

# Δ Α Τ Τ Ι Κ Ο Σ Ξ

## ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΟΥ ΑΤΤΙΚΟΥ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΥ ΚΑΙ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΥ ΟΜΙΛΟΥ

ΜΑΡΝΗ 20 - ΑΘΗΝΑ 104 33 - ΤΗΛΕΦΩΝΟ 210 523 5149

[www.attikosomilos.gr](http://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

**Τετάρτη 12 Ιανουαρίου 2011**

Στις 20:00 στην αίθουσα του Συλλόγου μας  
θα κόψουμε την πίτα μας ανταλλάσσοντας ευχές!  
Σας περιμένουμε όλους

ΕΞΩΦΥΛΛΟ

«Λεβίδι»

Φωτογραφίες: Δημήτρης Συρίγος

ΕΜΠΡΟΣ ΕΣΩΦΥΛΛΟ

«Ρίντομο»

Ρόζα Αφεντάκη

ΠΙΣΩ ΕΣΩΦΥΛΛΟ

«Μανιτάρι»

Ρόζα Αφεντάκη

## Ξημέρωμα Πρωτοχρονιάς

ΤΗΣ Ε. ΝΕΓΡΗ

Το χιόνι πέφτει από ψηλά,  
ξημέρωσε Πρωτοχρονιά,  
και γέμισαν οι κλώνοι.

Αρχιμηνιά κι αρχιχρονιά,  
σε κάθε σπίτι και γωνιά,  
για να χαρούμε όλοι.

Ο Άη Βασίλης τη νυχτιά,  
φέρνει τα δώρα στα παιδιά,  
που τραγουδούν ακόμη.

Και με τη νέα τη χρονιά,  
υγεία, αγάπη και χαρά,  
να 'ρθει στη χώρα όλη.

Ο ΑΤΤΙΚΟΣ εύχεται στα μέλη και στους φίλους του ο Καινούργιος Χρόνος να φέρει στον καθέναν ό,τι χρειάζεται και επιθυμεί, μα πάνω απ' όλα Υγεία, Ειρήνη και αμέτρητες αφορμές για χαρά και δημιουργία !

**Και σε όσους γιορτάζουν αυτό το τρίμηνο  
ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ και ΚΑΛΑ !**

## ΝΕΑ ΜΕΛΗ

Με πολλή αγάπη καλωσορίζουμε τα νέα μας μέλη: Καλλιόπη Καμάρη, Ειρήνη Παναγοπούλου, Νίκη Μανή, Μαριάννα Στρατάκη, Βικτωρία Αβραμίδου, Νίνα Φιλιππάκη, Άννα Θεοχαρίδη, Ξένια Σημαιοφορίδου, Αναστάσιο Ιοακειμίδη, Βαρβάρα Σεϊμενάκη, Δημήτριο Σεϊμενάκη, Αλέκα Χρυσοχόου, Αναστάσιο Τουσιούδη, Κωνσταντίνα Κοτταράκου, Βίκη Βακαλοπούλου, Κωνσταντίνο Πινάτση, Αικατερίνη Ματσάκη, Γεώργιο Ματσάκη, Λένα Ιωακειμίδη, Μανώλη Τσαγκατάκη, Ελένη Μπουμπούλη, Suzanna Kontos, Βασίλειο Μίχαλο, Ειρήνη Βραχνά, Γεωργία Γεωργαλά, Μαριέττα Αντωνοπούλου, Ουρανία Καλλία, Αλεξάνδρα Γάκη, Χρήστο Παπαστάθη, Παγώνα Λαλασούνη, Ουρανία Λάζαρη, Σαπφώ Καββαδά, Γιώργο Κονταξάκη, Ιωάννη Βογιατζόπουλο, Βάνα Λιάκου, Δημήτριο Πινάτση, Ελισάβετ Παπαδοπούλου, Δημήτρη Χατζηπαύλου, Τίνα Γεροθανασίου, Βαλεντίνη Παναγιώταρου και Κυριάκο Τσακίρη.

## Αποκριάτικος χορός

Παρασκευή 11 Φεβρουαρίου 2011

Ελάτε να φάμε, να πιούμε και να χορέψουμε μέχρι «τελικής πτώσεως» από τις 9μμ στο κέντρο «ΕΛΛΑΦΟΚΥΝΗΓΟΣ»,  
Περικλή Σταύρου 5, κοντά στο Γηροκομείο.

# ΟΙ ΑΤΤΙΚΟΙ

ΤΟΥ ΣΠΥΡΟΥ ΜΕΓΑΛΟΟΙΚΟΝΟΜΟΥ

Ξεκινάμε οι Αττικοί  
με όλη την παρέα  
όμορφα ... όμορφα κι' ωραία.

Εκδρομείς και ορειβάτες  
με σακίδια στις πλάτες  
όλοι μας γνωστοί και φίλοι  
με χαμόγελο στα χείλη,  
ξεκινάμε για ψηλά βουνά  
με τραγούδια και χαρά.

Ξεκινάμε για φαράγγια και γιοφύρια,  
για χωριά και μοναστήρια  
κι' ανεβαίνουμε κορφές,  
περπατάμε μεσ' τα δάση,  
πίνουμε δροσερό νερό, απ' τις πηγές  
και χαιρόμαστε ... την πλάση.

Αυτοί είμαστε !

## ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΤΗΣ Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε-Ο.Ξ.Ν.Ε.

ΤΗΣ ΜΑΡΙΝΑΣ ΤΟΛΗ

**Τ**α τελευταία χρόνια η Ομοσπονδία ξεκίνησε μια ωραία εκδήλωση για να θυμόμαστε τους ανθρώπους που πέρασαν από τη διοίκησή της, Προέδρους και μέλη των Διοικητικών Συμβουλίων της που με αγάπη και μεράκι δούλεψαν για να αφήσουν στους μεταγενέστερους μία ακμάζουσα Ομοσπονδία και τώρα πια που μας βλέπουν από ψηλά, ασφαλώς οι ψυχές τους θα χαίρονται πολύ.

Έτσι, στις 13 Νοεμβρίου 2010 με την προφορά δύο πούλμαν από την Ομοσπονδία μας και με εκπροσώπους από όλα σχεδόν τα Σωματεία της Αττικής πραγματοποιήθηκε μνημόσυνο στο Λύκειο Ίδρυμα, στη περιοχή του Νέου Βουτσά, όπου παρακολούθησαμε τη Θεία Λειτουργία και την επιμνημόσυνη δέηση. Ακούστηκαν τα ονόματα των τεθνεώτων και η συγκίνηση ήταν μεγάλη, γιατί είχαμε την τύχη να γνωρίζουμε αρκετούς και από το

Σωματείο μας και από τα άλλα Σωματεία. Ας μη ξεχνάμε ότι ο ΑΤΤΙΚΟΣ είναι από τα ιδρυτικά μέλη της Ομοσπονδίας. Η συγκίνηση και η χαρά μας ήταν μεγάλη, γιατί σε κάθε εκδήλωση βρισκόμαστε όλοι μαζί και νοιώθουμε την αδελφосύνη.

Μετά τον καφέ και το στάρι που μας πρόσφεραν, πήγαμε στο Μαραθώνα και επισκεφθήκαμε τον Τύμβο και το Κωππλατοδρόμιο, όπου μας ξενάγησαν το ζεύγος Γιώργος και Χρυσάνθη Σφήκα που τους ευχαριστούμε πολύ για τα όσα υπέροχα πράγματα μας είπαν.

Τέλος μετά το μεσημεριανό φαγητό ξεκινήσαμε για την επιστροφή μας στην Αθήνα γεμάτοι με ωραία συναισθήματα και μεγάλη συγκίνηση.

Ευχαριστούμε θερμά τον Πρόεδρο της Ομοσπονδίας κ. Ανδρέα Αντωνόπουλο και τα μέλη του Δ. Σ. Να είναι πάντα άξιοι και να κρατούν ψηλά την Ομοσπονδία μας.

# Φαράγγι Ρίντομου (Κοσκάραγας) Δυτ. Ταΰγετος

(1 έως 3 Οκτωβρίου 2010)

ΤΗΣ ΑΦΡΟΔΙΤΗΣ ΜΙΧΑΗΛ

**Α**πό καιρό προγραμματιζόταν αυτή η εκδρομή. Ο Ηλίας Κωτσαγιάννης μας είχε παινέσει το μέρος και η επιθυμία μας να διασχίσουμε το φαράγγι με το παράξενο όνομα μεγάλωνε όσο πλησίαζε η μέρα της καθόδου μας προς Καλαμάτα.

Το φαράγγι βρίσκεται στην περιοχή Κάμπου Αβίας, λίγα χιλιόμετρα μακριά απ' τη μεσοσηνιακή πρωτεύουσα. Η διαμονή μας έγινε γι' αυτό το λόγο στην Καλαμάτα η οποία μετά τους σεισμούς έχει αλλάξει πρόσωπο. Πολλά κτήρια έχουν ανακαινιστεί, έχουν γίνει πεζοδρομήσεις, η δε παλιά πόλη γύρω απ' το φράγγικο κάστρο ζωντανεύει το βράδυ απ' τη νεολαία που συγκεντρώνεται εκεί στα μπαράκια, τα ουζερί, τις παραδοσιακές ταβέρνες. Δεσπόζει η εκκλησία της Υπαπαντής και το Μοναστήρι Κωνσταντίνου και Ελένης (18ου αι.) γνωστό για τα μεταξωτά μαντίλια που υφαίνουν οι καλόγριες.

Το διεθνές φεστιβάλ χορού που γίνεται Ιούλιο – Αύγουστο δίνει στην πόλη μια κοσμοπολίτικη λάμψη.

Σάββατο πρωί ξεκινήσαμε με πολλές προσδοκίες και καλή διάθεση. Αρχηγοί μας ο Θανάσης Δημάκας και ο Δημήτρης Μπούτος. Πληροφορίες πολλές δε μας δόθηκαν. Απ' το χωρίο Βόρειο θα κατεβαίναμε στην κοίτη του ποταμού που διασχίζει το φαράγγι κι οι πιο ικανοί θα προχωρούσαν προς Βορρά, ν' ανέβουν μέχρι την Παναγιά την Καψοδεματούσα, ενώ οι άλλοι θα τους περιμέναμε μέσα στο φαράγγι για να κατηφορίσουμε όλοι μαζί προς την παραλία της Σάντοβας. Ώρες πορείας 3 με 4.

Μας βγήκαν λίγο παραπάνω: 6 !!!

Ο καιρός ήταν καλός, λαμπρός ήλιος έλουζε τα χωριά του Δήμου Αβίας που περάσαμε

για ν' ανηφορίσουμε το βουνό.

Το φαράγγι είναι γνωστό από την αρχαιότητα: Ο Πausανίας το ονομάζει «Χοίρειο Νάππ», δηλ. κοιλάδα των Χοίρων, ενώ η λέξη Ρίντομο, εξίσου αρχαία, σημαίνει «τομή από τον ρου του ποταμού». Η δεύτερη ονομασία του «Κοσκάραγας» προήλθε από κάποιον Αγά Κοσκάβ.

Οι δύο πρώτες ώρες κύλησαν ομαλά, κατεβήκαμε στο φαράγγι το οποίο μας εντυπωσίασε: Κατακόρυφες πλαγιές, έντονες πτυχώσεις του πετρώματος με ποικιλία χρωματισμών, ένας τεράστιος βράχος σφηνωμένος ανάμεσα σε δύο χαράδρες, το πηγαδιώτικο δικάμαρο (η μια καμάρα πάνω στην άλλη) πέτρινο γεφύρι κρεμασμένο στο κενό, ο ουρανός πάνωθ'ε μας σα μια λουρίδα μπλέ, δένδρα που γέρνουν στις πλαγιές και μεγάλα πλατάνια στις όχθες του χειμάρρου, είναι τα χαρακτηριστικά του φαραγγιού αυτού.

Το μέρος που διασχίσαμε εμείς δεν ήταν πολύ μεγάλο, 3-4 χιλιόμετρα αλλά εξαιρετικά δύσκολο.

Το εντυπωσιακό του σημείο είναι ένας στενός διάδρομος ανάμεσα στους βράχους πλάτους 1,20 έως 3 μ. και ύψος 60 μ.

Πιο κάτω το φαράγγι ανοίγει και οι πλαγιές απομακρύνονται, κοιτώνες και τεράστιοι βράχοι έχουν πέσει στη μέση σε σημείο που πρέπει να κάνεις αναρρίχηση για να τους περάσεις.

Μερικά τσακάλια σαν τον Δημάκα, την Έφη, τον Μπούτο, τον Βορριά, τη Ρόζα, την Άνα, τον Γιάννη τον Χρυσάφη και τον αρχιορειβάτη κυρ Γιώργο πηδούσαν από βράχο σε βράχο ισορροπώντας, ενώ εμείς οι επίλοιποι ταλαίπωροι μπουσουλώντας, έρποντας, οπισθοδρομώντας ανεβαίναμε και κατεβαίναμε τις ράχες των

βράχων.

Μερικές φορές κάναμε και τσουλήθρα πέφτοντας στα σιβαρά μπράτσα του Θανάση ή του Δημήτρη. Η φωτογράφος Ρόζα απαθανάτιζε τις σκηνές μειδιώντας. Δε μας ειδοποιούσε η φιλότιμη να πάρουμε πόζα για να μην φαινόμεστε στη φωτογραφία έτοιμοι να γκρεμοτσακιστούμε.

Η παραλία της Σάντοβας τώρα μας φαινόταν στην άκρη του κόσμου.

Σε κάποιο σημείο σταματήσαμε την πορεία μέσα στο φαράγγι και πήραμε τον ανήφορο προς το χωριό Βόρειο, από κει που είχαμε ξεκινήσει. Ο ήλιος βάλθηκε να μας αποτεινεί. Μας χτύπαγε στα μάτια καθώς αγκομαχούσαμε πορευόμενοι το Γολγοθά μας. Φτάνοντας στο χωριό, οι θαμώνες του καφενείου θαύμασαν την αντοχή μας. Μερικοί Αττικοί έλεγαν να το ξανακάνουμε για ν' απολαύσουμε και το κομμάτι του φαραγγιού που καταλήγει στην παραλία.

Να μην παραλείψουν οι έφοροι των εκδρομών, την επόμενη χρονιά, να προγραμματίσουν τη διαδρομή αυτή. Ύστερα από μια γερή δόση ύπνου είχαμε το κουράγιο να κάνουμε μια νυχτερινή τσάρκα στην παλιά πόλη της Καλαμάτας, ενώ άλλοι έκαναν γενναίες μάσες για να ξανακερδίσουν την ενέργεια που είχαν χάσει.

Η επιστροφή είναι πάντοτε γλυκειά. Κυριακή πρωί έγινε η επίσκεψή μας στον αρχαιολογικό χώρο της αρχαίας Μεσσήνης, στο σημερινό Μαυρομάτι.

Ο αρχαιολόγος Πέτρος Θέμελης με την ομάδα του έχει κάνει υποδειγματική αναστήλωση. Μπροστά μας ζωντάνεψε η αρχαία πόλη με τα εντυπωσιακά της τείχη, την αρκαδική πύλη, τα οικοδομήματά της, δείγματα σπουδαίας αρχιτεκτονικής του 4ου αι. Π.Χ.

Ο κόσμος που κυκλοφορούσε ανάμεσα στα ερείπια θύμιζε τους ανθρώπους της πόλης που ζούσαν εκεί, πριν χιλιάδες χρόνια. Πλούσιος τόπος, σε ομορφιά και πολιτισμό.

Κλείνοντας θα έλεγα ότι η δυσκολία της διάσχισης του φαραγγιού του Ρίντομου δεν εμπόδισε να κατασταλάξει μες' την ψυχή μας η άγρια ομορφιά του τοπίου κι ο μόχθος των ανθρώπων να ζήσουν και να δημιουργήσουν στον τόπο αυτό.

Να πω ότι θα ξανάκανα τη διάσχιση του φαραγγιού; Δεν το νομίζω. Αν όμως αποφάσιζε ο Αττικός να το περάσουμε από τη μεριά της γέφυρας Καλαμάτας – Αρεόπολης καταλήγοντας στη θάλασσα, βουτώντας στα κρυστάλλινα νερά του Μεσσηνιακού κόλπου, ε!! θα το ξανάκανα...



«Τα καλά κόποις κτώνται !»  
Φωτογραφία:  
Ρόζα Αφεντάκη



Από την εκδρομή μας στο Φαράγγι Ρίντομου (1 έως 3 Οκτωβρίου 2010)



Φωτογραφίες: Ρόζα Αφεντάκη

## Πλατεία Κλαυθμώνος

ΤΗΣ ΧΡΙΣΤΙΝΑΣ ΔΟΥΚΑ

**Η** οικονομική, και όχι μόνο, κρίση της χώρας μας το τελευταίο χρονικό διάστημα, τα δυσβάσταχτα, για πολλούς, οικονομικά μέτρα και η δαμόκλειος σπάθη των απολύσεων που κρέμεται πάνω από το κεφάλι πολλών συμπατριωτών μας, μου έφεραν στο νου κάποιες άλλες εποχές και καταστάσεις που συνδέονται με μια κεντρική πλατεία της Αθήνας, την πλατεία Κλαυθμώνος.

Είναι μια ευρύχωρη πλατεία ανάμεσα στις πλατείες Ομονοίας και Συντάγματος και περιβάλλεται από ιστορικά νεοκλασικά κτήρια, το Μέγαρο Βούρου, ένα κτίριο του 1833 το οποίο χρησιμοποιήθηκε ως προσωρινό παλάτι του Βασιλιά Όθωνα την περίοδο 1836 – 1842 και σήμερα στεγάζει το Μουσείο Πόλεως Αθηνών, το κτήριο του πρώην Υπουργείου Ναυτικών, το κτήριο του Υπουργείου Εσωτερικών κ.α. Είναι και ο πρώτος χώρος που δεντροφυτεύτηκε στην Αθήνα. Το κέντρο της πλατείας έχει τοποθετηθεί το ιμπερσοιονιστικό μπρούτζινο άγαλμα που συμβολίζει την «Εθνική Συμφιλίωση».

Το όνομα της πλατείας οφείλεται στο ότι πριν από το 1909 οι δημόσιοι υπάλληλοι δεν ήταν μόνιμοι όπως σήμερα και οι απολυμένοι, οι «Παυσανίες» όπως τους έλεγαν, πήγαιναν εμπρός από το Υπουργείο Εσωτερικών που ήταν στην πλατεία αυτή και με κλάματα και θρήνους («κλαυθμούς») παρακαλούσαν να τους ξαναπρολάβουν. Επειδή τέτοιες απολύσεις συνέβαιναν τακτικά σε κάθε αλλαγή της κυβέρνησης, οι σκηνές αυτές ήταν αρκετά συχνές. Εκείνος όμως που έδωσε το όνομα «Κλαυθμώνος» στην πλατεία

ήταν ο συγγραφέας και ακαδημαϊκός Δημ. Καμπούρογλου σε ένα χρονογράφημά του στην «Εστία» το 1878.

Την πλατεία Κλαυθμώνος διασχίζει η οδός Σταδίου, μια από τις κεντρικότερες αρτηρίες της πόλης κι ένας από τους πρώτους δρόμους που χαραχτηκαν στην Αθήνα. Αρχικά ονομαζόταν Φειδίου και έπειτα μετονομάστηκε σε οδό Ακακίων. Το σημερινό της όνομα –Σταδίου– το οφείλει στο γεγονός ότι υπήρχε πρόβλεψη να φτάνει ως το Παναθηναϊκό Στάδιο, αλλά το σχέδιο αυτό δεν υλοποιήθηκε ποτέ.



Στο κάτω μέρος της πλατείας βρίσκεται ο βυζαντινός ναός των Αγίων Θεοδώρων που χρονολογείται στα μέσα του 11ου αιώνα. Στην επιγραφή που είναι εντοιχισμένη πάνω από την είσοδο του ναού αναφέρεται η ημερομηνία της ίδρυσης, 1049 ή 1065. Ως ιδρυτής της αναφέρεται ο Νικόλαος Καλόμαλος (βυζαντινός αξιωματούχος).

# Ι Α Ν Ο Υ Α Ρ Ι Ο Σ

**ΒΙΛΙΑ-ΠΟΡΤΟ ΓΕΡΜΕΝΟ-ΚΑΤΑΦΥΓΙΟ (ορειβατική-τουριστική) ΒΔ: 1****Πέμπτη 6 Ιανουαρίου (Θεοφάνεια)**

Αναχώρηση στις 8:30 για Βίλια. Η πεζοπορική ομάδα θα κόψει την πρωτοχρονιάτικη πίτα στο καταφύγιο του Κιθαιρώνα. Οι υπόλοιποι εκδρομείς θα συνεχίσουν από τα Βίλια προς Πόρτο-Γερμενό για την τελετή του Αγιασμού των Υδάτων. Αναχώρηση όλων των εκδρομέων για Αθήνα από τα Βίλια στις 16:00.

**ΚΟΠΗ ΤΗΣ ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑΤΙΚΗΣ ΠΙΤΑΣ  
ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ****Τετάρτη 12 Ιανουαρίου**

Στις 20:00 στην αίθουσα του Συλλόγου μας θα κόψουμε την πίτα μας και θα ανταλλάξουμε ευχές. Σας θέλουμε όλους παρόντες !

**ΜΑΚΡΥΚΑΠΑ ΕΥΒΟΙΑΣ (πεζοπορική) ΒΔ: 1****Κυριακή 16 Ιανουαρίου**

Αναχώρηση στις 8:30 για Μακρυκάπα. Η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει πορεία 2-3 ωρών. Αναχώρηση για Αθήνα στις 16:00.

**ΜΕΘΑΝΑ - ΚΑΜΕΝΗ ΓΗ (ορειβατική-τουριστική) ΒΔ: 2****Κυριακή 23 Ιανουαρίου**

Αναχώρηση οδικώς για Μέθανα στις 7:30. Η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει πορεία από τα Μέθανα προς το ηφαίστειο διάρκειας 4 ωρών. Οι λοιποί εκδρομείς θα παραμείνουν στα Μέθανα. Αναχώρηση για Αθήνα στις 16:30 μετά την επιστροφή των πεζοπόρων.

**ΜΟΝΗ ΛΕΧΟΒΑΣ - ΚΑΙΣΑΡΙ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ (ορειβατική-τουριστική) ΒΔ: 1+****Κυριακή 30 Ιανουαρίου**

Αναχώρηση στις 8:30 για τη Μονή Λέχοβας. Η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει ανάβαση στη Βέσιζα με κατάβαση στο Καίσαρι. Διάρκεια πορείας 3-4 ώρες. Οι λοιποί εκδρομείς θα πραγματοποιήσουν μικρές διαδρομές στην περιοχή και θα επισκεφθούν την Στυμφαλία. Αναχώρηση για Αθήνα μετά την επιστροφή των πεζοπόρων.





## Φ Ε Β Ρ Ο Υ Α Ρ Ι Ο Σ

## ΕΚΔΗΛΩΣΗ

## Τετάρτη, 2 Φεβρουαρίου

Στην Αίθουσα του Αττικού και ώρα 20:00 βιντεοπροβολή με θέμα «Ιχνηλατώντας την Κωνσταντινούπολη», προσφορά της κας Τασίας Κομοσέλη.

## ΒΛΑΧΟΚΕΡΑΣΙΑ - ΚΟΛΛΙΝΕΣ ΑΡΚΑΔΙΑΣ (πεζοπορική) ΒΔ: 1

## Κυριακή 6 Φεβρουαρίου

Αναχώρηση στις 7:30 για Τρίπολη - Βλαχοκερασιά - Κολλίνες. Η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει πορεία 12 χλμ μέσα στο δάσος της Σκιρίτιδας. Οι λοιποί εκδρομείς θα κάνουν μικρές διαδρομές στην περιοχή. Αναχώρηση για Αθήνα στις 16:00.

## Αποκριάτικος χορός

## Παρασκευή 11 Φεβρουαρίου 2011

Από τις 9μμ στο κέντρο «ΕΛΑΦΟΚΥΝΗΓΟΣ», Περικλή Σταύρου 5, κοντά στο Γηροκομείο.

## ΣΠΗΛΑΙΟ ΚΑΨΙΑΣ - ΛΕΒΙΔΙ ΑΡΚΑΔΙΑΣ (τουριστική)

## Κυριακή 13 Φεβρουαρίου

Αναχώρηση στις 8:00 για Τρίπολη - Σπήλαιο Κάψιας στο οποίο θα γίνει περιήγηση. Στη συνέχεια μετάβαση και παραμονή στο Λεβίδι. Αναχώρηση για Αθήνα στις 16:00.

## ΤΟΥΡΝΙΚΙ - ΜΕΡΚΟΥΡΙ ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ (πεζοπορική) ΒΔ: 1

## Κυριακή 20 Φεβρουαρίου

Αναχώρηση στις 8:00. Η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει πορεία από Μερκούρι προς Τουρνίκι διάρκειας 3-4 ωρών. Οι λοιποί εκδρομείς θα κάνουν μικρές διαδρομές στην περιοχή. Αναχώρηση για Αθήνα στις 16:00.

## ΠΙΣΣΙΑ - ΠΑΛΙΟΒΟΥΝΑ (ΓΕΡΑΝΕΙΑ) (ορειβατική) ΒΑ: 1-2

## Κυριακή 27 Φεβρουαρίου

Αναχώρηση στις 8.30 για Λουτράκι - Πίσσια. Η ορειβατική ομάδα θα ανέβει στην Παλιοβούνα. Διάρκεια πεζοπορίας 4 ώρες. Οι λοιποί θα μείνουν στα Πίσσια και θα πραγματοποιήσουν μικρές διαδρομές στην περιοχή. Αναχώρηση για Αθήνα στις 16:30.



# Μ Α Ρ Τ Ι Ο Σ

## ΑΠΟΚΡΙΑΤΙΚΟ ΤΡΙΗΜΕΡΟ ΣΤΗ ΝΑΟΥΣΑ

**Σάββατο 5 - Δευτέρα 7 Μαρτίου**

Την Κυριακή της Αποκριάς θα παρακολουθήσουμε το παραδοσιακό έθιμο «Γενίτσαροι και Μπούλες». Θα πραγματοποιηθεί επίσκεψη στη Βέροια και το Σέλι. Λεπτομέρειες για την ώρα αναχώρησης και το υπόλοιπο πρόγραμμα θα γνωστοποιηθούν εν καιρώ από τα γραφεία και το site του Συλλόγου στο διαδίκτυο.

## ΕΚΔΗΛΩΣΗ

**Τετάρτη, 9 Μαρτίου**

Στην Αίθουσα του Απικού 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 συνθήκες που επηρεάζουν την ποιότητα της ζωής μας».

## ΣΤΕΜΝΙΤΣΑ ΑΡΚΑΔΙΑΣ (τουριστική)

**Κυριακή 13 Μαρτίου**

Αναχώρηση στις 8:00 για Τρίπολη - Στεμνίτσα. Θα πραγματοποιηθεί περιήγηση στο χωριό και τη γύρω περιοχή. Αναχώρηση για Αθήνα στις 16:00.

## ΑΛΩΝΙΣΤΑΙΝΑ - ΒΥΤΙΝΑ (πεζοπορική) ΒΔ: 1+

**Κυριακή 20 Μαρτίου**

Αναχώρηση στις 7:30 για Τρίπολη - Αλωνίσταινα. Η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει τη διαδρομή Αλωνίσταινα - Βυτίνα διάρκειας 3-4 ωρών. Οι λοιποί εκδρομείς θα περιηγηθούν στην Αλωνίσταινα και τη γύρω περιοχή. Αναχώρηση για Αθήνα στις 16:00.

## ΠΡΟΣΗΛΙΟ ΑΜΦΙΣΣΑΣ (πεζοπορική-τουριστική) ΒΔ: 1

**Σάββατο 26 - Κυριακή 27 Μαρτίου**

Πληροφορίες στο Σύλλογο.

# Α Π Ρ Ι Λ Ι Ο Σ

## ΟΣΙΟΣ ΛΟΥΚΑΣ - ΑΝΤΙΚΥΡΑ ΒΟΙΩΤΙΑΣ (πεζοπορική) ΒΔ: 1+

**3 Απριλίου**

Αναχώρηση στις 8:00. Η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει πορεία από τον Όσιο Λουκά στην Αντίκυρα διάρκειας 4 ωρών. Οι λοιποί εκδρομείς θα ξεναγηθούν στη Μονή Οσίου Λουκά και θα καταλήξουν στην Αντίκυρα. Αναχώρηση για Αθήνα στις 16:00.

## ΔΡΥΜΩΝΑΣ ΒΟΙΩΤΙΑΣ (πεζοπορική)

**10 Απριλίου**

Λεπτομέρειες για την ώρα αναχώρησης θα γνωστοποιηθούν εν καιρώ από τα γραφεία και το site του Συλλόγου στο διαδίκτυο.



Από την εκδρομή μας στο Τελέθριο Ευβοίας (30 - 31 Οκτωβρίου 2010)



Φωτογραφίες: Ρόζα Αφεντάκη

# Ο ΦΙΛΕΛΛΗΝΙΣΜΟΣ

## ΣΤΗΝ ΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ Victor HUGO

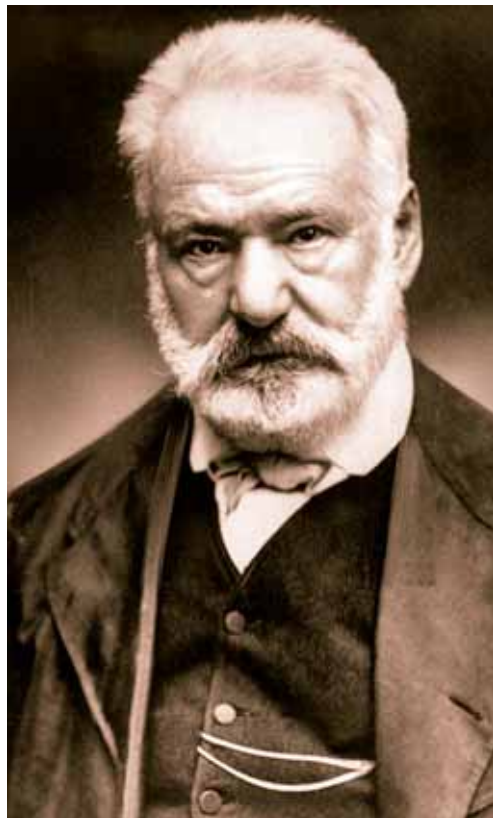
ΤΟΥ ΣΠΥΡΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ



«**Σ**τη λέξη Φιλελληνισμός έδωσε νόημα η ίδια η Ιστορία της Ευρώπης» έγραψε εύστοχα έλληνας διανοητής και πολιτικός. Κομμάτι αυτής της Ιστορίας αποτελούν αναμφίβολα οι δύο μεγάλοι ρομαντικοί της Γαλλίας, ο συγγραφέας Victor Hugo και ο ζωγράφος Eugène Delacroix. Σύγχρονοι και φίλοι έζησαν από κοντά, όπως και οι άλλοι Ευρωπαίοι, τον αγώνα, τις θυσίες και τους ηρωϊσμούς του ελληνικού λαού στον ξεσπκωμό του 1821, θυσίες οι οποίες προκάλεσαν το μοναδικό εκείνο φαινόμενο που ονομάστηκε Φιλελληνισμός, που δεν ήταν μόνο έμπρακτος, αλλά εκφράστηκε και μέσα από την πένα και το χρωστήρα των μεγάλων διανοητών και ζωγράφων της εποχής από τα πέρατα του Νέου Κόσμου ως τις γειτονίες της Ευρώπης.

Ένα από τα πιο αιματηρά επεισόδια στον Αγώνα του 1821 που ξεσήκωσε την παγκόσμια αγανάκτηση και φούντωσε τον φιλελληνικό πυρετό ήταν και η σφαγή της Χίου (Απρίλιος 1822).

Όταν ο μεγάλος Victor Hugo αντίκρισε στο περίφημο Salon του Παρισιού τον τεράστιο πίνακα του Eugène Delacroix «Η σφαγή της Χίου» (1824), η συνείδησή του εξεγέρθηκε από τον ωμό ρεαλισμό του πίνακα. Τότε εμπνεύστηκε και συνέθεσε ένα από τα ωραιότερα ποιήμα-



τά του που εκδόθηκε το 1828 με τίτλο L'enfant, και στα ελληνικά αποδόθηκε έξοχα μεσ' από τη μετάφραση του Κωστή Παλαμά το 1885 με τον ελληνικό τίτλο «Το Ελληνόπουλο» που παραθέτουμε εδώ, σαν ένα επιτεειακό αφιέρωμα στο φιλολογικό φιλελληνισμό.

## ΤΟ ΕΛΛΗΝΟΠΟΥΛΟ

Τούρκοι διαβήκαν. Χαλασμός, θάνατος πέρα ως πέρα.

Η Χίο, τ' ολόμορφο νησί, μαύρη απομένει ξέρα,  
με τα κρασιά, με τα δεντρά  
τ' αρχοντονήσι, που βουνά και σπίτια και λαγκάδια  
και στο χορό τις λυγρές καμιά φορά τα βράδια  
καθρέφτιζε μεσ' στα νερά.

Ερμιά παντού. Μα κοίταξε κι απάνου εκεί στο βράχο,  
στου κάστρου τα χαλάσματα κάποιο παιδί μονάχο  
κάθεται, σκύβει θλιβερά  
το κεφαλάκι, στήριγμα και σκέπη του απομένει  
μόνο μιαν άσπρη αγράμπελη σαν αυτό ξεχασμένη  
μέσ' στην αφάνταστη φθορά.

- Φτωχό παιδί, που κάθεσαι ξυπόλυτο στις ράχες  
για να μην κλαις λυππτερά, τ' ήθελες τάχα να' χες  
για να τα ιδώ τα θαλασσά  
ματάκια σου ν' αστράψουνε, να ξαστερώσουν πάλι,  
και να σηκώσης καρωπά σαν πρώτα το κεφάλι  
με τα μαλλάκια τα χρυσά;

Τι θέλεις, άτυχο παιδί, τι θέλεις να σου δώσω  
για να τα πλέξης ξέγνοιαστα, για να τα καμαρώσω  
ριχτά στους ώμους σου πλατιά  
μαλλάκια που του ψαλιδιού δεν τάχει αγγίξει η κόψη,  
και σκόρπια στη δροσάτη σου τριγύρω γέρνουν όψη  
και σαν την κλαίουσα την ιτιά;

Σαν τι μπορούσε να σου διώξη τάχα το μαράζι;  
Μήπως το κρίνο απ' το Ιράν που του ματιού σου μοιάζει;  
Μην ο καρπός απ' το δεντρί  
που μεσ' στη μουσουλμανική παράδεισο φυτρώνει,  
κ' έν' άλογο χρόνια εκατό κι αν πιλαλάει, δε σώνει  
μεσ' απ' τον ίσκιο του να βγη;

Μη το πουλί που κελαηδάει στο δάσος νύχτα μέρα  
και με τη γλύκα του περνάει και ντέφι και φλογέρα;  
Τι θες κι απ' όλα τ' αγαθά  
τούτα; Πες! Τ' άνθος, τον καρπό; θες το πουλί;  
Διαβάτη,  
μου κράζει το Ελληνόπουλο με το γαλάζιο μάτι:  
Βόλια, μπαρούτη θέλω, να!



«Προς τον Προυσό»



«Μονή Κερνίτσας»

Φωτογραφίες : Τρύφων Αναγνωστόπουλος

## ΧΙΑΚΗ ΠΑΤΡΙΔΟΓΝΩΣΙΑ

ΣΤΗΝ ΚΑ ΑΝΤΩΝΙΑ ΧΑΛΛΙΟΡΗ

Λαλάδες μέ τό φωτεινό κόκκινο χρώμα,  
 στολίζουν τά Πελασγικά τείχη στον Εμπορειό.  
 Μάτια με τ' αστραφτερό καστανό χρώμα,  
 ωραϊζουν στα Φανά την απολλώνια δόξα.  
 Ανεμώνες με το λαμπερό λιλά τους χρώμα,  
 αγιάζουνε τα ήμερα χωριά της μαστίχας.  
 Μάτια γελαστά με του Αιγαίου το χρώμα  
 μαγεύουν, στα θαλασσινά χωριά του Ομήρου.  
 Μαργαρίτες με το καθαρό κάτασπρο χρώμα,  
 λαμπρύνουνε τα δροσιασμένα Καμπόχωρα.  
 Μάτια με ιριδισμούς και πύραιμο χρώμα,  
 ανθίζουν εύοσμα κι ερωτικά στα Αυγώνυμα.  
 Σπάρτα με το σπιθάτο τους κανάριο χρώμα,  
 τα μαρμαρένια ζωγραφούν στήθη του Πελιναίου.  
 Μάτια με το γλυκύ κοράκου χρώμα,  
 φρουρούν τα μακρινά χωριά της Αμανής.  
 Μεγάλε περιπατητή αργοβάδιστε, καλέ,  
 έλα συγγενικά με την αγάπη φίλη,  
 να δεις το μέγα στο μικρό φυλακισμένο  
 και το άπειρα μικρό να μεγενθύνεται.

Γ. ΔΙΛΜΠΟΗΣ



## ΠΩΣ ΝΑ ΠΑΡΑΜΕΙΝΕΤΕ ΝΕΟΙ

### 1. Πετάξτε τους ασήμαντους αριθμούς.

Αυτό συμπεριλαμβάνει την ηλικία, το βάρος και το ύψος. Αφήστε τους γιατρούς να νοιάζονται γι' αυτά. Γι' αυτό τους πληρώνετε άλλωστε.

### 2. Κρατήστε μόνον τους ευχάριστους φίλους.

Οι γκρινιάρηδες σας ρίχνουν.

### 3. Να μαθαίνετε συνεχώς.

Μάθετε περισσότερα για τους υπολογιστές, τις τέχνες, την κηπουρική, οτιδήποτε, ακόμη και για το ραδιόφωνο. Να μην αφήνετε ποτέ τον εγκέφαλο ανενεργό. «Ένα ανενεργό μυαλό είναι το εργαστήρι του Διαβόλου». Και το επίθετο του διαβόλου είναι Αλτσοχάιμερ.

### 4. Απολαύστε τα απλά πράγματα.

### 5. Γελάτε συχνά, διαρκώς και δυνατά.

Γελάστε μέχρι να σας κοπεί η ανάσα.

### 6. Τα δάκρυα τυχαίνουν.

Υπομείνετε, πενθήστε, και προχωρήστε παραπέρα. Το μόνο άτομο που μένει μαζί μας για ολόκληρη τη ζωή μας είναι ο εαυτός μας. Να είστε ΖΩΝΤΑΝΟΙ, όσο είστε εν ζωή.

### 7. Περιβάλλετε τον εαυτό σας με ό,τι αγαπάτε.

Είτε είναι η οικογένεια, τα κατοικίδια, η μουσική, τα φυτά, τα ενδιαφέροντά σας, οτιδήποτε. Το σπίτι σας είναι το καταφύγιό σας.

### 8. Να τιμάτε την υγεία σας.

Εάν είναι καλή, διατηρήστε την. Εάν είναι ασταθής, βελτιώστε την. Εάν είναι πέραν της βελτιώσεως, ζητήστε βοήθεια.

### 9. Μην κάνετε βόλτες στην ενοχή.

Κάντε μια βόλτα στα μαγαζιά, ακόμη και στο διπλανό νομό ή σε μια ξένη χώρα αλλά ΜΗΝ πηγαίνετε εκεί που βρίσκεται η ενοχή.

### 10. Πείτε στους ανθρώπους που αγαπάτε ότι τους αγαπάτε, σε κάθε ευκαιρία.

### 11. Και πάντα να θυμάστε:

Η ζωή δεν μετριέται από τον αριθμό των αναπνοών που παίρνουμε, αλλά από τις στιγμές που μας κόβουν την ανάσα.

Μοιραστείτε το παρόν με κάποιον.

Όλοι χρειαζόμαστε να ζούμε τη ζωή μας στο έπακρο κάθε μέρα!

(Από το διαδίκτυο)