

◊ ΑΤΤΙΚΟΣ ◊ Ξ

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΟΥ ΑΤΤΙΚΟΥ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΥ ΚΑΙ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΥ ΟΜΙΛΟΥ

ΜΑΡΝΗ 20 - ΑΘΗΝΑ 104 33 - ΤΗΛΕΦΩΝΟ 210 523 5149, 210 523 2121

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ:	«ΑΤΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ»
ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:	Ντόρα Λαϊνή - Χριστίνα Δούκα
ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:	Τρύφων Αναγνωστόπουλος
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:

ΤΕΤΑΡΤΗ, ΠΕΜΠΤΗ, ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 7 ΕΩΣ 9 Μ.Μ.

Κάθε Πέμπτη μπορούμε να μαζευόμαστε στα Γραφεία του Συλλόγου μας
από τις 7.30 μ.μ. για παρέα και κουβεντούλα
ακόμα και όταν δεν υπάρχουν προγραμματισμένες εκδηλώσεις
Σας περιμένουμε

ΕΞΩΦΥΛΛΟ και ΕΜΠΡΟΣ ΕΣΩΦΥΛΛΟ

ΠΙΣΩ ΕΣΩΦΥΛΛΟ

Φωτογραφίες:

«Από την Μονή Καισαριανής»

«Αρχοντικό στο Τσεπέλοβο»

Τρύφων ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ

Τρύφων ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ



Το Διοικητικό Συμβούλιο
και η Σύνταξη
του Περιοδικού εύχονται
ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ
και **ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ**
σ' όλα τα μέλη
και τους φίλους του **ΑΤΤΙΚΟΥ**

Το φίλο σωματείο
ΦΟΙΒΟΣ γιόρτασε
τα εβδομήντα χρόνια
από την ίδρυσή του.

Ευχόμαστε να συνεχίσει
το έργο του
για πολλά ακόμα χρόνια
και με την ίδια επιτυχία.

Η Καθιερωμένη
Πασχαλινή Εκδρομή
προγραμματίζεται για την Κρήτη.
Περισσότερες λεπτομέρειες
στα γραφεία του Συνήλογου.

Συγχαρητήρια στο μέλος μας κυρία Άννα ΑΝΤΩΝΙΑΔΟΥ
που πρόσφατα απέκτησε την δεύτερη εγγονή της.
Στους ευτυχείς γονείς και στη γλυκιά γιαγιά
τις θερμότερες ευχές μας.

Π Ε Ν Θ Η

Απεβίωσε ο παλιός ορειβάτης
και φίλος Νίκος ΠΑΠΑΒΑΣΙΛΕΙΟΥ.
Στην οικογένειά του τα ειλικρινή μας συλλυπητήρια.

ΝΕΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

Το νέο Διοικητικό Συμβούλιο του ΑΤΤΙΚΟΥ ΟΜΙΛΟΥ που αναδείχτηκε από τις αρχαιρεσίες της 1ης Μαρτίου 2006 συγκροτήθηκε σε σώμα στις 8 Μαρτίου ως εξής:

ΠΡΟΕΔΡΟΣ: ΔΗΜΑΚΑΣ Θανάσης

ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ : ΜΠΟΥΤΟΣ Δημήτρης

ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ: ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ Τρύφων

ΕΙΔ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ: ΠΑΝΟΡΓΙΟΥ Καίτη

ΤΑΜΙΑΣ: ΦΟΡΤΩΜΑΣ Παναγιώτης

ΕΦΟΡΟΣ ΕΚΔΡΟΜΩΝ: ΤΟΛΗ Μαρίνα

ΕΦΟΡΟΣ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ: ΑΛΕΞΑΚΟΥ Πέγκυ

ΕΦΟΡΟΣ ΕΚΔ/ΣΕΩΝ
& ΔΗΜ. ΣΧΕΣΕΩΝ: ΛΑΪΝΗ Ντόρα

ΜΕΛΟΣ: ΜΙΚΑΪΤΣ Ευτύχιος

ΕΞΕΛΕΓΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

ΛΑΜΠΙΡΗΣ Νίκος

ΧΑΤΖΑΚΗΣ Κώστας

ΧΟΝΔΡΟΓΙΑΝΝΗ Μαίρη

ΠΕΙΘΑΡΧΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

ΔΟΥΚΑ Χριστίνα

ΜΙΧΑΗΛ Αφροδίτη

ΣΠΑΝΟΥ Λέλα

Από τη σύνταξη του περιοδικού

Καλωσορίζουμε στη Συντακτική Επιτροπή του Περιοδικού τη φιλόλογο κα Χριστίνα Δούκα που θα αντικαταστήσει την κα Μελίνα Σηφάκη μετά την αποχώρησή της για οικογενειακούς λόγους.

Καρναβάλι

Επιμέλεια: Ντόρας Λαϊβν

Πρόκειται για τις τρεις εβδομάδες όπου όλα, ή σχεδόν όλα, επιτρέπονται: από τα αθώα γλεντάκια ως τις τρελές ξέφρενες γορτές, τα ασειάκια ως την αθυροστομία, οι καρτοπόλεμοι ως τις βίαιες συγκρούσεις, η κρασοκατάнуξη ως το μεθύσι. Ένα τρελό μεθύσι είναι ολόκληρη η Αποκρία που μας βγάζει για λίγο από τη μονοτονία και τα προβλήματα της καθημερινότητας. Όσο πιο δύσκολη και μουντή γίνεται η ζωή μας, τόσο περισσότερο ο άνθρωπος έχει ανάγκη να ξεφύγει απ' αυτήν, να εκτονωθεί. Κι αυτή η ανάγκη είναι τόσο παλιά όσο και η ιστορία μας.

Πολλά στοιχεία της Αποκριάς προέρχονται απ' ευθείας από τις αρχαίες ειδωλωλατρικές τελετές τις αφιερωμένες στο θεό Διόνυσο. Σ' αυτές λατρεύονταν ο ερχομός της Άνοιξης, η γονιμότητα. Τα Ανθεστήρια, η λαμπρή γιορτή προς τιμήν του Διονύσου, είναι το εθιμικό αρχέτυπο που έχει επιζήσει ως σήμερα σ' όλα σχεδόν τα επαρχιακά καρναβάλια της Ελλάδας. Οι εξ αμαξών λοιδωρίες, τα γνωστά εξ αμάξης πειράγματα που πραγματοποιούσαν εν πομπή οι αρχαίοι ημών πρόγονοι στην Αθήνα, στη διάρκεια της γιορτής, εντοπίζονται και σήμερα στον Τύρναβο, σε χωριά της Μακεδονίας και της Θεσσαλίας. Στις περιοχές που κέντρο της ανθρωπίνης δραστηριότητας αποτελεί η σοδειά και όπου ο καλός καιρός αποτελεί θεϊκή εύνοια, γιορτάζεται τις Απόκριες κάθε γέννηση. Άλλοτε, στις ίδιες περιοχές γιορταζόταν η ένωση της θεάς Δήμητρας με τον ήρωα Ιάσονα πάνω σε

**Η Νομιμοποίηση
της εξαπάτησης
και πλαστοπροσωπίας**

τρεις φορές οργωμένο χωράφι. Ο σπόρος τοποθετούνταν στη γη όπως μέσα στον μπτρικό κόλπο. Σήμερα, ο Μπέπς επισκέπεται, ανήμερα της Τυρινής, τα σπίτια του χωριού φέρνοντας το νέο πως η ώρα της γέννησης έφτασε...

Ας δούμε όμως ένα μωσαϊκό από αποκριάτικα έθιμα της πατρίδας μας, μερικά απ' αυτά, βέβαια, γιατί όλα θα ήταν αδύνατο να τα παρουσιάσουμε σε τόσο περιορισμένο χώρο:

ΝΑΟΥΣΑ

Μπούλες και γιανίτσαροι

Τα παλικάρια με την πιο αγέρωχη κορμωστασιά ντύνονται γιανίτσαροι: άσπρες κάλτσες, πανιβράκι (μακρύ άσπρο σώβρακο), και κοντέλα (άσπρη πουκάμισο), φουστάνελα, τσαρούχια και υπέροχο μαύρο γιλέκο γεμάτο φλουριά. Με την πάλα τους στο χέρι, συνοδευμένοι από οργανοπαίχτες και τραγουδιστάδες πηγαίνουν καθένας με το μπουλούκι του για να πάρουν τη μπούλα. Συναντιόνται όλοι στη πλατεία και χορεύουν με τη ψυχή τους.

ΞΑΝΘΗ

Οι λαογραφικές γιορτές της Ξάνθης ξεκίνησαν το 1966 οπότε καθιερώθηκε η Καρναβαλική παρέλαση και η αναβίωση του εθίμου του Τζάρου που πραγματοποιείται την τελευταία ημέρα. Το έθιμο αυτό συμβολίζει την κάθαρση που ακολουθεί το ξέσπασμα της χαράς. Καίγεται ο καρνάβαλος στις όχθες του χειμάρρου Κόσυνθου. Το λαϊκό πανη-

γύρι που διαρκεί δύο εβδομάδες περιλαμβάνει κάθε είδος καλλιτεχνικών δρώμενων: συναυλίες, χορούς, γλέντια, αναπαραστάσεις, παιγνίδια.

ΚΟΖΑΝΗ Σιουρδουντάμαρα

Τις μέρες της Αποκριάς η Κοζάνη μιλά τη ντοπολαλιά της. Σε αυτή τη διάλεκτο τί είναι ακριβώς τα σιουρδουντάματα κανείς δεν ξέρει. Είναι φωνές, γέλια και πανζουρλισμός. Διεξάγονται αγώνες γέλιου και εξαπάτησης στους οποίους όλοι, ντόπιοι και μη, παίρνουν μέρος. Κι ο ανταγωνισμός είναι σκληρός!



«Από το Καρναβάλι στη Ζάκυνθο»
Φωτογραφίες : Τρ. Αναγνωστόπουλος

ΧΙΟΣ

Στα Θυμιάνα της Χίου, την Κυριακή της Τυρινής λαμβάνει χώρα η Μόστρα, ένα καρναβάλι που συγκεντρώνει όλους τους κατοίκους του νησιού σε μια μοναδική ατμόσφαιρα γλεντιού. Η Μόστρα είναι η αναβίωση της μάχης που φέρεται να είχαν δώσει οι ντόπιοι με τους πειρατές κατά το Μεσαίωνα. Οι παράδοση θέλει τους ντόπιους να νίκησαν τους πειρατές επειδή ήταν Τυρινή Παρασκευή. Τους έπιασαν αιχμαλώτους και τους πήγαν στην πλατεία για να τους «μοστράρουν» (επιδείξουν). Οι νέοι του χωριού, ντυμένοι πειρατές, χορεύουν τον παραδοσιακό χορό «ταλίμι». Τη γενική ευθυμία συμπληρώνει το φούμο στο

πρόσωπο και τα τεράστια κουδούνια κρεμασμένα στη μέση που δημιουργούν πραγματικό πανζουρλισμό. Στο Νεοχώρι και τα Καρδάμυλα γίνονται παραδοσιακοί γάμοι. Στα Μεστά, στα Μαστιχοχώρια, την Καθαρά Δευτέρα, αποχαιρετούν τον Καρνάβαλο με τον Αγά και τους Τούρκους δικαστές Καδήδες, έθιμο που έχει τις ρίζες του στην τουρκοκρατία.

ΖΑΚΥΝΘΟΣ

Στην αντίπερα πλευρά της Ελλάδας, στο Ιόνιο, οι Ζακυνθινοί, επηρεασμένοι από τη βενετσιάνικη κουλτούρα, γιορτάζουν το Καρναβάλι με ξέφρενο γλέντι και αναπαραστάσεις στην πλατεία: το Βενετσιάνικο Γάμο αρχόντων του 16ου αιώνα, την Γκιόστρα - ιππικούς αγώνες (βλ. φωτογραφίες).

ΕΚΔΡΟΜΕΣ

Ανήμερα των Φώτων ο Αττικός έκοψε, όπως πάντα, την πίτα των Ορειβατών στο καταφύγιο του Κιθαιρώνα. Ακολούθησαν οι καθιερωμένες δύο πορείες, η μία από το καταφύγιο στα Βίλια και η άλλη προς το Πόρτο Γερμενό.



Με επιτυχία έγιναν οι εκδρομές στον Υμηττό, στα Λεγραινά, στις Μυκή-

νες. Λόγω της κακοκαιρίας, είχαμε επιλέξει κοντινές εκδρομές και σχετικά ήπιες πορείες που όλες σχεδόν είχαν ικανοποιητική συμμετοχή.



Για πολλοστή φορά, θα παρακαλέσουμε τα μέλη και τους φίλους μας να μην δηλώνουν και να μην ακυρώνουν τη συμμετοχή τους την τελευταία στιγμή, γιατί έτσι μας δυσκολεύουν και επιβαρύνουν οικονομικά το Σύλλογο.

ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

Ευχαριστούμε τον Δρ Λευτέρη Σιδέρη για την ενδιαφέρουσα ομιλία του στην αίθουσα του Αττικού στις 19 Ιανουαρίου. Τον ακούσαμε με μεγάλο ενδιαφέρον και περιμένουμε την επόμενη ομιλία που μας υποσχέθηκε πάνω στο DNA.



Μεγάλη επιτυχία και ακροατήριο είχε και η προβολή του κ. Κώστα Πολίτη για την Πράγα -BENELUX. Ας είναι καλά, μας χάρισε ένα πολύ ωραίο ταξί-

δι. Τον ευχαριστούμε.



Ο αποκριάτικος χορός του Αττικού έγινε με μεγάλη επιτυχία και συμμετοχή στις 18 Φεβρουαρίου στο HOLIDAY INN. Ευχαριστούμε όλα τα μέλη και τους φίλους που μας στήριξαν με την παρουσία τους.



Το 4ήμερο της Καθαράς Δευτέρας στη Ζάκυνθο έσπασε ρεκόρ συμμετοχής. Λεπτομέρειες για το πώς περάσαμε στο επόμενο τεύχος.



«Ζάκυνθος, στο λόφο Στράνη»

Φωτογραφία : Τρ. Αναγνωστόπουλος

Α Π Ρ Ι Λ Ι Ο Σ**ΤΙΘΟΡΕΑ-ΣΠΗΛΙΑ ΑΝΔΡΟΥΤΣΟΥ**

Κυριακή 2/ 4/ 06

Αναχώρηση στις 8.00 πμ για την Άνω Τιθορέα (Βελίτσα). Η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει από μονοπάτι τη διαδρομή προς τη σπηλιά του Ανδρούτσου. Διάρκεια πορείας: 3 ώρες.

Οι λοιποί εκδρομείς θα παραμείνουν στο χωριό για περιπάτους στη γύρω περιοχή και φαγητό. Το απόγευμα, με την άφιξη της πεζοπορικής ομάδας, επιστροφή στην Αθήνα.

ΕΛΙΚΩΝΑΣ-ΑΓΙΑ ΑΝΝΑ-ΚΥΡΙΑΚΙ

Κυριακή 9/ 4/ 06 (Πεζοπορική)

Αναχώρηση στις 8.00 πμ. για Αγία Άννα με ενδιάμεση στάση στην Αλιάρτο. Από την Αγία Άννα θα ξεκινήσουν οι πεζοπόροι την πορεία προς την Κοιλιάδα των Μουσών. Όσοι δεν θα πεζοπορήσουν θα επισκεφτούν το χωριό Αγία Άννα και στη συνέχεια με το πούλμαν θα μεταφερθούν στο Κυριάκι για να γευματίσουν και να παραλάβουν τους πεζοπόρους. Επιστροφή στην Αθήνα.

Ε Κ Δ Η Λ Ω Σ Η

ΠΕΜΠΤΗ 13/ 4/ 06 στις 8.30 πμ (στην Αίθουσα του Συλλόγου)

Θα πραγματοποιηθεί η ομιλία της κυρίας Αφροδίτης Μιχαήλ με θέμα: «Εντυπώσεις από το ταξίδι μου στην Κίνα». Η ομιλία αυτή ήταν προγραμματισμένη για τον Μάρτιο αλλά αναβλήθηκε για τεχνικούς λόγους.

Π Α Ρ Ν Η Θ Α

Κυριακή 16/ 4/ 06

Η πορεία θα καθοριστεί από τις καιρικές συνθήκες.

Π Α Σ Χ Α Σ Τ Η Ν Κ Ρ Η Τ Η

Πληροφορίες στον Σύλλογο.

ΔΗΜΗΤΣΑΝΑ- ΦΑΡΑΓΓΙ ΛΟΥΣΙΟΥ

Δευτέρα 1/ 5/ 06

Αναχώρηση στις 7.30 για Δημητσάνα με ενδιάμεση στάση. Η πεζοπορική ομάδα θα διασχίσει το φαράγγι του Λούσιου. Διάρκεια πορείας: 4.30 ώρες με ενδιάμεσες στάσεις στις ιστορικές μονές Φιλοσόφου και Αγ. Ιωάννη Προδρόμου. Οι λοιποί εκδρομείς θα επισκεφτούν την Στεμνίτσα. Το απόγευμα, συνάντηση των δύο ομάδων και επιστροφή στην Αθήνα.

Μ Α Ι Ο Σ**ΦΕΝΕΟΣ-ΝΤΟΥΡΝΤΟΥΒΑΝΑ**

Σάββατο-Κυριακή, 6 και 7/ 5/ 06
(Διήμερη Ορειβατική-Πεζοπορική)

Αναχώρηση Σάββατο 8.30 για Κιάτο-Λίμνη Στυμφαλίας-Καλύβια Φενεού. Τακτοποίηση στον ξενώνα του χωριού. Το απόγευμα ελεύθερο για διαδρομές στο υπέροχο δάσος.

Την Κυριακή μετά το πρωινό, ανάβαση στις κορυφές Ντουρντουβάνα και Τριανταφυλιά (υψομ. 2109μ. και 2078μ). Μετά την επιστροφή της ορειβατικής ομάδας αναχώρηση για Αθήνα.

ΕΚΔΗΛΩΣΗ

ΠΕΜΠΤΗ 11/ 5/ 06 στις 8.30 (στην Αίθουσα του Συλλόγου)
Βιντεοπροβολή του κ. Τρύφωνα Αναγνωστόπουλου με θέμα:
«Από τις Ανοιξιάτικες Εξορμήσεις του Προηγούμενου Χρόνου».

ΛΑΥΚΑ -ΟΛΙΓΥΡΤΟΣ

Κυριακή, 14/ 5/ 06

Αναχώρηση στις 7.30 πμ. για Κιάτο-Στυμφαλία-Λεύκα. Ανάβαση στην κορυφή. Κατάβαση στην Λεύκα από Λυκόβρυση. Επιστροφή.

ΣΑΛΑΜΙΝΑ - ΚΑΝΑΚΙΑ

Κυριακή 21/ 5/ 06

Αναχώρηση στις 8.30 για Νέα Πέραμο και με το F/B για Φανερωμένη. Επίσκεψη της Μονής και μετάβαση στο Αιάντειο. Η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει τη διαδρομή Λαμπρινό-Κανάκια όπου θα συναντηθεί με τους λοιπούς εκδρομείς. Οι τολμηροί θα μπορέσουν να κολυμπήσουν. Το απόγευμα, επιστροφή από Παλούκια για Αθήνα..

ΑΛΩΝΙΣΤΑΙΝΑ-ΚΟΚΚΙΝΟΒΡΥΣΗ-ΒΥΤΙΝΑ

Κυριακή, 28/ 5/ 06

Αναχώρηση στις 7.30 από Αθήνα για Αλωνίσταινα. Από εκεί, η πεζοπορική ομάδα θα πεζοπορήσει προς την Βυτίνα (διάρκεια πορείας: 5 ώρες). Η υπόλοιπη ομάδα, αφού επισκεφτεί την Αλωνίσταινα θα μεταβεί στην Βυτίνα για περιπάτους και φαγητό.

Το απόγευμα επιστροφή στην Αθήνα.

Ι Ο Υ Ν Ι Ο Σ**ΣΟΛΟ-ΛΙΜΝΗ ΓΚΟΛΦΩΣ**

Κυριακή 4/ 6/ 06

Αναχώρηση στις 7.30 πμ. για Ακράτα-Βαλιμή-Σόλο. Η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει ανάβαση στην Νεραϊδοράχη. Οι λοιποί εκδρομείς θα παραμείνουν στο θαυμάσιο χωριό για περιπάτους και φαγητό. Επιστροφή στην Αθήνα που ανάλογα με την ώρα μπορεί να συνδυαστεί και με μπάνιο στην Ακράτα.

ΣΥΡΡΑΚΟ-ΚΑΛΑΡΥΤΕΣ

Σάββατο-Κυριακή 10 & 11./ 6/ 06 (Πεντηκοστή)

1η εκδρομή :

Αναχώρηση Σάββατο στις 8.00 πμ, από Αθήνα για Συρράκο με ενδιάμεση στάση για φαγητό. Το απόγευμα άφιξη στο Συρράκο.

Την Κυριακή πεζοπορία στο όμορφο μονοπάτι που ενώνει το Συρράκο με τους Καλαρύτες.

Δευτέρα, στις 10 πμ., αναχώρηση για Αθήνα.

2η εκδρομή :

VENUS BEACH

Για ξεκούραση και μπάνιο

ΚΟΙΛΑΔΑ-ΚΡΑΝΙΔΙ

Κυριακή 18/ 6/ 06

Αναχώρηση από Αθήνα για Κοιλάδα Αιγιαλείας με ενδιάμεση στάση στην Παλαιά Επίδαυρο. Μπάνιο στον όμορφο κόλπο της Κοιλάδας και το απόγευμα επιστροφή.

ΑΓΙΟΣ ΙΣΙΔΩΡΟΣ

Κυριακή 25/ 6/ 06

Αναχώρηση στις 8.30 πμ, για Αντίκυρα- Άγιο Ισίδωρο όπου θα παραμείνουμε όλη την ημέρα για μπάνιο. Το απόγευμα επιστροφή στην Αθήνα.

ΤΡΑΠΕΖΑ ΑΙΓΙΟΥ

Κυριακή 2/ 7/ 06

Αναχώρηση στις 8.00 για Τράπεζα Αιγίου με ενδιάμεση στάση. Μπάνιο, ξεκούραση, φαγητό. Καφές το απόγευμα στο Ξυλόκαστρο. Επιστροφή στην Αθήνα.



«Από το φαράγγι Παντα-βρέχει»

Φωτογραφίες : Γεωργ. Βετσόπουλος

ΦΑΡΟΙ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΣΜΟΥ (...συνέχεια)

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΝΤΟΡΑΣ ΛΑΪΝΗ

ΟΛΥΜΠΙΑ

Η πατρίδα της Άμιλλας

Ο αρχαιολογικός χώρος της Ολυμπίας είχε κατοικηθεί από τους προϊστορικούς χρόνους. Στον 10ο π.Χ. αιώνα έγινε το κέντρο λατρείας του Δία. Στην Άλιπ, το ιερό άδυτο των θεών-υπάρχει μια από τις υψηλότερες συγκεντρώσεις αριστουργηματικών έργων τέχνης από τον αρχαιοελληνικό κόσμο. Εδώ, στις αθλητικές εγκαταστάσεις, πραγματοποιούνταν κάθε τέσσερα χρόνια οι Ολυμπιακοί Αγώνες. Η Άλιπ, αφιερωμένη στον Ολύμπιο Δία βρίσκεται στους πρόποδες του λόφου Κρονίου, στη συμβολή των ποταμών Αλφειού και Κλαδέου. Τα πιο πολλά θρησκευτικά οικοδομήματα περικλείονταν από περίβολο, ενώ οι βοηθητικοί χώροι βρίσκονταν έξω απ' αυτόν. Οι πλημμύρες των δύο ποταμών κάλυψαν το ιερό τον 6ο αιώνα και οι ανασκαφές τους δεν άρχισαν παρά μόλις τον 19ο αιώνα (το 1829 από Γάλλους και στη συνέχεια Γερμανούς). Το 393 μ.Χ. ο βυζαντινός αυτοκράτορας Θεοδόσιος ο Α' απαγόρευσε τη λειτουργία του ιερού. Και το 426, ο Θεοδόσιος ο Β, διέταξε τη καταστροφή του. Η καταστροφή ολοκληρώθηκε από τους σεισμούς του 522 και 551 μ.Χ. Σήμερα ο επισκέπτης μπορεί να δει 29 κτίρια μεγάλης σημασίας (το Γυμνάσιο, την Παλαίστρα, το κυκλικό Ηρώον, το εργαστήριο του Φειδία, τους ρωμαϊκούς ξενώνες, το Βουλευτήριο, την Ολυμπιακή Βουλή, κ. ά.) Ξεχωρίζουν ο γιγάντιος δωρικός ναός του Δία και το Στάδιο, έργο του 5ου π.Χ. αιώνα.

ΕΠΙΔΑΥΡΟΣ

Η Κοιλιάδα του Ασκληπιού

Ο χώρος της Επιδαύρου απλώνεται σε μια μικρή κοιλάδα. Η λατρεία του Ασκληπιού ξεκίνησε σ' αυτήν τον 6ο αιώνα π.Χ., αλλά το θέατρο, το οποίο θεωρείται από τα μεγαλύτερα αριστουργήματα της ελληνικής αρχιτεκτονικής, τοποθετείται στον 4ο αιώνα.

Το Ασκληπιείο της Επιδαύρου θεωρείται το λαμπρότερο θεραπευτικό κέντρο του αρχαίου κόσμου. Τον 6ο π.Χ. αιώνα, όταν το ιερό του Απόλλωνος Μαλεάτα αποδείχτηκε μικρό,

ξεκίνησε η λατρεία στο Ασκληπιείο που γνώρισε τεράστια οικονομική άνθιση πράγμα που επέτρεψε την κατασκευή ενός μεγάλου οικοδομικού συγκροτήματος για τη στέγαση της λατρείας. Έτσι, χτίστηκαν ο βωμός του Ασκληπιείου, ο Θόλος, το Άβατο και αργότερα, το θέατρο, τα λουτρά, το Γυμνάσιο, η Παλαίστρα. Ειδικά το θέατρο θεωρείται σαν η τέλεια δομή θεατρικού χώρου με απaráμιλλη συμμετρία, ακουστική και ομορφιά.

Το θέατρο έμεινε σκεπασμένο επί αιώνες από επικώσεις και η συστηματική ανασκαφή του άρχισε το 1881.

ΜΥΣΤΡΑΣ

«Το Θάυμα του Μορέα»

Χτίστηκε αμφιθεατρικά γύρω από φρούριο που ύψωσε το 1249 ο Φράγκος πρίγκιπας της Αχαΐας Γουλιέλμος Β΄ Βιλαρδουίνος. Επανακατακτίθηκε από τους Βυζαντινούς, τους Τούρκους και ύστερα τους Βενετούς. Τελικά, η πόλη εγκαταλείφθηκε το 1832 αφήνοντας τα μεσαιωνικά της ερείπια να κόβουν την ανάσα έτσι καθώς απλώνονται σ' ένα μοναδικό τοπίο.

Το Κάστρο και το Παλάτι των Παλαιολόγων είναι χτισμένα σε λόφο του Ταυγέτου. Τα παλάτια των δεσποτών του Μυστρά, Κατακουζηνών και Παλαιολόγων, σε σχήμα Γ, είναι χτισμένα σε διαφορετικές χρονικές περιόδους (13ος - 15ος αιώνες). Σημαντικά μνημεία είναι επίσης ο ναός των Αγ. Θεοδώρων με τοιχογραφίες τους τέλους του 13ου αιώνα, η εκκλησία Οδηγήτρια του 1310 με τοιχογραφίες Κωνσταντινουπολίτικης τεχνοτροπίας, η Περίβλεπος, η Παντάνασσα, ο Άγιος Δημήτριος. Σώζονται ακόμα πολλά αστικά οικοδομήματα με επιβλητικότερα το Παλατάκι, το αρχοντικό του Φραγκόπουλου και του Λάσκαρη.

Το 1448 στέφεται στο Μυστρά ο τελευταίος αυτοκράτορας του Βυζαντίου, ο μαρτυρικός Κωνσταντίνος ΙΑ Παλαιολόγος. Το 1821 ο Μυστράς ήταν από τις πρώτες περιοχές της Ελλάδας που απελευθερώθηκαν από τους Τούρκους.

(Όλα τα κείμενα είναι βασισμένα σε μεταφράση κειμένων της Ουνέσκο)

ΡΙΟΥ ΝΤΕ ΖΑΝΕΪΡΟΥ

Μύθος και Αλήθεια

ΤΗΣ ΜΠ. Μ. ΠΑΡΑΠΟΝΙΑΡΗ

Ο ταξιδιώτης που από ψηλά εστιάζει το βλέμμα του στις χιλιотραγουδισμένες παραλίες του Ρίο όταν αυτές λούζονται στον καλοκαιριάτικο ήλιο της Βραζιλίας, δεν μπορεί να φανταστεί ότι το όνειρό του να κολυμπήσει στις πιο γνωστές απ' αυτές, δεν γίνεται να πραγματοποιηθεί.

Τα νερά της θάλασσας στην Κοπακαμπάνα είναι μολυσμένα - το μαθαίνει ο ταξιδιώτης μόλις φτάσει στην άλλοτε πρωτεύουσα της Βραζιλίας - και κανείς δεν μπαίνει στο νερό ούτε Βραζιλιάνος ούτε ξένος. Αλλά και στην Ιπανέμα ο κόσμος, στη συντριπτική πλειοψηφία του, μένει ξαπλωμένος στην παραλία κάτω από τον καυτό ήλιο. Αν κάποιος απληροφόρητος ή τολμηροί βουτήξουν στη θάλασσα τσαλαβουτούν στα ρηχά. Ταμπέλες προειδοποιούν ότι ο Ατλαντικός ωκεανός δεν ασειεύεται, ρουφήτρες και υπόγεια ρεύματα κάνουν το μπάνιο μια υπόθεση επικίνδυνη. Ένα όνειρο έχει ναυαγήσει... «Δεν μπορεί», σκέφτεται ο ταξιδιώτης, «θα υπάρχουν κι άλλες παραλίες καθαρές και ακίνδυνες στη Βραζιλία. Άλλη φορά...»

Χριστούγεννα και πλησίαζε η παραμονή της Πρωτοχρονιάς, όταν φτάσαμε στην πόλη του ξέφρενου γλεντιού, το Ρίο, και ο κόσμος ετοιμαζόταν να γιορτάσει τον ερχομό του καινούργιου χρόνου με ένα τρόπο, όπως έμαθα, διαφορετικό απ' αυτόν που ο Ευρωπαίος γνωρίζει. Γυναίκες και άντρες ντυμένοι στα άσπρα κρατώντας αναμμένες δάδες θα υποδέχονταν το

2006 γεμίζοντας τη θάλασσα της Κοπακαμπάνα με λουλούδια και τον αέρα με τραγούδια. Σπονδή σε κάποια θεά - προφανώς του Ωκεανού. Έπρεπε να συνεχίσουμε το ταξίδι μας και χάσαμε αυτό το θέαμα.

Η παραλία της Ιπανέμα, άλλοτε λίκνο του σέρφινγκ, απευθύνεται - λένε - στη νεολαία ανώτερων κοινωνικών τάξεων. Όπως έμαθα, νωρίς το απόγευμα τα ωραία κορίτσια - γκαρότας - κάνουν στρηπ-τζ στο ύπαιθρο. Ε...και; εμείς τους έχουμε ρουμπώσει - σκέφτηκα. Στο Σούπερ Παρανταίζ, στη Μύκονο, τα πράγματα είναι πιο προχωρημένα...

Στο Ρίο, πάντως, τα σπορ αποτελούν κομμάτι της καθημερινότητας. Σε πρώτο πλάνο το ποδόσφαιρο, το μπιτς-βόλεϋ αλλά και το τζόκινγκ. Οι Βραζιλιάνοι γενικά δίνουν μεγάλη σημασία στο σώμα τους, γι' αυτό βλέπει κανείς πολύ κόσμο να τρέχει κοντά στην παραλία, ιδιαίτερα προς το βράδυ που δεν καίει ο ήλιος. Βεβαίως, δεν μπορώ να μην αναφερθώ και σε κάτι μοναδικό. Και ποιος δεν έχει ακούσει για το περίφημο Μαρακανά, το μεγαλύτερο γήπεδο του κόσμου που έχει χωρητικότητα 180.000 θεατών.

Μικρές γεύσεις του Ρίο πήρα σε αυτό το ταξίδι και κάποιες απ' αυτές θα μεταφέρω. Άλλωστε τρεις ημέρες είναι λίγες για να μπορεί να ισχυρίζεται κάποιος ότι γνώρισε την πόλη. Αλλά και μια σελίδα μικρού περιοδικού ακόμη λιγότερη για να περιγράψει όλες του τις εμπειρίες. Πολύ

εντυπωσιακές πάντως είναι οι συνοικίες των φτωχών, οι φαβέλες. Ξεκίνησαν σαν παραγκουπόλεις και σιγά-σιγά αντικαταστάθηκαν από μικρά σπιτάκια, πανομοιότυπα με τα παλιά, στριμωγμένα το ένα δίπλα στο άλλο. Είναι πολλές αυτές οι συνοικίες, σκορπισμένες ανάμεσα στις βίλλες, πολλές φορές και στα μεγάλα κτίρια. Αποτελούν κράτη εν κράτος, αφού έχουν τους δικούς τους άγραφους νόμους η καθεμιά. Ο τουρίστας δεν μπορεί να μπει μέσα χωρίς την άδεια των κρατούντων της φαβέλας. Κι αυτό όχι σε όλες, μας είπε ο ξεναγός. Ένας απ' αυτούς τους νόμους είναι ότι απαγορεύεται να δοθούν χρήματα στα παιδιά που τον περικυκλώνουν. Αν θέλει να βοηθήσει, πρέπει να αγοράσει κάποια απ' τα χειροτεχνήματα: πίνακες π.χ. Εντυπωσιακά σωστή απόφαση των μεγάλων που δεν θέλουν να μάθουν τα παιδιά στην επαιτεία. Σκληροί



«Ο Χριστός του Κορκοβάντο»

Φωτογραφία : Μπ. Μ. Παραπονιάρη

αλλά και περήφανοι οι άνθρωποι στις φαβέλες...

Το άγαλμα του Χριστού, σήμα κατατεθέν της πόλης, με ύψος 30 μέτρων και τα χέρια απλωμένα, στον λόφο Κορκοβάντο, μοιάζει να θέλει να τους αγκαλιάσει όλους... Δημιουργήθηκε γιατί από τον 19ο αιώνα πίστευαν ότι η πόλη χρειαζόταν ένα τεράστιο άγαλμα για να την προστατεύει. Από εκείνο το σημείο η θέα της πόλης είναι μαγευτική. Οι παραλίες που εκτείνονται η μια μετά την άλλη, τα πυκνά δάση, οι φαβέλες και οι συνοικίες με τα τσιμεντένια οικοδομικά τετράγωνα, ο λόφος της Ζάχαρης. Τοπίο θεϊκό... Φτάνει κανείς εκεί με ένα οδοντωτό τρενάκι και στέκεται να κοιτά μαγεμένος το απίστευτο θέαμα.

Σε λίγο, ο επισκέπτης θα κατέβει στην πόλη για να βρεθεί σε μια άλλη πραγματικότητα και θα περάσει, βεβαίως, από το Σαμποδρόμιο που δεν είναι παρά ένας πεζόδρομος κάποιων δεκάδων μέτρων. Από τη μια μεριά κερκίδες για όσους είναι διατεθειμένοι να πληρώσουν το υπερβολικό ποσό που τους ζητούν για την ενοικίαση μιας κερκίδας. Από την άλλη, μικρά, χαμηλά διαμερισμάτια με βεράντες που ενοικιάζονται από τους πάμπλουτους. Μένουν εκεί μέχρι το τέλος των εκδηλώσεων. Στις παρελάσεις παίρνουν μέρος αυτοί που ζουν στις φαβέλες ντυμένοι με φανταχτερά, όπως ξέρουμε, κουστούμια της επιλογής τους. Μία φαβέλα θα βραβευτεί. Το βραβείο δεν είναι χρηματικό, αλλά είναι πολύ σπουδαίο για όσους το κερδίσουν. Ξοδεύτηκαν και κουράστηκαν όλο το χρόνο κάνοντας πρόβες στις σχολές της Σάμπας - η κάθε φαβέλα έχει τη δική της σχολή - και ετοιμάζονται για το δικό τους μεγάλο ξεφάντωμα.

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

ΔΡ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ-ΓΕΩΡΓΙΟΣ Ι. ΣΟΦΟΣ

ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ, ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΣ Α΄ ΓΕΝΙΚΟΥ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ ΚΑΡΠΕΝΗΣΙΟΥ

Τα δυσάρεστα απρόοπτα μιας οποιασδήποτε εκδρομής είναι πολλά. Ευτυχώς είναι και σχετικά σπάνια. Όταν όμως υπάρξουν, τα αποτελέσματα εξαρτώνται από το είδος και τη βαρύτητα του συμβάντος, από τη δυνατότητα παροχής επί τόπου σωστής βοήθειας στο θύμα και από την ταχύτητα με την οποία θα φτάσουν οι διασώστες και θα μεταφερθεί σε ασφαλές μέρος. Είναι δύσκολο να δώσει κανείς σε ένα μικρό άρθρο πλήρεις οδηγίες για το οποιοδήποτε συμβάν. Μπορεί όμως να δώσει κάποιες γενικές αρχές, χρήσιμες συμβουλές μιας πρώτης αντιμετώπισης απλών συμβάντων και κάποιες οδηγίες για να μην επιδεινωθούν οι βαρύτερες περιπτώσεις.

Πριν ξεκινήσει κανείς για μια οποιαδήποτε εκδρομή, μεγάλη ή μικρή, θα πρέπει στο σχεδιασμό και τον προγραμματισμό του να συμπεριλάβει και μια έρευνα για τις δυνατότητες υγειονομικής κάλυψης στον τόπο άφιξης αλλά και καθ' οδόν. Το δεύτερο συνήθως καλύπτεται επαρκώς από το ΕΚΑΒ, ενώ κάποιιοι θα έχουν μαζί τους κινητά τηλέφωνα. Βεβαιωθείτε πάντως ότι οι μπαταρίες είναι φορτισμένες. Τυχόν προβλήματα υγείας κάποιου μέλους της ομάδας θα πρέπει να είναι γνωστά στον υπεύθυνο της εκδρομής!

Πολλές φορές είναι σκόπιμο να ζητάμε τηλεφωνικά οδηγίες από τον πλησιέστερο υγειονομικό σχηματισμό ή

το κέντρο δηλητηριάσεων ή οποιαδήποτε άλλη υπηρεσία, πράγμα που σημαίνει ότι πριν ξεκινήσουμε για την εκδρομή μας καλό είναι να έχουμε έτοιμη τη λίστα με τα χρήσιμα τηλέφωνα! Στο τηλέφωνο θα πρέπει να είμαστε ήρεμοι, να μη δυσανασχετούμε νομίζοντας ότι καθυστερούμε (η καθυστέρηση θα είναι μεγαλύτερη αν δεν δώσουμε σαφείς και πλήρεις πληροφορίες) και να δώσουμε κατά το δυνατό κάθε στοιχείο που είναι χρήσιμο και απαραίτητο, δηλαδή:

- Την ακριβή τοποθεσία του συμβάντος.
- Αριθμό θυμάτων.
- Είδος ατυχήματος ή συμβάντος.
- Πληροφορίες υγειονομικού τύπου και κυρίως αν αναπνέει, αν αιμορραγεί, που ή ποιες είναι οι κακώσεις κατά την εκτίμησή μας, πληροφορίες από το ιστορικό του θύματος και τυχόν φάρμακα που παίρνει κλπ.

Επίσης, είναι σημαντικό να υπάρχει ένα στοιχειώδες εκδρομικό - ταξιδιωτικό φαρμακείο. Τα κυριότερα υλικά που θα πρέπει διαθέτει είναι:

- Λευκοπλάστης ή άλλη σχετική ταινία.
- Λίγες αποστειρωμένες γάζες.
- Αυτοκόλλητοι επίδεσμοι
- Ελαστικοί επίδεσμοι (2-3 μικροί για τα χέρια και 1-2 μεγάλοι για τα κάτω άκρα).
- Βαμβάκι.
- Αντισηπτικά (συνήθως λευκό οινό-

πνεύμα, οξυζενέ και Betadine διάλυμα 10%).

- Κρέμα με κορτιζόνη για εγκαύματα και δήγματα.
- Αντισταμινική αλοιφή για δήγματα εντόμων.
- Απλά παυσίπονα.
- Παραμάνες (χρήσιμες για καθήλωση επιδέσμων).
- Ψαλίδι.
- Γάντια μιας χρήσης.
- Τετράγωνα πανιά (για επιδέσμους ακινητοποίησης).
- 10-20 φύσιγγες αποστειρωμένου φυσιολογικού ορού.

Σε μεγάλες εκδρομές με λεωφορείο, καλό είναι να υπάρχει και ένα πτυσσόμενο φορείο.

Πριν μιλήσουμε για ειδικότερες περιπτώσεις, θα πρέπει να έχουμε υπόψη μας κάποιες βασικές αρχές που διέπουν τη σωστή παροχή των πρώτων βοηθειών:

– Δεν μετακινούμε ποτέ έναν πεσμένο τραυματία, γιατί μπορούμε να προξενήσουμε και άλλες βλάβες (π.χ. αν υπάρχουν κατάγματα σπονδυλικής στήλης, η κακή μετακίνηση μπορεί να οδηγήσει σε μόνιμες παραλύσεις), εκτός και αν από την παραμονή του στον τόπο του ατυχήματος κινδυνεύει η ζωή του (π.χ. πυρκαγιά, κατάρρευση τοίχου ή βράχων, κίνδυνος πνιγμού κλπ.).

– Παρατηρούμε με προσοχή τον τόπο του συμβάντος, όχι για να βρούμε ποιος φταίει, αλλά για να εκτιμήσουμε αν μπορεί να υπάρχουν και άλλοι τραυματίες, να εκτιμήσουμε κατά το δυνατό τη βαρύτητα του συμβάντος, τις πιθανές

κακώσεις καθώς και να εκτιμήσουμε αν υπάρχει και άλλος επερχόμενος κίνδυνος (π.χ. πυρκαγιάς, παράσυρσης από διερχόμενα αυτοκίνητα κλπ.).

- Παρατήρηση του θύματος: Αναπνέει; Αιμορραγεί; Κινείται; Συνεννοείται; Πονάει;
- Κλήση για βοήθεια (Αστυνομία, πυροσβεστική, ΕΚΑΒ, πλησιέστερο νοσοκομείο, ιατρείο κλπ.).
- Απομάκρυνση κάθε άσχετου ατόμου που επιχειρεί επικίνδυνη πιθανώς βοήθεια, ενώ δεν έχει τις σχετικές γνώσεις ή ζητάει την άμεση μετακίνηση ή προσπαθεί να σηκώσει το θύμα ή προτείνει να του δώσει οινοπνευματώδες ποτό για τόνωση του πθικού κλπ.

Τι μπορεί να κάνει κανείς σε πιο ειδικές περιπτώσεις; Αν το θύμα δείχνει να πάσχει σημαντικά ή αν υπάρχει υποψία ενός σοβαρού συμβάντος (π.χ. καρδιακό έμφραγμα) δεν θα γίνει τίποτα χωρίς να συνεννοηθούμε προηγουμένως με γιατρό. Σε μερικές περιπτώσεις (καρδιοπαθείς, αλλεργικοί) ο ίδιος ο πάσχων έχει λάβει οδηγίες από το γιατρό του και γνωρίζει επακριβώς τι πρέπει να κάνει. Εκτός από πολύ ελαφρές καταστάσεις (και αυτές με προσοχή) δεν μπορούμε να προσφέρουμε βοήθεια χωρίς τις κατάλληλες γνώσεις! Αν στην εκδρομική παρέα υπάρχουν κάποιοι με τέτοιες γνώσεις (γιατρός, νοσηλεύτης, εκπαιδευμένος διασώστης), τόσο το καλύτερο. Αλλιώς θα περιμένουμε να φτάσει η βοήθεια και θα εκτελέσουμε τις όποιες τηλεφωνικές οδηγίες.

**(Συνεχίζεται
στο επόμενο τεύχος)**

ΤΟ ΤΕΛΙΟ

Εύας ΔΗΜΑΚΑ

Φίλοι μου, να μην ξεχνάτε
Είναι ανάγκη να γελάτε.

Το γέλιο είναι βάισαμο, το γέλιο δυναμώνει
Μπροστά στο γέλιο χάνονται κι οι πιο μεγάλοι πόνοι.

Υπάρχουν γέλια ολόγλυκα στον ήχο θείας νότας
Και άλλα που θυμίζουνε κακάρισμα της κότας!

Τελάτε ελεύθερα, λοιπόν, με κάθε ευκαιρία
Τελάτε όσο θέλετε, αλλά προσέξτε μόνο
Ποτέ να μην γελάσετε με του αηλουνού τον πόνο.

ΜΑΝΤΕΨΕ ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ

Πέντε κύκλοι, τρία αστέρια
Τη μαγεία κρατώ στα χέρια!

Με μια κάμερα γυρίζει, και τα πάντα ζωγραφίζει.
Τοπία, ανθρώπους, χρώματα, της φύσης τα καμώματα.
Κι όσα το μάτι τ' άγρυπνο διακρίνει και προβάλλει
Για να τ' απολαμβάνουμε όλοι εμείς οι άλλοι.



Φωτογραφία Τρ. Αναγνωστοπούλου