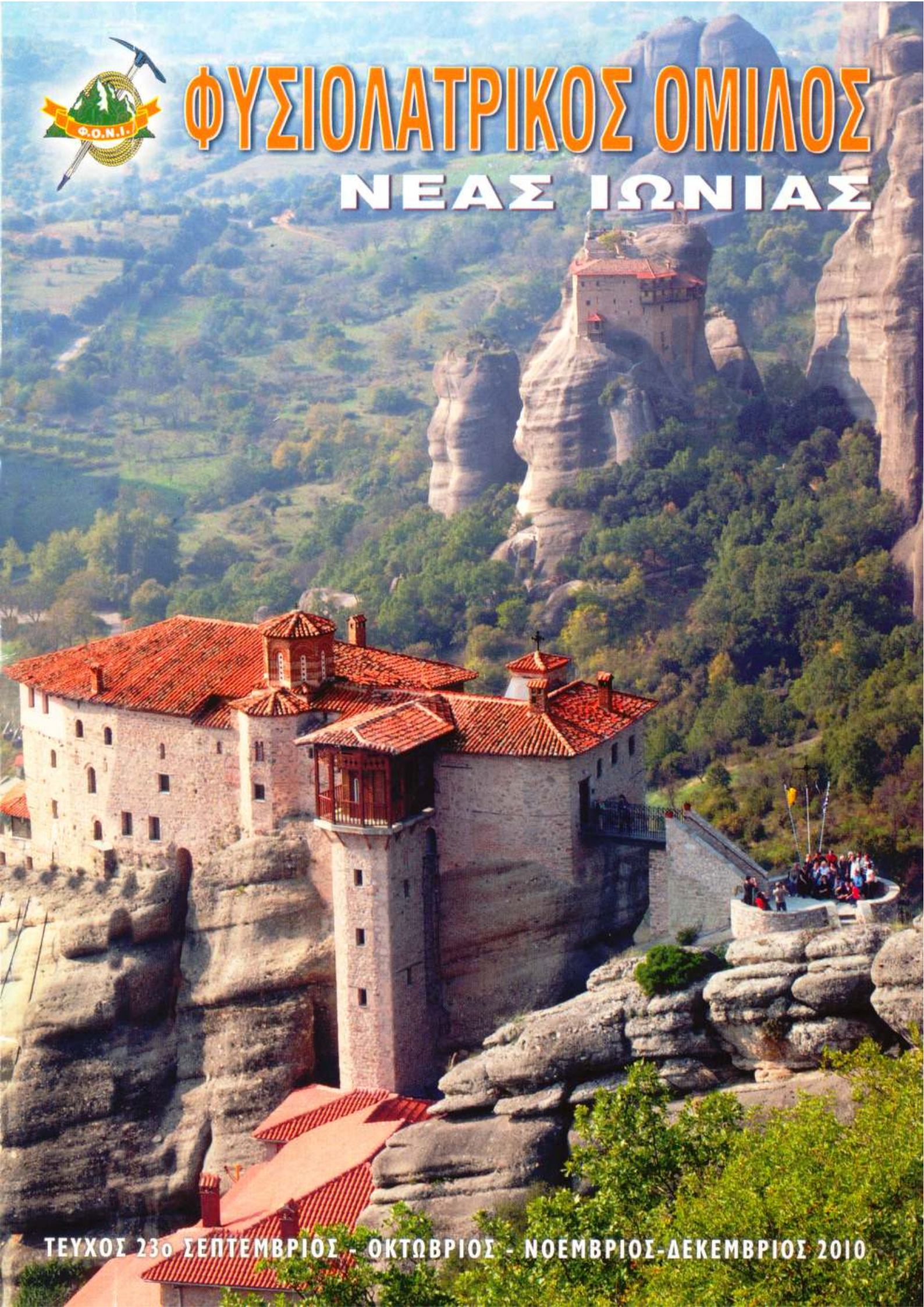




ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ

ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ



ΤΕΥΧΟΣ 23ο ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ - ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ - ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ-ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2010



ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ - ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ - ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2010

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ	ΕΚΔΗΛΩΣΗ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΑΡΧΗΓΟΣ
Σ Ε Π Τ Ε Μ Β Ρ Ι Ο Σ				
12 - 19	ΙΩΝΙΚΕΣ ΗΜΕΡΕΣ	-	Πολιτιστική	Δ.Σ.
25-26	Άνω Δολιανά Αρκαδίας Δασικό χωριό 'ΧΟΡΕΥΤΑΡΟΥ'	2ήμερη	Τουριστική	ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ-ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΙΔΟΥ
Ο Κ Τ Ω Β Ρ Ι Ο Σ				
3-4	Διάσχιση Μαινάλου-Καταφύγιο	2ήμερη	Νεολαίας-Πεζοπορική	ΑΝΔΡΙΚΟΠΟΥΛΟΣ-ΙΩΑΝΝΟΥ
6	Παρουσίαση Βιβλίου για Βάλια Κάλντα	Απογευματινή	Πολιτιστική	ΤΣΕΣΜΕΛΗΣ
10	Καρύταινα - Μονή Καλτεζών	Ημερησία	Τουριστική	ΛΙΒΕΡΗΣ-ΕΥΚΛΕΙΔΟΥ
17	Κιθαιρώνας - Βίλλια	Ημερήσια	Νεολαίας - Πεζοπορική	ΖΟΥΜΠΟΥΛΙΑΣ-ΙΩΑΝΝΟΥ
23-24	Μουζάκι - Ρεντίνα	2ήμερη	Τουριστική	ΛΙΒΕΡΗΣ-ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ
Ν Ο Ε Μ Β Ρ Ι Ο Σ				
7	Θροφαρί - Διμηνιό	Ημερήσια	Τουριστική	ΟΙΚΟΝΟΜΙΔΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ
27-28	Τρίκαλα - Μετέωρα	2ήμερη	Τουριστική	ΙΩΑΝΝΟΥ-ΛΙΑΝΟΥ
29	Διάλεξη	Απογευματινή	Πολιτιστική	ΕΥΚΛΕΙΔΟΥ
Δ Ε Κ Ε Μ Β Ρ Ι Ο Σ				
5	Γεράνεια - Όσιος Πατάπιος	Ημερήσια	Νεολαίας - Πεζοπορική	ΑΒΡΑΜΠΟΣ-ΙΩΑΝΝΟΥ
12	Ναύπλιο	Ημερησία	Τουριστική - Πεζοπορική	ΧΟΜΠΑΣ-ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ
18	Χριστουγεννιάτικη Εορτή	Απογευματινή	Πολιτιστική	Δ.Σ.
28/12 - 2/1	Τυρόλο - Μόναχο	6ήμερη	Τουριστική Εξωτερικού	ΤΣΕΣΜΕΛΗΣ-ΑΝΘΙΜΟΥ



ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ Ν. ΙΩΝΙΑΣ

ΤΕΥΧΟΣ 23ο

Σεπτέμβριος 2010

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

ΜΕΣΟΛΟΓΓΙΟΥ 40

Ν. ΙΩΝΙΑ

ΤΗΛ. 210-2775367

210-2710030

FAX: 210-2710631

www.foni.org.gr

e-mail: fyoni@ath.forthnet.gr

Υπεύθυνος έκδοσης

Θεόδωρος Τσεσμελής

Σύμβουλος έκδοσης

Βασίλης Μαγκαναδέλλης

(IQ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΕΣ)

Παραγωγή

iQ-ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΕΣ

ΤΗΛ. 210-2771777



Το ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ και ΕΜΕΙΣ

Φίλες και φίλοι,

Σε λίγο τελειώνει και αυτό το Καλοκαίρι. Όταν θα γυρίσουμε από τις διακοπές μας τα φύλλα στα δέντρα θα αρχίσουν να κιτρινίζουν. Στην μελαγχολική ατμόσφαιρα του φθινοπώρου, η πατρίδα μας και ο λαός μας που περνούν δύσκολες στιγμές θα αρχίσουν να συνειδητοποιούν το ειδικό βάρος των στιγμών. Μα εμείς οι φυσιολάτρες είμαστε πάντα αισιόδοξοι και την αισιοδοξία μας την δείξαμε από την αρχή της χρονιάς μέχρι τώρα.

Παραμερίσαμε τις έγνοιες, στριμώξαμε όλη μας την ζωή σε μια βαλίτσα, σε ένα σακίδιο. Αποδράσαμε στην Δαύλεια, ζήσαμε και χαρήκαμε το καρναβάλι στην πανέμορφη Λευκάδα, περπατήσαμε στα χιονισμένα μονοπάτια της Στενής, αναζητήσαμε και ρουφήξαμε την ομορφιά της Αγόριανης, στους υδρότοπους της Ροδιάς γνωριστήκαμε με τους φτερωτούς κατοίκους του βάλτου, στην αγκαλιά του Βελουχιού ραχατέψαμε στο Καρπενήσι ανεβαινοντας στα Άγραφα, λοξοδρομήσαμε αφήνοντας τα Γρεβενά για να ανεβούμε στον προικισμένο Όρλιακα, τσουγκρίσαμε τα πασχαλιάτικα αυγά μας στα Γιάννενα, ψηλαφήσαμε την αλήθεια της θάλασσας στις ασπρισμένες πεζούλες της Φολεγάνδρου, περπατήσαμε στα μονοπάτια της Άνδρου, χαρήκαμε τις ομορφιές της φύσης Δυτικά του Κισσάβου, ανεβήκαμε στο πανέμορφο Λεχούρι και επιβραδύναμε ανακουφιστικά τον χρόνο μας στην Μάνη και επάνω στα γραφικά χωριά του Ταυγέτου. Τέλος είδαμε το ταξιδιωτικό κουτί της Πανδώρας, την Κούβα, που είναι ένα Κέρας ξαπλωμένο νωχελικά στα πράσινα νερά της Καραϊβικής.

Και τώρα σας προσφέρουμε όπως πάντα το περιοδικό, που έχετε στα χέρια σας με το πρόγραμμα των επόμενων εκδρομών με περισσή φροντίδα και αγάπη για όλες και όλους.

Ας μεταφερθούμε λοιπόν στην καινούργια γοητευτική εποχή, ας τινάξουμε τους τελευταίους κόκκους της άμμου του καλοκαιριού από τα πόδια μας, ας ζήσουμε μαζί τις εκδρομές μας και ας αναζητήσουμε έναν φθινοπωρινό παράδεισο που αναδίδει αρώματα από αιθέρια έλαια και κιτρινωπή ομορφιά.

Ας κοιτάξουμε μαζί τον ίδιο κόσμο, κατόπιν ας κοιταχτούμε στα μάτια και ας πούμε:

Ψηλά το κεφάλι, εμείς θα κOURνιασούμε και πάλι στην αγκαλιά της μάνας μας, της φύσης και με τα χάρδια της και τα φιλιά της, θα ξεχαστούμε. Κι αυτό θα περάσει.

Στέφανος Λιβέρης



Π Ρ Ο Γ Ρ Α Μ Μ Α

Εκδηλώσεων

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ - ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ - ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

ΙΩΝΙΚΕΣ ΜΕΡΕΣ

12 - 19 Σεπτεμβρίου 2010

Ο Δήμος Ν. Ιωνίας σε συνεργασία με όλους τους φορείς της πόλης μας διοργανώνει το Σεπτέμβριο από 12-19, τις Ιωνικές ημέρες με πλήθος περιπτέρων, παραστάσεων και εκδηλώσεων.

Ο Φυσιολατρικός, συνεχίζοντας την παράδοση θα είναι και πάλι παρών με το δικό του περίπτερο, και σας καλεί να συμμετέχετε στην προετοιμασία και στις εκδηλώσεις.

Υπεύθυνοι εκδήλωσης: Όλα τα μέλη του Δ.Σ

Δολιανά - Δασικό χωριό

25 - 26 Σεπτεμβρίου 2010

Εκδρομή 1519, Διήμερη Φυσιολατρική

Μετά τις καλοκαιρινές διακοπές, ελάτε να πάμε στο βουνό. Ελάτε να πάμε στο γραφικό χωριό του Πάρνωνα, τα ΔΟΛΙΑΝΑ, σε υψόμετρο 1050μ. Χτισμένο αμφιθεατρικά, με πετρόκτιστα σπιτάκια, με θέα τον κάμπο της Τρίπολης, με ορίζοντα που φθάνει ως το Μαίναλο, το Αρτεμίσιο, το Χελμό και τον Ερύμανθο.

Το καταπράσινο φυσικό περιβάλλον, με καστανιές, βελανιδιές, πλατάνια και πεύκα θα σας μαγέψει. Αναχώρηση από Νέα Ιωνία 07.30, ενδιάμεση στάση στον Ισθμό για καφέ.

Θα επισκεφθούμε τη ΜΟΝΗ ΛΟΥΚΟΥΣ, και θα μείνουμε στο ΔΑΣΙΚΟ ΧΩΡΙΟ, σε ξύλινες κατοικίες, σε έκταση 29 στρεμμάτων, σε υψόμετρο 1180μ στα ΑΝΩ ΔΟΛΙΑΝΑ.

Φαγητό στα ΑΝΩ ΔΟΛΙΑΝΑ και το απόγευμα είναι



ελεύθερο, για βόλτα, μέσα στο δασικό χωριό. Την Κυριακή μετά το πρόγευμα αφήνουμε τα Δολιανά, ανηφορίζουμε για Τρίπολη, Μονή Μακρυσίου στο Μακρύσι, και Μονή Παναγίας Καρβουνιάρεικη. Αφήνουμε πια την ορεινή Γόρτυνα, και επιστρέφουμε στην Νέα Ιωνία με ενδιάμεση στάση στον Ισθμό.

Αρχηγός: Αγγελική Παναγιώτου

Κρατήσεις: Καίτη Χριστοφορίδου

Προκαταβολή: Μέχρι 10 Σεπτεμβρίου 2010

ΝΕΑ ΜΕΛΗ

ΝΕΑ ΜΕΛΗ των ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΥ

ΤΣΑΛΑΠΑΤΑΝΗ ΕΛΕΝΗ, ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ ΑΝΝΑ, ΚΥΡΙΑΚΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ, ΚΩΝΣΤΑΝΤΑΚΟΥ ΙΩΑΝΝΑ
 ΤΣΟΥΚΑΛΑ ΕΥΓΕΝΙΑ, ΣΠΥΡΟΠΟΥΛΟΣ ΦΙΛΙΠΠΟΣ, ΚΑΡΚΑΝΤΖΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ, ΓΙΑΣΕΜΗ ΑΡΕΤΗ
 ΠΑΠΑΣΙΜΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ, ΜΕΓΑΡΙΤΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ, ΓΡΗΓΟΡΑΚΗ ΕΥΜΟΡΦΙΑ
 ΓΡΗΓΟΡΑΚΗΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ

& Εκδρομών

Παρουσίαση Βιβλίου

Ο Φυσιολατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας θα παρουσιάσει το Νέο Βιβλίο του Απόστολου Διανέλλου προέδρου της Περιβαντολλογικής Οργάνωσης για την προστασία της Άγριας Ζωής (Εταιρείας Προστασίας Βάλια Κάλντα) με τίτλο ΒΑΛΙΑ ΚΑΛΝΤΑ.

Διαδρομή ερμηνείας της φύσης.

Η παρουσίαση θα γίνει από τους κυρίους Χρήστο Ρουμελιωτάκη, συγγραφέα και Ανδρέα Αντωνόπουλο, Πρόεδρο της Ομοσπονδίας Εκδρομικών Σωματείων Ελλάδος, στο Συνεδριακό Κέντρο του Δήμου Νέας Ιωνίας πλησίον του Ηλεκτρικού Σταθμού έναντι εκκλησίας Αγίου Γεωργίου, την 8η Οκτωβρίου 2010 και ώρα 19.30.



Μονή Καλτεζών- Λούσιος - Καρύταινα



10 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2010

ΕΚΔΡΟΜΗ 1521, ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗ

Θα σας πάμε σήμερα σε γνωστά και άγνωστα μονοπάτια. Θα ξεκινήσουμε από την Νέα Ιωνία, όπως συνήθως και μετά από τις αναγκαίες στάσεις και αφού περάσουμε από την Μεγαλόπολη και την Ασέα θα φθάσουμε στην Μονή των Καλτεζών για προσκύνημα. Αυτή η μονή ανακαλύφθηκε ύστερα από ανασκαφή το 1696 και έπαιξε σημαντικό ρόλο στην επανάσταση του 1821. Μετά θα πάμε στην πανέμορφη Καρύταινα. Θα πάμε να δούμε τις πηγές του Λούσιου και στην επιστροφή μας στην Καρύταινα, όσοι θέλουν και μπορούν θα ανεβούν στο Κάστρο, ενώ οι υπόλοιποι θα περιηγηθούν τα καλντερίμια του χωριού. Το μεσημέρι θα πάμε στο χωριό Ψάρι, όπου και θα γευματίσουμε στην γνωστή σε πολλούς από εμάς ταβέρνα «ΑΡΚΑΔΙΑΝΗ».

Αρχηγός: Στέφανος Λιβέρης

Κρατήσεις: Καίτη Ευκλείδου

Εξόφληση μέχρι: 28 Σεπτεμβρίου 2010.



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ Εκδηλώσεων & Εκδρομών



Μουζάκι- Ρεντίνα

23-24 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2010

ΕΚΔΡΟΜΗ 1523, ΔΙΗΜΕΡΗ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗ
Το Σάββατο 23 Οκτωβρίου βαλθήκαμε να σας πάμε στο πανέμορφο Μουζάκι και την Κυριακή 24 Οκτωβρίου, στην βασίλισσα των Αγράφων την Ρεντίνα. Θα ξεκινήσουμε λοιπόν το πρωί του Σαββάτου και μετά από τις καθιερωμένες στάσεις θα γευματίσουμε για μεσημέρι στην Καρδίτσα.

Νωρίς το απόγευμα θα φθάσουμε στο Μουζάκι, όπου και θα τακτοποιηθούμε στο 4 αστέρων ξενοδοχείο μας το ΜΟΥΖΑΚΙ PALACE & SPA. Το απόγευμα και αφού διανύσουμε μια μαγευτική διαδρομή 15 χλμ θα επισκεφθούμε την Μονή της Αγίας Τριάδας. Το βράδυ όλο και κάπου θα πάμε, ως συνήθως. Την Κυριακή θα σας πάμε στην Ρεντίνα που είναι μια από τις ομορφότερες περιοχές της Θεσσαλίας, γιατί συνδυάζει την σύγχρονη με την παραδοσιακή αρχιτεκτονική, το πανέμορφο φυσικό περιβάλλον και την εμπειρία της πλούσια ιστορικής διαδρομής. Στην Ρεντίνα θα επισκεφθούμε το μοναστήρι της Κοίμησης, και το μουσείο εθνικής αντίστασης. Το μεσημέρι σε κάποια ταβερνούλα θα γευματίσουμε και το απόγευμα θα πάρουμε τον δρόμο της επιστροφής.

Αρχηγός: Στέφανος Λιβέρης
Κρατήσεις: Μάτα Κωνσταντινίδου
Προκαταβολή μέχρι: 24 Σεπτεμβρίου 2010.

Θροφαρί - Διμηνιό

7 Νοεμβρίου 2010, Ημερήσια Τουριστική ΕΚΔΡΟΜΗ 1524

Το Θροφαρί βρίσκεται ανατολικά του Κιάτου, στους πρόποδες του όρους Κυλλήνη (Ζήρεια). Ανήκει στον Δήμο Ξυλόκαστρου. Υψόμετρο 680 μ.

Κυριακή 7 Νοεμβρίου 2010

Αναχώρηση από Νέα Ιωνία στις 08.00
Στάση για καφέ στο Κιάτο. Φθάνουμε στο Θροφαρί. Εκεί θα περπατήσουμε όλοι μαζί στο πανέμορφο δάσος σε μία πολύ εύκολη βόλτα. Φαγητό στα Θροφαρί. Το απόγευμα θα κατέβουμε στο Διμηνιό για τον απογευματινό μας καφέ στην παραλία. Επιστροφή στην Νέα Ιωνία.

Αρχηγός: Οικονομίδης Κώστας
Κρατήσεις: Κωνσταντινίδου Μάτα
Εξόφληση μέχρι: 30 Οκτωβρίου 2010



Τρίκαλα - Μετέωρα

Σάββατο 27 Νοεμβρίου 2010
Εκδρομή 1525 2ήμερη Τουριστική

Αναχώρηση από Νέα Ιωνία 07.30
Ενδιάμεσες στάσεις για καφέ.
Παίρνουμε τον δρόμο μέσω Φαρσάλων και Καρδίτσας για να φτάσουμε στα Τρίκαλα.
Τα Τρίκαλα είναι κτισμένα στους πρόποδες του βραχίονα πού κατεβαίνει από τα Χάσια, διατηρεί μια ξεχωριστή ομορφιά. Άλση, πλατείες, ευθείς



πιο ονομαστούς αρχιτέκτονες της Οθωμανικής αυτοκρατορίας. Το βράδυ θα περιδιαβούμε τα τσιπουράδικα της πόλης.

Κυριακή 28 Νοεμβρίου 2010

Πρόγευμα. Αναχώρηση για τα Άγια Μετέωρα μαζί με την Ξεναγό μας.

Τα Μετέωρα αποτελούν ένα σπάνιο γεωλογικό φαινόμενο, το οποίο σε συνδυασμό με τη δύναμη της ανθρώπινης θέλησης

δρόμοι, ιδιαίτερο χρώμα που συμπληρώνει μοναδικά ο Ληθαίος ποταμός είναι ίσως η ωραιότερη πόλη που δεν έχει θάλασσα.

Άφιξη στο ξενοδοχείο και τακτοποίηση.

Μεσημεριανή ξεκούραση και το απόγευμα θα περιηγηθούμε την πόλη.

Η περιήγηση μας στην πόλη (συνοδεία Ξεναγού) θα ξεκινήσει από το φρούριο με τον πύργο-ρολόι, σήμα κατατεθέν της πόλης.

Κάτω από το φρούριο εκτείνεται η παλιά πόλη, συνοικία Βαρούσι, με τα στενά δρομάκια και τα διατηρητέα σπίτια.

Εκείνο που έχει ταυτισθεί με την πόλη των αρχαίων είναι το Βαρούσι, παραδοσιακή συνοικία που αναπτύσσεται κατά μήκος της ανατολικής παρειάς του Φρουρίου και μέχρι πριν από μερικά χρόνια θεωρούνταν η αρχοντική γειτονιά της πόλης. Ξεχωρίζει για τα στενά του δρομάκια, για τα δίπατα σπίτια βαμμένα σε πολλά χρώματα και τα μικρά εκκλησάκια που ξεφυτρώνουν ανάμεσά της, αυτά του Αγ. Ιω. Προδρόμου (1674), των Αγ. Αναργύρων (1575), το Κουρτζιούκ τζαμί που σώζεται από την Τουρκοκρατία και έχει μετατραπεί σε μουσείο με όμορφα διαμορφωμένους τους εξωτερικούς χώρους. Το τζαμί του Οσμάν Σαχ είναι περισσότερο γνωστό ως Κουρσούμ τζαμί, (από τη λέξη Kursum = μολυβένιος) είναι έργο του ελληνικής καταγωγής, Σινάν Πασά, από τους

δημιούργησαν ένα από τα σπουδαιότερα μνημεία του κόσμου. Οι τεράστιοι και πανύψηλοι επιβλητικοί όγκοι προκαλούν δέος στους ταξιδιώτες. Τα μοναστήρια που έχουν ιδρυθεί στις κορυφές των ιερών βράχων, αποτελούν - χωρίς υπερβολή - ένα ανθρώπινο θαύμα και αποδεικνύουν το πραγματικό μεγαλείο της ανθρώπινης θέλησης.

Αυτά τα γκριζόμαυρα σμιλεμένα βράχια δεσπόζουν σ' όλη την περιοχή της Καλαμπάκας, δίνοντας την αίσθηση ότι την προστατεύουν από κάθε κίνδυνο. Η έκταση του συμπαγούς αυτού υλικού, εκτείνεται πολύ πέρα από τα Μετέωρα και καταλαμβάνει χώρο πολλών τετραγωνικών χιλιομέτρων και αποτελούν το μεγαλύτερο και σημαντικότερο, μετά το Άγιον Όρος, Ορθόδοξο Μοναστικό Κέντρο του Ελλαδικού χώρου.

Εμείς από τις 6 Μονές που βρίσκονται στον χώρο θα επισκεφτούμε «την Μονή Μεγάλου Μετεώρου και την Μονή Αγίου Στεφάνου».

Μετά το πέρας της ξενάγησης και του προσκυνήματος θα επισκεφτούμε και την πόλη της Καλαμπάκας.

Αφού γευματίσουμε θα πάρουμε τον δρόμο της επιστροφής για την Νέα Ιωνία με ενδιάμεσες στάσεις.

Αρχηγός: Χρήστος Ιωάννου

Κρατήσεις: Μαίρη Λιανού

Προκαταβολή: Μέχρι 26 Οκτωβρίου



Εκδηλώσεων & Εκδρομών

Διάλεξη

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

Ο Φυσιολατρικός Όμιλος της Ν. Ιωνίας, σας προσκαλεί στις **29 Νοεμβρίου 2010** ημέρα Δευτέρα και ώρα 6 μ.μ. στο Συνεδριακό Κέντρο του Δήμου Ν. Ιωνίας (πλησίον ΗΣΑΠ Ν. Ιωνίας), να παρακολουθήσετε την πολύ ενδιαφέρουσα διάλεξη του Δρα. Χημικού Γιώργου Σειραγάκη με θέμα: «Αλλεργιογόνα στα Τρόφιμα. Νέα δεδομένα και Τρόποι προφύλαξης»

ΤΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

ΥΓ: Θα διανεμηθεί σχετικό έντυπο υλικό



Αλλεργιογόνα τρόφιμα:

Συνήθεις περιπτώσεις επιμόλυνσης κατά την παραγωγική διαδικασία

Γ. Σειραγάκης, Χημικός Τροφίμων, M.Sc. Food Allergens Laboratory (www.foodallergenslab.com) ΜΕΛΟΣ Ανώτατου Χημικού Συμβουλίου, Εθνικός Εκπρόσωπος στην Ευρωπαϊκή Επιτροπή Τυποποίησης TC275/WG12. Τεχνικός διευθυντής του Food Allergens Laboratory.

Τα αλλεργιογόνα άρχισαν να απασχολούν τις επιχειρήσεις που ασχολούνται με τα τρόφιμα στην Ελλάδα από το 2000 και μετά όταν με την εισαγωγή του πρότυπου ΕΛΟΤ1416 (Haccp) θα έπρεπε να εξετάσουν κάθε πιθανό διατροφικό κίνδυνο στον καταναλωτή. Ακολούθησε η οδηγία 89/2003 που επέβαλε την επισήμανση των αλλεργιογόνων συστατικών από τις 25/11/2005. Τον Δεκέμβριο του 2006 είχαμε την πρώτη ανάκληση αρτοσκευάσματος από τον Ενιαίο Φορέα Τροφίμων (ΕΦΕΤ) για παραβίαση της Ευρωπαϊκής Νομοθεσίας για τα αλλεργιογόνα (Οδηγία 89/2003 που εφαρμόζεται από τις 25 Νοεμβρίου του 2005). Σύμφωνα με τα στοιχεία του Ινστιτούτου Τεχνολόγων των Ηνωμένων Πολιτειών Αμερικής, το 2 έως 2,5 % του γενικού πληθυσμού ενδέχεται να εμφανίσει αλλεργίες, ενώ το ποσοστό αυτό αυξάνεται στα βρέφη και τα μικρά παιδιά από 5% έως 8%. Γενικά, μπορούμε να πούμε ότι οι αλλεργίες αποτελούν εξατομικευμένες δυσμενείς αντιδράσεις του ανοσοποιητικού συστήματος του ανθρώπινου οργανισμού απέναντι σε πρωτεΐνες οι οποίες φυσιολογικά δεν είναι επικίνδυνες.

Οι πρωτεΐνες αυτές ονομάζονται αλλεργιογόνα. Ο ανθρώπινος οργανισμός, λοιπόν, λανθασμένα αντιλαμβάνεται τα αλλεργιογόνα ως ξένες, επικίνδυνες ουσίες και αντιδρά εναντίον τους. Στην βιομηχανία τα πιο συνηθισμένα αλλεργιογόνα είναι η Σόγια που προέρχεται από χρήση σογιάλευρων ή λεκιθίνης και τα θειώδη από την προ-

σθήκη συντηρητικών ή αντιοξειδωτικών. Η χρήση όμως ξηρών καρπών και σπασμιού κατά την παραγωγή θα πρέπει να αναφέρεται στη σύσταση αφού μία μερίδα καταναλωτών παρουσιάζουν αλλεργίες στα συγκεκριμένα τρόφιμα και η πιθανότητα επιμόλυνσης των τροφίμων είναι πολύ σημαντική. Οι νέες νομοθετικές απαιτήσεις για την ασφάλεια τροφίμων (Οδηγία 68/2007 και κανονισμός 19/2009) ανεβάζουν τον αριθμό των αλλεργιογόνων σε 14 και βάζουν και ποσοτικά όρια σε κάποια από αυτά όπως η γλουτένη με το όριο των 20 mg/kg. Τα ανωτέρω συνεπάγονται τον προγραμματισμό προληπτικών ελέγχων (αναλύσεων) που είναι το μόνο μέτρο που θα αποτρέψει τυχόν ανακλήσεις των προϊόντων στην Ελλάδα ή και Πανευρωπαϊκά λόγω μη τήρησης της υφιστάμενης νομοθεσίας. Το εργαστήριό μας εκτελεί καθημερινά τέτοιες αναλύσεις και είναι διαπιστευμένο από το ΕΣΥΔ για τις αναλύσεις αυτές (Αρ.Πιστοποιητικού 489). Οι συνηθισμένες περιπτώσεις είναι υπολείμματα από φυστίκι σε αρτοσκευάσματα και μπισκότα, αμύγδαλου σε πάστα ελιάς, σέλινου σε σαλάτες, σόγιας σε λιπαρά, αλλαντικά και γαλακτοκομικά, φουντουκιού σε σοκολατοειδή, μουστάρδας σε σαλάτες και σνακς. Η Βιομηχανία μπορεί από μόνη της να κάνει αυτοελέγχους χρησιμοποιώντας εμπορικά διαθέσιμες συσκευές και κιτ όπως το Accupoint, Accuclean και Veratox kit.



Ναύπλιο

12/12/2010

Ημερήσια Τουριστική-Πεζοπορική, Εκδρομή 1527

Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στο γνωστό μέρος στις 8 π.μ. Χωρίς ενδιαμέση στάση φτάνουμε για καφέ στο λιμάνι με θέα το Μπούρτζι.

Μετά τον καφέ ξεκινάμε για περπάτημα μετά τις καφετέριες και κάνουμε το γύρω της Ακροναυπλίας από την Αρβανιτιά. Μετά την άσφαλο κατεβαίνουμε στο κέντρο της πόλης (εάν δε βρέχει ανεβαίνουμε από την άσφαλο του Ξενία στο βράχο για φωτογραφίες) και επιστρέφουμε από

τις σκάλες στο πέτρινο ρολόι, στα καλντερίμια του Αναπλίου φτάνοντας έτσι στην πλατεία Συντάγματος. Εκεί θα επισκεφθούμε το Αρχαιολογικό Μουσείο και εάν υπάρχει χρόνος θα επισκεφθούμε και το Πολεμικό Μουσείο. Το φαγητό είναι ελεύθερο, κατά προτίμηση, στις ταβέρνες της παραλίας. Μετά το φαγητό αν ο καιρός το επιτρέπει επισκεπτόμαστε το Μπούρτζι και έχουμε ελεύθερη ώρα για βόλτα και καφέ μέχρι την αναχώρησή μας γύρω στις 4 μ.μ.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Ν. Χομπάς

Υπεύθ. Κρατήσεων: Α. Παναγιώτου

Εξόφληση μέχρι: 30 Νοεμβρίου 2010

Ετήσια Χριστουγεννιάτικη Παιδική γιορτή

18 Δεκεμβρίου 2010, Ημέρα Σάββατο, 6:00 μ.μ. έως 9:00 μ.μ.

Στο Συνεδριακό Κέντρο του Δήμου Νέας Ιωνίας Πατριάρχου Ιωακείμ.

(Έναντι Ναού Αγίου Γεωργίου) Νέα Ιωνία.

Παρακαλούμε απαντήστε μέχρι τις 5 Δεκεμβρίου 2010 στον Όμιλο,

στα τηλέφωνα 210 2710030, 210 2775367 ή στην ηλεκτρονική

διεύθυνση: fyoni@ath.forthnet.gr





Τυρόλο - Βαυαρικές Άλπεις (6 μέρες)

Μόναχο, Τζελ αμ Ζέε, Κίτζμπυχελ, Καπρούν, Σάλζμπουργκ, Βαυαρικές Άλπεις, Ομπεραμεργάου, Μπερχτεργκάντεν, Κάστρο Νόισβανσταιν

28/12/10 – 02/01/ 2011

ΕΚΔΡΟΜΗ 1528 Πρωτοχρονιάς
5 διανυκτερεύσεις

1η μέρα: Αθήνα - Μόναχο - Ίνσμπρουκ

28/12 Τρ. Πρωινή πτήση για Μόναχο. Άφιξη και αναχώρηση για μια περιεκτική περιήγηση της Βαυαρικής κοσμοπόλης. Θα δούμε μεταξύ άλλων, το εμπορικό κέντρο πέριξ του κόμβου Στάχους, την Όπερα, τον ποταμό Ίζαρ με τις νησίδες, τις πύλες & τους μεσαιωνικούς προμαχώνες του, το Οημαρχείο, τον καθεδρικό ναό, το Ολυμπιακό χωριό, την οδό του Μαξιμιλιανού, την καλλιτε-

χνική - φοιτητική γειτονιά Schwabing, τους Αγγλικούς Κήπους και εξωτερικούς τομείς των ανακτόρων Νύμφενμπουργκ. Περίπατος σε πεζόδρομους της παλιάς πόλης για φωτογραφίες, αγορές κλπ. Επίσκεψη στο Μουσειακό Σύμπλεγμα Κουνσταρεάλ και εκτενής ξενάγηση στην Πινακοθήκη (Alte Pinakothek). Χρόνος για γεύμα (προαιρετικό). Αναχώρηση με προορισμό μας το πιο πολυτραγουδισμένο εκ των 9 ομόσπονδων Αυστριακών κρατιδίων, το Τυρόλο. Άφιξη στην πρωτεύουσά του, το πανέμορφο Ίνσμπρουκ, το απόγευμα και τακτοποίηση στο **ξενοδοχείο Hilton**.

Δείπνο στο ξενοδοχείο και προαιρετική βραδινή βόλτα, διανυκτέρευση.

2η μέρα: Ίνσμπρουκ Ολοήμερη εξόρμηση στις πιο αξιόλογες Τυρολέζικες γωνιές.

29/12 Τε. Πρόγευμα και φεύγουμε νωρίς για να γνωρίσουμε διάσημους οικισμούς του Τυρόλου, άλλους με απλή διάσχιση, άλλους με στάση & βόλτα.

Ορεσίβια αλλά και υψιπεδή μορφώματα της αγροτικής - κτηνοτροφικής ζωής, το καθένα με τη δική του έμφαση στην ξυλεία, τα τυροκομικά και ούτω καθ' εξής. Αφού κατευθυνθούμε νότια μέσω της κοιλάδας Τσίλλερ και του κεφαλοχωρίου Μαϊρχόφεν, περνάμε το ατμοσφαιρικό «δερβένι» Γκέρλος & θαυμάζουμε τους καταρράκτες Κριμλ. Στο Τσελ αμ Ζέε, στις όχθες της ομώνυμης λίμνης, κυκλωμένοι από παγωμένες κορφές, απαθανατίζουμε το μαγευτικό τοπίο, σχολιάζουμε τα αρχοντικά καταλύματα & ξεκουραζόμαστε.

Συνεχίζοντας θα οδηγηθούμε προς την κωμόπολη Μίτερτζιλ, σε υψόμετρο, ελικοειδή πορεία και περιβάλλον ιστορικών πύργων που προσφέρουν μοναδική άποψη της περιοχής. Καταλήγουμε στο Κίτσμπυελ του πλούσιου τουρισμού, του μοδάτου στυλ, των περιποιημένων σπιτιών & της νόστιμης κουζίνας. Ο ευρύτερος χιονοδρομικός αυχένας την περίοδο αυτή σφύζει από κίνηση, μεταδίδοντας συναισθήματα χαράς & χλιδής. Επιστροφή το απόγευμα στο ξενοδοχείο μας στο Ίνσμπρουκ. Δείπνο και διανυκτέρευση.

Το Κάστρο του Νόισβαστάιν

3η μέρα: Ίνσμπρουκ

*Εκδρομή στις Βαυαρικές Αλπεις,
Κάστρο Νόισβαστάιν,*

30/12 Πέ. Ομπεραμεργκάου.

Πρόγευμα & αναχωρούμε για το πιο μεγάλο, βαρύνον και εύπορο κρατίδιο της Γερμανίας, μέσω της λεγόμενης Ρομαντικής Ατραπού. Έχοντας αφήσει τα τελευταία γλυκά χωριουδάκια της Αυστρίας Σάρνιτς & Ζέεφελντ, εισερχόμεθα σε ονειρώδεις δρυμούς στεφανωμένους από ένδοξα φρούρια και διακοπτόμενους από κελαριστά ρυάκια, με άφθονους κυνηγότοπους, μυστικά ξέφωτα κι απότομα φαράγγια. Σταματούμε στο δίδυμο Γκάρμις-Πάρτενκιρχεν, να πάρουμε μια γεύση από έναν απαστράπτοντα συνδυασμό γαλήνης & ευδαιμονίας. Φθάνουμε στο Φύσσην, έκπαγλο τέως φέουδο του βασιλέως Λούντβιχ Β', στον παραμυθένιο πύργο του οποίου, το Νόισβανσταϊν (το «Νέο Λίθο του Κύκνου»), ανεβαίνουμε για ωριαία επιθεώρηση. Άμαξες, έλκηθρα & αναρριχητικοί εξοπλισμοί έχουν δίπλα μας την τιμητική τους. Στο γυρισμό δρασκελίζουμε τα ανεπανάληπτα πλατώ του θρήσκου Ομπεραμεργάου, ξακουστού

για τις θεατρικές αναπαραστάσεις με τα πάθη του Χριστού. Επιστροφή παράλληλα σε λαγκαδιές, όπου οι ανιχνευτές εντοπίζουν ελάφια & ζαρκάδια, τα παιδιά μαζεύουν μανιτάρια και οι νοικοκυρές στήνουν ενέδρες σε τυφλοπόντικες, ωστόσο φαίνεται το ξενοδοχείο μας στο Ίνσμπρουκ. Δείπνο και διανυκτέρευση.

4η μέρα:

Ίνσμπρουκ - Σάλτσμπουργκ - Μπερχτεσγκάντεν
31/12 Πα. Μετά το πρωινό, ξεκινούμε με την ιδιαίτερης ελκυστικότητας απόδραση προς το κρατί-



διο του θρυλικού Σάλτσμπουργκ, διαδρομή που περνά από λωρίδα γερμανικής γης, αφού βέβαια πρώτα αφήσει πίσω αρχαία κοιτάσματα μετάλλων & αλατωρυχεία στην εν γένει λεκάνη Σβατς, Βάττενς κλπ. Σύντομη παραμονή στην κάτω ζώνη της Αετοφωλιάς του Χίτλερ, στην επαρχία Μπερχτεσγκάντεν, διότι το χειμώνα τα πάνω υπόστεγα είναι κλειστά. Η επίσκεψή μας στην «Πατρίδα της Μελωδίας» και τη γενέτειρα του Μότσαρτ, περιλαμβάνει ολόκληρο το μνημειώδη πυρήνα, την περίφημη Γκετράϊντεγκάσσε, καθολικές εκκλησίες απαράμιλλης καθήλωσης, το ποτάμι Ζάλτσαχ με τα κομψά του γεφύρια, το κάστρο, τις κατακόμβες, τον παραδοσιακό νερόμυλο με το φούρνο του, ηγεμονικές & επισκοπικές κατοικίες, κτίρια μουσικών θεσμών, αφιερώσεις στον φον Κάραγιαν, πλατείες με πάγκους & παζάρια κ.α. Χρόνος ελεύθερος για τα απαραίτητα ψώνια, καφέ ή ένα ασυναγώνιστο σοκολατάκι της πόλης. Επιστροφή το απόγευμα στο ξενοδοχείο μας στο Ίνσμπρουκ και προετοιμασία για το Πρωτοχρονιάτικο ρεβεγιόν μας. Διανυκτέρευση.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ Εκδηλώσεων & Εκδρομών



Το Σάλζμπουργκ

5η μέρα: Ιννσμπρουκ, Ξενάγηση στην πόλη.

1/1 Σα. Σήμερα θα ξεναγηθούμε και θα απολαύσουμε πεζή (στο μεγαλύτερο μέρος) τις ομορφιές αυτής της γραφικής πόλης, τα αξιοθέατα της και τα πολλά μουσεία της. Η χαριτωμένη αυτή πόλη γεμάτη με κληροδοτήματα της δυναστείας των Αψβούργων με τα κτήρια της που αποτελούν ένα μείγμα Γοτθικής, Αναγεννησιακής και Μπαρόκ αρχιτεκτονικής, με τις χρυσοποικιλτες στέγες - σήμα κατατεθέν της - τα Αυτοκρατορικά ανάκτορα της παλιάς πρωτεύουσας των Άλπεων και έδρα των αρχόντων του Τυρόλου εντυπωσιάζουν τον επισκέπτη. Ακόμη θα δούμε τον καθεδρικό με το μνημείο του Αυτοκράτορα Μαξιμιλιανού και το κάστρο Αμπράς που δεσπόζει της πόλης. Χρόνος ελεύθερος για τις απαραίτητες βόλτες, για τα τελευταία ψώνια και φυσικά τις διάσημες σοκολάτες. Αποχαιρετιστήριο δείπνο στο ξενοδοχείο. Διανυκτέρευση.

6η μέρα: Ιννσμπρουκ - Μόναχο - Αθήνα.

2/1 Κυ. Πρόγευμα και αναχώρηση με προορισμό το αεροδρόμιο του Μονάχο. Πτήση για την Αθήνα. Άφιξη στο απόγευμα στην Ελλάδα.

Στην προσφορά μας περιλαμβάνονται:

- Αεροπορικά εισιτήρια με επιστροφή σε οικονομική θέση με την Lufthansa ή την Aegean, ανάλογα με την τελική επιλογή μας.
- Όλες οι μεταφορές από και προς τα αεροδρόμια εξωτερικού.
- Οι μετακινήσεις και οι εκδρομές με πούλμαν στις πόλεις σύμφωνα με το αναλυτικό πρόγραμμα.
- 5 Διανυκτέρευση στην στο Ίννσμπρουκ στο ξενοδοχείο Hilton 5*
- Ημιδιατροφή καθημερινά. Ήτοι: Μπουφέ πρωινό καθημερινά και 4 δείπνα στο ξενοδοχείο.
- Το ειδικό πρωτοχρονιάτικο ρεβεγιόν στο ξενοδοχείο την 4η μέρα, με μουσική, χορό και διασκέδαση (αξίας 125)
- Οι εκδρομές, περιηγήσεις και οι ξεναγήσεις όπως περιγράφονται αναλυτικά στο πρόγραμμα.
- Η είσοδος στο κάστρο του Νόϊσβανστάιν, στην Alte Pinakothek του Μονάχου
- Έμπειρος - Έλληνας αρχηγός, συνοδός & ξεναγός στη διάθεσή σας σε καθημερινή βάση.
- Ασφάλεια αστικής /επαγγελματικής ευθύνης.
- Οι Φόροι Αεροδρομίων.
- Χάρτες και τουριστικά έντυπα.
- Φιλοδωρήματα
- Αχθοφορικά στα ξενοδοχεία.
- Ο Φ.Π.Α.

Δεν Περιλαμβάνονται:

- Είσοδοι σε άλλα μουσεία και χώρους ή θεάματα.
- Ότι αναφέρεται ως προαιρετικό.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Θ. Τσεσμελής

Υπεύθ. Κρατήσεων: Α. Ανθίμου

ΠΤΗΣΕΙΣ Με την Lufthansa

Ημερ/νία	Διαδρομή	Αριθμός πτήσης	Διάρκεια πτήσης
28/12/2010	Αθήνα - Μόναχο	LH 1755	06:25 - 08:00 2, 25'
02/01/2011	Μόναχο - Αθήνα	LH 1752	14:50 - 18:10 2, 20'

ΣΥΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΕΠΙΤΡΟΠΩΝ

Σύμφωνα με το Καταστατικό του Συλλόγου συγκροτήθηκαν και λειτουργούν οι παρακάτω επιτροπές δραστηριοτήτων του Ομίλου μας:

- Η επιτροπή Τουριστικών δραστηριοτήτων.
- Η επιτροπή δραστηριοτήτων Υπαίθρου και Νεολαίας.
- Η επιτροπή Πολιτιστικών και Ψυχαγωγικών Εκδηλώσεων.
- Η επιτροπή Οργάνωσης και Διοίκησης.

Οι επιτροπές έχουν προέδρους μέλη του Δ.Σ και σκοπό έχουν να υποβοηθήσουν το έργο του Δ.Σ. και μερικά από τα μέλη τους να κατατοπισθούν για την λειτουργία του Ομίλου, ώστε όσα μέλη του το επιθυμούν να είναι έτοιμα να αναλάβουν τα ηνία του Ομίλου.

Καλούνται λοιπόν όσες και όσοι:

- Έχουν ασχοληθεί ή τους αρέσουν οι τουριστικές δραστηριότητες.
- Τους συναρπάζει η ύπαιθρος και η πεζοπορία.
- Έχουν ασχοληθεί με την οργάνωση πολιτιστικών και ψυχαγωγικών εκδηλώσεων.
- Έχουν ασχοληθεί με οργανωτικά θέματα, γνωρίζουν την χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών.

Να δηλώσουν συμμετοχή στις αντίστοιχες επιτροπές.

Τους παρέχουμε την διαβεβαίωση ότι η βοήθειά τους θα είναι σημαντική για τον Όμιλο.

ΤΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

ΤΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΜΑΣ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

ΠΕΡΙΟΔΟΣ 2010-2012

Τακτικά Μέλη

Πρόεδρος: Στέφανος Λιβέρης

Αντιπρόεδρος: Νίκος Χομπάς

Γενική Γραμματέας: Μάτα Κωνσταντινίδου

Ειδική Γραμματέας: Καίτη Χριστοφορίδου

Ταμίας: Χρήστος Ιωάννου

Έφορος Πεζοπορικού: Κώστας Οικονομίδης

Έφορος Πολιτιστικών: Θόδωρος Τσεσμελής

Έφορος Τουριστικού: Μαίρη Λιανού

Κοσμητήρ Λέσχης: Βάσω Τσοντάνογλου

Αναπληρωματικά μέλη

Άννα Ανθίμου, Καίτη Παναγιώτου

Καίτη Ευκλείδου

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΙΕΡΑ ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΣ Ν. ΙΩΝΙΑΣ ΚΑΙ ΦΙΛΑΔΕΛΦΕΙΑΣ
ΛΕΩΦΟΡΟΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ 340 - 142 31 Ν. ΙΩΝΙΑ
Τηλ. 210-2753400 fax: 210-2753600 E-mail: imni-f@hol.gr

Αριθμ. Πρωτ.:

Εν Ν. Ιωνία, τή 13/4/2010

Πρός
τόν Φυσιολατρικόν Όμιλον Ν.Ιωνίας
οδ. Μεσολογγίου 40
Ν.Ιωνίαν, 14231

Λαβόντες γνώσιν περί της συνθέσεως του Διοικ. Συμβουλίου του Υμετέρου Ομίλου εκ του υπ' αριθμ. 21/10/23-3-10 Υμετέρου έγγραφου συγχαίροντες ολοθύμως επί τη έκλογή ύμων, εύχόμεθα εύδοξασιν των εύγενών σκοπών του Υμετέρου Ομίλου.

Μετ' ένθερμαν εύχών
Ο Μητροπολίτης

Κ. Παναγιώτου
Ο Ν.Ιωνίας και Φιλαδελφείας Κωνσταντίνος



Μαίναλο - Καταφύγιο

3 - 4 Οκτωβρίου 2010

ΕΚΔΡΟΜΗ 1520, Νεολαίας 2ήμερη Πεζοπορική

Η εκδρομή στόχο έχει να απολαύσουμε πεζοπορώντας την ήρεμη ομορφιά του Μαίναλου, του καταπληκτικού αυτού βουνού της Αρκαδίας. Θα κοιμηθούμε στο Καταφύγιο του Μαίναλου που βρίσκεται στο οροπέδιο της Οστρακίνας σε υψόμετρο 1600μ. Η πεζοπορία αφορά την διάσχιση του Μαίναλου, από το καταφύγιο έως το χωριό Αλωνίσταινα. Θα ξεκινήσουμε από υψόμετρο 1600 για να καταλήξουμε στα 1200 μέτρα. Η διάρκεια της πεζοπορίας προβλέπεται 4 -5 ώρες είναι αρκετά εύκολη και η σήμανση της διαδρομής σχετικά καλή.

Σαββάτο 3 Οκτωβρίου 2010

Αναχώρηση από Νέα Ιωνία στις 08.00

Στάση για καφέ λίγο μετά το Αρτεμίσιο.

Προορισμός μας το χωριό Λιμποβίτσι στο οποίο γεννήθηκε ο Κολοκοτρώνης. Θα επισκεφθούμε το σπίτι του Γέρου του Μωριά, θα απολαύσουμε την καταπληκτική θέα από την πλατεία και θα ξεκουραστούμε στο υπέροχο ξύλινο περίπτερο στη πλατεία.

Συνεχίζουμε για τον πετρόκτιστο και ελατοσκέπαστο οικισμό της Ελάτης όπου θα φιλοξενηθούμε στην ξύλινη και με καταπληκτική θέα ταβέρνα "Καταφύγιο" για το μεσημεριανό φαγητό. Μετά το φαγητό ξεκινάμε για το καταφύγιο, μέσα από μία καταπληκτική διαδρομή, όπου θα εγκατασταθούμε και το βράδυ μπροστά στο τζάκι θα απολαύσουμε το φαγητό που θα μας έχουν ετοιμάσει τα παιδιά του καταφυγίου.

Κυριακή 4 Οκτωβρίου 2010

Μετά το πρωινό ξεκινάμε την πεζοπορία και το μεσημέρι θα καταλήξουμε στην Αλωνίσταινα. Για φαγητό θα επισκεφθούμε την Βυτίνα, όπου οι επιλογές είναι πολλές για γραφικά ταβερνάκια. Μετά το φαγητό παίρνουμε τον δρόμο επιστροφής για Νέα Ιωνία με ενδιάμεσες στάσεις.

Αρχηγός: Ανδρικόπουλος Άρης

Κρατήσεις: Χρήστος Ιωάννου και Μαίρη Λιανού

Προκαταβολή μέχρι: 20 Σεπτεμβρίου 2010

Κιθαιρώνας - Βίλλια

17 Οκτωβρίου 2010

ΕΚΔΡΟΜΗ 1522, Νεολαίας Ημερήσια Πεζοπορική

Η καταπληκτική διαδρομή της πεζοπορίας μας ξεκινά από το Καταφύγιο του ΕΟΣ Ελευσίνας (Υψόμετρο 1090μ.) για να καταλήξει στην κορυφή 'Τρεις Μάλιες' (Υψόμετρο 1358μ) και επιστροφή στο καταφύγιο.

Η διάρκεια της πεζοπορίας προβλέπεται γύρω στις 2,5 ώρες αφού διανύσουμε περίπου 3 χιλιόμετρα και είναι αρκετά εύκολη.



Κυριακή 17 Οκτωβρίου 2010

Αναχώρηση από Νέα Ιωνία στις 08.00

Στάση για καφέ και ανεφοδιασμό στα Βίλλια. Φθάνουμε στο καταφύγιο από όπου ξεκινά

η πεζοπορία. Φαγητό στα Βίλια.
 Το απόγευμα θα κατέβουμε στην Ψάθα για τον απογευματινό μας καφέ στην παραλία.
 Επιστροφή στην Νέα Ιωνία μέσω Αλεποχωρίου και Μεγάρων.

Αρχηγός: Ζουμπουλιάς Παναγιώτης
 Κρατήσεις: Χρήστος Ιωάννου
 Εξόφληση μέχρι: 10 Οκτωβρίου 2010



Γεράνεια - Όσιος Πατάπιος



5 Δεκεμβρίου 2010

ΕΚΔΡΟΜΗ 1526

Νεολαίας Ημερήσια Πεζοπορική

Πεζοπορική διαδρομή από μοναστήρι ΟΣΙΟΥ ΠΑΤΑΠΙΟΥ μέχρι τα ΠΙΣΙΑ.

Διάσχιση κάθετα τα ΓΕΡΑΝΕΙΑ από ΝΔ προς ΒΑ. Πολλή όμορφη διαδρομή με θαυμάσια θέα. Εναλλαγή τμημάτων με θαμνώδη βλάστηση και τμημάτων πευκοδάσους και ελατοδάσους. Το μικρό οροπέδιο γύρω από την ΠΙΝΤΙΖΑ, που το περιβάλλουν έλατα είναι πανέμορφο. Εντυπωσιακή θέα του Κορινθιακού κόλπου και του κόλπου των Αλκυονίδων. Πυκνή σήμανση με κίτρινες πινακίδες σε άσπρο-μαύρο φόντο.

Απόσταση 7 χλμ. Υψομετρική διαφορά +/- 520 μέτρα.

Κυριακή 5 Δεκεμβρίου 2010

Αναχώρηση από Νέα Ιωνία στις 07.30

Στάση για καφέ στο Λουτράκι.

Φθάνουμε στο Όσιο Πατάπιο (Υψόμετρο 700μ.) από όπου θα ξεκινήσει η πεζοπορία.

Επίσκεψη στον Όσιο Πατάπιο. Η Μονή κτίστηκε το 1952. Επίσκεψη στο σπήλαιο στο οποίο φυλάσσεται το σκήνωμα του Οσίου Παταπίου που βρέθηκε το 1904.

Ξεκινά η πεζοπορία με τερματισμό το χωριό Πίσια. Φαγητό στα Πίσια η τον Σχίνο.

Το απόγευμα καφές στο Ηραίο.

Επιστροφή στην Ν. Ιωνία

Αρχηγός: Αβράμπος Γιάννης

Κρατήσεις: Χρήστος Ιωάννου

Εξόφληση μέχρι: 20 Νοεμβρίου 2010

ΟΔΟΙΠΟΡΙΚΟ ΣΤΗ ΦΟΛΕΓΑΝΔΡΟ ΣΙΚΙΝΟ

22-24 Μαΐου 2010



Ο Φυσιολατρικός Όμιλός μας, με τους καταξιωμένους πάντα οργανωτές – αρχηγούς Θ. Τσεσμελή και Α. Ανθήμου, επιχειρούν τις ημέρες του Αγίου Πνεύματος την επιτυχημένη εκδρομή στα νησιά Φολέγανδρο και Σίκινο. Ότι και να περιγράψω σε αυτό το τριήμερο αν δεν το ζήσατε από κοντά δεν θα γευτείτε τη μαγεία και την ομορφιά.

Η συνηθισμένη συνάντηση, πούλμαν και κατευθείαν Πειραιά για το καράβι. Στις 8 π.μ. ανακοινώνεται από το megáφωνο του πλοίου η αναχώρηση. Το πλοίο δεν ήταν της συνηθισμένης γραμμής δηλαδή αυτό που κάνει 6 ώρες και βάλε, αλλά τα καινούρια FLYINCAT και σε 3 η ώρα φτάσαμε στο Καραβοστάσι, το λιμάνι της Φολέγανδρου. Ενδιάμεσα γίνεται ένας σταθμός στη Μήλο για να κατέβουν οι ταξιδιώτες με προορισμό τη Μήλο και για λίγη ώρα οι πολύ καπνιστές να βάλουν στα πνευμόνια τους εκτός από τον καθαρό αέρα και το ιώδιο της θάλασσας και λίγο νικοτίνη. Εμείς οι λίγο πιο ξύπνιοι,

πηγαίνουμε στα διαμερίσματα της α' θέσης, (άδειασε γιατί κατεβήκαν μερικοί στη Μήλο) για να δούμε και από λίγο ψηλότερα τη θάλασσα να τη διασχίζει το γρήγορό μας πλοίο. Το ταξίδι μας μέχρι να φτάσουμε ήταν ήσυχο, ήρεμο και με λίγο ύπνο. Από το λιμάνι με πούλμαν της γραμμής πηγαίνουμε στη Χώρα όπου καταλήγουμε στα υπερπολυτελές ξενοδοχείο μας το CHORA RESORT. Ωραία δωμάτια με όλες τις ανέσεις τους, καθαριότητα, εξυπηρέτηση άψογη και μια πισίνα φοβερή. Γύρω από την πισίνα ήταν ξαπλώστρες, τραπέζια όπου παίρναμε το πρωινό μας ή έναν ωραίο απογευματινό καφέ «πολυτελείας», έτσι όπως τον λέγαμε με τη φίλη μου τη Νίτσα.

Το μεσημέρι πήγαμε για φαγητό σε διάφορα ταβερνάκια της Χώρας. Οι περισσότεροι πήγαμε στην ταβέρνα «ΖΕΦΥΡΟΣ», φάγαμε τα ψαρικά μας, ήπιαμε τα ουζάκια μας και μετά ξενοδοχείο, λίγο ξεκούραση και το απόγευμα στις 5:30 μ.μ μπαίνουμε στο πούλμαν για να αρχίσει η ξενάγηση από

τον Ξεναγό μας κ. Λεωνίδα. Είχαμε και ένα πολύ προσεκτικό οδηγό τον κ. Ιάκωβο γιατί η Φολεγάνδρος περισσότερα μονοπάτια έχει παρά δρόμους. Πηγαίνουμε στην Άνω Μεριά, που αποτελεί το πιο παραδοσιακό κομμάτι του νησιού, για να επισκεφτούμε το Λαογραφικό Μουσείο της Φολεγάνδρου που είναι ένα Αρχοντικό Αγροτόσπιτο του προηγούμενου αιώνα. Η διαδρομή ήταν φανταστική, δεξιά έβλεπες πανοραμικά τη θάλασσα και αριστερά λόφους με θάμνους. Υπήρχαν εγκαταλελειμμένα πολλά αγροτόσπιτα που όλα είχαν το ίδιο μοτίβο. Για να φτάσουμε στο Λαογραφικό Μουσείο έπρεπε να περπατήσουμε μια απόσταση περίπου 15 λεπτά ένα μονοπάτι.

Ήταν ένα εγκαταλελειμμένο αγροτόσπιτο κάποιου Απόστολου Γεράλδη που το έδωσε στο γιό του και αυτός το πούλησε στον Πολιτιστικό Σύλλογο του νησιού το 1984. Είχε μια αυλή με γεράνια και γύρω γύρω δωμάτια, στο πρώτο που μπήκαμε υπήρχε ένας αργαλειός με τα νήματα που υφαίνουν, σκάφη ζυμώματος και όλο το νοικοκυριό ενός σπιτιού του προηγούμενου αιώνα. Το επόμενο δωμάτιο ήταν πιθάρια όλων των ειδών, που μέσα έβαζαν το λάδι τους, τα σάρια και το αλεύρι. Σε ένα άλλο δωμάτιο ήταν η κρεβατοκάμαρα, μπαούλα, εικονίσματα και φωτογραφίες οικογενειακές. Ένα άλλο δωμάτιο ήταν το Λιοτρίβι. Το τελευταίο που είδαμε ήταν η Βιβλιοθήκη με αρκετά βιβλία στα ράφια πολύ παλιά και μάλιστα πήρε το μάτι μου κάποιο πίνακα του Φασιανού - Βένιου, οι οποίοι ήταν από τη Φολεγάνδρο όπως μας είπαν.

Το Μουσείο αυτό άνοιξε το 1988, μάλιστα φρόντισε γι' αυτό ο Πρόεδρος κ. Μάρκος Βένιος ο οποίος μάζεψε όπου έβρισκε αυτή την κληρονομιά και την τοποθετούσε σε αυτή την αγροικία που έγινε μετά μουσείο. Όλα αυτά μας τα διηγήθηκε η κ. Κατερίνα Παπαδοπούλου, μια γυναίκα του τόπου που τα ήξερε όλα από πρώτο χέρι και που την όρισε ο Πολιτιστικός Σύλλογος να τα εξηγεί στους επισκέπτες. Η Ξενάγηση αυτή κράτησε μία ώρα, μετά πήραμε το μονοπάτι προς την παραλία και αγναντεύαμε από ψηλά τη θάλασσα της Αγκάλης. Γυρίσαμε και πήραμε το λεωφορείο για να συνεχίσουμε το γύρο της Φολεγάνδρου. Τοπίο και άγριο και ήμερο, θάλασσες και λαγκάδια, δρόμοι και πολλά μονοπάτια. Από ότι μας έλεγε ο Ξεναγός μας ο κ. Λεωνίδας το νερό που χρησιμοποιούν οι κάτοικοι στα σπίτια τους το φέρνουν από την Αθήνα. Προχωρώντας το λεωφορείο βλέπουμε προς τα δεξιά μας δύο μεγάλους ανεμόμυλους, χαρακτηριστικό της Φολεγάνδρου, την Πάρο και την Αντίπαρο, το εκκλησάκι του Αγίου Γεωργίου και πολλές αγροικίες εγκαταλελειμμένες. Σε κάποιο σημείο σταματάμε και παίρνουμε το μονοπάτι για το Ναό των Αγίων Αναργύρων, ο οποίος ανεγέρθηκε από τον Παναγούλη Γ. Δούληφν το 1965-67, δυστυχώς ήταν κλειστά και δεν μπορέ-

σαμε να μπούμε μέσα να ανάψουμε ένα κεράκι. Αφού βγάζουμε πολλές - πολλές φωτογραφίες παίρνουμε το δρόμο του γυρισμού, μας πιάνει μια βροχούλα που σε λίγα σταμάτησε για να βγει το ουράνιο τόξο και να μας εγγυηθεί μια ηλιόλουστη επόμενη μέρα. Πέρασαμε από τις παραλίες του Αγίου Γεωργίου και της Λυγαριάς, αλλά λόγω καιρού δεν απολαύσαμε το ξακουσμένο ηλιοβασίλεμα της Κρυσπηγής.

Η πρώτη μέρα μας τελείωσε με ένα λιτό δείπνο στην ταβέρνα Ζέφυρος ή του Ιωνιώτη ή όπου αλλού ήθελε ο καθένας.

Η δεύτερη μέρα στη Φολεγάνδρα άρχισε με καλύτερο καιρό. Μέσα στο Ξενοδοχείο υπήρχε μια μικρή εκκλησούλα της Αγίας Ειρήνης που πήγαμε όσο θέλαμε και ανάψαμε το κερί μας. Πήραμε το πρωινό μας γύρω από την πισίνα του Ξενοδοχείου και στις 9.30 π.μ. παίρνουμε το λεωφορείο από την Πλατεία Πούντα, για το Καραβοστάσι όπου θα παίρναμε το καράβι για Σίκινο. Σε μια ώρα φτάνουμε στο νησί μετά από ένα ωραίο ταξίδι με ελαφρά κυματάκια.

Το λεωφορείο μας πηγαίνει στο Ναό της Επισκοπής. Είναι το πλέον ενδιαφέρον μνημείο της Σίκινου. Βρίσκεται μέσα στην άγρια φύση της νησιωτικής ενδοχώρας περιτριγυρισμένο από βυζαντινά παρεκκλήσια, ερείπια αρχαίων οικοδομημάτων, τείχη, γλυπτά. Στέκεται σιωπηλή και αιγιματική, αρχικά θεωρήθηκε ναός του Πυθίου Απόλλωνα. Όμως το οικοδόμημα αυτό με τις υπόγειες θολωτές κρύπτες έχει τον αρχιτεκτονικό τύπο των ρωμαϊκών μαυσωλείων. Πρόκειται για ένα ταφικό μνημείο του 30ου αιώνα μ.Χ. Το 170 αι. μετατράπηκε σε χριστιανικό ναό με τρούλο. Το Μνημείο είναι όρθιο μέχρι τις μέρες μας, με ευανάγνωστα τα σημάδια των εποχών που του έδωσαν την αλλόκοτη όσο και μοναδική μορφή. Βέβαια για να φτάσουμε ως εκεί πήραμε πάλι ένα αρκετά μεγάλο μονοπάτι, περίπου μια ώρα πηγαινέλα. Άξιζε τον κόπο γιατί τόσο η ιστορία του όσο και το θέαμα από εκεί ψηλά δεν περιγράφονται. Όλα τα γύρω νησιά ξεπρόβαλλαν κάτω από τα πόδια μας, οι παραλίες της Σίκινου, τα εκκλησάκια και η άγρια και ήμερη ομορφιά της. Βγάλαμε όλοι φωτογραφίες και μετά φύγαμε για το οινοποιείο Μάναλη. Βρίσκεται σε ένα παραδοσιακό χώρο ανάμεσα σε αμπελώνες που φροντίζουν οικολογικά με ανανεώσιμες πηγές ενέργειας και είναι ανοικτό στο κοινό. Γευτήκαμε τα ωραία κρασιά, κόκκινο, ροζ και λευκό μαζί με ωραία τοπικά μεζεδάκια. Αφού απολαύσαμε από εκεί ψηλά τη θέα στο Αιγαίο, φορτωμένοι με τις αγορές μας τα κρασιά από το οινοποιείο πήραμε το λεωφορείο για να πάμε σε μια άλλη βυζαντινή εκκλησία, της Ζωοδόχου Πηγής (Χρυσοπηγής) πάντα περπατώντας μονοπάτια. Πολύ εντυπωσιακή εκκλησία, παλιά ήταν γυναικείο μοναστήρι και κτίστηκε το 1690. Υπήρξε ▶



οχυρό των κατοίκων από τις αρπαγές, βιασμούς και λεηλασίες. Το 1834 με διαταγή του Όθωνα το μοναστήρι διαλύθηκε και οι μοναχές φιλοξενήθηκαν από οικογένειες σικινιώτικες μέχρι το θάνατό τους. Αφού τελείωσε η ξενάγησή μας από κάποιο ντόπιο και τον ξεναγό μας, πήραμε το μονοπάτι του γυρισμού το οποίο μας έφερε στην πόλη. Το λεωφορείο μας περίμενε και πήγαμε για να κάνουμε το μπάνιο μας στην Αλοπρόνιοια (Αλς=θάλασσα+πρόνιοια) παραλία με γαλάζια και πράσινα νερά. Φάγαμε στα ταβερνάκια της παραλίας της και το απόγευμα πήραμε πάλι το καραβάκι για τη Φολέγανδρο. Αφού πήραμε στο ξενοδοχείο μας τον «πολυτελείας» καφέ μας, δίπλα στην πισίνα, ξεκουραστήκαμε και το βράδυ φαγητό στη γνωστή πια ταβέρνα ΖΕΦΥΡΟΣ.

Την τελευταία μέρα μας, την περάσαμε κάπως χαλαρά. Πρωινό και στις 10.30 π.μ. παίρνουμε το ανηφορικό μονοπάτι για να φτάσουμε στη μεγαλύτερη εκκλησία της Φολεγάνδρου, το αρχοντικό κόσμημά της, που είναι αφιερωμένη στην Κοίμηση της Θεοτόκου. Βρίσκεται σκαρφαλωμένη στο βράχο, πάνω από τη Χώρα και είναι κτισμένη πάνω από τη θέση Αρχαίου Ναού. Στον αυλόγυρο και στο εσωτερικό του ναού υπάρχουν αρχαίες επιγραφές, γλυπτά και βάσεις αγαλμάτων. Η ανακατασκευή της άρχισε το 1816 και τη σημερινή μορφή της την πήρε το 1821. Από εκεί ψηλά έβλεπε κανείς όλη τη Φολέγανδρο, όλα τα χωριά της, τις θάλασσες, τους κολπίσκους και κάπου – κάπου ξεπρόβαλαν και μερικά

γαϊδουράκια. Η επιστροφή ήταν πολύ πιο εύκολη, αφού φτάσαμε στη χώρα, κάναμε λίγα ψώνια αναμνηστικά, πήραμε το λεωφορείο και κατευθήν στην παραλία της Αγκάλης. Ωραία παραλία αλλά όταν φυσά νοτιάς, οι αφροί είναι τόσο πολλοί που δεν σου κάνει διάθεση να βουτήξεις. Μερικοί φανατικοί κολυμβητές το τόλμησαν. Εμείς οι υπόλοιποι με το που καθίσαμε αρχίσαμε τα ουζάκια και την παραδοσιακή φυσικά «ματσάτα».

Στις 4.30 μ.μ πήραμε το δρόμο της επιστροφής, ξενοδοχείο, μαζέψαμε τις βαλίτσες μας και ολοταχώς για το Καραβοστάσι και από εκεί το καράβι για την επιστροφή μας στον Πειραιά.

Σε όλο το ταξίδι η σκέψη μας γύριζε πίσω στο όμορφο τριήμερο που περάσαμε φέρνοντας στο μυαλό μας τις παραλίες με τα διάφανα νερά, τις ερημικές αμμουδιές κάτω από τη σκιά των αλμυρικών, τις ταβέρνες με φρέσκο ψάρι πάνω στην άμμο, τους πλακόστρωτους δρόμους, τα σοκάκια, τις συνεχιζόμενες πλατείες, τα μονοπάτια, τις εκκλησίες και σας επιστέγασμα όλων αυτών τα γελαστά και φιλόξενα πρόσωπα των ντόπιων κατοίκων που ήταν έτοιμοι να μας εξυπηρετήσουν σε οτιδήποτε.

Αργά το βράδυ τελείωσε το οδοιπορικό μας στις ΝΔ Κυκλάδες Φολέγανδρο – Σίκινο.

Καίτη Ευκλείδου – Τσιμπογιάννη
Μέλος Δ.Σ. Φυσιολατρικού Ομίλου Ν. Ιωνίας

ΓΡΕΒΕΝΑ ΟΡΟΣ ΟΡΛΙΑΚΑΣ

— εκινώντας την περασμένη εβδομάδα
— για ένα τριήμερο στα Γρεβενά και
— την περιοχή της Βάλια Κάλντα όλα έδειχναν ότι θα εξελίσσονταν φυσιολογικά. Ο καιρός πολύ καλός για την εποχή του, ο προορισμός ιδιαίτερος, καλή παρέα μέσα στο πούλμαν, άρα όλα καλά.

Μετά από κάποιες στάσεις το μεσημέρι θα μας βρει στα Τρίκαλα να γευματίσουμε στο Κάστρο και ν' απολαμβάνουμε τη θέα από ψηλά. Λίγο αργότερα θα φτάσουμε στην πόλη των Γρεβενών, την πόλη των μανιταριών για μια πρώτη επίσκεψη. Μετά θα βρεθούμε στη Μηλιά, στο Μουσείο και θα μείνουμε έκπληκτοι από αυτά που θα μάθουμε! Προ 3.000.000 χρόνια ζούσαν εδώ προϊστορικά τέρατα ελέφαντες με καυλιόδοντες 5,2 μ. Μια γρήγορη σκέψη στο μυαλό μας από αυτό που θα μάθουμε! Τι μεγάλη αλλαγή στο περιβάλλον μας από τις κλιματικές αλλαγές!

Αργά το βράδυ θα φτάσουμε στο ξενοδοχείο μας στους Φιλιππαιούς, κοντά στην Βασιλίτσα και τα πρώτα χιόνια θα κάνουν την εμφάνισή τους.

Το πρωί μας περιμένει μια έκπληξη. Ένας υπέροχος ήλιος πάνω από τα χιονισμένα βουνά της Πίνδου. Η θέα που θ αντικρίσουμε θα μας εντυπωθεί και θα μας συντροφεύει για πολύ καιρό! Ξεκινάμε να γνωρίσουμε τον Όρλιακα και την περιοχή του Ζιάκα με το ομώνυμο γεφύρι του. Στην περιοχή αυτή με φυσικό κάλλος υπάρχει ποικιλία αρπακτικών πουλιών και πολύ μεγάλη ποικιλία πανίδας. Συνεχίζουμε για να ξεκινήσουμε την πεζοπορία μας. Μας περιμένει η ομάδα του Διανέλλου, που αποτελείται από 7 αυτοκίνητα 4X4 και μετά την πρώτη γνωριμία ξεκινάμε.

Στα πρώτα μέτρα όλοι ήμασταν χαρούμενοι και έτοιμοι για όλα. Μια καλοκαιρινή λιακάδα και παντού χιόνια, και όσο προχωράμε στο βάθος του βουνού να γίνεται όλο και πιο παχύ και αφράτο! Μια υπέροχη αίσθηση! Δεν χορταίνουμε να κοιτάμε παντού και να αιχμαλωτίζουμε εικόνες μοναδικές! Εκεί άρχισαν όλα. Όσο προχωρούσαμε άρχιζαν οι πρώτες απώλειες. Αρκετοί έμειναν πίσω γιατί το περπάτημα στα χιόνια χωρίς τον κατάλληλο εξοπλισμό ήταν δύσκολο. Οι οδηγοί μας όμως πολύ έμπειροι και με υπομονή μας έδειχναν πώς να περπατάμε με σιγουριά και μας βοηθούσαν στα δύσκολα. Φτάσαμε να περπατάμε και να βυθιζόμαστε στα χιόνια μέχρι τα γόνατα για 1 η ώρα στο Αρκουδόρεμα και συνέχεια είχαμε περιβαλλοντο-



λογική ενημέρωση από τους οδηγούς μας. Μάθαμε για τα είδη και τις ποικιλίες των μανιταριών, την Μαύρη Λεύκη, το σφένδαμο, την ορχιδέα, τον αλπικό τρίτωννα και μετά από αυτά ένα ήμερο διαφορετικό τοπίο. Φτάνουμε με τα τζιπάκια στην Πόρτισα. Για' μένα ένα από τα ωραιότερα σημεία της εκδρομής. Ένα μοναδικό γεφύρι στην κοιλάδα του Βενετικού με απaráμιλλη ομορφιά. Η ταλαιπωρία από την πεζοπορία εξαφανίζεται και γαληνεύουμε απολαμβάνοντας το τοπίο!

Η τελευταία μέρα θα μας βρει και πάλι έτοιμους για πεζοπορία τουλάχιστον τους πιο θαρραλέους. Αφού στεγνώσαμε τις μπότες μας έτοιμοι και πάλι. Δεν θα το έχανα με τίποτα παρόλο που δεν περπατάω τόσο συχνά. Η χθεσινή εμπειρία ήταν μοναδική.

Πιο εύκολη σήμερα η διαδρομή μας με την ίδια όμως ομορφιά το χιονισμένο δάσος. Είδαμε και τα πρώτα χνάρια της αρκούδας, ευτυχώς όχι την ίδια!

Ακολουθώντας μετά το δρόμο του Μεσολουριού θα φτάσουμε στο Δότσικο που μας περιμένει και εκεί μια έκπληξη. Πριν χρόνια εδώ τα βουνά ήταν θάλασσα και υπάρχουν ακόμα υπολείμματα από όστρακα. Στο τέλος αφήνω το τρίτοξο γεφύρι του Ασιζ - Αγά από τα μεγαλύτερα της Μακεδονίας και το μεγαλύτερο μεσαίο άνοιγμα σε όλη την Ελλάδα χτισμένο το 1727.

Τελειώνοντας την εκδρομή μας γεμάτοι όμορφες εντυπώσεις και πανέμορφα τοπία στα μάτια θα θυμάμαι ότι όταν ξεκινάω για εκδρομή καλού - κακού να παίρνω και τα πέδιλα του σκι και ας έχει καλό καιρό, που ξέρεις τι θα συναντήσεις!

Μέλος του ΦΟΝΙ
Βάννα Πάρλαλη

ΤΟ ΝΕΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΡΑΤΟΣ

Η ΙΣΤΟΡΙΑ - ΠΟΛΕΜΟΣ, ΚΑΤΟΧΗ, ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ (1940-1944)

Η αντίσταση και η απελευθέρωση

Οι σκληροί όροι που επέβαλαν οι κατακτητές δεν έκαμψαν το αγωνιστικό φρόνημα του ελληνικού λαού, που γρήγορα αντέδρασε δυναμικά. Και μια πρώτη συμβολική πράξη αντίστασης ήταν η ενέργεια δύο νέων, του Μανόλη Γλέζου και του Απόστολου Σάντα, που τη νύχτα της 30ης προς την 31η Μαΐου του 1941, λίγο δηλαδή μετά την είσοδο των γερμανικών στρατευμάτων στην Αθήνα, κατέβασαν τη ναζιστική σημαία που κυμάτιζε στην Ακρόπολη. Την πρωτοβουλία γενικά στην οργάνωση ένοπλης αντίστασης ανέλαβε το ΚΚΕ, τα περισσότερα φυλακισμένα στελέχη του οποίου επωφελήθηκαν από την αναταραχή της κατάκτησης και δραπέτευσαν, όπως και οι βενιζελικοί αξιωματικοί. Οι βασιλικοί αξιωματικοί παρέμειναν αδρανείς, όπως άλλωστε είχε συστήσει και ο βασιλιάς Γεώργιος Β΄.

Στις 28 Σεπτεμβρίου του 1941 ιδρύθηκε το Εθνικό Απελευθερωτικό Μέτωπο (ΕΑΜ) από το ΚΚΕ, το Σοσιαλιστικό Κόμμα Ελλάδας την Ένωση Λαϊκής Δημοκρατίας και το Αγροτικό Κόμμα της Ελλάδας με βασικούς στόχους την απελευθέρωση και στη συνέχεια την εκλογή με απλή αναλογική εθνοσυνέλευσης, που θα αποφάσιζε για το πολίτευμα της χώρας. Η οργάνωση του (ΕΑΜ), στην οποία το ΚΚΕ ήταν η κυρίαρχη δύναμη, κέρδισε γρήγορα ευρεία λαϊκή υποστήριξη. Το Δεκέμβριο του 1941 ιδρύθηκε ο Εθνικός Λαϊκός Απελευθερωτικός Στρατός ΕΛΑΣ, που ήταν το στρατιωτικό σκέλος του ΕΑΜ, και η Εθνική Πανελλαδική Οργάνωση Νεολαίας (ΕΠΟΝ). Τέλος, το καλοκαίρι του 1942, σχηματίστηκε και η πρώτη ανταρτική ομάδα του ΕΛΑΣ, με επικεφαλής τον Άρη Βελουχιώτη, που υπήρξε ικανότατος στρατιωτικός ηγέτης και δημιούργησε ένα θρύλο γύρω από το όνομά του.

Από τις άλλες αντιστασιακές οργανώσεις που ιδρύθηκαν την ίδια περίοδο, σημαντικότερες ήταν ο Εθνικός Δημοκρατικός Ελληνικός Σύνδεσμος (ΕΔΕΣ) με αρχηγό το στρατηγό Ναπολέοντα Ζέρβα, που είχε στην αρχή μεταρρυθμιστικό

και πολύ δημοκρατικό πρόγραμμα και έδρασε κυρίως στην περιοχή της Ηπείρου, και η Εθνική και Κοινωνική Απελευθέρωση ΕΚΚΑ, του συνταγματάρχη Δημ. Ψαρρού, που ευνοούσε επίσης τις μεταρρυθμίσεις και την αβασίλευτη δημοκρατία.

Το Σεπτέμβριο του 1942 έφτασε στα ελληνικά βουνά μια βρετανική στρατιωτική αποστολή με επικεφαλής το συνταγματάρχη Μάγιερς και σκοπό να συντονίσει τη δράση των ανταρτικών ομάδων. Και στις 25 Νοεμβρίου 1942 Βρετανοί καταδρομείς και αντάρτες του ΕΛΑΣ και του ΕΔΕΣ ανατίναξαν τη σιδηροδρομική γέφυρα του Γοργοπόταμου, διακόπτοντας για αρκετές εβδομάδες τη συγκοινωνία Θεσσαλονίκης - Αθήνας και στερώντας τα στρατεύματα του Ρόμελ στη Βόρεια Αφρική από μια σημαντική πηγή εφοδιασμού.

Όπως αναφέρθηκε, το σύνολο των ελληνικών αντιστασιακών οργανώσεων ευνοούσε την αβασίλευτη δημοκρατία. Το γεγονός δημιουργούσε ένα σοβαρό δίλημμα στους ιθύνοντες της βρετανικής κυβέρνησης, καθώς το υπουργείο Εξωτερικών ενδιαφερόταν να επιστρέψει ο Γεώργιος Β΄ στην Ελλάδα, για να εξασφαλιστούν μετά τον πόλεμο τα βρετανικά συμφέροντα στην περιοχή, ενώ οι βρετανικές στρατιωτικές αρχές ενδιαφέρονταν για την πολεμική προσπάθεια εναντίον του Άξονα, στην οποία μπορούσε να προσφέρει ουσιαστική βοήθεια το ισχυρό ΕΑΜ-ΕΛΑΣ. Έτσι, ενώ αρχικά οι Βρετανοί ενίσχυσαν μόνο τον ΕΔΕΣ, ο αρχηγός του οποίου είχε δηλώσει το Μάρτιο του 1943 ότι θα υποστήριζε το βασιλιά, στη συνέχεια ενίσχυσαν και τον ΕΛΑΣ. Κι αυτό γιατί έπρεπε να γίνουν δολιοφθορές μεγάλης κλίμακας στην Ελλάδα, ώστε να παραπλανηθούν οι Γερμανοί και να πιστέψουν ότι ετοιμαζόταν απόβαση στα Βαλκάνια, ενώ οι σύμμαχοι είχαν αποφασίσει εισβολή στη Σικελία. Να σημειωθεί ότι το Μάρτιο του 1943 ανέλαβε τη στρατιωτική διοίκηση του ΕΛΑΣ ο συνταγματάρχης Στέφανος

Σαράφης, με πολιτικό επίτροπο τον Αντρέα Τζήμα και καπετάνιο ή πολιτικοστρατιωτικό σύμβουλο τον Άρη Βελουκιώτη.

Τον Ιούλιο του 1943 υπογράφηκε η συμφωνία των «Εθνικών ομάδων» ή «Στρατιωτική συμφωνία». Το ΕΑΜ-ΕΛΑΣ εξασφάλισε πρωτεύοντα ρόλο στο κοινό Γενικό Στρατηγείο που επρόκειτο να συσταθεί στην ελεύθερη ορεινή Ελλάδα, για να συντονίζει τις αντιστασιακές δραστηριότητες, κάτω από την αιγίδα του Βρετανού αρχιστράτηγου της Μέσης Ανατολής. Η δραστηριότητα των ελληνικών ανταρτικών ομάδων εντάθηκε, γεγονός που υποχρέωσε το Χίτλερ να μεταφέρει δύο επίλεκτες μεραρχίες στην Ελλάδα, όπου, ως τη συνθηκολόγηση της Ιταλίας το Σεπτέμβριο του 1943, είχαν καθλωθεί πάνω από 300.000 γερμανικά στρατεύματα.

Λίγο μετά από την υπογραφή της συμφωνίας των «Εθνικών ομάδων» μια αντιπροσωπία των ανταρτών ταξίδεψε στο Κάιρο, για συζητήσεις με την κυβέρνηση Τσουδερού και πρόβαλε δύο βασικά αιτήματα: να δηλώσει ο βασιλιάς πως δε θα επέστρεφε στην Ελλάδα, αν δεν αποφασίζονταν κάτι τέτοιο από δημοψήφισμα, και να δοθούν στους αντάρτες τα υπουργεία των Εσωτερικών, της Άμυνας και της Δικαιοσύνης. Το πρώτο απορρίφθηκε από το βασιλιά και το δεύτερο από το βασιλιά και από την κυβέρνηση Τσουδερού. Η αντιπροσωπία των ανταρτών επέστρεψε άπρακτη και λίγο αργότερα ξέσπασαν ανάμεσα στον ΕΛΑΣ και στον ΕΔΕΣ συγκρούσεις, που είχαν το χαρακτήρα εμφύλιου πολέμου. Ο ΕΛΑΣ κατηγορούσε τον ΕΔΕΣ για συνεργασία με τον εχθρό. Πρόσθετη αιτία εσωτερικών συγκρούσεων αποτέλεσε και η ίδρυση από τον καροχικό πρωθυπουργό Ιωάννη Ράλλη των «Ταγμάτων Ασφαλείας», που επανδρώθηκαν από συνεργάτες των κατακτητών και εξοπλήστηκαν από τις αρχές κατοχής, για να χρησιμοποιηθούν εναντίον των ανταρτών. Τέλος, μετά και από τις εκκλήσεις των σύμμαχων Δυνάμεων, υπογράφηκε το Φεβρουάριο του 1944 η «Συμφωνία της Πλάκας», με την οποία καθορίστηκαν οι περιοχές επιχειρήσεων του ΕΛΑΣ και του ΕΔΕΣ και σταμάτησαν οι συγκρούσεις. Στα μέσα Μαρτίου του 1944 το ΕΑΜ ανακοίνωσε το σχηματισμό της Πολιτικής Επιτροπής Εθνικής Απελευθέρωσης (ΠΕΕΑ), με πρόεδρο τον καθηγητή Αλέξανδρο Σβώλο και τον Απρίλιο εκλέχτηκαν από ολόκληρη τη χώρα 150 αντιπρόσωποι, που συγκρότησαν το Εθνικό Συμβούλιο (Βουλή των Βουνών). Την εποχή αυτή το

ΕΑΜ είχε εξελιχθεί σε ένα μαζικό κίνημα, που πρόσφερε στον καταπονημένο από τις κακουχίες της κατοχής ελληνικό λαό την προοπτική για ένα προοδευτικό μέλλον και μια κοινωνικά δίκαιη δημοκρατία.

Σε διάστημα λίγων ημερών από την αναγγελία του σχηματισμού της ΠΕΕΑ, ξέσπασαν μεγάλης κλίμακας ανταρσίες στις ελληνικές ένοπλες δυνάμεις που βρίσκονταν στη Μέση Ανατολή. Αίτημα της ηγεσίας των ανταρτών ήταν ο σχηματισμός κυβέρνησης εθνικής ενότητας με βάση την ΠΕΕΑ. Ακολούθησε βίαιη καταστολή των ανταρσιών από τους Βρετανούς, δίκες των στελεχών στα στρατοδικεία και εκκαθαρίσεις στις ελληνικές μονάδες «Ορεινή ταξιαρχία» και «Ιερό λόχο». Η κρίση που δημιουργήθηκε προκάλεσε την παραίτηση του Τσουδερού, που αντικαταστάθηκε για λίγο από το Σοφοκλή Βενιζέλο και στη συνέχεια από το Γεώργιο Παπανδρέου.

Ο Γ. Παπανδρέου συγκάλεσε το Μάιο του 1944 μια διάσκεψη στο Λίβανο, στην οποία πήραν μέρος οι αντιπρόσωποι των πολιτικών κομμάτων και των αντιστασιακών οργανώσεων. Η συμφωνία που υπογράφηκε στις 20 Μαΐου του 1944 («Συμφωνία του Λιβάνου») πρόβλεπε το σχηματισμό κυβέρνησης εθνικής ενότητας με πρωθυπουργό τον Παπανδρέου, την υπαγωγή όλων των ανταρτικών ομάδων κάτω από τον έλεγχό της και την παραχώρηση 5 σχετικά ασήμαντων υπουργείων στους εκπρόσωπους της ΠΕΕΑ.

Στην Ελλάδα το ΕΑΜ αρνήθηκε αρχικά να αναγνωρίσει τη Συμφωνία του Λιβάνου. Στη συνέχεια όμως, μετά και από τη γνωστή «συμφωνία επί των ποσοστών» μεταξύ Τσόρτσιλ και Στάλιν, το καλοκαίρι του 1944, με την οποία η ποσοστιαία αναλογία των βρετανικών συμφερόντων ορίστηκε στην Ελλάδα 90% (στη Γιουγκοσλαβία 50%, στη Βουλγαρία 25% και στη Ρουμανία 10%), το ΕΑΜ δέχτηκε να συμμετάσχει στην κυβέρνηση της εθνικής ενότητας.

Στις 12 Οκτωβρίου του 1944 οι Γερμανοί εγκατέλειψαν την Αθήνα και στις 18 Οκτωβρίου έφτασε στην απελευθερωμένη ελληνική πρωτεύουσα ο Γ. Παπανδρέου με την κυβέρνηση εθνικής ενότητας. Οι αντιστασιακές δυνάμεις τέθηκαν κάτω από τη διοίκηση του στρατηγού Ρόναλντ Σκόμπι, διοικητή της μικρής βρετανικής δύναμης που συνόδεψε την κυβέρνηση κατά την άφιξή της στην Ελλάδα.

Επιμέλεια: Στέφανος Διβέρης

ΕΚΔΡΟΜΕΣ & ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ



Άνδρ



Πλανητάριο

Ιωάννινα



Ροδιά



που πραγματοποιήσαμε...



Καρπενήσι

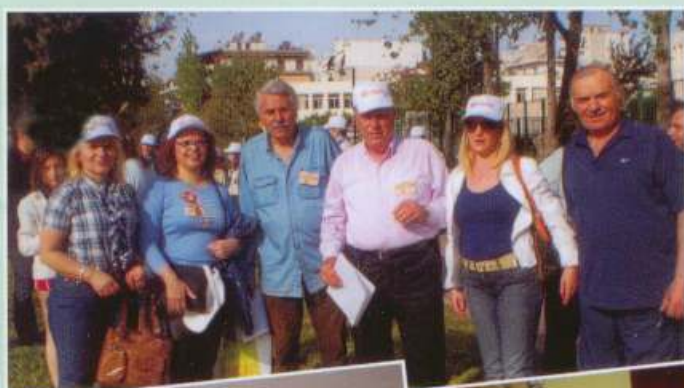


Δυτικά του Κισσάβου

Γρεβενά



Ευρωστίνα 18/4/2010



Κυνήγι Θησαυρού 24/4/2010



Γενική συνέλευση 15/3/2010

Etam travel

ΕΝΟΙΚΙΑΣΕΙΣ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΛΕΩΦΟΡΕΙΩΝ

ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ-ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ

ΠΑΚΕΤΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ

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

ΠΑΝΟΡΑΜΑ

Αγοράς Νέας Ιωνίας

ΕΤΗΣΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΟΛΗ & ΤΗΝ ΑΓΟΡΑ ΤΗΣ Ν. ΙΩΝΙΑΣ

iv & **IONIANET**

Πόλη-ενημέρωση

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ
ΤΗΣ Ν. ΙΩΝΙΑΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

*Νέοι καιροί
νέα μέσα επικοινωνίας!*

Ελ Αλαμίν 20, Ν. Ιωνία
Τηλ: 210 2771777, Fax: 210 2770123
www.ionianet.gr
e-mail: info@ionianet.gr



επιπλα
ΤΗΝΙΑΚΟΣ

ΓΙΑ ΜΙΑ ΟΛΟΚΛΗΡΗ ΖΩΗ...

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