

◊ ΑΤΤΙΚΟΣ ◊ Ξ

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΟΥ ΑΤΤΙΚΟΥ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΥ ΚΑΙ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΥ ΟΜΙΛΟΥ

ΜΑΡΝΗ 20 - ΑΘΗΝΑ 104 33 - ΤΗΛΕΦΩΝΟ 210 523 5149

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ:	«ΑΤΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ»
ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:	Ντόρα Λαϊνή - Μελίνα Σηφάκη
ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:	Τρύφων Αναγνώστοπουλος
ΚΩΔΙΚΟΣ ΕΝΤΥΠΟΥ:	1063
ΣΤΟΙΧΕΙΟΘΕΣΙΑ:	L-PRESS, Ζαΐμη 40, τηλ. 210 8228258
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΜΟΝΤΑΖ - ΦΙΛΜΟΓΡΑΦΗΣΗ:	70x100, Μαυροματαίων 2, τηλ. 210 8236335



ΜΕΡΕΣ ΚΑΙ ΩΡΕΣ

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΩΝ ΓΡΑΦΕΙΩΝ ΜΑΣ:

ΤΡΙΤΗ, ΤΕΤΑΡΤΗ, ΠΕΜΠΤΗ, ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 7^{ΕΩΣ} 9 Μ.Μ.

Κάθε Πέμπτη τα Γραφεία του Συλλόγου μας θα είναι ανοικτά
από τις 7.30 μ.μ. για τις καθιερωμένες μας συγκεντρώσεις.

Σας περιμένουμε

ΕΞΟΦΥΛΛΟ

Φωτογραφία: Τρύφων ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ
Μυκίνες

ΕΣΩΦΥΛΛΑ

Τρύφων ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ
Κέα
(μπροστά)
Μυστράς
(πίσω)

**Το Περιοδικό μας και το Διοικητικό Συμβούλιο
εύχεται στα μέλη και τους φίλους
Καλό και Χαρούμενο Καλοκαίρι
ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ σ' όσους γιορτάζουν το Δεκαπενταύγουστο
και καλή αντάμωση το Σεπτέμβρη...**

Τη Κυριακή, 5 Ιουνίου, πραγματοποιήθηκε από την ΟΦΟΕΣΣΕ στη Πάρνηθα η απονομή των βραβείων στους συλλόγους και σωματεία που πήραν μέρος στην Αφή των Πυρών του 2004.

Παραβρέθηκαν πολλά σωματεία, μεταξύ των οποίων και ο Αττικός. Μέσα σε φιλική και συγκινητική ατμόσφαιρα οι εκπρόσωποι των σωματείων παρέλαβαν τα μετάλλια για να τα παραδώσουν στα δικαιούχα μέλη τους.

Την εκδήλωση, τίμησε με τη παρουσία της και η Κυρία Σταμπολή, κόρη του εμπνευστή της Αφής των Πυρών.

Ο Αττικός θα παραδώσει τα μετάλλια στα δικά του μέλη κατά την εκδήλωση της 18/9/05.

Για τον εορτασμό των 70 χρόνων από την ίδρυσή της, η ΟΦΟΕΣΣΕ πραγματοποίησε στις 13 Φεβρουαρίου 2005, δεντροφύτευση 70 δέντρων στη θέση Καλοπούλα του Υμηττού.

Η πρωτοβουλία είχε μεγάλη επιτυχία και άψογη οργάνωση. Η παρουσία πολλών σωματείων Αθηνών-Πειραιώς έδωσε ζωντάνια και χαρά στην ατμόσφαιρα και όλοι μαζί τοποθετήσαμε τα δενδρύλια στους έτοιμους λάκους και τα σκεπάσαμε με χώμα.

Ευχή και επιθυμία μας είναι να μεγαλώσουν και να ξεκουράζουν με τη σκιά τους τους περιπατητές και φυσιολάτρες. Θερμά συγχαρητήρια στην ΟΦΟΕΣΣΕ για την πρωτοβουλία της και στις υπόλοιπες εκδηλώσεις της.

**Προς τον Σ.Ε.Ο.
Θεσσαλονίκης**

Διαβάσαμε
στο περιοδικό σας
για τις αρχαιρεσίες
του Συλλόγου σας.

**Θερμά
συγχαρητήρια
Καλή δουλειά.**

**Προς το
ΦΟΙΒΟ Αθηνών**

Θερμά συγχαρητήρια
στο νέο Διοικητικό
Συμβούλιο που εξελέγη
κατά τις αρχαιρεσίες
του Συλλόγου σας.

**Καλή δουλειά
και δύναμη.**

Κατά το μήνα Αύγουστο, τα γραφεία θα λειτουργούν άτυπα και εκδρομές για μπάνια θα γίνονται μόνον εφόσον θα υπάρχει συμμετοχή τουλάχιστον 15 ατόμων.

Τη συμμετοχή σας θα δηλώνετε Πέμπτη και Παρασκευή στα τηλέφωνα 210.346.0241 (Μαρίνα Τόλη), 210.864.7349 (Ντόρα Λαϊνή), ή 210.228.4969 (Καίτη Πανόργιου).

ΠΑΣΧΑ 2005 ΣΤΗΝ ΣΚΟΠΕΛΟ

ΤΗΣ ΜΑΡΙΝΑΣ ΤΟΛΗ

Είχαμε πάρα πολλά χρόνια να γιορτάσουμε την Ανάσταση και την Πρωτομαγιά μαζί την ίδια μέρα. Έτσι, φέτος, το ακάνθινο στεφάνι του Ιησού συνδυάστηκε με τα πρωτομαγιάτικα, λουλουδένια στεφάνια που μοσχοβολούσαν κρεμασμένα στις πόρτες των σπιτιών.

Ο Αττικός αποφάσισε να περάσει τις πασχαλινές μέρες στις βόρειες Σποράδες με διαμονή στη Σκόπελο και επισκέψεις στη Σκιάθο και Αλόνησο.

Το ταξίδι μας ήταν όμορφο και γαλάνιο και η θάλασσα, θαρρείς επειδή αυτή τη φορά την είχαμε προτιμήσει, είχε πάρει την καλύτερη όψη της. Το ξενοδοχείο μας στη Σκόπελο, παρά τις κάποιες ελλείψεις, ήταν πνιγμένο στο πράσινο, η εσωτερική του αυλή τριγυρισμένη από τα χαγιάτια των δωματίων μοσχοβολούσε από τις λεμονιές και τις νεραντζές. Σ' αυτή την εσωτερική αυλή το πρωί της Τρίτης μας ξύπνησαν οι υπέροχοι ήχοι του φλάουτου του Φωκίωνα. Γρήγορα η αυλή μετατράπηκε σε συναυλιακό χώρο όπου το φλάουτο, η... χορωδία και οι...καλλίφωνοι του Αττικού έδωσαν παράσταση.

Τι να πρωτοθυμηθούμε από το πανέμορφο νησί: τα γραφικά, ανηφορικά του σοκάκια με τα παραδοσιακά σπιτάκια και τις βοκαμβίλιες, το κάστρο, τα πεύκα που φθάνουν ως την ακροθαλασσιά...τις πανέμορφες εκκλησιές που σκορπούσαν στον αέρα μυρωδιά από λιβάνι και βιολέτες...

Το βράδυ μετά την Ανάσταση γυρίσαμε στο ξενοδοχείο. Εκεί, μας περίμενε

η πατροπαράδοτη μαγειρίτσα και τα άλλα καλά που μας είχαν ετοιμάσει οι άνθρωποι του ξενοδοχείου πάνω στα καλοστρωμένα τραπέζια με τον ωραίο διάκοσμο - έργο της Πέγκυ Αλεξάκου. Για ανήμερα το Πάσχα, το ξενοδοχείο είχε οργανώσει γλέντι πλάι στη πισίνα, με σουβλες, ορχήστρα, χορό και τραγούδι. Όπως πάντα πρωτοστάτησε η Κική Σακελλαρίου με το ωραίο τραγούδι της και το κέφι της και το γλέντι κράτησε ως αργά το απόγευμα.

Οι εξορμήσεις στη Σκιάθο και Αλόνησο μας άφησαν ζωηρές αναμνήσεις: το σπίτι-μουσείο του Αλέξανδρου Παπαδιαμάντη, τη συγκινητική λειτουργία της Αποκαθίλωσης σε μοναστήρι και τον παπά να διαβάζει ποιήματα του Παπαδιαμάντη την ώρα του προσκυνήματος!! Η Αλόνησος θα μείνει κι αυτή χαραγμένη στη μνήμη μας. Σκέφτεται κανείς πώς ένας τόσο μικρός τόπος μπορεί να χωράει τόσο ομορφιά... Στο μπαράκι «Χαγιάτι» του Κάστρου, κρεμασμένο πάνω από το πέλαγος, απολαύσαμε μια μοναδική θέα, καφέ στη κόβολη και μία εξ ίσου μοναδική σπεσιαλιτέ, το «Καζάν ντιπί». (τώρα τι σημαίνει αυτό, βρέστε το!) σερβιρισμένα από πανέμορφη ... μινιφορούσα κοπελιά, προς μεγάλη τέρψη του αρσενικού στοιχείου του συλλόγου μας!

Με βαριά καρδιά επιστρέψαμε στην Αθήνα. Έξη ημέρες σε μια ευλογημένη γωνιά της Ελλάδας μας και είχαμε ξεχάσει όλα μας τα προβλήματα και τις έγνοιες.

Δώσαμε, όμως, μια σιωπηρή υποσχέση ότι θα ξαναγυρίσουμε εκεί και μάλιστα σύντομα.

ΠΕΡΙΣΤΕΡΑ - ΒΡΥΣΗ ΓΚΟΛΦΩΣ

Σάββατο 28-Κυριακή 29 Μαΐου 2005

Ωρα: 3.05- 3.10- 3.20- 3.25. Έρχεται τρεχάτος στο Σταθμό Πελοποννήσου, κι απ'τη φόρα που έχει, πάει να μπει στο πρώτο βαγόνι του τρένου που βλέπει μπροστά του. Έ...ε...ε...! ακούγεται από εννιά στόματα. Κόβει φόρα ο Ηλίας μας και μ' εκείνο το πονηρό γελάκι της ενοχής, κάνει όπισθεν.

Εννιά γυναίκες κι ένας άνδρας ξεκίνησαν Σάββατο απόγευμα, 28 Μαΐου, να πάνε εκδρομή στην Περιστεέρα Αχαΐας. Θα έμεναν το βράδυ στο χωριό και την Κυριακή θα ανέβαιναν ως τη Βρύση της Γκόλφως μαζί με τους ορειβάτες της Αθήνας.

Η ιδέα της Μαρίνας να πάμε από βραδύς ήταν επιτυχής γιατί η διαδρομή με το τρένο έχει τη χάρη της, η πορεία της επόμενης μέρας δεν είναι κουραστική και η εξοχή την εποχή αυτή είναι πανέμορφη.

Η Περιστεέρα μας αποζημίωσε. Το χωριό είναι σκαρφαλωμένο σε μια ψηλή πλαγιά του Χελμού πνιγμένο στα δέντρα και τους θάμνους. Ο καιρός ήταν βροχερός, αλλά με φωτεινά ηλιόλουστα διαλείμματα. Δέσμες φωτός έπεφταν στην απέναντι πλαγιά και φώτιζαν το τοπίο που διαγραφόταν θαμπό μέσα στην άχνα που έβγαινε από την υγρή γη. Τα ανθισμένα σπάρτα απλώνονταν πλατιές κίτρινες πινελιές στα κλοερά και σκούρα πράσινα του βουνού.

Αυτή την εικόνα έδινε το τοπίο, ενώ στο βάθος ο Χελμός, κωνικός, με αστραφτερές χιονούρες, φάνταζε σα μυθικό βουνό.

Ο κυρ Βαγγέλης και η κυρά Πόπη, μας υποδέχτηκαν με τσίπουρο.

Το σπίτι ήταν απλό, με ωραία χράμια,

κουρτινάκια στα παράθυρα, γλάστρες πολλές στο κήπο και κοτούλες μαντρωμένες σε μια γωνιά.

Σάββατο βράδυ διαδραματίστηκαν γεγονότα που ήταν απρόσμενα. Πηγαίνοντας προς Μεσορούγι, στη ταβέρνα, περάσαμε από μια ρεματιά όπου μας υποδέχτηκαν τα αποδόνια. Η Ζωή θυμήθηκε το στίχο του Σεφέρη:

«τ'απόδονια δε σ' αφήνουνε να κοιμηθείς στις πλάτρες..»

Αν έμενες κοντά στη ρεματιά δεν θα σ' αφήνανε να κοιμηθείς ούτε στη Περιστεέρα.

Η βραδιά στο Μεσορούγι εξελίχθηκε σε γλέντι. Το καλό φαγητό, το δυνατό ντόπιο κρασί ανέβασε την ήδη καλή μας διάθεση. Εκεί, η Κική με την κιθάρα της άναψε το φυτίλι της καρδιάς μας, μπήκαν στο τραγούδι και οι άλλοι της ταβέρνας, ντόπιοι και ξένοι, και σε λίγο βρεθήκαμε να τραγουδάμε όλοι μαζί, να χορεύουμε, να πίνουμε, ν' απλώνουμε τα χέρια αγαπνητικά ούτε που το καταλάβαμε.

Άντε και κάποιοι μορφονιός...εβδομηντάρης, Παναγής να μας κερνάει συνέχεια κρασί για τα τσαλίμια και τα μάτια της όμορφης Κικής... Γρήγορα η Κική μας μεταμορφώθηκε σε Γκόλφω κι ο Παναγής σε Τάσο. Στην παρέα προστέθηκαν ένας νιος με μαντολίνο κι ένας άλλος με μπουζούκι κι ο Αττικός Όμιλος έγινε χορωδία με κιθάρα, μαντολίνο και μπουζούκι. Όλοι μακάριζαν τον Ηλιά με τις γυναίκες του.

Η Διαμαντούλα η χορεύτρια, η κατασηματάρχης, κι η κυρά Πόπη η σπιτονοικοκυρά, έριξαν τους τσάμικους χορούς τους μέσα στη γενική ευθυμία. Τους είχαμε σπά-

σει τη μοναξιά, όπως είπε ο κυρ Παναγής μας, πρώην Δήμαρχος Ακράτας.

Κατά τις 2 τη νύχτα επιστρέψαμε στο σπίτι. Κάποιος κύριος με καρώ σωβρακάκι και μποτάκια, βγήκε να δει τον καιρό. Σα να έδωσε το σύνθημα άρχισε να πέφτει μια βροχή που κράτησε όλο το βράδυ.

Κυριακή πρωί, όλα έσταζαν. Ανεβήκαμε στο ντάτσουν του κυρ Βαγγέλη και πήγαμε εποχούμενοι μέχρι τη Βρύση της Γκόλφως. Σε κάποια στροφή, οι κυρίες που κάθονταν μπροστά είχαν τόσο στριμώξει το κυρ Βαγγέλη ο οποίος δεν μπορούσε να συντονίσει τα πόδια του στα πεντάλ και το αυτοκίνητο έκανε πίσω. Φωνές από τις όρθιες της καρότσας, τίποτα ο κυρ Βαγγέλης. «Μη φοβόσαστε, μη φοβόσαστε» επαναλάμβανε και με το «μη φοβόσαστε» κοντέψαμε να βρεθούμε στη ρεματιά. Αν δεν πήδαγε, σαν αετός απ' τ' άλογο, ο Ηλίας να βάλει φωνή στον Βαγγέλη, θα βρισκόμαστε όλες τούμπα, με τα πόδια στον αέρα, καταπλακωμένες στη χαράδρα απ' το ντάτσουν...

Τέλος πάντων συνεχίσαμε την ανηφόρα μετά τη ψυχρολουσία. Κι όταν φτάσαμε στη βρύση, έπιασε βροχή.

Απόπτες, 6 συντρόφισσες πήραμε

την κατηφόρα. Κάναμε δυο ώρες περίπου μέχρι τη διασταύρωση προς Σόλο. Στο Σόλο όπου καταλήξαμε, ήπιαμε τα τσιπουράκια μας στο καφενείο και επιστρέψαμε στη ταβέρνα της Διαμαντούλας .

Απολαύσαμε το ρηγανάτο αρνάκι, την πικάντικη φραγκόκοτα, το μοσχαράκι με τα κολοκυθάκια, τη νοστιμότητα μελιζανοσαλάτα και την πιρπεράτη κάρπην. Τα γράφω έτσι αναλυτικά γιατί και οι γεύσεις ακόμα ήταν ξεχωριστές αυτές τις δυο ημέρες.

Όταν πήραμε το δρόμο της επιστροφής διάχυτη ήταν η μελαγχολία σ' εκείνους που είχαμε πάει από το Σάββατο στην Περιστέρα. Ξέραμε όμως όλοι ότι με άλλες ανάσες θα ξεκινούσαμε την εβδομάδα. Χρειαζόμαστε αυτήν άπλα του χρόνου γι' αυτό οι διοργανωτές πρέπει να το λαμβάνουν αυτό υπόψη.

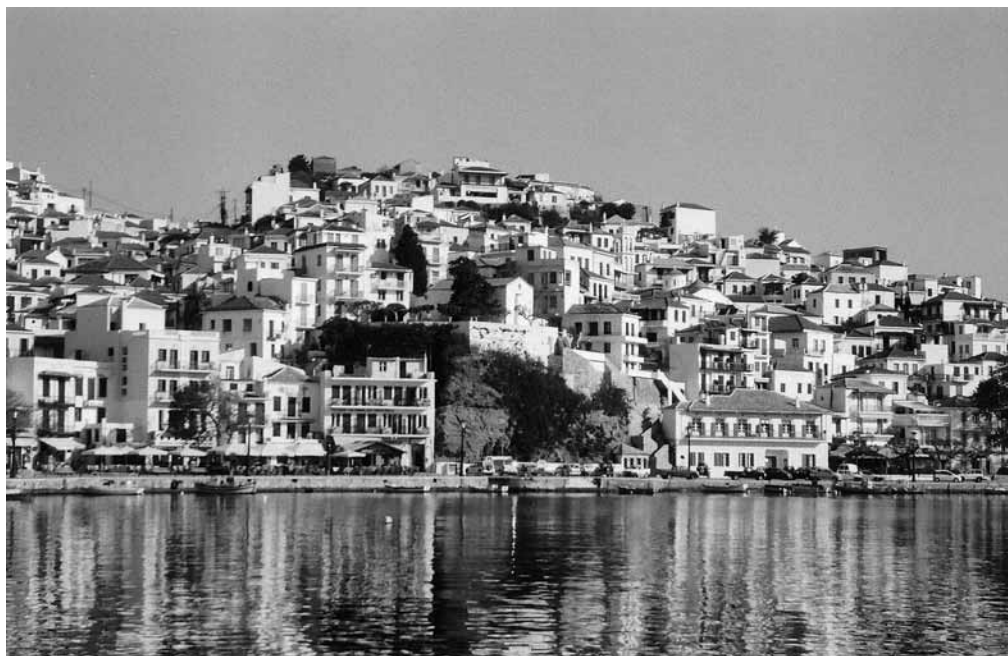
Και εις άλλα τέτοια με υγεία, όπως έλεγαν οι παλιοί

*ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΝΤΥΠΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
ΑΦΡΟΔΙΤΗ ΜΙΧΑΗΛ*

Ετυμολογία της λέξης Περιστέρα
(Περιστέρα= αρχαία ελληνική λέξη
Περιστέρα= λέξη σημιακή
perah-Istar= πουλί της Αφροδίτης



“Στο σπίτι του Παπαδιαμάντη - Σκιάθος»
Φωτογρ. Τρύφων
Αναγνωστόπουλος



«Σκόπελος»

ωτογρ. Γιάννης Χαλκίας

ΙΟΥΛΙΟΣ**ΕΠΙΔΑΥΡΟΣ - ΟΙΔΙΠΟΥΣ ΤΥΡΑΝΝΟΣ**

Σάββατο-Κυριακή, 2 - 3 Ιουλίου

Αναχώρηση στις 8.00 π.μ. από τα γραφεία του Συλλόγου. Μετάβαση στο ξενοδοχείο ΠΛΑΚΑ (Δρέπανο). Μπάνιο, φαγητό ανάπαυση. Το βράδυ όσοι επιθυμούν θα παρακολουθήσουν την αρχαία τραγωδία στο θέατρο Επιδαύρου. Η Κυριακή ελεύθερη για μπάνιο και ξεκούραση. Το απόγευμα επιστροφή στην Αθήνα. Παρακαλούμε μαζί με τη συμμετοχή σας στην εκδρομή να δηλώνετε αν θέλετε και εισιτήρια για την παράσταση.

ΤΡΑΠΕΖΑ ΑΙΓΙΟΥ

Κυριακή 3 Ιουλίου

Αναχώρηση στις 8.00 π.μ. για την Τράπεζα Αιγίου με ενδιάμεση στάση. Παραμονή στο χωριό και μπάνιο στην ωραία παραλία. Το απόγευμα επιστροφή.

ΠΟΛΙΤΙΚΑ ΕΥΒΟΙΑΣ

Κυριακή 10 Ιουλίου

Αναχώρηση στις 8.30 π.μ. για Χαλκίδα-Πολιτικά. Παραμονή για μπάνιο και ξεκούραση. Το απόγευμα αναχώρηση για Αθήνα.

ΕΥΛΟΚΑΣΤΡΟ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ

Κυριακή 17 Ιουλίου

Αναχώρηση στις 8.30 μ.μ. για Ευλόκαστρο με ενδιάμεση στάση. Παραμονή στο ωραίο δάσος του Πευκιά για μπάνιο και πικ-νικ. Φαγητό μαζί μας Το απόγευμα επιστροφή στην Αθήνα.

ΕΥΛΟΚΑΣΤΡΟ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ

Κυριακή 24 Ιουλίου (ως ανωτέρω)

ΕΥΛΟΚΑΣΤΡΟ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ

Κυριακή 31 Ιουλίου (ως ανωτέρω)

Ο Λ Υ Μ Π Ο Σ

27 - 30 Ιουλίου

Πληροφορίες στο Σύλλογο ή στην Κα Μαρίνα Τόλη - Τηλ. 210 3460 241

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ

Τον Αύγουστο ο όμιλος θα παραμείνει κλειστός. Οι δηλώσεις συμμετοχής στις Κυριακάτικες εκδρομές στον Πευκιά Ξυλοκάστρου θα γίνονται Πέμπτη και Παρασκευή στα εξής τηλέφωνα: 210.346.0241 (Μαρίνα Τόλη), 210.228.4969 (Καίτη Πανόργιου), 210.864.7349 (Ντόρα Λαϊνι)

Οι εκδρομές θα πραγματοποιούνται εφόσον συγκεντρώνουν έναν ελάχιστο αριθμό 15 συμμετοχών.

Η αναχώρηση θα είναι στις 8.30 π.μ. Παραμονή στο δάσος του Πευκιά για πικ-νικ. Η αναχώρηση από Ξυλόκαστρο στις 6 μ.μ., μετά από το απογευματινό μπάνιο.

ΔΗΛΩΣΤΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΓΙΑ:

Την καθιερωμένη ανάβαση στον Όλυμπο,
με τον Αττικό στις 27-30 Ιουλίου 2005
Πληροφορίες στο Σύλλογο ή στην Κα.Μαρίνα Τόλη - Τηλ. 210.346.0241)
Η ΟΦΟΕΣΕ διοργανώνει κι' αυτή
έναν 3ήμερο στον Όλυμπο 27-28-29 Αυγούστου
Πληροφορίες στο τηλ. της Ομοσπονδίας: 210.330.2340.

Παραθεριστικό
δύμερο
19- 26
Σεπτεμβρίου
σε ελληνικό νησί
(Πληροφορίες στο
Σύλλογο).

ΠΑΝΣΕΛΗΝΟΣ
ΜΕ ΤΟΝ ΑΤΤΙΚΟ
18 Σεπτεμβρίου 2005
(Θα συνδυαστεί με τη παράδοση
των μεταλλίων
για την Αφή των Πυρών).
Πληροφορίες στο Σύλλογο
τις αρχές
Σεπτεμβρίου.

Σ Ε Π Τ Ε Μ Β Ρ Ι Ο Σ**ΡΟΒΙΕΣ ΕΥΒΟΙΑΣ****4 Σεπτεμβρίου**

Αναχώρηση στις 7.30 π.μ. για το ωραίο χωριό, με ενδιάμεση στάση. Μπάνιο, φαγητό, ανάπαυση. Επιστροφή το απόγευμα.

ΜΑΛΑΙΣΙΝΑ ΘΕΟΛΟΓΟΣ**11 Σεπτεμβρίου**

Αναχώρηση στις 8.00 π.μ. Στάση στη Μαλαισίνα για καφέ. Μπάνιο και φαγητό στο Θεολόγο. Το απόγευμα επιστροφή.

ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΤΟΥ ΑΤΤΙΚΟΥ ΣΤΟ ΣΕΛΗΝΟΦΩΣ**18 Σεπτεμβρίου**

Πληροφορίες στο Σύλλογο στις αρχές Σεπτεμβρίου.

ΠΑΡΑΘΕΡΙΣΤΙΚΟ 8ΗΜΕΡΟ ΣΕ ΝΗΣΙ**19 Σεπτεμβρίου - 26 Σεπτεμβρίου**

Πληροφορίες στο Σύλλογο.

ΠΕΤΡΙΕΣ ΕΥΒΟΙΑΣ**25 Σεπτεμβρίου**

Αναχώρηση στις 8π.μ. για το παραλιακό χωριό Πετρίες. Παραμονή για μπάνιο και ξεκούραση. Το απόγευμα επιστροφή στην Αθήνα.

ΑΓΙΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ - ΦΑΡΑΓΓΙ ΖΑΡΜΠΑΝΙΤΣΑΣ**2 Οκτωβρίου**

Αναχώρηση στις 8.00 π.μ. για Άγιο Ανδρέα. Παραμονή για μπάνιο όσων επιθυμούν. Για όσους θέλουν να πεζοπορήσουν θα γίνει πορεία στο φαράγγι της Ζαρμπάνιτσας.

ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΑ ΒΟΥΝΑ

Η αναζήτηση χώρου και φυσικών πόρων, ο κατατρεγμός, αλλά και ο ασκητισμός, οδήγησαν από πολύ παλιά τον άνθρωπο στο βουνό. Τον 19ο αιώνα, όταν οι εξερευνητικές αποστολές στράφηκαν προς τα πλέον απρόσιτα μέρη του πλανήτη, εκδηλώθηκε ενδιαφέρον και για τα βουνά. Έτσι, μέσα από την προσπάθεια εξερεύνησης και κατάκτησης των μέχρι τότε απάτητων κορυφών και οροσειρών του πλανήτη, γεννήθηκε το πνεύμα της ορειβασίας.

Έως τα μέσα του 20ού αιώνα είχαν εξερευνηθεί όλα τα μεγάλα συγκροτήματα του πλανήτη και είχαν κατακτηθεί οι περισσότερες κορυφές. Ωστόσο, το ενδιαφέρον για την ορειβασία, αντί να καμφθεί αυξήθηκε. Μέσα από τον αγώνα για την κατάκτηση της κορυφής οι άνθρωποι ανακάλυψαν κάτι πολύ σημαντικότερο: την αναμέτρηση με τα όριά τους. Επίσης, μέσα από την πάλη για το βουνό έζησαν τις μεγαλύτερες συγκινήσεις και δέθηκαν με τρόπο ιδιαίτερο με τους συντρόφους τους.

Βεβαίως, στην πιο πρωτόγονη μορφή της, η ορειβασία ήταν η προσπάθεια για την κατάκτηση της κορυφής με κάθε αναγκαίο τεχνικό μέσο. Στη πορεία της ανάπτυξής της, όμως, η ορειβασία εξειδικεύτηκε και σήμερα περιλαμβάνει μεγάλη ποικιλία δραστηριοτήτων, από εξαιρετικά ήπιες μέχρι τεχνικά εξελιγμένες και ιδιαίτερα απαιτητικές.

Οι δραστηριότητες που αναφέρονται με τον γενικό χαρακτηρισμό «σπορ του βουνού», προσφέρουν στον καθένα

τη δυνατότητα να πλησιάσει το βουνό με τον δικό του τρόπο. Ορεινή πεζοπορία, χειμερινές αναβάσεις, αναρρίχηση σε βράχινες ορθοπλαγιές ή σε λούκια χιονιού, πέρασμα φαραγγιών (canyoning), ορειβατικό σκι, αιωρόπτερο (αετός) ή αλεξιπτώτο πλαγιάς (parapente), ορειβατικό ποδήλατο, καγιάκ σε αφρισμένα ορεινά ποτάμια ή ράφτινγκ σε ηπιότερους υδάτινους δρόμους—όλες αυτές οι δραστηριότητες φέρνουν τον άνθρωπο κοντά στο μεγαλείο των ορεινών όγκων.

Επιπλέον, το βουνό προσφέρει μοναδικό αντίδοτο στη σκληρή και άχαρη καθημερινή ζωή της πόλης. Ωστόσο, η κίνηση στο ορεινό περιβάλλον περιλαμβάνει κινδύνους που πρέπει κανείς να λαμβάνει σοβαρά υπόψη. Το κρύο, οι κεραυνοί, η ένταση της ηλιακής ακτινοβολίας, οι λιθοπτώσεις και οι χιονοστιβάδες είναι μερικοί από τους πραγματικούς κινδύνους του βουνού. Σε πολλές περιπτώσεις, ωστόσο, είμαστε εμείς οι ίδιοι που θέτουμε τη ζωή μας σε κίνδυνο από λανθασμένες εκτιμήσεις και κακούς χειρισμούς.

Το βουνό είναι χώρος ελευθερίας και εκτόνωσης, όμως απαιτεί πειθαρχία και αυτοέλεγχο.

ΑΠΟ ΑΡΘΡΟ ΤΩΝ:

ΠΗΝΕΛΟΠΗΣ ΜΑΤΣΟΥΚΑ

ΒΙΟΛΟΓΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΛΟΓΟΥ

ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ

ΑΔΑΜΑΚΟΠΟΥΛΟΥ

ΠΟΛΙΤΙΚΟΥ ΜΗΧΑΝΙΚΟΥ



«Στιγμές περισυλλογής»

Φωτογρ. Τρύφων Αναγνωστόπουλος



“Παθήματα ... απροσεξίας»



Φωτογρ. Αντρέας Αντωνόπουλος

Πως κατέληξε η Μαίρη Λού
Που κοίταγε αλλού !...

Με αφορμή την επικείμενη εκδρομή μας στην Επίδαυρο και τη θεατρική παράσταση του Οιδίποδα που πολλοί από εμάς θα παρακολουθήσουμε, παρακαλέσαμε τον κ. Δημήτρη Μαλακάση να μας γράψει πάνω στην τραγωδία του Σοφοκλή, κάτι που θα μας διευκολύνει στην κατανόηση του έργου

ΟΙΔΙΠΟΥΣ ΤΥΡΑΝΝΟΣ

Οι αρχαίοι, όταν έπλαθαν μύθους, προσπαθούσαν να ερμηνεύσουν τον κόσμο ή να διδάξουν τους ανθρώπους για πολλά. Βέβαια, σήμερα, χιλιάδες χρόνια πλέον, δεν θα μπορούσαμε να διατυπώσουμε τι ήθελαν να πουν. Έτσι, παραμένει το ερώτημα: Μας λένε οι μύθοι κάτι σήμερα; Και η απάντηση είναι ότι μας λένε πολλά. Για τον «Οιδίποδα Τύραννο» του Σοφοκλή θα σας θυμίσω πρώτα την υπόθεση: Άρχοντες της Θήβας ο Λαΐος και η Ιοκάστη, παίρνουν θεσμό απ' τους Δελφούς να μην αποκτήσουν παιδί-επειδή παλιότερα ο Λαΐος είχε διαπράξει κάποιο αμάρτημα. Αν αποκτούσαν θα ήταν αγόρι που θα σκότωνε τον πατέρα του και θα παντρευόταν τη μάνα του. Το ζεύγος δεν κατάφερε να συγκρατηθεί. Το νεογέννητο παρέδωσαν σ' ένα βοσκό να τ' αφήσει στην ερημιά να πεθάνει. Ο βοσκός το λυπήθηκε, το παρέδωσε σ' άλλον και το παιδί καταλήγει να ανατρέφεται στη Κόρινθο από τον Πόλυβο και τη Μερόπη, άρχοντες της πόλης. Μεγαλωμένος έφηβος, έξυπνος και μορφωμένος, ένα βράδυ σε δειπνο, στο παλάτι, ακούει ένα μεθυσμένο να λέει σε διπλανούς του πως είναι θετό τέκνο. Αναστατώνεται και το αναφέρει στους θετούς γονείς οι οποίοι οργίζονται αλλά απρακτούν. Ο Οιδίπους φεύγει από τη Κόρινθο, πηγαίνει στο Μαντείο των Δελφών και ρωτά αν οι γονείς του είναι πραγματικοί. Το Μαντείο δεν του

απαντά ακριβώς πάνω σ' αυτό. Αλλά του γνωστοποιεί:

«Θα σκοτώσεις τον πατέρα σου και θα παντρευτείς τη μάνα σου»

Ο Οιδίπους. Συνετά, δεν γυρίζει στη Κόρινθο. Παίρνει αντίθετο δρόμο. Στην πορεία συγκρούεται με τους επιβάτες μιας άμαξας και τους σκοτώνει όλους- ένας γλύτωσε κι έφυγε. Προχωρώντας προς τη Θήβα λύνει το γνωστό αίνιγμα εξ αιτίας του οποίου χάθηκε κόσμος. Και η ανταμοιβή του: Γίνεται άρχοντας των Θηβών και θα πάρει και τη χήρα του Λαΐου σύζυγο. Άσκεφτα δέχεται το γάμο και ως άρχοντας κυβερνά δικαιότατα αρκετά, σχετικώς, χρόνια, οπότε πέφτουν τα χίλια κακά στη πόλη. Το Μαντείο λέει ότι θα λυτρωθεί ο κόσμος απ' αυτά αν βρεθεί ο φονιάς του Λαίου.

Η τραγωδία αρχίζει στο σημείο αυτό. Ο κοσμαγάππος Οιδίπους έχει ήδη κινηθεί για την ανεύρεση του φονιά. Η Ιοκάστη ξέρει τα πάντα, κι όταν το πράγμα φτάσει στο απροχώρητο αυτοκτονεί. Ο Οιδίπους, έχοντας λίγο πριν γνωρίσει την αλήθεια, μπαίνει για τον ίδιο λόγο στο παλάτι και βλέποντάς την κρεμασμένη «τα εαυτού όμματα εκκόπτει».

*ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΑΛΑΚΑΣΗΣ-ΤΣΕΚΟΣ
ΕΠ. ΕΙΣΑΓΓΕΛΕΑΣ ΕΦΕΤΩΝ
ΔΙΔΑΚΤΟΡΑΣ ΣΤΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ*

Σκέψεις με αφορμή τον «Οιδίποδα Τύραννο»

Η τελειότερη αρχαιοελληνική τραγωδία του Σοφοκλή, εκτός από τα δύο μεγάλα διδάγματα: ότι η Μοίρα νικά πάντα και «μπδένα προ του τέλους μακάριζε», δίνει αφορμή για πολλές άλλες σκέψεις.

Ήταν άξιος ηγέτης ο Οιδίπους; Ποια ηγετικά προσόντα προκύπτουν απ' τη συμπεριφορά του; Έχει φταιξει καθόλου, ύστερα απ' όσα του είπε το Μαντείο; Ότι δηλαδή θα σκοτώσει το πατέρα του και θα παντρευτεί τη μάνα του. Ότιδήποτε θα διατυπώσω παρακάτω προκύπτει αβίαστα απ' το κείμενο της τραγωδίας, και οποιαδήποτε σκέψη κάμω, εξάγεται αβίαστα και συνεπώς απ' αυτό. Ιδού πρώτα μερικά απ' τα γνωρίσματα του ηγέτη που νομίζω ότι ισχύουν και σήμερα. (Γι' αυτό λέμε ότι η τραγωδία έχει ένα υπερχρονικό νόημα).

Είναι μεγάλης πνευματικής ικανότητας. Έχει λύσει το αίνιγμα της Σφίγγας που κανένας από πολλούς προηγουμένως δεν είχε καταφέρει.

Είναι υψηλού ηθικού επιπέδου. Χρόνια πολλά κυβερνά κι εναντίον του κανένας δεν έχει στραφεί. Αντίθετα τον δοξολογούν μέχρι τελευταίας ώρας.

Έχει μεγάλη μόρφωση που πήρε, βέβαια, χάρη και στην οικονομική ευχέρεια των ανατροφέων Πόλυβου και Μερόπης.

Είναι αποφασιστικός και θαρραλέος. Δεν διστάζει οποιαδήποτε έρευνα να κάμει για να βρεθεί ο φονιάς του Λαΐου.

Αγαπά το λαό του πιο πολύ απ' τον εαυτό του, πράγμα πολύ σπάνιο για ηγέτες. Όταν ο Κρέων φέρνει το μήνυμα

απ' το Μαντείο για να βρεθεί ο φονιάς, λέει στον Οιδίποδα: Να μιλήσουμε εδώ (δηλ. μπροστά στο λαό) ή να πάμε μέσα; Ο Οιδίπους αποκρίνεται: «Εδώ, μίλα, μπροστά σ' όλους. Γιατί πονώ περισσότερο γι' αυτούς παρά για τη ζωή μου». (Αυτό ούτε θρησκευτικός ηγέτης δεν θα το έλεγε).

Είναι αυτοθυσιαστικός. Όταν φανερώνεται η αλήθεια, μπαίνει στο παλάτι για να αυτοκτονήσει και βλέποντας την Ιοκάστη κρεμασμένη «τα εαυτού όμματα εκκόπει».

Του καταλογίζουν ότι είναι αψύς, οργίλος. Μην λησμονούμε ότι τον γνωρίζουμε στις δυο τελευταίες ώρες της ζωής του, όταν, απ' τις αρρώστιες που είχαν πέσει στη πόλη είναι «στο θερμό και δε μαδάει».

Σε κάτι άλλο αστόχησε: Ήξερε ότι δεν πρέπει να σκοτώσει άνδρα μεγαλύτερο του γιατί θα μπορούσε να είναι πατέρας του. Και δεν πρέπει να παντρευτεί γυναίκα μεγαλύτερή του γιατί θα μπορούσε να είναι μάνα του. Για το πρώτο υπάρχει ελαφρυντικό: σκότωσε σε κάποιο βρασμό ψυχικής ορμής ή σε άμυνα, γιατί μάλωσαν στο δρόμο. Αλλά τη μάνα πως δέχτηκε να την παντρευτεί; Την επήρε ρεγάλο, επειδή έλυσε το αίνιγμα, μαζί με την εξουσία. Δεν την πήρε από τυφλό ερωτικό πάθος. Γιατί το έκαμε αυτό; Σκέψεις για τη συμπεριφορά αυτή θα σας διατύπωνω σε ομιλία το χειμώνα που θα είμαστε μαζί.

ΔΗΜΗΤΡΗΣ
ΜΑΛΑΚΑΣΗΣ-ΤΣΕΚΟΣ

Η ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

ΤΗΣ ΑΛΙΚΗΣ ΖΑΛΩΝΗ

Ανήκουμε σ' ένα σύλλογο που βασικός του στόχος είναι η φυσιολατρία, η ψυχαγωγία, η κοινωνική επαφή, η άνετη και απρόσκοπτη συνύπαρξη.

Σκέφθηκα, λοιπόν, να μοιραστώ μαζί σας κάποιες μου σκέψεις πάνω στη σωστή επικοινωνία μεταξύ των ανθρώπων. Σκέψεις που με βασανίζουν κι εμένα την ίδια.

«Σωστή»; Νομίζω είναι το πιο κατάλληλο επίθετο. Όχι καλή ή κακή, πολιτισμένη ή απολίτιστη, χαρακτηρισμοί που εμπεριέχουν κάποια κριτική. Αλλά μια επικοινωνία όσο γίνεται πιο συνειδητή, πιο ανοιχτή.

Κάθε άνθρωπος στη διάρκεια της ζωής του έρχεται σε επαφή με πολλούς άλλους ανθρώπους που δεν είναι, οπωσδήποτε, ίδιοι σαν χαρακτήρες, που έχουν διαφορετικά πιστεύω, επιδιώξεις, εμπειρίες, συμπεριφορές.

Πρόθεση όλων μας, κατά κανόνα, είναι να έχουμε καλή επαφή, καλή επικοινωνία με τους συνανθρώπους μας, όμως πολλές φορές το αποτέλεσμα είναι αντίθετο γιατί η αντιμετώπισή μας δεν είναι πάντα η σωστή. Ακόμα και απλές λέξεις που μεταχειριζόμαστε, χειρονομίες και κινήσεις που κάνουμε μπορεί να είναι αυθόρμητες αλλά αποβαίνουν αρνητικές.

Και να μερικά παραδείγματα αρνητικής επικοινωνίας:

- Χρησιμοποιούμε κατά κόρον τις λέξεις «ποτέ», «πάντα», «κανείς», «όλα», υπεργενικεύοντας και δείχνοντας στον

άλλον ότι εμείς κατέχουμε το μυστικό των πάντων.

- Προθέτουμε συνεχώς ένα «Εγώ» σε κάθε μας συζήτηση - ακόμα και γενικής φύσεως - φέρνοντας τον εαυτό μας σαν παράδειγμα, πράγμα που εκνευρίζει και μειώνει το συνομιλητή μας.

- Βγάζουμε βιαστικά συμπεράσματα πάνω σε πρόσωπα και γεγονότα χωρίς να έχουμε κατανοήσει προηγουμένως ούτε τα μεν ούτε τα δε.

- Εμφανιζόμαστε άκαμπτοι, αδιάλλακτοι, τελειομανείς και κολλάμε ετικέτες στους άλλους για να τους χαρακτηρίσουμε.

Η προκατάληψη και η εμπάθεια δεν βοηθάνε στην κατανόηση του άλλου. Έτσι, αφήνοντάς τις κατά μέρος καλό θα ήταν να πλησιάζουμε τους άλλους με ανοιχτή καρδιά και μυαλό, έχοντας υπόψη ότι οι εμπειρίες τους, η ψυχοσύνθεσή τους, οι συνθήκες ζωής τους δεν είναι ίδιες με τις δικές μας.

Καλό θα ήταν να ρωτάμε, να ακούμε πολύ και να μην ασκούμε κριτική, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι από υπερβολική ευγένεια θα δεχόμαστε τα πάντα. Απλά να προσπαθούμε να είμαστε ειλικρινείς, αληθινοί και να αντιμετωπίζουμε τους άλλους με υπευθυνότητα και αγάπη.

Φαίνεται δύσκολο; και βέβαια είναι. Γι αυτό χρειάζεται άσκηση, εκπαίδευση και πολύ αυτοκριτική από τη πλευρά μας. Αλλά και μήπως όλες οι κατακτήσεις και οι γνώσεις στη ζωή δεν απαιτούν εκπαίδευση;

ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΜΟΝΕΣ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΜΕΛΙΝΑ ΣΗΦΑΚΗ

Είναι μόνες, αλλά...χιλιάδες. Είναι...δακτυλοδεικτούμενες, αλλά στις μεγάλες πρωτεύουσες του κόσμου πρέπει να έχεις εκατομμύρια δάκτυλα για να τις καταδείξεις.

Οι μόνες γυναίκες δεν είναι ένα καινούργιο είδος ανθρώπου. Είναι όντα με...δύο πόδια, δύο χέρια, ένα κεφάλι. Ψηλές, κοντές, αδύνατες, παχουλές, γελαστές, θλιμένες, εργαζόμενες, κοινωνικές. Εν ολίγοις, κανονικές γυναίκες οι οποίες για κάποιο διάστημα της ζωής τους ζουν μόνες. Χωρίς έτερον ήμισυ. Και όταν φοράνε τα γοβάκια τους δεν τα ξεχνάνε από δω κι από κεί περιμένοντας ότι θα τα βρει το βασιλόπουλο του παραμυθιού!

Είναι μόνες, αλλά όχι «μόνες κι έρημες». Έχουν φίλους, συνεργάτες, κοινωνικό περίγυρο. Απλώς, δεν έχουν ερωτικό σύντροφο. Η έλλειψη συντρόφου είναι πολύ σημαντική και σοβαρή, όμως δεν είναι ο κεντρικός άξονας στη ζωή τους. Άλλωστε, πολλές φορές η μοναξιά κάνει καλό :

- ▶ Έχεις όλο το χρόνο στη διάθεσή σου.
- ▶ Κάθεσαι στα θρανία ή κώνεσαι στα βιβλία ως τα βαθιά γεράματα.
- ▶ Μαθαίνεις να αγαπάς την ζωή
- ▶ Διαθέτεις χρόνο για τους φίλους σου και τα κόμπυ σου.
- ▶ Δουλεύεις όσο θέλεις (ή ... σου επιβάλλουν), χωρίς να δίνεις λογαριασμό σε κανέναν.
- ▶ Η ζωή σου χωράει τις εκπλήξεις.
- ▶ Μαθαίνεις καλύτερα τον εαυτό σου.
- ▶ Δεν λογομαχείς με τις ώρες για να διαλέξετε ποια ταινία θα δείτε. Βλέπεις όποια θέλεις !

Τέρμα λοιπόν
στις περιττές γκρίνιες
και μύθους, Κυρίες μου !
Δείτε την κατάσταση
απ' τις καλές τις πλευρές



ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΜΕΤΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΝΔΡΕΣ, ΣΥΖΥΓΟΥΣ ΚΑΙ ΜΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΠΡΟΣ ΑΝΔΡΕΣ (Συνέχεια απ' το προηγούμενο τεύχος)

Σκοπός κατάρτισης: Να γίνει ο καταρτιζόμενος έξυπνος όσο και μια γυναίκα.

Στόχος: Δραστηριοποίηση εκείνου του τμήματος του ανδρικού εγκεφάλου, για την ύπαρξη του οποίου οι άνδρες δεν έχουν πληροφορηθεί ακόμα.

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

1. Απεξάρτηση από τη μπτέρα μου (200 ώρες).
2. Παράδοση το μισθού μου στη γυναίκα μου (55 ώρες).
3. Η γυναίκα μου δεν είναι η μπτέρα μου (35 ώρες).
4. Το ποδόσφαιρο είναι απλά ένα άθλημα και ο Ρονάλντο δεν είναι θεός (30 ώρες).

ΠΟΛΥ ΧΡΗΣΙΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

- Δεν ζηλεύω το παιδί μου (5 ώρες).
- Δεν συμπεριφέρομαι απρεπώς στους φίλους της γυναίκας μου (πάνω από 50 ώρες).
- Πώς θα καταπολεμήσουμε το σύνδρομο του τηλεοπτικού «ζάπιγκ» (55 ώρες).
- Τα παπούτσια δεν πάνε ποτέ μόνα τους στην ντουλάπα (80 ώρες).

- Πώς δεν θα χαθούμε στο δρόμο μέχρι το καλάθι των απλύτων (5 ώρες).
- Πώς θα επιζήσουμε από το συνάχι χωρίς το φόβο του θανάτου (20 ώρες).
- Το μαγείρεμα και το κατέβασμα των σκουπιδιών στο κάδο δεν μειώνουν τον ανδρισμό σας. Είναι εργασιακή άσκηση.
- Υπερβατική επικοινωνία: εγκεφαλικές ασκήσεις έτσι ώστε όταν η γυναίκα σας πει ότι κάτι βρίσκεται στο συρτάρι της ντουλάπας να μη χρειαστεί να ρωτήσετε σε ποιο συρτάρι ποιανής ντουλάπας.
- Πώς θα ξεπεράσετε τις γενετικές καταβολές σας και θα μάθετε να βλέπετε μια γυναίκα να παρκάρει χωρίς να κάνετε ανάρμοστα σχόλια και παρατηρήσεις. (Ε!... αυτό απαιτεί πάνω από 500 ώρες!)
Αν εμπεδώσετε όλα τα παραπάνω, θα γίνετε ένας ιδανικός και περιζήτητος σύντροφος.

ΜΑΝΤΕΨΤΕ ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ

Είναι ψηλή, είναι λιγνή, δεν τρώει ποτέ το βράδυ
Σαν οικολόγα αληθινή, περνάει με παξιμάδι...
Όμως, σαν τρέχει στις κορφές, κανένας δεν την φτάνει
Βάζει στα πόδια της φτερά, στο σάκο της σύκα ξερά
Και κολονάκι πιάνει !!