα φάμε.
Διαδρομή προς Αγρίνιο (από Αιτωλικό). Άφιξη και ξεκούραση στο ξενοδοχείο.
Συγκέντρωση και αναχώρηση για Μυρτιά όπου θα δειπνήσουμε (διαδρομή για Μυρτιά από Παναγιώλιο για να απολαύσουμε ένα ειδυλλιακό ηλιοβασίλεμα συνοδευόντάς το με έναν καφέ).
Επιστροφή στο ξενοδοχείο διανυκτέρευση.

2η Μέρα Κυριακή

Εγερτήριο (07.00).
Πρωινό (07.00 - 08.30).
Αναχώρηση για Χαλκικόπουλο και άφιξη στην Αγραπιδούλα.

Οι τουρίστες θα απολαύσουν το καφεδάκι τους και θα βολτάρουν μέσα στο δάσος ή θα επισκεφτούν την γέφυρα Τατάρνας στην λίμνη των Κρεμαστών. Οι πεζοπόροι θα αρχίσουν να ανεβαίνουν για 40' (έχει πλατύσκαλα) για να φτάσουν στη σπηλιά του Αγίου Ανδρέα του ερημίτη που βρίσκεται εκεί και να απολαύσουν την θέα προς την λίμνη των Κρεμαστών και τα βουνά της Ευρυτανίας. Επι-

στροφή των πεζοπόρων στην Αγραπιδούλα συνάντηση με τους τουρίστες, αναχώρηση για Νέο Χαλκικόπουλο για φαγητό.

Αναχώρηση από Νέο Χαλκικόπουλο Άφιξη στα Λουτρά για ένα απογευματινό καφέ κάτω από τα πλατάνια δίπλα στον Ίναχο. Διαδρομή προς Αμφιλοχία άφιξη και βόλτα στην παραλία.

Επιστροφή στο Αγρίνιο όπου θα δειπνήσουμε.

3η Μέρα Δευτέρα

Εγερτήριο (07.00).
Βόλτα στο πάρκο του Αγρινίου.
Επίσκεψη στο περιβαλλοντολογικό κέντρο Τριχωνίδας, όπου με ομιλία και διαφάνειες θα ενημερωθούμε για το περιβάλλον.
Διαδρομή προς Ναύπακτο, όπου θα απολαύσουμε τον καφέ μας στην Ντάπια ή στο Κάστρο.
Συνεχίζουμε για το μικροσκοπικό νησάκι «Τριζόνια», όπου με βάρκες θα περάσουμε απέναντι για βόλτα και φαγητό.
Διαδρομή προς Γαλαξίδι για τον απογευματινό μας καφέ.
Αρχίζουμε τον δρόμο της επιστροφής μέσω Δεσφίνας.
Στάση στο Σείριο 30'.
Νέα Ιωνία επιστροφή.

Αρχηγός: Ιωάννου Χρήστος
Υπεύθυνος κρατήσεων: Λιανού Μαίρη



ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ

4ήμερη Τουριστική, 1457
27-30/6/2008

Παρασκευή 27/6/2008

Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 6:00 για Πειραιά. Επιβίβαση στο πλοίο της γραμμής για ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ. Άφιξη το μεσημέρι και μεταφορά στο ξενοδοχείο. Το απόγευμα θα επισκεφθούμε τα ΦΗΡΑ, το ΗΜΕΡΟΒΙΓΛΙ και ΟΙΑ όπου θα απολαύσουμε το πιο ξακουστό ηλιοβασίλεμα, γνωστό σε όλο τον κόσμο. Επιστροφή στο ξενοδοχείο για δείπνο.

Σάββατο 28/6/2008

Σήμερα η ημέρα είναι αφιερωμένη στην γνωριμία όλου του νησιού.

Θα ξεκινήσουμε για τον ΠΥΡΓΟ, θα επισκεφθούμε τον προφήτη Ηλία, όπου θα βγάλουμε φωτογραφίες από το πιο ψηλό σημείο του νησιού με την καταπληκτική θέα.

Στην συνέχεια θα γευθούμε τα γνωστά Σαντορινιά κρασιά στην επίσκεψη του οινοποιείου.

Θα επισκεφθούμε τα ΦΗΡΑ και το μουσείο και θα κάνουμε το μπάνιο μας στην ΠΕΡΙΣΣΑ.

Επιστροφή το απόγευμα στο ξενοδοχείο, όπου εκεί θα έχουμε το βραδινό μας δείπνο.



Κυριακή 29/6/2008

Μετά το πρόγευμα αναχωρούμε για το λιμάνι, για την εκδρομή μας με το καϊκάκι.

Θα επισκεφθούμε το ηφαίστειο, θα πάμε στα ζεστά νερά, που μπορούμε να κάνουμε μπάνιο, και να απολαύσουμε την καλντέρα του νησιού από μακριά.

Επιστροφή στο ξενοδοχείο για φαγητό το βράδυ.

Δευτέρα 30/6/2008

Σήμερα η ημέρα είναι για χαλάρωση και ξεκούραση. Θα απολαύσουμε όλες τις υπηρεσίες που προσφέρει το ξενοδοχείο μας μέχρι το μεσημέρι που θα πάρουμε τον δρόμο της επιστροφής.

Το απόγευμα μεταφορά στο λιμάνι και επιβίβαση στο πλοίο και απόπλους για Πειραιά.

Άφιξη αργά το βράδυ και επιστροφή στην Ν. Ιωνία.

Αρχηγός: Θεόδωρος Τσεσμελής.

Υπεύθυνος κρατήσεων: Βάσω Τσοντάνογλου



Εκδηλώσεων & Εκδρομών



οροφές καταστράφηκαν τον 18ο αιώνα), διασχίζουν τα κανάλια περνώντας κάτω από τα αναπαλαιωμένα τείχη του 14ου αιώνα. Οι αποβάθρες αυτές είναι γεμάτες παραδοσιακά σπίτια, εστιατόρια και μπαρ. Διανυκτέρευση.

2η ημέρα: ΣΤΡΑΣΒΟΥΡΓΟ – COLMAR

Πρωινό και θα αναχωρήσουμε για μία εκδρομή στη Νότια Αλσατία στην πόλη Colmar. Μόλις φθάσουμε στο κέντρο της πόλης, ετοιμαστείτε για ένα ταξίδι στον χρόνο. Η ατμόσφαιρα και τα χρώ-

ΑΛΣΑΤΙΑ ΚΑΙ ΧΩΡΕΣ ΜΠΕΝΕΛΟΥΞ

12ήμερη Εκδρομή, Εκδρομή No 1458

14/07/08 – 25/07/08

- Στουτγάρδη • Μπάντεν • Στρασβούργο
- Colmar • Haguenau • Saverne • Λουξεμβούργο • Λιέγη • Ναμούρ • Σαρλρουά
- Βρυξέλλες • Γάνδη • Αμβέρσα • Μπρίζ
- Άμστερνταμ • Χάγη • Ντέλφτ • Ρότερνταμ
- Μάρκεν • Βόλενταμ

1η ημέρα: ΣΤΟΥΤΓΑΡΔΗ – ΜΠΑΝΤΕΝ – ΣΤΡΑΣΒΟΥΡΓΟ

Συγκέντρωση στο αεροδρόμιο και πτήση για τη Στουτγάρδη. Άφιξη και οδική μεταφορά στο Στρασβούργο (140 χλμ) στο μεγαλύτερο παραποτάμιο λιμάνι της Γαλλίας, έκτη σε μέγεθος πόλη με χαρακτηριστική γοητεία και κουλτούρα. Καθοδόν θα κάνουμε μια επίσκεψη και γνωριμία της γνωστής λουτρόπολης Μπάντεν. Χρόνος ελεύθερος και στη συνέχεια θα συνεχίσουμε για Στρασβούργο. Με την άφιξη, μεταφορά και τακτοποίηση στο ξενοδοχείο μας. Για το βράδυ σας προτείνουμε να περπατήσετε γύρω από το παλιό κέντρο της πόλης που έχει χτιστεί γύρω από τα κανάλια που χρησιμοποιούν παλιά στους βυρσοδέψες και στους ψαράδες. Οι σκεπαστές γέφυρες (των οποίων οι

ματα της πόλης σας ταξιδεύουν στον Μεσαίωνα ενώ αριστουργηματικές εκκλησίες, σπίτια και στοές σας μεταφέρουν τον ρομαντισμό της Renaissance. Η πόλη αποτελεί επίσης ένα από τα πιο αξιολόγητα wine center της ευρύτερης περιοχής, οπότε αν δηλώνετε οπαδός του εκλεκτού οίνου, είστε στο κατάλληλο μέρος. Στη συνέχεια επιστροφή στο Στρασβούργο και γνωριμία με την πόλη, που μοιάζει περισσότερο με πρωτεύουσα της Ευρώπης παρά με παλιά πόλη της Αλσατίας, ενώ σημαντικοί ευρωπαϊκοί οργανισμοί εδρεύουν στη βορειοανατολική συνοικία της πόλης. Η πόλη, ηλικίας πάνω από 2000 χρόνων, σχηματίστηκε στο βαλτώδες έδαφος γύρω από τον ποταμό Ιλ που περνάει μέσα από το παλιό της γραφικό κέντρο. Διαθέτει τη ζωντανία μιας πανεπιστημιούπολης, εξαιτίας του πανεπιστημίου του Στρασβούργου που ιδρύθηκε το 1566 και είναι από τα αρχαιότερα της χώρας. Θα περπατήσουμε στην παλιά πόλη, γεμάτη γραφικά σπιτάκια με ξύλο και χρώμα, όπου δεσπόζει ο καθεδρικός ναός της Παναγίας του Στρασβούργου. Όταν ξεκίνησε η κατασκευή του ναού το 1220, το Στρασβούργο ήταν αυτόνομη πόλη. Αξίζει να ανεβείτε τα σκαλιά μέχρι την εξέδρα για να θαυμάσετε τα γλυπτά που κοσμούν την κορυφή του. Στη πλατεία Σατό δίπλα στον καθεδρικό, βρίσκεται ο πύργος των Ροάν του 18ου αιώνα, που κάποτε ήταν οικία του αρχιεπισκόπου και σήμερα στεγάζει τα κυριότερα μουσεία της πόλης, το μουσείο Καλών



Τεχνών και το Μουσείο Διακοσμητικών Τεχνών και Αρχαιολογίας. Διανυκτέρευση.

3η ημέρα: ΣΤΡΑΣΒΟΥΡΓΟ – HAGUENAU – SAVERNE

Πρωινό και σήμερα θα αναχωρήσουμε για μία εκδρομή στη Βόρειο Αλσατία. Πρώτη μας στάση η πόλη “Haguenau”. Η πόλη φημίζεται για την παραγωγή χαρτιού, διότι στην περιοχή αυτή βρίσκεται ένα από τα μεγαλύτερα και ωραιότερα δάση, το δάσος του “Haguenau”, το οποίο έχει έκταση 19.000 εκτάρια. Το 1677 κήκε 2 φορές. Η πόλη επίσης φημίζεται για την λαϊκή τέχνη της Αλσατίας και για τις εκκλησίες του Αγίου Γεωργίου και του Αγίου Νικολάου που υπάρχουν από το 13ο αιώνα. Χρόνος ελεύθερος για αγορές και στη συνέχεια θα επισκεφθούμε την πόλη που είναι γνωστή για τα ρολόγια της, την πόλη “Saverne”. Με την άφιξη θα έχουμε μια σύντομη περιήγηση της πόλης, θα θαυμάσουμε το Βοτανικό Κήπο γεμάτο από τριανταφυλλίες, θα δούμε τα κάστρα “Rohan” και το “Haut – Barr” απ’ όπου θα θαυμάσουμε την πανοραμική θέα του ποταμού Ρήνου που περνάει μέσα από την πόλη και της δίνει έναν άλλο μαγικό αέρα. Στις εκβολές του, υπάρχουν πάρα πολλά παραδοσιακά εστιατόρια και καφέ που μπορείτε να απολαύσετε τον καφέ σας χαλαρώνοντας, στην εικόνα του μεγαλοπρεπή ποταμού. Αργά το απόγευμα επιστροφή στο Στρασβούργο, διανυκτέρευση.

4η ημέρα: ΣΤΡΑΣΒΟΥΡΓΟ – ΛΟΥΞΕΜΒΟΥΡΓΟ

Πρωινό και αναχώρηση για το πανέμορφο Δουκάτο του Λουξεμβούργου που θεωρείται από τα σπουδαιότερα κέντρα της Διεθνούς Οικονομικής ζωής. Με την άφιξη θα γνωρίσουμε τους κεντρικούς δρόμους, τον επιβλητικό Ναό της Παναγίας, το Κυβερνητικό κτίριο με το Κάστρο, τη γραφική ιχθυαγορά, τη παλιά γέφυρα Πασερέλ, το υδραγωγείο και την θαυμάσια Προμενάντ ντε λα Κορνίς. Μεταφορά και τακτοποίηση στο ξενο-

δοχείο μας. Διανυκτέρευση.

5η ημέρα: ΛΟΥΞΕΜΒΟΥΡΓΟ – ΛΙΕΓΗ – ΝΑΜΟΥΡ – ΣΑΡΛΟΥΑ – ΒΡΥΞΕΛΛΕΣ

Πρωινό και αναχώρηση για τις Βρυξέλλες με διάφορους ενδιαμέσους σταθμούς. Πρώτη μας στάση η Λιέγη, είναι πόλη της Βαλλωνίας και του Βελγίου και πρωτεύουσα της επαρχίας Λιέγη. Ιδρύθηκε τον 7ο αιώνα και υπήρξε για ένα μεγάλο διάστημα ένα άσημο γεωργικό χωριό. Στη συνέχεια όμως απέκτησε θρησκευτικό χαρακτήρα (μεταφέρθηκε εδώ η έδρα της επισκοπής της Τονγκρ). Το 16ο αιώνα αρχίζει η μεγάλη οικονομική ανάπτυξη της πόλης και σε μικρό διάστημα έγινε σημαντικό βιομηχανικό κέντρο. Η Λιέγη φημίζεται σήμερα για την παραγωγή πυροβόλων όπλων και σαν εμπορικό κέντρο, γιατί έχει γίνει σημαντικός οδικός και σιδηροδρομικός κόμβος. Στη συνέχεια θα επισκεφθούμε την πόλη Ναμούρ, η οποία έχει αναλάβει ένα νέο ρόλο ως πρωτεύουσα της ομόσπονδης περιοχής της Βαλλωνίας. Η θέση της στην κεφαλή των Αρδεννών την έχει επίσης καταστήσει δημοφιλές τουριστικό κέντρο, με ένα καζίνο στη νότια περιφέρειά της στην αριστερή όχθη του Μόζα.

Το πιο χαρακτηριστικό αξιοθέατο της πόλης είναι το φρούριο, που σήμερα έχει αποστρατικοποιηθεί και είναι ανοιχτό στο κοινό. Το Πάσχα φιλοξενεί ένα φεστιβάλ μπύρας. Η Ναμούρ έχει επίσης ένα καθεδρικό ναό του 18ου αιώνα αφιερωμένο στον



Εκδηλώσεων & Εκδρομών



Άγιο Αλβανό και ένα διακεκριμένο πανεπιστήμιο, το Facultés Universitaires Notre-Dame-de-la-Paix, ιδρυμένο το 1831. Επόμενος σταθμός μας το Σαρλρουά, είναι πόλη και δήμος στην Βελγική επαρχία του Ενό. Οι κάτοικοι αποκαλούνται Καρολορεζιάν ή απλά Καρολό. Το Σαρλρουά φημίζεται για την βιομηχανία σιδήρου και ατσαλιού, υαλοτεχνίας, χημικών και ηλεκτρικών μηχανών. Χρόνος ελεύθερος και στη συνέχεια θα καταλήξουμε στις Βρυξέλλες. Μεταφορά και τακτοποίηση στο ξενοδοχείο μας. Διανυκτέρευση.

6η ημέρα: ΒΡΥΞΕΛΛΕΣ

Μετά το πρόγευμα θα ξεκινήσει η γνωριμία μας με την πανέμορφη πόλη των Βρυξελλών, που είναι η έδρα του NATO και της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Θα ξεκινήσουμε από την εντυπωσιακή Γκραν Πλας, με τα χρυσοστόλιστα κτίρια, τον Καθεδρικό ναό του Αγίου Μιχαήλ και με τα εκθαμβωτικά βιτρώ. Θα δούμε το Μέγαρο των Εθνών, το Ατόμιουμ, την χαριτωμένη περιοχή Σαμπλόν και τα πολυτελή βασιλικά ανάκτορα. Χρόνος ελεύθερος για βόλτες και αγορές. Διανυκτέρευση.

7η ημέρα: ΒΡΥΞΕΛΛΕΣ – ΓΑΝΔΗ – ΑΜΒΕΡΣΑ

Πρωινό και αναχώρηση για να επισκεφθούμε μια όμορφη πόλη του Βελγίου, τη Γάνδη. Με την άφιξη θα δούμε το κάστρο Γκραβενστήν, τα σπίτια των συντεχνιών, την Γκραν Πλας, τον Καθεδρικό Ναό και το εντυπωσιακό του καμπαναριό.

Στη συνέχεια θα κατευθυνθούμε προς το λιμάνι της Αμβέρσας. Με την άφιξη σύντομη περιήγηση και επίσκεψη στο Μουσείο Ρούμπενς. Χρόνος ελεύθερος και αργά το απόγευμα επιστροφή στις Βρυξέλλες. Διανυκτέρευση.

8η ημέρα: ΒΡΥΞΕΛΛΕΣ – ΜΠΡΙΖ

Πρωινό και σήμερα αποχαιρετούμε την πόλη των Βρυξελλών και συνεχίζουμε για την όμορφη πόλη Μπρίζ, που διακρίνεται για τα γραφικά κανάλια, τα παλιά και αρχοντικά σπίτια, τους κήπους και τις εκκλησίες με τα μεγαλοπρεπή καμπαναριά. Μεταφορά και τακτοποίηση στο ξενοδοχείο μας, και χρόνος ελεύθερος για βόλτα και αγορές. Μπορείτε να αγοράσετε φιλοδοξημένες δαντέλες, σωστά αριστουργήματα. Διανυκτέρευση.

9η ημέρα: ΜΠΡΙΖ – ΑΜΣΤΕΡΝΤΑΜ

Πρόγευμα, επιβίβαση στο πούλμαν και αναχώρηση για το νεανικό Άμστερνταμ. Με την άφιξη, θα αρχίσει η ξενάγηση στη πλωτή αυτή πολιτεία με τα αμέτρητα κανάλια. Θα δούμε το Εθνικό Μουσείο που συγκεντρώνει έργα των μεγαλύτερων Φλαμανδών Ζωγράφων, το Βασιλικό Ανάκτορο, το σπίτι του Ρέμπραντ, το Νομισματοκοπείο, το Μέγαρο των Σιδηροδρόμων, την φημισμένη πλατεία Νταμ, το λιμάνι κλπ. Μεταφορά και τακτοποίηση στο ξενοδοχείο μας. Για το βράδυ σας προτείνουμε διασκέδαση στην τόσο πλούσια σε θεάματα πάντως είδους «αμαρτωλή πόλη», για κάποιους. Διανυκτέρευση.

10η ημέρα: ΑΜΣΤΕΡΝΤΑΜ – ΧΑΓΗ – ΝΤΕΛΦΤ – ΡΟΤΕΡΝΤΑΜ

Πρωινό και σήμερα θα επισκεφθούμε τη Χάγη, τη διοικητική πρωτεύουσα της χώρας και έδρα της κυβέρνησης και της Βασιλικής Οικογένειας, όπου θα γνωρίσουμε το Παλάτι, τις κεντρικές πλατείες, το φημισμένο κτίριο του διεθνούς δικαστηρίου, το ιστορικό σπίτι των Ιπποτών κ.α. Στη συνέχεια θα επισκεφθούμε την πόλη μινιατούρα Moduredam και διασχίζοντας τα καταπράσινα προάστια, θα φθάσουμε στην κουκλίστικη πόλη

Ντελφτ, με τις βιοτεχνίες κατασκευής της περίφημης μπλε πορσελάνης που είναι παγκόσμια γνωστές, καθώς και το δημοπρατήριο λουλουδιών. Συνεχίζουμε για το Ρότερνταμ, το μεγάλο αυτό λιμάνι και την εμπορική πόλη που διαρρέεται από τον ποταμό Maas. Σύντομη περιήγηση και επιστροφή στο Άμστερνταμ, όπου θα πραγματοποιήσουμε μια βόλτα με το πλοiάριο στα γραφικά κανάλια του ποταμού Άμστελ. Διανυκτέρευση.

11η ημέρα: ΑΜΣΤΕΡΝΤΑΜ – ΒΟΛΕΝΤΑΜ – ΜΑΡΚΕΝ

Πρόγευμα και αναχώρηση για να επισκεφθούμε σε μία ενδιαφέρουσα εκδρομή τα γνήσια ολλανδικά χωριά, το Βόλενταμ, το ψαροχώρι που βρίσκεται στις όχθες της Είσελμέερ και το Μάρκεν, το οποίο ήταν νησί μέχρι το 1959 και σήμερα αποτελεί το βασικό αξιοθέατο όπου μπορούμε να φωτογραφίσουμε τους ντόπιους που φορούν ακόμα τις παραδοσιακές φορεσιές τους. Στην συνέχεια επίσκεψη σε εγκαταστάσεις της φημισμένης βιομηχανίας των τυριών Ένταμ. Επιστροφή στο Άμστερνταμ. Σας προτείνουμε να απολαύστε έναν καφέ στα περίφημα Brown Cafes και δοκιμάστε μεταξύ άλλων ψητό ψωμί από το Σουρινάμ, αγοράστε πα-



λιές μάσκες από την λάβα και υφάσματα στον αργαλειό από το Μαρόκο. Διανυκτέρευση.

12η ημέρα: ΑΜΣΤΕΡΝΤΑΜ – ΠΤΗΣΗ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗΣ

Πρωινό και αναχώρηση για το αεροδρόμιο του Άμστερνταμ, για την πτήση της επιστροφής μας.

Αρχηγός : Στέφανος Λιβέρης

Κρατήσεις : Άννα Ανθίμου

ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ 4μήνου ΑΠΡΙΛΙΟΥ - ΜΑΪΟΥ - ΙΟΥΝΙΟΥ - ΙΟΥΛΙΟΥ 2008

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ	ΕΚΔΗΛΩΣΗ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΑΡΧΗΓΟΣ
Α Π Ρ Ι Λ Ι Ο Σ				
24/4 - 29/4	Λήμνος	6ήμερη	Πασχαλινή	ΟΙΚΟΝΟΜΙΔΗΣ ΤΣΟΝΤΑΝΟΓΛΟΥ
Μ Α Ϊ Ο Σ				
4/5	Διάπλους Ισθμού – Σχίνος – Λουτράκι	Ημερήσια	Τουριστική	ΙΩΑΝΝΟΥ - ΜΑΤΑ
10-12/5	Καβάλα – Παγγαίο	3ήμερη	Πεζοπορική - Τουριστική	ΛΙΒΕΡΗΣ - ΛΙΑΝΟΥ
16-17/5	Εκδηλώσεις Περιβάλλοντος	3ήμερη	Πολιτιστική	Δ.Σ.
23-25/5	Σίφνος	3ήμερη	Τουριστική	ΧΟΜΠΑΣ - ΑΝΘΙΜΟΥ
Ι Ο Υ Ν Ι Ο Σ				
1/6	Μενδενίτσα – Αγ. Χαράλαμπος	Ημερήσια	Τουριστική	ΧΟΜΠΑΣ-ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΙΔΟΥ
14-16/6	Λίμνες Κρεμαστών – Τριχωνίδας	3ήμερη	Πεζοπορική - Τουριστική	ΙΩΑΝΝΟΥ - ΛΙΑΝΟΥ
27-30/6	Σαντορίνη	4ήμερη	Τουριστική	Δ.Σ.
Ε Κ Δ Ρ Ο Μ Η Ε Ξ Ω Τ Ε Ρ Ι Κ Ο Υ				
14/7 – 25/7	Γερμανία – Αλσατία Λουξεμβούργο – Βέλγιο – Ολλανδία	12ήμερη	Τουριστική	ΛΙΒΕΡΗΣ - ΑΝΘΙΜΟΥ

Ο ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ ΣΤΟ ΚΑΡΝΑΒΑΛΙ ΤΟΥ ΡΕΘΥΜΝΟΥ



Είναι πια συνήθεια. Ο Φυσιολατρικός Νέας Ιωνίας κάθε χρόνο αναζητά και βρίσκει κάποια γωνιά της χώρας μας που γίνεται Καρναβάλι και πάει για ξεφάντωμα.

Εφέτος διάλεξε το ωραίο Ρέθυμνο, εκεί που γίνεται το ξακουστό Ρεθυμνιώτικο Καρναβάλι και ίσως ένα από τα πιο επιτυχημένα.

Από Παρασκευή βράδυ, το караβάνι των 51 εκδρομέων ξεπέζεψε στο πλοίο «ΠΡΕΒΕΛΗ» με προορισμό το Ρέθυμνο.

Πρωί – πρωί με την δροσούλα, το πλοίο έφθασε στο Ρέθυμνο και οι 51 «γενναίοι» ξεχύθηκαν στο λιμάνι και γραμμή για το πούλμαν που

τους περίμενε να τους πάει στο καταπληκτικό ξενοδοχείο «AQUILLA PORTO RETHYMNO».

Μετά την τακτοποίηση στο ξενοδοχείο ξεκίνησαν όλοι με την βοήθεια μιας καταπληκτικής αλλά και ιδιόρρυθμης ξεναγού για την ξενάγηση στην πόλη του Ρεθύμνου. Το μεσημέρι ήταν αναγκαία η επίσκεψη στην ιστορική Μονή του Αρκαδίου. Στην επιστροφή στην ταβέρνα «Χόβολη» έγινε γερό φαγοπότη.

Τώρα το βράδυ του Σαββάτου, έγινε «χαμός» στο ξενοδοχείο. Σχεδόν όλοι οι εκδρομείς μασκαρεύτηκαν και χόρεψαν μέχρι αργά. Το επιστέγασμα όμως της διασκέδασης ήταν όταν μια



σμα με τοπικά εδέσματα. Μετά τον Μέρωνα σταμάτησαν στο χωριό Απόστολοι, όπου γινόταν Κρητικό γλέντι. Εκεί παρακολούθησαν και τα «δρώμενα», δηλαδή διάφορα παιχνίδια στα οποία μερικοί εκδρομείς του Φυσιολατρικού συμμετείχαν και αφού τους «αλεύρωσαν», τους έριξαν και το ξύλο της χρονιάς τους, έτσι που να το θυμούνται για χρόνια.

Και έφτασε η τελευταία μέρα. Την Τρίτη λοιπόν

ομάδα εκδρομέων παρουσίασε παραλλαγή του μπαλέτου της «Λίμνης των Κύκνων». Έπεσε πολύ γέλιο.

Και φθάσαμε στην Κυριακή, στην ημέρα του Καρναβαλιού. Το μεσημέρι όλοι οι εκδρομείς έφαγαν στου «Όθωνα», μια ταβέρνα στο κέντρο της πόλης του Ρεθύμνου και μετά κατευθύνθηκαν όλοι στον χώρο της παρέλασης του Καρναβαλιού. Εκεί τους περίμενε μια έκπληξη, γιατί ο Δήμος Ρεθύμνης είχε ετοιμάσει ειδική εξέδρα από όπου ο Φυσιολατρικός παρακολούθησε την παρέλαση. Γενική διαπίστωση ήταν ότι το Καρναβάλι του Ρεθύμνου δεν έχει να ζηλέψει τίποτα από οποιοδήποτε άλλο Καρναβάλι και αποδείχθηκε ότι σωστή η επιλογή της διοργάνωσης της εκδρομής στο Ρέθυμνο. Το βράδυ οι περισσότεροι παρακολούθησαν το κάψιμο του Καρνάβαλου και μετά γλέντησαν μέσα στα σοκάκια της παλιάς πόλης

Να και η Καθαρή Δευτέρα !!! Εδώ το πρόγραμμα προέβλεπε επίσκεψη σε διάφορα χωριά που γίνονται διάφορες εκδηλώσεις. Θλιβερά όμως περιστατικά στα χωριά αυτά ανάγκασαν τον αρχηγό και τον πράκτορα να μεταβάλουν το πρόγραμμα. Έτσι η πρώτη επίσκεψη έγινε στον Μέρωνα. Εκεί αφού τους μουτζούρωσαν σχεδόν όλους έγινε το πατροπαράδοτο Κρητικό κέρα-

πήγαν εκδρομή στην Μονή Πρέβελης περνώντας μέσα από το Κουρταλιώτικο φαράγγι. Στο γυρισμό γευμάτισαν σε παραδοσιακή Κρητική ταβέρνα και το απόγευμα έφτασαν στα Χανιά, όπου ύστερα από μια σύντομη ξενάγηση απόλαυσαν τον καφέ τους στα καφεενεδάκια της παλιάς πόλης.

Όταν πια σουρούπωσε ξεκίνησαν για το λιμάνι της Σούδας, όπου σύμφωνα με το πρόγραμμα και τα εισιτήρια θα έπαιρναν το πλοίο «ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ ΒΕΝΙΖΕΛΟΣ» για να επιστρέψουν στον Πειραιά. Οποία έκπληξη όμως αντί να βρουν το πλοίο με το οποίο περίμεναν να φύγουν βρήκαν στο λιμάνι άλλο πλοίο το «ΛΙΣΩ» με αποτέλεσμα να χαλάσει προς στιγμή το καλό κλίμα της εκδρομής, αλλά τι να πει κανείς στην Ελλάδα ζούμε. Η αυθαιρεσία βασιλεύει και στις ακτοπλοϊκές εταιρείες που κάνουν ότι θέλουν χωρίς να ενημερώνουν κανένα.

Το πρωί της Τετάρτης το πλοίο έφτασε στον Πειραιά και όλοι χαρούμενοι για τις ωραίες ημέρες που πέρασαν, αλλά και λυπημένοι γιατί τελείωσε αυτή η ωραία εκδρομή και αφού αλληλοευχήθηκαν και του Χρόνου, πήγε ο καθένας στο σπίτι του ή στην δουλειά του.

Στέφανος Λιβέρης

Το πρόβλημα της διαχείρισης των απορριμάτων στην Αττική



Του Θεόδωρου Τσεσμελή

Η διαχείριση των απορριμάτων δεν αποτελεί πρόβλημα μόνο στην χώρα μας ή στην Αττική. Είναι φαινόμενο Πανευρωπαϊκό ακόμη και Παγκόσμιο, κάτι που σημαίνει ότι απαιτείται συνεργασία, συνεννόηση, ανταλλαγή απόψεων και εμπειριών, προκειμένου να βρεθεί μία σύγχρονη λύση και ιδιαίτερα στο λεκανοπέδιο Αττικής, που μας αφορά.

Το πρόβλημα επικεντρώνεται ως γνωστό στην χωροθέτηση νέων χώρων υγειονομικής ταφής απορριμάτων, μία διαδικασία που αποδεικνύεται και στην πράξη εξαιρετικά δύσκολη, λόγω των κοινωνικών αντιδράσεων που προκύπτουν.

Έχουν περάσει 12 χρόνια από το 1996, όπου φορείς της Νομαρχιακής και Τοπικής αυτοδιοίκησης Αττικής, είχαν δεσμευθεί να επεξεργασθούν, με δική τους ευθύνη, ένα σχέδιο διαχείρισης για τα απορρίματά τους, παράλληλα είχαν δεσμευθεί να προτείνουν χώρους εντός των διοικητικών ορίων τους, για εγκατάσταση εργοστασίου ανακύκλωσης και υποδοχής λημάτων και τέλος είχαν δεσμευθεί να μπει τέλος στην αθλιότητα των επικίνδυνων χωματερών.

Δυστυχώς έναντι όλων αυτών των δεσμεύσεων και των υποχρεώσεων, που παράλληλα επιβάλλονται από την Ελληνική και Ευρωπαϊκή νομοθεσία, δεν έχει γίνει μέχρι σήμερα τίποτε, παρά μόνο γενικόλογες ευχές και αφηρημένες

προτάσεις. Γιατί; Διότι κανένας Δήμος δεν δέχεται στην δικαιοδοσία της περιοχής του ΧΥΤΑ ή απορρίματα από άλλο Δήμο.

Σήμερα στην Αττική βρισκόμαστε στην ύστατη ώρα στο πρόβλημα της διαχείρισης των απορριμάτων. Γίνονται συζητήσεις επί συζητήσεων από φορείς Νομαρχιακής και Τοπικής αυτοδιοίκησης, συζητούν στην ΕΣΔΚΑ, στην ΤΕΔΚΝΑ, ενώ υπάρχουν ανεξέλεγκτες χωματερές ανοιχτές, με έναν μόνο κορεσμένο ΧΥΤΑ, και ένα μόνο εργοστάσιο ανακύκλωσης. Συζητούν για το πρόβλημα ενώ κάθε μέρα, κάθε ώρα πληγώνουμε και ρυπαίνουμε το περιβάλλον όλο και περισσότερο.

Η Νομαρχία, οι Δήμοι, οι πολίτες, πετάμε τις ευθύνες για τα σκουπίδια, ο ένας στον άλλο. Από κάθε βαθμίδα διοίκησης είναι αδύνατη η οποιαδήποτε λύση σήμερα. Γραφειοκρατία, πολιτική ατολμία, τοπικιστικά συμφέροντα.

Έχουμε φθάσει στην απόλυτη τελμάτωση. Πρέπει να βρεθεί λύση άμεσα, με την βοήθεια όλων μας, Πολιτείας, Τοπικής αυτοδιοίκησης, πολιτών σε μία κοινή προσπάθεια.

Δεν είμαι τεχνοκράτης, δεν είμαι ειδικός, είμαι απλά ενεργός πολίτης, που αγωνιά βλέποντας το πρόβλημα κάθε μέρα να γίνεται πιο δύσκολο στην διαχείριση των απορριμάτων.

Γι' αυτό καταθέτω κάποιες προτάσεις που εάν υλοποιηθούν, θα έχω συμβάλει και εγώ

στο ελάχιστο στην καλύτερευση του τόπου μας.

Ανακύκλωση

A) Να δημιουργηθούν 2 εργοστάσια καινούργια ανακύκλωσης, για να μπορούν να δεχθούν τα αυξημένα απορρίματα των επόμενων χρόνων.

B) Να επιβάλει το ΥΠΕΧΩΔΕ σε όλους τους Δήμους τον θεσμό της ανακύκλωσης.

Γ) Να δημιουργηθεί σε κάθε Δήμο ειδική υπηρεσία ανακύκλωσης.

Δ) Κάθε Δήμος που συμμετέχει αποτελεσματικά και επιτυγχάνει ποσοτικούς και ποιοτικούς στόχους των σχεδίων εναλλακτικής διαχείρισης να επιβραβεύεται με πριμ.

E) Κάθε Δήμος να προσπαθεί με τακτικές εκδηλώσεις με έντυπο υλικό και ομιλίες να ευαισθητοποιεί τους πολίτες στην ανακύκλωση.

Επιλογή και αξιολόγηση συγχρόνων τεχνολογιών διαχείρισης και αξιοποίησης απορριμάτων

A) Ενημέρωση σε τακτά διαστήματα από ραδιόφωνο και TV.

B) Δημιουργία επιτροπής, που μέλη της θα είναι από το ΥΠΕΧΩΔΕ, τις Νομαρχίες, τους Δήμους της Αττικής και από τεχνοκράτες, με σκοπό να ορίσουν ένα χώρο, εκτός κατοικημένης περιοχής, για την κατασκευή ενός εργοστασίου στην περιοχή της Αττικής. Η απόφαση αυτή θα είναι τελεσίδικη και δεν θα μπορεί κανείς να την ματαιώσει.

Το εργοστάσιο αυτό θα δέχεται όλα τα σκουπίδια του Λεκανοπεδίου και παντός είδους στερεά απόβλητα, θα τα διαχωρίζει, θα τα επεξεργάζεται, θα τα πολτοποιεί και θα παράγει λιπάσματα και κυρίως ηλεκτρική ενέργεια, χωρίς οσμές και απόβλητα.



ΜΑΪΟΣ Ο μήνας των λουλουδιών

Της Χρυσούλας Χομπά

Ο Μάϊος που παραδοσιακά έχει ταυτισθεί με την αναγέννηση της φύσης, χρωστά το όνομά του κατά πάσα πιθανότητα στην ρωμαϊκή θεότητα Μάγια, η οποία προέρχεται από την Ελληνική λέξη μαία, δηλαδή μητέρα και τροφός.

Μαία ήταν η Ατλαντίδα νύμφη, μητέρα του Ερμή, στον οποίο και αφιερώθηκε ο μήνας. Οι αρχαίοι Έλληνες γνωστοί φυσιολάτρες, γιόρταζαν την άνθηση των λουλουδιών αρχικά με αυθόρμητες τελετές στις οποίες αυτοσχεδίαζαν. Αργότερα όταν η ειδωλολατρία προσωποποίησε τις ιδιότητες της φύσης, οι γιορτές της άνοιξης αφιερώθηκαν στους θεούς (στην Δήμητρα, στον Διόνυσο, στον Απόλλωνα) και έλαβαν επίσημο χαρακτήρα (τα ανθεστήρια, τα ανθεςφόρια, τα χλόια). Μία από αυτές μάλιστα φαίνεται πως συνδέεται άμεσα με την δική μας Πρωτομαγιά. Κατά τον μήνα Θαρρηλίωνα ο οποίος ημερολογιακά συμπίπτει με τον Μάϊο, οι άνθρωποι περιέφεραν σε πομπή κλαδιά που μόλις είχαν πετάξει, φύλλα τυλιγμένα με ταινίες από όπου κρεμούσαν ψωμάκια και μικρά φλασκιά γεμάτα λάδι, κρασί ή μέλι. Αυτά τα νεαρά κλαδιά ίσως αποτελούν τον προπομπό του κατοπινού πρωτομαγιάτικου στεφανιού.

Ο Μάϊος σύμφωνα με την λαϊκή αντίληψη έχει φυσιογνωμία διπλή, καθώς συμβολίζει το καλό και το κακό, την αναγέννηση αλλά και τον θάνατο. Αυτές οι ιδιότητες συμπυκνώνονται στην 1η ημέρα του μήνα, που παραδοσιακά γιορτάζεται η τελική νίκη του καλοκαιριού έναντι του χειμώνα.



ΜΙΚΡΑ ΑΣΙΑ

ΟΙ ΠΟΛΙΤΕΙΕΣ ΤΟΥ ΕΥΞΕΙΝΟΥ ΠΟΝΤΟΥ ΜΙΑ ΜΙΚΡΗ ΠΕΡΙΗΓΗΣΗ ΣΤΟ ΧΩΡΟ

Σε προηγούμενα τεύχη μας αναφερθήκαμε στη Νύφη της Ανατολής τη ΣΜΥΡΝΗ, σήμερα θα κάνουμε μία αναφορά και στα υπόλοιπα κομμάτια της Μικράς Ασίας, ΠΟΝΤΟ, ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΗ, ΠΑΝΑΓΙΑ ΣΟΥΜΕΛΑ κλπ. εκεί από όπου ξεκίνησαν οι παππούδες και οι γονείς πολλών από εμάς.

Όπως αναφέρει και ο Σεφέρης σε κάποιο λογοτεχνικό του κείμενο «Εμείς που ξεκινήσαμε το ταξίδι για το προσκύνημα τούτο, κοιτάξαμε τα σπασμένα αγάλματα, ξεχαστήκαμε και είπαμε πως ΔΕΝ ΧΑΝΕΤΑΙ Η ΖΩΗ ΕΤΣΙ ΕΥΚΟΛΑ...»

Το χρονικό της περιπλάνησής μας ακολουθεί τη ίδια την ιστορία των προγόνων μας. Το δικό τους ταξίδι. Ένα ταξίδι περίπου ίδιο με αυτό χιλιάδων προσφύγων.

Κλείνω τα μάτια και βλέπω τη γιαγιά που κουράστηκε καθώς φεύγει και αφήνει πίσω την πατρίδα της και θέλει να γείρει το κεφάλι στα στήθια του παππού που έχει καρφώσει πίσω τα μάτια του μπας και ξεχωρίσει τίποτα απ' τη στεριά, μα δε φαίνεται τίποτα πια.

Η γιαγιά ακουμπάει το κεφάλι στα στήθια που

την προστάτεψαν όλες τις μέρες της ζωής της. Κάτι την εμποδίζει και δεν μπορεί να βρει το κεφάλι της ησυχία. Σαν ένας βώλος να είναι κάτω από το πουκάμισο του γέροντα. Τι είναι αυτό εδώ; τον ρωτά σχεδόν αδιάφορα. Ο παππούς φέρνει το χέρι του το χώνει κάτω απ' το ρούχο και βρίσκει το μικρο ξένο σώμα που ακουμπά στο κορμί του και ακούει τους χτύπους της καρδιάς του. Δεν είναι τίποτα λείει δειλά σαν παιδί που έκανε κάποια σκανταλιά. Λίγο χώμα είναι, λίγο χώμα απ' τη γη μας για να φυτέψουμε ένα βασιλικό στον ξένο τόπο που πάμε. Για να θυμόμαστε. Ο παππούς βγάζει το μαντήλι του που είναι φυλαγμένο το χώμα και η γιαγιά ψάχνει μέσα και τα δάχτυλά της το χαϊδεύουν. Τα μάτια τους δακρύζουν. Λίγο χώμα του τόπου τους που δεν θα ξεχάσουν ΠΟΤΕ.

1922. Η πρώτη σκέψη, το πρώτο όνειρο του πρόσφυγα στη νέα πατρίδα. Ένα όνειρο που δεν χάθηκε αλλά έμεινε ριζωμένο βαθιά για να ξαναβλαστήσει. ΜΙΚΡΑΣΙΑΤΕΣ ΣΠΟΡΕΙΣ. Άνθρωποι ηλιογέννητοι που απ' τα παμπάλαια χρόνια βύζαιναν το φως τους μέσα από τους μύθους. Άνθρωποι που ακόμη και

σήμερα αντλούν τους χυμούς τους βαθιά από την πιο γνήσια λαϊκή τους παράδοση, κατορθώνοντας με συγκινητική αθωότητα να τραγουδούν τη ζωή τους απλά όπως μουρμουρίζει το νερό, όπως μυρίζει το τριαντάφυλλο. Άνθρωποι με σπασμένη τη μία τους φτερούγα, άνθρωποι τρανοί, ωραίοι που προκαλούν τις μνήμες και αναταράσσουν τις νοσταλγίες.

ΕΥΞΕΙΝΟΣ ΠΟΝΤΟΣ

Η παρουσία του ελληνικού στοιχείου στον Εύξεινο Πόντο χρονολογείται από την αρχαιότητα. Πρώτη η Μίλητος εγκαινίασε την αποικιακή πολιτική της στον Εύξεινο Πόντο ιδρύοντας τη Σινώπη μία πόλη με πολλά πλεονεκτήματα εξ' αιτίας του καλού λιμανιού της και της ομαλής επικοινωνίας της με τις γύρω περιοχές. Αργότερα η Σινώπη με τη σειρά της ίδρυσε την Τραπεζούντα, την Σαψούντα, την Κερασούντα κλπ.

Οι συμπληγάδες πέτρες σταμάτησαν να κλείνουν το Βόσπορο και ο Εύξεινος Πόντος έγινε θάλασσα φιλόξενη «εύξεινος» ελεύθερη και ελληνική.

Τους πρώτους αιώνες οι αποικίες διατηρούσαν αναλλοίωτα την κοινωνική και πολιτική τους οργάνωση. Οι ελληνικοί πληθυσμοί κρατούσαν με σεβασμό τις παραδόσεις τα ήθη και τα έθιμα που είχαν φέρει από τη μητρόπολη. Οι πόλεις μεταξύ τους είχαν αγαθές σχέσεις και η μία βοηθούσε την άλλη και πολλαπλασιάζονταν με νεότερες αποικίες που ίδρυναν όχι μονάχα στα παράλια μέρη, αλλά και στην ενδοχώρα.

Ο χριστιανισμός διαδόθηκε στον Πόντο πολύ νωρίς από τους αποστόλους Ανδρέα και Πέτρο. Τα Βυζαντινά στρατεύματα εξ' αιτίας των συνεχών πολέμων είχαν ως κέντρο εφοδιασμού την Τραπεζούντα η οποία ήταν κτισμένη ανάμεσα σ' ένα βουνό και τη θάλασσα.

Με την άλωση της Πόλης και της Τραπεζούντας οκτώ χρόνια αργότερα έκλεισε το πρώτο μέρος της ιστορίας του Ποντιακού πολιτισμού. Πολλοί Έλληνες των πλουσίων παραλιακών πόλεων και των χωριών για να σωθούν πήραν το δρόμο της εξόδου και της προσφυγιάς, άλλοι στα παράλια της Ρωσίας, άλλοι στις παραδουνάβιες περιοχές, χτίζοντας καινούργιες ελληνικές πόλεις. Οι περισσότεροι όμως πήραν το δρόμο που οδηγούσε στα απάτητα βουνά του Πόντου. Η μαγεία της ελληνικής φυλής έκανε και εκεί στο μακρινό Πόντο το θαύμα της έχοντας όπλα τη θρησκεία, τη γλώσσα την ελληνική πολιτιστική παράδοση, τους χορούς και τα τραγούδια και έτσι μπόρεσαν να αντισταθούν στην βαρβαρότητα διατηρώντας με κάθε τίμημα την ελληνική τους συνείδηση. Οι Τούρκοι φέρονταν στους Έλληνες του

Πόντου χειρότερα και από τους σκύλους. Οι φοβεροί εξισλαμισμοί γινόντουσαν ακουσίως και κατά κύματα τρομακτικά, τα οποία έφεραν την πτώση του Ελληνισμού της Μ. Ασίας.

Σήμερα 76 χρόνια μετά την Μικρασιατική καταστροφή διατηρούν ακόμη ατόφια την ποντιακή γλώσσα, τα ήθη και τα έθιμα τις παραδόσεις, τα τραγούδια και τους χορούς. Φυλάνε με ευλάβεια τα προγονικά κειμήλια που βεβαιώνουν την ελληνοχριστιανική καταγωγή τους.

Οι πρόσφυγες αποδεικνύουν ότι είναι ευλογία για την Ελλάδα. Ο μικρασιατικός ελληνισμός υπερήφανος και στις τραγικές του στιγμές δεν έμεινε με σταυρωμένα τα χέρια αλλά ρίχτηκε στη δουλειά και στη δράση, έχοντας τις αρετές του ελληνισμού στην καλύτερη μορφή τους, την αντοχή στα δεινά και τους κόπους, τη δύναμη της προσαρμογής σε κάθε κατάσταση, την αγάπη, την εργασία και την πρόοδο, την τιμιότητα και την εξυπνάδα και βάλθηκε από τα πρώτα χρόνια της προσφυγιάς να κρατηθεί στα πόδια του και να σταθεί με υψηλά το κεφάλι με αξιοπρέπεια και ευγένεια.

Σήμερα είναι δύσκολο να φανταστούμε πως θα ήταν η Ελλάδα αν δεν είχαν εγκατασταθεί οι πρόσφυγες της Μ. Ασίας σε διάφορα μέρη της, διότι πολλοί απ' αυτούς που είχαν στην πατρίδα τους σημαντικές θέσεις στη βιομηχανία το εμπόριο και το χρηματιστηριακό τομέα, έφεραν μαζί τους τις επιχειρηματικές τους ικανότητες τις οποίες επένδυσαν σε διάφορους αναπτυξιακούς τομείς.

Πάνω απ' όλα όμως ο Μικρασιατικός Ελληνισμός ξεχώρισε και ξεχωρίζει για την βαθειά αγάπη του στις αληθινές τέχνες και τα γράμματα. Το μικρασιατικό πνεύμα πρόσφερε δύναμη και ουσία στην ελληνική λογοτεχνία. Ο αθάνατος Γ. Σεφέρης είναι αιώνιο σύμβολο του Ιωνικού πνεύματος. Σήμερα η Ελλάδα είναι περήφανη για το αδικημένο κομμάτι του ελληνισμού που δέχθηκε στην αγκαλιά της. Οι νεότεροι Μικρασιάτες παίρνουν ήθος και σοφία από τους πνευματικούς ανθρώπους της πρώτης γενιάς. Ολόκληρη λαϊκή κληρονομιά γίνεται αντικείμενο επιστημονικής έρευνας από τους νεότερους Μικρασιάτες. Δεν υπάρχει σήμερα προσφυγικό χωριό ή πόλη που να μη διατηρεί Πολιτιστικό Σύλλογο με απώτερο σκοπό την διατήρηση και προβολή της Μικρασιάτικης ιδέας. Νοιώθω πολύ περήφανη που είμαι Μικρασιάτισσα και ακόμη πιο περήφανη που η Ν. Ιωνία συμβάλει με όλες της τις δυνάμεις και μαζί με όλους τους Συλλόγους που έχουν ιδρυθεί στην πόλη μας και ιδιαίτερα με τον δικό μας Σύλλογο (Φ.Ο.Ν.Ι.) που πάντα συμμετάσχει σε πολιτιστικές εκδηλώσεις και διαλέξεις που αφορούν το Μικρασιατικό και Ποντιακό πολιτισμό.

ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΑΙ ΣΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΤΕΥΧΟΣ

ΕΚΔΡΟΜΕΣ & ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ



45 χρόνια ΦΟΝΙ, 5/12/07



Γοργοπόταμος - Κομποτάδες 24/2/08



Γρηγόρη Αιγειαλείας 2/3/08



Κοπή πίτας, 13/1/08, κέντρο "κέντρο "ΟΥΡΑΝΟΣ"



Ναύπλιο, 27/1/08



Χριστουγεννιάτικη παιδική γιορτή, 19/12/07



Μουσική βραδυά, Μαρινέλλα 20/2/08

που πραγματοποιήσαμε...



Πλανητάριο, 3/1/08



Λεβίδι, 9-10/2/08



Βυτίνα, 9-10/2/08



Ρέθυμνο - Καρναβάλι, 9/3/08



Ρουμανία - Πέλλες, 22-27/12/07



Της Φωτεινής Ιωάννου

ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΥΛΕΣ ΣΤΟΥΣ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΥΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ

Καθώς παίζω με την εγγονούλα μου κλεισμένες μέσα στο διαμέρισμα, με ρωτά κάποια στιγμή: Γιαγιάκα μου όταν ήσουν εσύ παιδάκι σαν κι' εμένα τι παιχνίδια έπαιζες; Εμείς αγάπη μου της απαντώ παίζαμε παιχνίδια έξω στην αυλή που είχαν τα σπίτια μας ή στο δρόμο. Με κοιτά με τ' αθώα της ματάκια αλλά δεν μπορεί να καταλάβει.

Θυμάμαι στις πρώτες μεταπολεμικές δεκαετίες το παιχνίδι για την Ελλάδα δεν ήταν τίποτε άλλο παρά μία πολυτέλεια αφημένη στην ύπαιθρο, την αλάνα και τους χωματόδρομους. Τα περισσότερα παιδιά από εμάς εκτονώναμε την ενεργητικότητά μας στο Κουτσό, το άστιχο, την Πινακωτή, την Τυφλόμυγα, τα Πεντόβολα, το σχοινάκι, ενώ αν κάποιο παιδί διέθετε μπάλα (τόπι) -πράγμα σπάνιο-η ατμόσφαιρα στη γειτονιά γινόταν εορταστική.

Με το πέρασμα των χρόνων οι επιλογές αυξήθηκαν απειλητικά και καταστροφικά για τα παιχνίδια αυτά. Πολλοί θεωρούν ότι μαζί με αυτά χάθηκε και η αθωότητα που κοινωνικοποιούσε τα παιδιά μέσα από τη μίμηση (με παιχνίδια όπως Κλέφτες και Αστυνόμοι) και βοηθούσε τα παιδιά να αντιλαμβάνονται κα-

λύτερα τον κόσμο των μεγάλων.

Περνώντας οι δεκαετίες και η άνοδος του επιπέδου της ζωής βομβαρδίζει τους μικρούς και μεγάλους με παιχνίδια που κάνουν τα παιδιά απόμακρα. Εκπαιδευτικά παιχνίδια για βρέφη και για νήπια αντικαθιστούν τις κουδουνίστρες και οι γονείς και οι παππούδες χαλούν για τα ξεφτέρια τους πολλά χρήματα για παιχνίδια που συνθέτουν ένα κόσμο όπου τα παιδιά περισσότερο βλέπουν παρά ασκούνται φυσική δραστηριότητα.

Η καλύτερη ηλικία είναι η παιδική και η καλύτερη απασχόληση το παιχνίδι. Ψυχαγωγικό, εκπαιδευτικό με κοινωνικές προεκτάσεις, πολλαπλασιαστής ταλέντου, εργαλείο μάθησης. Όμως μέσα στα χρόνια, τα κομμάτια που συνθέτουν το τεράστιο αυτό παζλ έχουν αλλάξει πολύ. Παιχνίδια που περνούσαν από γενιά σε γενιά χάθηκαν και μαζί άλλαξαν και τα παιδιά. Όλοι πια αναγνωρίζουν στα σύγχρονα παιδιά ιδιότητες που παλαιότερα θεωρούνταν ασύμβατες με την ηλικία τους. Αρετή ήμειονέκτημα;

Οι γνώμες δίστανται το παιχνίδι συνεχίζεται.

Συνταγές από τη Μ. Ασία



ΣΜΥΡΝΗ-ΚΑΡΑΤΑΣΙ

ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ

ΥΛΙΚΑ

- 1 κ.κιμά μοσχαρίσιο με λίγο λίπος
- 3/4 της φρατζόλας ψωμί μουσκεμένο και στυμμένο πολύ καλά
- Κόκκινο ξηρό κρασί
- 6 σκελίδες σκόρδο
- Κύμινο
- Αλάτι - πιπέρι

ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΤΣΑ

- 2 κουτιά ντοματάκια
- 1/2 κουτ. ζάχαρι
- Αλάτι - πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά και ζυμώνουμε. Βρέχουμε τα χέρια μας με το κρασί και πλάθουμε μικρά σουτζουκάκια και τα τηγανίζουμε σε μπόλικο λάδι. Φτιάχνουμε την σάλτσα και προσθέτουμε το λάδι που έχει περισσέψει από το τηγάνισμα, αφού το έχουμε σουρώσει καλά. Προσθέτουμε τα σουτζουκάκια και τα ψήνουμε για λίγο. Μπορούμε να συμπληρώσουμε με πράσινες ελιές.

ΚΑΛΗ ΟΡΕΞΗ
Μπανούση Λέλα

ΣΠΑΡΤΗ

ΤΟΠΑΛΑΚΙΑ

ΥΛΙΚΑ

- 1 κ. κιμά
- 2 φλιτζάνια ψίχα ψωμί μπαγιάτικο, αφού προηγουμένως την έχουμε μουσκέψει στο νερό και την έχουμε στύψει
- 1 κρεμμύδι
- 1 αυγό
- Λάδι
- Αλάτι - πιπέρι - ρίγανη - δυόσμο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε σε λεκάνη όλα τα υλικά μαζί και τα ζυμώνουμε. Πλάθουμε τα τοπαλάκια σε στρογγυλό σχήμα, τα τυλίγουμε σε λίγο αλεύρι και τα τηγανίζουμε.

ΚΑΛΗ ΟΡΕΞΗ
Γοργόσογλου Αργυρώ

ΠΡΟΤΙΜΑΤΕ ΤΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ
ΤΗΣ ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ
ΚΕΡΔΙΖΕΤΕ ΧΡΟΝΟ & ΧΡΗΜΑ



Etam travel

ΕΝΟΙΚΙΑΣΕΙΣ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΛΕΩΦΟΡΕΙΩΝ

ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ-ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ

ΠΑΚΕΤΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ

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



**GENE KELLY
DANCE STUDIO**

ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΣΧΟΛΕΣ ΧΟΡΟΥ



- ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ
- ΛΑΤΙΝ
- ΜΟΝΤΕΡΝΟΙ
- ΛΑΪΚΟΙ
- ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΧΟΡΟΙ

ΑΓ. ΛΑΥΡΑΣ 111 & ΠΑΤΗΣΙΩΝ, ΑΝΩ ΠΑΤΗΣΙΑ
ΤΗΛ.: 210 22 37 207 - 210 22 37 209



επιπλα
ΤΗΝΙΑΚΟΣ

ΓΙΑ ΜΙΑ ΟΛΟΚΛΗΡΗ ΖΩΗ...

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