

# ΑΤΤΙΚΟΣ

## ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΟΥ ΑΤΤΙΚΟΥ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΥ ΚΑΙ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΥ ΟΜΙΛΟΥ

ΜΑΡΝΗ 20 - ΑΘΗΝΑ 104 33 - ΤΗΛΕΦΩΝΟ 210 523 5149  
www.attikosomilos.gr

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ: «ΑΤΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ»  
ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ: Χριστίνα Δούκα - Τρύφων Αναγνωστόπουλος  
ΕΚΔΟΤΗΣ-ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΥΛΗΣ: Χριστίνα Δούκα, Αιγιοσθένων 57, 11146 Γαλάτσι  
ΚΩΔΙΚΟΣ ΕΝΤΥΠΟΥ: 1063  
ΣΤΟΙΧΕΙΟΘΕΣΙΑ- ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΜΟΝΤΑΖ  
ΦΙΛΜΟΓΡΑΦΗΣΗ: L-PRESS, Ζαΐμη 40, τηλ. 210 8228258



### ΜΕΡΕΣ ΚΑΙ ΩΡΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΩΝ ΓΡΑΦΕΙΩΝ ΜΑΣ:

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

#### ΠΙΤΑ ΟΜΙΛΟΥ και ΑΠΟΚΡΙΑΤΙΚΟΣ ΧΟΡΟΣ Κυριακή 24 Ιανουαρίου

Την Κυριακή στις 18.00 στη ζεστή και φιλόξενη αίθουσα του ξενοδοχείου «PLAZA» θα κόψουμε την πίτα μας ανταλλάσσοντας ευχές και απολαμβάνοντας το μενού θα περάσουμε ένα αξέχαστο αποκριάτικο βράδυ χορεύοντας υπό τους ήχους εκλεκτής μουσικής!

Σας περιμένουμε όλους



#### ΕΞΩΦΥΛΛΟ

«Χειμωνιάτικο»

Φωτογραφίες:

Γιώργος Βετσόπουλος

#### ΕΜΠΡΟΣ ΕΣΩΦΥΛΛΟ

«Κυκλάμινα»

Σούλα Δράκου

#### ΠΙΣΩ ΕΣΩΦΥΛΛΟ

«Ανθισμένη Αμυγδαλιά»

Τρ. Αναγνωστόπουλος

Αρχιμηνιά κι' αρχιχρονιά κι' αρχή του Γεναρίου  
 αύριο ξημερώνεται τ' Αγίου Βασιλείου  
 να τον καλποπερίσομεν αυτό το νιόν αφέντη  
 πέντε φορές αφέντεψε και πάλι αφέντης είναι  
 πέντε κρατούν το μαύρο του εννιά το χαλινάρι.  
 και δέκα τον παρακρατούν αφέντοι καβαλάροι  
 καβαλικεύει, χαίρεται, πεζεύνει, καμαρώνει.

«Τα κάλαντα» του Νικηφ. Λύτρα



Ο ΑΤΤΙΚΟΣ εύχεται  
 σε όλα τα μέλη  
 και τους φίλους του  
 καλή χρονιά,  
 υγεία και ευημερία!



## Από τη σύνταξη

**Π**έρασαν σχεδόν δύο χρόνια θητείας του Δ. Σ. του ΑΤΤΙΚΟΥ ΟΜΙΛΟΥ. Δύο χρόνια με πολλές εκδρομές και ποικίλες εκδηλώσεις. Η συμμετοχή στις εκδρομές ήταν άλλοτε μεγάλη –για τις πολυήμερες δε εκδρομές εκδηλώθηκε ιδιαίτερο ενδιαφέρον-, άλλοτε περιορισμένη και κάποιες ματαιώθηκαν λόγω κακών καιρικών συνθηκών. Τώρα τελευταία φαίνεται ότι ο καιρός τα έχει βάλλει μαζί μας και πολλά Σαββατοκύριακα μας παρουσιάζεται με σκυθρωπό και βροχερό πρόσωπο.

Ας είναι, εμείς δε πρέπει να πτούμαστε· να αισιοδοξούμε ότι όταν θα έλθει η ώρα της πορείας τα πράγματα θα γίνουν καλλίτερα και εν πάση περιπτώσει η έξοδος της Κυριακής είναι μια ευκαιρία να ξανασυναντιώμαστε, να κουβεντιάζουμε και να διασκεδάσουμε, όπως τόσα χρόνια κάνουμε.

Προσπαθούμε και θα προσπαθούμε πάντα να κάνουμε το καλλίτερο δυνατό για όλους. Επιδιώκουμε κάθε εκδρομή ή εκδήλωση να δίνει σε όλους χαρά και ικανοποίηση και να μας αποσπά έστω και για λίγο από τα προβλήματα της καθημερινότητας.

Γι' αυτό ζητούμε την κατανόησή σας για τυχόν αδυναμίες και παράλληλα παρακαλούμε για τη βοήθεια και τη συνεργασία σας, όπου ο καθένας σας μπορεί· προτάσεις για εκδρομές, κείμενα που μπορούν να δημοσιευτούν στο περιοδικό, φωτογραφίες ή ό,τι άλλο εσείς κρίνετε ωφέλιμο.

Το Δ. Σ. κάθε συλλόγου δεν είναι κάτι στατικό και αμετάβλητο, είναι ένας ζωντανός οργανισμός που χρειάζεται νέο αίμα, νέες ιδέες, πράγματα που μπορείτε να δώσετε με τη συμμετοχή σας σ' αυτό.

### ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΣΕ ΤΑΚΤΙΚΗ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ

Την **Τετάρτη 10 Μαρτίου** και ώρα 19.00 τα μέλη του ΑΤΤΙΚΟΥ Συλλόγου καλούνται σε Τακτική Γενική Συνέλευση στα εντευκτήρια του Συλλόγου, Μάρνη 20, με θέμα:

1. Λογοδοσία του απερχόμενου Διοικητικού Συμβουλίου.
2. Έκθεση Εξελεγκτικής Επιτροπής.
3. Έγκριση Οικονομικού Απολογισμού και Προϋπολογισμού.
4. Εκλογή νέου Διοικητικού Συμβουλίου, Εξελεγκτικής Επιτροπής και Πειθαρχικού Συμβουλίου.
5. Προτάσεις.

Παρακαλούνται τα μέλη να προσέλθουν, ώστε να αποφευχθεί επανάληψη της Συνέλευσης λόγω μη απαρτίας.

**Προσοχή: Υποβολές υποψηφιότητας για το νέο Δ.Σ. πρέπει να κατατεθούν το αργότερο μέχρι την Παρασκευή, 5 Μαρτίου 2010.**

Ο Πρόεδρος  
Αθανάσιος ΔΗΜΑΚΑΣ

Η Γεν. Γραμματέας  
Χριστίνα ΔΟΥΚΑ

## Η προέλευση των ονομάτων των μηνών αυτού του τριμήνου

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΧΡΙΣΤΙΝΑΣ ΔΟΥΚΑ

### ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

Λατινικά Ianuarius από το όνομα του θεού της θύρας Ιανού. Ο Ιανός απεικονιζόταν συχνά με δύο πρόσωπα και αποκαλείτο Janus bifrons, δηλαδή δι-πρόσωπος Ιανός. Στις πιο πρώιμες περιόδους ο Ιανός απεικονιζόταν με το ένα πρόσωπο γενειοφόρο και το άλλο ξυρισμένο, γεγονός που ώθησε ορισμένους ερευνητές να το αποδώσουν σε ζεύγη αντιθέτων, όπως είναι ο ήλιος και η σελήνη ή το γήρας και η νιότη. Το όνομα του μήνα έχει τις απαρχές του στη Ρωμαϊκή μυθολογία και προέρχεται από τη Λατινική λέξη ianua = πόρτα. Άρα ο Ιανουάριος είναι η πόρτα για το έτος. Παραδοσιακά, το αρχικό Ρωμαϊκό ημερολόγιο αποτελείτο από 10 μήνες με 304 ημέρες και το χειμώνα που θεωρείτο περίοδος χωρίς μήνες. Γύρω στο 713 π.Χ., ο μυθικός διάδοχος του Ρωμύλου, ο βασιλιάς Νουμάς Πομπίλιος υποτίθεται ότι πρόσθεσε τους μήνες Ιανουάριο και Φεβρουάριο στο τέλος του έτους με αποτέλεσμα να έχει το ημερολόγιο τον αυτό αριθμό ημερών με το σεληνιακό (355 ημέρες). Παρά το γεγονός ότι ο Μάρτιος ήταν αρχικά ο πρώτος μήνας στο παλιό ρωμαϊκό ημερολόγιο, ο Ιανουάριος έγινε ο πρώτος μήνας του ημερολογιακού έτους.

### ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

Από το λατινικό februum (= καθαρισμός) λόγω του τελετουργικού καθαρισμού Februa που πραγματοποιείτο στις

15 Φεβρουαρίου στο παλιό ρωμαϊκό ημερολόγιο. Ο Φεβρουάριος παρέμεινε ο τελευταίος μήνας του ημερολογιακού έτους μέχρι περίπου το 450 π.Χ. οπότε έγινε ο δεύτερος. Κατά ορισμένα διαστήματα περιοριζόταν σε 23 ή 24 ημέρες και σε έναν ενδιαμέσο μήνα των 27 ημερών, τον Intercalaris, ο οποίος έμπαινε αμέσως μετά το Φεβρουάριο για να συμφωνεί το ημερολογιακό έτος με τις πραγματικές φυσικές εποχές. Μετά την καθιέρωση του Ιουλιανού Ημερολογίου ο Intercalaris διαγράφηκε και από τότε προστίθεται πλέον ανά 4 έτη η γνωστή μας 29η Φεβρουαρίου.

### ΜΑΡΤΙΟΣ

Το όνομά του προέρχεται από την αρχαία Ρώμη, όταν ο Μάρτιος ήταν ο πρώτος μήνας του έτους. Το όνομα Martius προέρχεται από το ρωμαϊκό θεό του πολέμου Άρν ( Mars ). Στη Ρώμη, όπου το κλίμα είναι μεσογειακό, ο Μάρτιος, ο πρώτος μήνας της άνοιξης, ήταν λογικό να θεωρείται η αρχή του έτους και η έναρξη της στρατιωτικής περιόδου. Είναι ενδιαφέρον να σημειωθεί ότι το ημερολογιακό έτος στη Ρωσία ξεκινούσε την 1 Μαρτίου μέχρι περίπου το τέλος του 5ου αιώνα ενώ η Μεγάλη Βρετανία και οι αποικίες της ξεκινούσαν το έτος τους στις 25 Μαρτίου μέχρι το 1752, οπότε πλέον υιοθέτησαν το Γρηγοριανό ημερολόγιο. Πολλοί άλλοι πολιτισμοί και θρησκείες εξακολουθούν να γιορτάζουν την έναρξη του νέου έτους το Μάρτιο.

## Φαράγγι Σαμαριάς



Φωτογραφίες: Σούλα Δράκου

# Φαράγγι της Σαμαριάς

ΤΗΣ ΑΦΡΟΔΙΤΗΣ ΜΙΧΑΗΛ

«Τον Σαμαριάς το πέρασμα  
και τ' Ομαλού τα μέρη  
αυτά τα δυο όποιος δε δει  
την Κρήτη δεν τη ξέρει»

Για πρώτη φορά ίσως στα χρονικά του Αττικού ομίλου δεν έγινε κατάβαση του Φαραγγιού της Σαμαριάς από τη μεριά του Ομαλού, αλλά αντίστροφα, ανάβαση από την Αγία Ρουμέλη, από το σημείο που ουσιαστικά καταλήγει το Φαράγγι στη θάλασσα. Είχε βρέξει την προηγούμενη νύχτα και το δασαρχείο είχε απαγορεύσει την είσοδο στο Φαράγγι. Πήραμε λοιπόν το λεωφορείο από τα Χανιά, κατεβήκαμε στη Χώρα των Σφακιών κι από κει με καράβι φθάσαμε στην Αγία Ρουμέλη, όπου και διανυκτερεύσαμε.

Στην Αγία Ρουμέλη έχει αναπτυχθεί ένας μικρός παραθαλάσσιος οικισμός με πολλά μικρά ξενοδοχεία, ταβέρνες, καφετέριες, όπως σε κάθε τουριστικό μέρος. Το παλιό χωριό είναι μέσα στο φαράγγι, εγκαταλείφθηκε το 1954 γιατί μία κατακλυσμιαία νεροποντή υπερχείλισε το χείμαρρο και το νερό σάρωσε σχεδόν όλα τα σπίτια του χωριού. Στέκουν όρθια ακόμα τα χαλάσματά του. Το νέο χωριό έχει κτιστεί πάνω στα ερείπια της αρχαίας πόλης «Τάρρας» που είχε ακμάσει κατά τη ρωμαϊκή εποχή κι είχε κόψει νόμισμα με αίγαγρο στη μία του όψη.

Η εκκίνηση έγινε το Σάββατο, 12 η ώρα το μεσημέρι, από το φυλάκιο της εξόδου. Το κομμάτι που περπατήσαμε ήταν πραγματικά εντυπωσιακό. Μια λωρίδα ουρανού βλέπαμε πάνω θέ μας, θεόρατοι βράχοι κατέβαιναν απότομα δεξιά κι αριστερά. Η αριστερή του πλευρά είναι καταπράσινη με πυκνή βλάστηση, ενώ η δεξιά πετρώδης, με κυματοειδείς σχηματισμούς των πετρωμάτων. Το φαράγγι σ' άλλα σημεία πλατύνει και σ' άλλα στενεύει τόσο, ώστε οι κορυφές των δυο πλευρών του βουνού κοντεύουν να φιληθούν.

Σιδηρόπορτες ή καστρόπορτες ονομάζουν οι ντόπιοι αυτά τα στενέματα. Σε τρία σημεία (μετά το 11ο χλμ. από πάνω) υπάρχουν τέτοιες «πόρτες». εκεί κατέφευγαν τα γυναικόπαιδα για ν' αποφύγουν τις σφαγές των Τούρκων στις πολλές επαναστάσεις που κάναν οι Κρητικοί (1770 Δασκαλογιάννης -1867). Ακόμα κι οι Γερμανοί δεν μπόρεσαν να χτυπήσουν τους αντάρτες που κρύβονταν στο φαράγγι. Κι από δω έφυγε στη Μ. Ανατολή ο βασιλιάς Γεώργιος κι η ελληνική κυβέρνηση (Τσουδερού) στις 23 Μαΐου 1941, όταν η Κρήτη έπεσε στα χέρια των Γερμανών.

Το φαράγγι δεν είναι μόνο ένα μέρος φυσικού κάλλους, αλλά είναι φορτωμένο με ζωή, με ιστορία. Μόνο να φανταστεί κανείς τον αντίλαλο απ' τα τουφέκια των Τούρκων και τα όπλα των Γερμανών και των ανταρτών. αγριεύσει και στη φαντασία σου ακόμα.

Η ορειβατική ομάδα έκανε την ανάβαση την Κυριακή ως το ερειπωμένο χωριό της Σαμαριάς (7ο χιλ. από πάνω).

Το χωριό εγκαταλείφθηκε το 1962 μετά το κυβερνητικό διάταγμα που ανακήρυξε το φαράγγι «εθνικό δρυμό». Οι Σφακιανοί Σαμαριώτες, γνωστοί με τ' όνομα, ήταν δεινοί κυνηγοί και δεξιότεχνες λυράρηδες, όποιος δεν είναι μερακλής

και σ' άρματα τεχνίτης  
δεν πρέπει του να κατοικεί  
εις το νησί της Κρήτης

Η μαντινάδα αυτή τους ταιριάζει απόλυτα. Στο χωριό της Σαμαριάς οι δικοί μας φωτογράφηθηκαν μαζί με τα κρι-κρι τα οποία έχουν πια εξοικειωθεί με τους επισκέπτες.

Ο κρητικός αίγαγρος (*Capra aegagrus*) ζει ελεύθερα μόνο μέσα στον εθνικό δρυμό της Σαμαριάς (48,5 τ.μ.) και όπως όλοι ξέρουμε, είναι το πιο χαρακτηριστικό ζώο της κρητικής πανίδας. Δεν ξέρω αν είναι υπερβολή, αλλά λένε ότι το πήδημά του ξεπερνά τα 10 μέτρα.

Στα όρια του οικισμού της Σαμαριάς υπάρχουν δυο εκκλησάκια, το ένα αφιερωμένο στο Χριστό και το άλλο στην Οσία Μαρία. Η αλλοίωση του ονόματος κατέληξε στη σημερινή ονομασία του φαραγγιού Οσία Μαρία – Σία Μαρία – Σαμαριά. Η εκκλησιά χρονολογείται από το 1373.

Ο τόπος μοσοβολούσε από τις μικροδάφνες, το κρητικό τσάι του βουνού (μαλοτήρα), το φλισκούνι, τη φασκομηλιά, την άγρια μέντα, το δίκταμο. Το κρητικό δίκταμο, έρwanτας ή σταματοχορτο για τους ντόπιους, είναι ένα αρωματικό φυτό γνωστό ήδη από την αρχαιότητα. Το αναφέρει ο Ιπποκράτης, ο Θεόφραστος, ο Διοσκουρίδης. Ο Αριστοτέλης μάλιστα λέει ότι, όταν τα αγριοκάτσικα πληγωθούν από κάποιο βέλος, μασάνε δίκταμο ή το βάζουν στις πληγές για να γειάνουν. Εμείς όλα τα φυτά παρόμοια με το δίκταμο τα βαφτίζαμε δίκταμο και τρίβοντας τα φυλλαράκια τους τα μυρίζαμε· μοσοβολούσαν.

Ο χείμαρρος που περνάει μέσα απ' το φαράγγι είχε αρκετό νερό κι οι φύλακες είχαν τοποθετήσει ξύλινες γεφυρούλες διευκολύνοντας το πέρασμα απ' τη μια μεριά της όχθης στην άλλη. Παλαιότερα οι περιπατητές πατούσαν μέσα στα νερά, κι επειδή οι πέτρες γλιστρούσαν, είχαν τα μάτια σκυμμένα κάτω, με αποτέλεσμα να μην απολαμβάνουν ούτε τη διαδρομή ούτε να παίρνουν έστω μια ιδέα πώς είναι το φαράγγι. Εμείς, επειδή κάναμε ένα μόνο μέρος του, είχαμε όλο το χρόνο να το δούμε καλά και να γνωρίσουμε την πλούσια χλωρίδα και πανίδα του. Τα πεύκα, οι σφένταμοι, οι πρίνοι, οι άγριοι κέδροι, τα κυπαρίσσια είναι μερικά από τα δένδρα του φαραγγιού. Λένε για το κυπαρίσσι ότι το ξύλο του είναι πολύ ανθεκτικό και γι' αυτό το χρησιμοποιούσαν σε κατασκευές στην Κνωσσό και στη Φαιστό, ακόμα και στην Αίγυπτο για την κατασκευή караβιών. Η χρήση του ήταν τόσο μεγάλη ώστε το 1414 η Βενετία απαγόρευσε την εισαγωγή κρητικού κυπαρισσιού.

Ρωτήσαμε πώς λέγεται το επιβλητικό βουνό που μας έφραξε το δρόμο προς βορρά. Μας είπαν ότι το βουνό ονομάζεται Γκίγκιλος ή Σαπισμένος, με ύψος 2086 μ. και είναι το βουνό του Δία, δηλαδή όταν ο Δίας βαριόταν τον Όλυμπο,

κατέβαινε στην Κρήτη κι έστριβε το θρόνο του στον Γκίγκιλο. Στο πλάτωμα που λέγεται Αγκαθωτή προσγειώνει το άρμα του, ενώ στη θέση Ληνοσέλι έπαιρνε το μπάνιο του στα κρυστάλλινα νερά μιας πηγής ανάμεσα σε ψηλούς βράχους. Οι νύμφες κρυμμένες πίσω απ' τα βράχια κρυφοκοιτούσαν.

Μια μικρή ομάδα μεταξύ των οποίων κι εγώ, θέλησε να εξερευνήσει την περιοχή την επόμενη μέρα Κυριακή. Στην είσοδο του χωριού της Αγίας Ρουμέλης, δίπλα στο εκκλησάκι της Κυρά Παναγιάς, είδαμε να στέκει όρθιος ένας τοίχος με ένθετες πελεκητές μαρμαρίνες πέτρες, απομεινάρια του δωρικού ναού του 5ου π.Χ. αι. αφιερωμένο στον Απόλλωνα. Όταν ο Απόλλωνας σκότωσε τον Πύθωνα (στους Δελφούς), για ν' αποφύγει τους κεραυνούς τον πατέρα του Δία, κατέφυγε στο μέρος αυτό. Σύμφωνα με τον Πausανία ερωτεύτηκε τη νύμφη Ακακαλίδα που είδε να αναδύεται από τα νερά της θάλασσας και τυφλωμένος από το πάθος του ξέχασε τα καθήκοντά του κι ο Ήλιος άργησε πολύ να λάμψει εκείνη την ημέρα. Όσο για το φαράγγι, ακόμα και σήμερα πρέπει να πάει μεσημέρι για να φωτιστεί από τις ακτίνες του.

Παίρνοντας το μονοπάτι με κατεύθυνση το εκκλησάκι του Αγίου Παύλου (10ος αι.), σε περιγιάλι κρυφό, τέσσερις νύμφες (Άννα, Ιωάννα, Τίτη, Αφροδίτη) ρίχτηκαν στην αγκαλιά της θάλασσας γυμνές και παραδόθηκαν στην σαγήνη της. Ο θεός Απόλλωνας απ' το άρμα του τις σαΐτευσε με τις ακτίνες του. Οι φωτογραφίες δεν υπάρχουν στο περιοδικό, γιατί έπεσε «φωτοκρισία» από τον Τρύφωνα Αναγνωστόπουλο.

Το ποτάμι του φαραγγιού καταλήγει στο Λιβυκό πέλαγος. Στον πευκώνα, δίπλα στο ποτάμι, κάποιοι ξένοι είχαν στήσει τις σκηνές τους. Μερικά βιβλία, ένα σκυλί, κατσαρολικά αφημένα στις πέτρινες πεζούλες, απλωμένα ρούχα, εικόνες μιας ειδυλλιακής, καλοκαιρινής ραστώνης.

Πώς θα ήθελα να κοιμόμουν κι εγώ εκεί κάτω απ' τα φωτεινά άστρα, με φύλακα το βενετσιάνικο κάστρο που δεσπόζει στην κορυφή του βουνού της Αγίας Ρουμέλης!

Υποσχέθηκα στον εαυτό μου να ξαναγυρίσω.

# Ι Α Ν Ο Υ Α Ρ Ι Ο Σ

**ΒΙΛΙΑ-ΚΙΘΑΙΡΩΝΑΣ (ορειβατική-τουριστική) ΒΔ: 1, 2****Τετάρτη 6 Ιανουαρίου (Θεοφάνεια)**

Αναχώρηση στις 8.30 για Βίλια. Οι ορειβάτες θα ξεκινήσουν από την πηγή Τσία προς καταφύγιο-κορυφή και θα επιστρέψουν στο ίδιο σημείο. Οι λοιποί εκδρομείς θα μεταβούν στο Πόρτο-Γερμενό για την τελετή του Αγιασμού των Υδάτων. Συνάντηση με την ορειβατική ομάδα το απόγευμα στα Βίλια και επιστροφή.

**ΛΟΥΤΡΑΚΙ - ΠΙΣΙΑ - ΠΑΛΙΟΒΟΥΝΑ (Πεζοπορική) ΒΔ: 1****Κυριακή 17 Ιανουαρίου**

Αναχώρηση στις 8.30 για Λουτράκι - Πίσια απ' όπου οι ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει την ανάβαση προς Παλιοβούνα. Διάρκεια πορείας, 4 ώρες. Οι λοιποί εκδρομείς μετά την επίσκεψη στην Ιερά Μονή θα μεταβούν στα Πίσια για περίπατο και φαγητό. Με την επιστροφή των ορειβατών αναχώρηση για Αθήνα.

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ****Τετάρτη, 20 Ιανουαρίου**

Στην Αίθουσα του Αττικού και ώρα 20.00 ομιλία με προβολή διαφανειών του ιατρού κ. Σωτήρη Σφέτσου, Διευθυντού της Ω.Ρ.Λ. κλινικής του Νοσοκομείου «Γ. Γεννηματάς» με θέμα «Μικρές καθημερινές συνήθειες που επηρεάζουν την ποιότητα της ζωής μας».

**ΠΙΤΑ ΟΜΙΛΟΥ και ΑΠΟΚΡΙΑΤΙΚΟΣ ΧΟΡΟΣ****Κυριακή 24 Ιανουαρίου**

Την Κυριακή στις 18.00 στη ζεστή και φιλόξενη αίθουσα του ξενοδοχείου «PLAZA» θα κόψουμε την πίτα μας ανταλλάσσοντας ευχές και απολαμβάνοντας το μενού θα περάσουμε ένα αξέχαστο αποκριάτικο βράδυ χορεύοντας υπό τους ήχους εκλεκτής μουσικής!

**ΛΙΜΝΗ ΔΟΞΑ - ΔΙΑΣΕΛΟ ΚΥΝΗΓΟΥ (Πεζοπορική)****Κυριακή 31 Ιανουαρίου**

Αναχώρηση στις 8.00 πμ. για Καλύβια Φενεού, με ενδιάμεση στάση. Η πεζοπορική ομάδα θα προωθηθεί προς τη Λίμνη, Διάσελο Κυνηγού. Το απόγευμα επιστροφή στα Καλύβια. Η υπόλοιπη ομάδα θα παραμείνει στα Καλύβια για περιπάτους και φαγητό. Μετά την άφιξη των πεζοπόρων, επιστροφή στην Αθήνα.

# Φ Ε Β Ρ Ο Υ Α Ρ Ι Ο Σ

**ΔΑΦΝΗ ΑΧΑΪΑΣ****Κυριακή 7 Φεβρουαρίου**

Αναχώρηση 7.30 πμ. για Δάφνη Αχαΐας μέσω Τρίπολης. Άφιξη στο χωριό, περιήγηση στις εγκαταστάσεις rafting στο Λάδωνα. Μικρές πεζοπορίες γύρω από το χωριό. Το απόγευμα επιστροφή στην Αθήνα.



**ΕΚΔΗΛΩΣΗ****Τετάρτη, 10 Φεβρουαρίου**

Στην Αίθουσα του Αττικού και ώρα 20.00 προβολή φωτογραφιών και αφήγηση της κας Αφροδίτης Μιχαήλ, με θέμα «Υεμένη, μια διαφορετική χώρα».

**ΚΑΘΑΡΗ ΔΕΥΤΕΡΑ****Σάββατο 13 – Δευτέρα 15 Φεβρουαρίου**

Αναχώρηση στις 8.30 το πρωί του Σαββάτου για το Γύθειο. Αποκριάτικη διασκέδαση όπως γνωρίζουν να διασκεδάζουν οι Αττικοί –«επιβάλλονται» οι μεταμφιέσεις!

Θα πραγματοποιηθεί πεζοπορία στις γύρω περιοχές ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες.

**ΑΚΡΑΪΦΝΙΟ - ΠΤΩΟΝ - ΜΟΝΗ ΑΓ. ΠΕΛΑΓΙΑΣ (πεζοπορική-τουριστική)****Κυριακή 21 Φεβρουαρίου**

Αναχώρηση 8.30 πμ. για Ακραιφνιο με ενδιάμεση στάση. Η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει τη διαδρομή προς το ναό του Πτώου Απόλλωνος, θα ανέβει στο όρος Πτώων και θα κατεβεί στη μονή Αγ. Πελαγίας όπου θα έχει προωθηθεί και η πεζοπορική ομάδα. Η τουριστική ομάδα θα παραμείνει στο Ακραιφνιο. Το απόγευμα συνάντηση όλων των ομάδων στο Ακραιφνιο και επιστροφή στην Αθήνα.

**ΜΟΝΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΤΡΙΑΣ - ΚΟΡΩΝΕΙΑ (πεζοπορική-τουριστική)****Κυριακή 28 Φεβρουαρίου**

Αναχώρηση στις 8.30 για Αλιάρτο. Σύντομη στάση και μετάβαση στη Μονή Ευαγγελίστριας απ' όπου η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει τη διαδρομή προς Κορώνεια. (Διάρκεια πορείας περίπου 4.30 ώρες). Τρόφιμα και νερό μαζί. Οι λοιποί εκδρομείς μετά την επίσκεψη της Μονής θα μεταβούν με το πούλμαν στο χωριό Ζαγαράς για μικροδιαδρομές στη γύρω περιοχή και φαγητό. Το απόγευμα συνάντηση των δύο ομάδων στην Κορώνεια και επιστροφή.

**Μ Α Ρ Τ Ι Ο Σ****ΠΛΑΤΑΙΕΣ - ΚΙΘΑΙΡΩΝΑΣ (πεζοπορική-τουριστική)****Κυριακή 7 Μαρτίου**

Αναχώρηση στις 8.30 για Πλαταιές, Μονή Αγ. Τριάδος, απ' όπου θα ξεκινήσει η πορεία προς την κορυφή του Κιθαιρώνα. Κατάβαση στα Βίλια. Οι λοιποί εκδρομείς θα επιστρέψουν στα Βίλια για φαγητό και περιπάτους στο χωριό. Το απόγευμα συνάντηση των δύο ομάδων και αναχώρηση για Αθήνα.

**ΕΚΛΟΓΕΣ ΝΕΟΥ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ****Τετάρτη 10 Μαρτίου**

**ΡΟΪΝΟ - ΚΑΡΔΑΡΑΣ (Πεζοπορική) ΒΔ: 1****Κυριακή 14 Μαρτίου**

Αναχώρηση στις 8.00 για το Ροϊνό Αρκαδίας απ' όπου η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει την πορεία Ροϊνό - Καρδαράς. Διάρκεια πορείας περίπου 4 ώρες. Η υπόλοιπη ομάδα θα μεταβεί με το πούλμαν στις εγκαταστάσεις του Χιονοδρομικού Κέντρου Μαινάλου και θα επιστρέψει στον Καρδαρά για φαγητό. Με την παραλαβή των πεζοπόρων επιστροφή στην Αθήνα.

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ****Τετάρτη, 17 Μαρτίου**

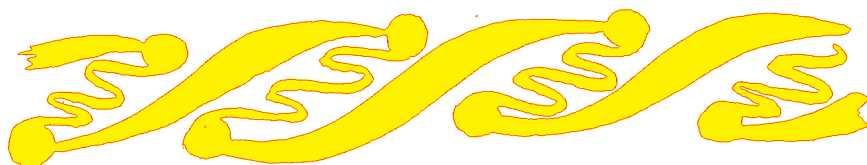
Στην Αίθουσα του Αττικού και ώρα 20.00 ομιλία του κ. Σπύρου Δημητρακόπουλου, με θέμα «Ο Κολοκοτρώνης ως άνθρωπος».

**ΖΑΡΟΥΧΛΑ - ΣΟΛΟ (ΑΧΑΪΑ) (Ορειβατική) ΒΔ: 3****Κυριακή 21 Μαρτίου**

Αναχώρηση στις 7.30 για Ακράτα - Ζαρούχλα. Η ορειβατική ομάδα θα διασχίσει το πανέμορφο δάσος. Η ανάβαση διαρκεί περίπου 1,30 ώρα και η κατάβαση περίπου άλλες 2 ώρες και θα καταλήξει στη Βρύση Γκόλφως και στο Σόλο (συνολικά 4 ώρες). Οι υπόλοιποι θα παραμείνουν στη Ζαρούχλα. Το απόγευμα θα έρθουν στο Σόλο για να παραλάβουν την ορειβατική ομάδα. Επιστροφή στην Αθήνα.

**ΠΑΡΝΗΘΑ (πεζοπορική-τουριστική) ΒΔ: 1****Κυριακή 28 Μαρτίου**

Αναχώρηση στις 8.30 για το καταφύγιο «Μπάφι». Κυκλική διαδρομή Μπάφι, Αεροπορία, Μόλα, Μεσιανό νερό, Φλαμπούρι (περίπου 3.30 ώρες). Επιστροφή νωρίς το απόγευμα.

**Α Π Ρ Ι Λ Ι Ο Σ****ΠΑΣΧΑ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΜΑΤΑ****1 έως 5 Απριλίου****Πληροφορίες στο Σύλλογο και στην ιστοσελίδα μας**



Φαράγγι Νηλέα



Παρνασσός

Φωτογραφίες: Σούλα Δράκου

## ΑΠΟΚΡΗΣ

ΤΟΥ ΚΩΣΤΑ Π. ΧΑΤΖΑΚΗ

**Α**πόκρεως ή άλλως Αποκρηά. Η τελευταία μέρα κρεοφαγίας προ πάσης αρχομένης νηστείας, στον πληθυντικό δε Αποκρηές οι τρεις πριν απ' τη Μεγάλη Σαρακοστή εβδομάδες με πανηγυρικό και λαογραφικό χαρακτήρα.

Κατά τους μέσους χρόνους Κυριακή των Αποκρέω επικράτησε να λέγεται η προτελευταία πριν απ' την Καθαρά Δευτέρα Κυριακή, διότι από της επομένης Δευτέρας ορίζονταν αποχή από το κρέας και χρήση τυριού και γαλακτερών όλη την εβδομάδα. Γι' αυτό και λέγεται εβδομάδα της Τυροφάγου, γιατί παρεμβάλλεται μεταξύ της κρεοφαγίας και της νηστείας για τη βαθμιαία εξοικείωση του οργανισμού στην αλλαγή της διαίτας.

Οι μέρες της Αποκρηάς έχουν την προέλευσή τους από τα αρχαία Διονύσια και Κρόνια και τα Ρωμαϊκά Λουπερκάλια.

Θεός του κρασιού και του γλεντιού, των αστείων πειραγμάτων, του εκοστατικού χορού αλλά και της μεταμφίεσης, ο Διόνυσος υπήρξε μια απ' τις πιο σημαντικές μορφές της αρχαίας Ελληνικής Θρησκείας. Η λατρεία του δεν έσβησε ολότελα και ίχνη της παραμένουν ζωντανά μέσα στους αιώνες, επιβιώνοντας μέσα απ' τη λαϊκή μας παράδοση.

Αν πάμε πίσω στο χρόνο, θα δούμε ότι τις μέρες αυτές στην Αρχαία Ελλάδα γιόρταζαν μια βακχική γιορτή: τα Ανθεστήρια. Όπως μαρτυρεί το όνομά τους, ήταν μια γιορτή των λουλουδιών, της φύσης που ξαναγεννιέται, καθώς ο χειμώνας τελειώνει και πλησιάζει η άνοιξη.

Το τριήμερο που διαρκούσε η γιορτή και κατά τη δεύτερη μέρα που ονομα-

ζόταν «Χόες», στεφάνωναν τα τρίχρονα παιδιά με λουλούδια. Την Τρίτη μέρα που ονομαζόταν «Χύτροι» πιστευόταν ότι οι ψυχές γυρίζουν για λίγο στον επάνω κόσμο. Οι χύτροι ήταν πύλινα αγγεία μέσα στα οποία μαγείρευαν την πανσπερμία, ένα μίγμα από διάφορους σπόρους, ως προσφορά στα πνεύματα των αποθανόντων και στο συνοδό τους το Χθόνιο Ερμή. Επιβίωση του αρχαίου αυτού εθίμου είναι τα κόλλυβα που προσφέρονται κατά τις διάφορες ευκαιρίες και κατά τα Ψυχοσάββατα όπως π.χ. το δεύτερο Σάββατο των Αποκρηών.

Αναμφισβήτητα το αισθησιακό και γονιμικό στοιχείο υπήρξε σήμα κατατεθέν της βακχικής λατρείας. Μάλιστα στα κατ' Αγρούς Διονύσια και στα Μεγάλα Διονύσια τελούνταν και φαλλποφορίες. Είναι ενδιαφέρον ότι σήμερα παρόμοια περίπου έθιμα έχουν πρωταγωνιστικό ρόλο σε κάποια παραδοσιακά ελληνικά Καρναβάλια, όπου η αστειολογία φθάνει πολλές φορές μέχρι ασεμνολογίας, τα διάφορα σκωπτικά, ελευθερόστομα, πειρακτικά, σατιρικά και άσεμνα τραγούδια, τολμηρά ανέκδοτα, η γενική ευθυμία και οι χοροί είναι στην ημερήσια διάταξη.

Άλλωστε ο Διόνυσος είναι ένας θεός πάντα επίκαιρός. Συμβολίζει τη χαρά της ζωής, την ελευθερία, την ομορφιά της φύσης και του έρωτα. Γεμάτος ζωντάνια και πάθος έρχεται από τα βάθη του χρόνου για να μας προσφέρει για άλλη μια φορά τη μέθη, τη μαγεία και την έκσταση.

Στοιχεία πήραμε από τη μελέτη της κας Χ. Μήνη.



«Θέρμο Αιτωλοακαρνανίας»

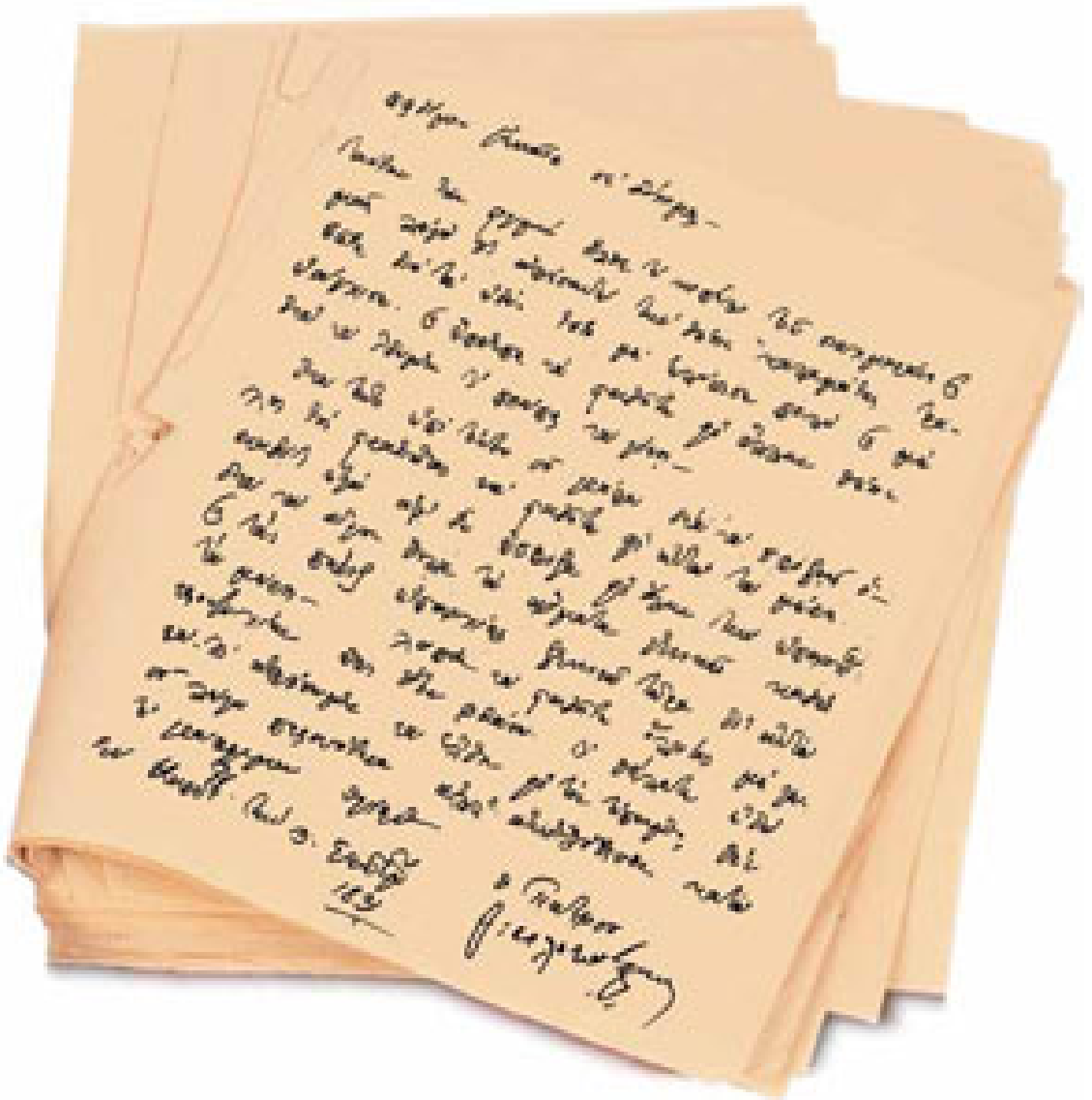
Φωτογραφία: Τρύφων Αναγνωστόπουλος



«Γεφύρι της Αρτοτίβας, Εύηνος - Αίτωλοακαρνανία»

Φωτογραφία: Χριστίνα Δούκα

Αυθεντική επιστολή της σημαντικότερης φυσιογνομίας της επανάστασης του 1821, του Θ. Κολοκοτρώνη, που απευθύνεται προς το γιό του Ιωάννη Κολοκοτρώνη, τον επιλεγόμενο «Γενναίο». Η επιστολή έχει γραφεί καθ' υπαγόρευση προς τον λόγιο γραμματέα του και την υπογράφει ιδιοχείρως ο Θ. Κολοκοτρώνης.



ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΣΠΥΡΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ

«παιδί μου Γενναίε σε εύχομαι –

Ταύτην την στιγμὴν ἦλθε το κοπέλι του Σαχμαράνη και μας λέγει ὅτι ἀφήσατε τὴν θέσιν Καλαμάτας, τραβάτε δια τα ἐδῶ. Τούτο με ἐλύπησε πολὺ και με εσύγχυσε. Και ἐπρεπε να σταθίτε εις ἄλλην θέσιν δια να ἰδωμεν τι πρέπει να γίνη.

Δια τούτο ἐπὶ τούτου σου γράφω δια να σφίξης ὅλους τους στρατιώτας να σταθίτε εις αὐτὰ τα μέρη καθὼς ἐγὼ ἀφοῦ ἐσφίξα εις ὄλην τὴν ἐπαρχίαν δια να εὐγουν ὅλα τα ἄρματα γενικῶς καθὼς και τας πέριξ ἐπαρχίας ξεκινῶ τώρα δι' αὐτὰ τα μέρη. Λοιπὸν να σταθίτε ὅλοι σας με γενναιοψυχίαν ἕως ὅτου φθάσω. Τι θέλετε ἐδῶ να τους ἀφήσωμε να ἔλθουν εις τὸν τόπον μας; Δεν σου λέγω περισσότερα ἀλλὰ ἀκολουθήσον κατὰ το γράφειν μου. Υγίαινε.

Ο πατήρ σου  
Θ. Κολοκοτρώνης

Ἐν Καρυταίνῃ, τὴν 3 Σεπτεμ(βρίου) 1831»



Ἡ σφραγίδα του Θ. Κολοκοτρώνη

Ἡ ἐπιστολή και η σφραγίδα εἶναι ἀπὸ το οικογενιακὸ ἀρχεῖο των ἀγωνιστῶν Δημητρακοπούλων Ἀλωνισταίνης

# Η ζωή είναι:

ΟΜΟΡΦΙΑ	.....	θαύμασέ την
ΕΥΚΑΙΡΙΑ	.....	άρπασέ την
ΥΠΟΣΧΕΣΗ	.....	τήρησέ την
ΠΙΚΡΑ	.....	ξεπέρασέ την
ΤΡΑΓΩΔΙΑ	.....	αντιμετώπισέ την
ΕΥΛΟΓΙΑ	.....	δέξου την
ΑΓΑΠΗ	.....	νιώσε την
ΚΑΘΗΚΟΝ	.....	ανάλαβέ το
ΜΥΣΤΗΡΙΟ	.....	εξερεύνησέ το
ΘΗΣΑΥΡΟΣ	.....	διαφύλαξέ τον
ΥΜΝΟΣ	.....	τραγουδήσέ τον
ΕΡΩΤΑΣ	.....	απόλαυσέ τον
ΠΑΙΧΝΙΔΙ	.....	πάρε μέρος
ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑ	.....	πάρε ρίσκα
ΟΝΕΙΡΟ	.....	κάντο αληθινό
ΕΥΤΥΧΙΑ	.....	την αξίζεις

**ΕΤΣΙ ΕΙΝΑΙ Η ΖΩΗ...πάλαιψε γι Αυτήν!!**