

# 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

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ:	«ΑΤΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ»
ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:	Ντόρα Λαΐνη - 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<sup>ΕΩΣ</sup> 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

#### ΕΞΩΦΥΛΛΟ

#### ΕΣΩΦΥΛΛΑ

Φωτογραφίες: Τρύφων ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ

“Αθάνατοι στη Μονή Καισαριανής”

“Γεφύρι Κόκορου στην Ήπειρο”

“Κήποι Ηλείου”

(μπροστά)

(πίσω)

## Ευχές και συγχαρητήρια στις νέες γιαγιάδες και τους νέους παππούδες του Αττικού:

Στην Αντιπρόεδρο Μελίνα Σηφάκη για το δεύτερο εγγόνι της, ένα αγοράκι.

Στην Αγγελική Χρυσικού για την εγγονούλα της  
Και στον Ηλία Καμινάρη για τον δικό του εγγονό.

Όλα γεννήθηκαν μέσα στον Ιούλιο.

Να ζήσουν να τα χαίρονται οι δικοί τους  
και, κυρίως, να τα κάνουν φυσιολάτρες!

Επταμελής  
ομάδα ανέβηκε  
τον Ιούλιο στον  
Όλυμπο και  
έκανε το επίσημο  
προσκύνημα  
στο υπέροχο  
βουνό των  
θεών.  
Να είναι καλά  
και του χρόνου  
ξανά.

Με συγκινησιακή φόρτιση, πραγματοποιήθηκε στη Νάξο, στις 9 Ιουλίου 2005, από τον Πρόεδρο της ΟΦΟΕΣΣΕ κ. Ανδρέα Αντωνόπουλο, η απονομή των μεταλλίων και διπλωμάτων στα 15 παιδιά της Νάξου και την υπεύθυνη της ομάδας κα Πετρούλα Πιτιλάκη που είχαν πάρει μέρος τον Ιούλιο του 2004 στην εκδήλωση της Αφής των Πυρών με την ομάδα του Αττικού. Στη κατάμεστη αίθουσα του Δημοτικού Συμβουλίου, παρουσία των κ.κ. Αντιδημάρχων και Δημοτικών Συμβούλων αλλά και των γονέων και πολλών φίλων, μετά από τις εκφωνήσεις, παραδόθηκαν στα υπέροχα αυτά παιδιά τα μετάλλια και διπλώματα.

Καμαρώσαμε όλοι πόσο είχαν μεγαλώσει μέσα σ' ένα χρόνο και τους ευχόμαστε σ' όλη τους τη ζωή να είναι εθελοντές του Καλού και να εκπληρώνουν τους ευγενικούς στόχους τους.



«Νάξος.  
Από τη βράβευση  
των παιδιών».

### Πρόσκληση

Η Ομοσπονδία Φυσιολατρικών Ορειβατικών και Εκδρομικών Σωματείων Ελλάδος σας προσκαλεί να τιμήσετε με την παρουσία σας την εκδήλωση για τα 70 χρόνια από την ίδρυση της που θα γίνει στις 7 Νοεμβρίου 2005, ημέρα Δευτέρα και ώρα 19.00 μ.μ., στην αίθουσα "Εσπερίδες" του ξενοδοχείου Hilton Αθηνών

## Γεια σας και Καλό Χειμώνα

**Μ**ετά από τον μικρό καλοκαιριάτικο αποχωρισμό μας, ξαναβρισκόμαστε και πάλι, όλοι μαζί, μέσα στα τείχη της πόλης μας όπου παρηγοριά μας από δω και πέρα θα είναι οι μικρές αποδράσεις μας.

Ο απολογισμός της προηγούμενης σαιζόν ήταν πλούσιος σε πολύήμερες ή μονοήμερες εκδρομές και σε εκδηλώσεις.

Χάρη στη δική σας συμμετοχή ελπίζουμε αυτή τη χρονιά που για μας ξεκινάει τον Οκτώβριο και φθάνει μέχρι τον Ιούλιο του 2006, να παρουσιάσουμε περισσότερες δραστηριότητες, να κάνουμε περισσότερες εκδρομές, να αυξήσουμε τα μέλη μας, αλλά πάνω απ' όλα να έχουμε υγεία για να μπορούμε να απολαμβάνουμε τις μικρές χαρές που μας προσφέρει η συντροφικότητα και ζεστασιά του Συλλόγου μας.

Θα θέλαμε, ωστόσο, να τονίσουμε ότι ο σύλλογός μας δεν είναι μόνο για να μας προσφέρει χαρά και συντροφικότητα όποτε και με τον τρόπο ακριβώς που εμείς θέλουμε. Έχουμε απέναντί του κι ορισμένες υποχρεώσεις ή, μάλλον, μία και μόνο: να τον στηρίζουμε με την παρουσία μας και τη συνέπειά μας.

Η Συντακτική Επιτροπή, ευχαριστεί ολόψυχα τον κ. **Κώστα Χατζάκη** για την πρόθυμη και ανιδιοτελή βοήθεια και προσφορά του στη σύνταξη του περιοδικού μας.



Ναι, υπερασπιζαμε τη λευτεριά πολεμώντας  
 Μα ακόμα, υπερασπιζαμε το δρόμο που παίζαμε παιδιά,  
 Τον τάφο που κοιμόταν η μητέρα μας  
 Και κείνο το μικρό δεντράκι που κάτω απ' τα κλαδιά του  
 Δώσαμε το πρώτο μας φιλί!

Τάσος ΛΕΙΒΑΔΙΤΗΣ

## Απόσπασμα από ομιλία του Άγγελου Τερζάκη, 27 Οκτωβρίου 1974

(«Η Φιλοπατρία ως έννοια δυναμική»)

....Είναι στιγμές όπου κάτω από κάθε προσημαστική ιδεολογία και επαγγελία των υπερμεγάλων, ξεσκεπάζεται το τραγοπόδαρο του Διαβόλου, το ράσο του ιπσουίτισμού, το δίκαιο του ισχυρότερου, η καταρράκωση του ανθρωπισμού, η διαπόμπευση του πραγματικού μεγαλείου. Αυτό έγινε ακριβώς κι όταν στις 28 Οκτωβρίου 1940 ο Ντούτσε του φασισμού εξαπέλυσε την επίθεσή του κατά της χώρας μας. Γι' αποικία του μας οραματιζόταν. Η απόπειρα έγινε φανερά, γιατί ο ήλιος εκείνο τον καιρό βρισκόταν στον αστερισμό του Άρν, του Πολέμου. Είναι γνωστό πώς του απαντήσαμε.

Έρχεται έτσι στην επιφάνεια ένα ακόμα-αλλά κύριο-συστατικό της ψυχικής ευφορίας που γέμισε τα στήθη του ελληνικού λαού μέσα σε μια μόνο αυγή: της 28ης Οκτωβρίου 1940.

Ξαφνικά τον καλούσε ένα δικτατορικό καθεστώς να πολεμήσει τις δικτατορίες. Ένας εγχώριος, βαλκανικού τύπου ολοκληρωτισμός, σάλπιζε το γεγνημένο κατά των ολοκληρωτισμών που ήταν ως εκείνη τη στιγμή τα πρότυπά του. Έχει το χιούμορ της η Ιστορία, που διακρίνεται από το άλλο, το επώνυμο σε νόημα και βάθος. Το ένοιωσε αυτό κι ο τελευταίος πολίτης της χώρας μας. Μια αιφνίδια εκτόνωση συντελέστηκε. Οι σημαίες που ξεδιπλώθηκαν εκείνο το πρωί, οι ιαχές, τα τραγούδια που ακούστηκαν στα χείλη των παιδιών που έφευγαν για το μέτωπο, αυτό διακήρυσσαν. Πως είχε σημάνει η διπλονόητη ώρα: απελευθέρωση από ένα ζυγό και καθαίρεση του δόγματος της αυθεντίας.

Ο αέρας είχε γίνει ξαφνικά δροσερός κι ανάλαφρος!

## Η Υψηλότετη Κορυφή

(από πανηγυρικό λόγο στην Ακαδημία στις 27 Οκτ. 1960 του Στρατή Μυριβήλη)

Μεγάλη είναι η ζωή των λαών. Δεν μετριέται με τα χρόνια, όπως η ζωή των ατόμων. Με τους αιώνες μετριέται, όπως η ζωή της Γής. Λοιπόν, εκεί που πορεύεται την καθημερινή του χαμοζωή ο λαός, απορροφημένος από τις έγνοιες της βιοπάλης, γλεντοκόπος από τη χαρά της νιότης, ή σκυθρωπός από τον αγώνα της άχαρης

δουλειάς, διχασμένος από τα πάθη και τα ιδιωτικά συμφέροντα, ακούει άξαφνα την ιερή καμπάνα της Φυλής να βαρά συναγερμό. Αυτιάζεται. Σταματά μεσοστρατίς και υψώνει με χτυποκάρδι τα μάτια προς την υψηλότετη κορυφή που βλέπει να στυλώνεται μπροστά του. Η καρδιά γιομίζει αναγάλλια, τα μάτια βουρκώνουν. Ω! την ξέρουμε

τούτη την υψηλότετη σκοπιά. Βλέπουμε στη κορφή της ν' ανεμίζει χαιρετιστικά η μεγάλη σημαία του Γένους. Τη γνωρίζουμε τούτη τη σημαία. Την έχουμε δει να τρικυμίζεται μέσα στους κύκλους του χρόνου..... Την έχουμε στήσει εκεί ψηλά με τα ματωμένα μας χέρια. Με τούτα τα δικά μας χέρια. Με των πατεράδων μας. Με των νεκρών μας τα χέρια... Όλοι καταλαβαίνουν το βαθύ νόημά της και όλοι δέχονται με πάθος το μεγάλο της μήνυμα....

«Κάθε άνθρωπος ελεύθερος  
να ζει!

Για τούτο πολεμήσαμε μαζί,  
και σκούζει ακόμα  
της θυσίας το αίμα».

Γ. Αθανασιάδης Νόβας

## Πώς σατίρισε ο ελληνικός τύπος τη στρατιωτική επιχείρηση της Ιταλίας στην Ελλάδα και το άδοξο τέλος της

**Ο Ιούλιος ο Καίσαρ, ο Μεγάλος Στρατηγός στέλνει γράμμα στο Μπενίτο που είν' της Ρώμης αρχηγός:**

«Αγαππτέ Μπενίτο,

Σου γράφω απ'τη μακρινή τη χώρα των μακάρων. Αυτή τη συμβουλευτική μικρή επιστολή. Τώρα που ξαναγύρισες στη Ρώμη άρον-άρον, αφού κει πάνω οι Έλληνες σου κόψαν τη χολή! Είναι καιρός Μπενίτο μου, λίγο μυαλό να βάλεις. Το κόλπο σου δεν έπιασε και πρέπει να σκεφθείς. Να πάρεις τα βρεμένα σου αμέσως υπό μάλης Και να φροντίσεις φουκαρά γρήγορα να σωθείς. Είναι τα πράγματα για σε πολύ θολά και σκούρα. Μην περιμένεις έλεος από τους νικητές. Γιατί θα σε σβουρίσουνε, Μπενίτο μου, σαν σβούρα. Και συ, να σε αφήσουνε, άδικα θα ζητάς. Μην κάθεσαι και μην θαρρείς κανείς πως θα σε σώσει. Μέσα σ' αυτό το μπέρδεμα το τόσο τρομερό. Καθένας το κεφάλι του κοιτάει να γλιτώσει. Αφού τα εκατάφερες και μπήκες στο χορό. Πρόφτασε φύγε, δίνε του, τσακίσου με τα τέσσερα! Και μην ξεχνάς τον φίλον σου, Ιούλιον τον Καίσαρα!»

Άδης, 18.3.1941



Κείμενο και φωτογραφία που δημοσιεύθηκαν στην εβδομαδιαία πολεμική και ευθυμογραφική απθεώρηση «ΑΕΡΑ!» σε ειδική σελίδα με τον τίτλο FEVGALA D' ITALIA (ΦΕΥΓΑΛΑ ΤΗΣ ΙΤΑΛΙΑΣ).

## Εκδρομές του τριμήνου Ιούλιος-Αύγουστος-Σεπτέμβριος

Η καθιερωμένη διήμερη εκδρομή μας στην Επίδαυρο έγινε με μεγάλη επιτυχία. Όσοι πήραν μέρος σ' αυτήν, παρακολούθησαν στο Αρχαίο Θέατρο τον Οιδίποδα Τύραννο.



Τις Κυριακές Ιουλίου-Αυγούστου, ο Αττικός όπως είχε ανακοινώσει πραγματοποιεί εκδρομές στο Ξυλόκαστρο, έστω και με συμμετοχή μόνο 12 ατόμων. Όσοι πήρανε μέρος σ' αυτές-σχεδόν πάντα οι ίδιοι- απολαύσανε τη θάλασσα, τη συντροφιά, τα αυτοσχέδια πικ-νικ και την ανάπαυση κάτω απ' τα πεύκα.

Μικρές ανάσες από τους θορύβους και το καύσωνα της Αθήνας

Οι εκδρομές αυτές, αποτελούν μια μεγάλη προσφορά του Συλλόγου μας στα μέλη του αφού το κόστος για το Σύλλογο δεν είναι ευκαταφρόνητο. Ευχαριστούμε το Δ.Σ. του Συλλόγου για την απόφασή του αυτή.



Η πολυήμερη παραθεριστική στη Ζάκυνθο έγινε με μικρή σχετικά συμμετοχή αλλά μεγάλη επιτυχία.

Το πρόγραμμα που είχε καταρτιστεί από τον Έφορο κ. Ευτύχιο Μίκαϊτς ήταν πλούσιο σε εκδηλώσεις, άψογα οργανωμένο και ακόμα κι αυτοί που είχαν πάει και ξαναπάει στο νησί είχαν κάτι καινούργιο να δουν. Όλοι μαγεύτηκαν από τη φυσική ομορφιά, τη κουλτούρα και την ποιότητα υπηρεσιών που προσφέρει το «Fiore di Levante».

Η εκδρομή μας έκλεισε το τελευταίο βράδυ με μια έκπληξη - ένα πάρτυ στον θαυμάσιο κήπο του εξοχικού της Μαρίας και του Ευτύχιου Μίκαϊτς, στο Λαγανά.



Στις 17 Σεπτεμβρίου ο Αττικός έκλεισε τη θερινή σαιζόν, όπως κάθε χρόνο, με μια βραδιά στο σεληνόφως στην παραλία του Μαραθώνα. Μετά από

ένα απογευματινό μπάνιο, ακολούθησε κρασοκατάλυση και τραγούδι. Κι' ένα φεγγάρι ολόγιομο να μας κοιτάζει από ψηλά....



«Η παραλία «Ναυάγιο» στη Ζάκυνθο»  
Φωτ. Τρ. Αναγνωστόπουλου

## Ανάβαση στον Όλυμπο - Ιούλιος 2005

Όπως κάθε χρόνο, έτσι κι εφέτος, ο Αττικός έκανε το καθιερωμένο πενταήμερο ταξίδι του στον Όλυμπο.

Η επαμελής παρέα, 6 γυναίκες κι ένας άνδρας, ξεκινήσαμε με το τρένο για το σταθμό του Λιτόχωρου όπου μας περίμεναν δύο ταξί και μας προώθησαν στο Καταφύγιο του Σταυρού. Εκεί διανυκτερεύσαμε. Οι ρομαντικές κυρίες της παρέας σκωθήκανε τα ξημερώματα για να απολαύσουν την ανατολή του ήλιου μέσα από τη θάλασσα.

Μετά το γερό πρωινό μας για να έχουμε δυνάμεις για την ανάβαση, ήρθαν πάλι τα ταξί και μας προώθησαν μέχρι τη διασταύρωση στην Γκορτσιά. Εκεί αφήσαμε τα βαριά μας σακίδια να τα μεταφέρουν τα μουλάρια και παίρνοντας τα μικρά σακιδιά μας με μπόλικο νερό και σάντουιτς για το δρόμο αρχίσαμε τη πορεία μας.

Είχαμε αποφασίσει να ανέβουμε σιγά-σιγά και ότι ώρα φθάσουμε. Πράγματι, η πορεία μας μ' αυτό τον τρόπο ήταν πολύ ξεκούραστη. Στη Σκούρτα, μας πρόφτασαν 40 Αμερικανάκια με τους συνοδούς τους. Μας προσπέρασαν, έφθασαν στο Καταφύγιο όπου έφαγαν και έπεσαν ξερά για ύπνο. Εμείς, με το ρυθμό που είχαμε, φθάσαμε το απόγευμα ξεκούραστοι όλοι μας και ευχαριστημένοι από τη πορεία μας. Οι άνθρωποι του Καταφυγίου μας έδωσαν ένα δωμάτιο κατάδικό μας χωρίς άλλους ξένους μέσα. Τι στο καλό, τόσα χρόνια, μας ξέρουν κι οι πέτρες εκεί...

Η διαμονή μας ήταν υπέροχη. Η φιλική διάθεση των ανθρώπων του Καταφυγίου, η θέα του Στεφανιού, του Προφήτη Ηλία, του σχολειού και των άλλων κορφών σου έκοβε την ανάσα. Περπατήσαμε

σ' όλη τη γύρω περιοχή και είδαμε πολλά κοπάδια αγριοκάτσκων.

Τη χαρά της κορυφής του Μύτικα την είχε μόνο η Βούλα μας η οποία ανέβηκε με μια ομάδα παιδιών. Μπράβο Βούλα μας!

Τη Κυριακή το πρωί, το Καταφύγιο άρχισε να αδειάζει από τον κόσμο. Να, όμως, που καινούργιες παρέες άρχισαν να καταφθάνουν το απόγευμα. Την ημέρα εκείνη είχε τα γενέθλιά της η καλή μας Γιαπωνέζα Γιούκο που μιλάει πολύ καλά τα ελληνικά αφού είναι παντρεμένη με Έλληνα.. Της ψήσαμε έναν υπέροχο ελληνικό καλβά στη κουζίνα του Καταφυγίου και μετά από ένα καλό δείπνο τον πήγαμε στη τραπεζαρία τραγουδώντας το γνωστό τραγουδάκι των γενεθλίων. Στο Καταφύγιο ήταν, όμως, και μια οικογένεια Αυστριακών και τραγούδησαν κι αυτοί για τα γενέθλια στη γλώσσα τους. Ήταν μια υπέροχη, αξέχαστη βραδιά!

Τη Δευτέρα το πρωί, αφού αποχαιρετίσαμε τους καλούς μας φίλους του Καταφυγίου, πήραμε το δρόμο της επιστροφής, φορτωμένοι όλοι μας με τις γλυκιές αναμνήσεις από την διαμονή μας στο Καταφύγιο. Τα ζώα μας κατέβασαν τα πράγματα, τα ταξί μας περίμεναν να μας πάνε στο τρένο για την επιστροφή μας στην Αθήνα.

Η πενθήμερη εκδρομή μας στον Όλυμπο τέλειωσε με τις καλύτερες εντυπώσεις.

Ευχαριστώ την υπέροχη ομάδα μου για τις τόσο ευχάριστες ημέρες που περάσαμε μαζί.

Να είμαστε καλά και του χρόνου να ξαναπάμε.

*ΜΑΡΙΝΑ ΤΟΛΗ*

**Ο Κ Τ Ω Β Ρ Ι Ο Σ****ΠΑΡΝΗΘΑ-ΚΑΤΣΙΜΙΔΙ-ΒΡΟΚΩΛΙ**

Κυριακή 2 Οκτωβρίου 2005

Αναχώρηση στις 8.30 για Βαρυμπόμπη-Κατσιμίδι. Από εδώ ξεκινά η πορεία μέσα από τον ωραιότατο δασικό δρόμο. Στο Βροκώλι σταματάμε για ανάπαυση και φαγητό με τρόφιμα που θα έχουμε πάρει μαζί μας. Νωρίς το απόγευμα παίρνουμε το μονοπάτι για Άγιο Μερκούριο όπου θα περιμένει το πούλμαν. Σύνολο πορείας: 4 ώρες.

**ΜΥΚΗΝΕΣ - ΑΓΙΟΝΟΡΙ**

Κυριακή 9 Οκτωβρίου 2005

Αναχώρηση στις 8.00 για Ισθμό-Αγιονόρι απ' όπου η πεζοπορική ομάδα θα βαδίσει απ' το μεσαιωνικό κάστρο μέχρι τη βόρεια πύλη των Μυκηνών. (Διάρκεια πορείας: περίπου 5 ώρες).

Η υπόλοιπη ομάδα θα επισκεφθεί τον αρχαιολογικό χώρο των Μυκηνών και θα παραμείνει στο χωριό για γεύμα περιμένοντας την επιστροφή της πεζοπορικής ομάδας.

**ΑΓΙΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ-ΦΑΡΑΓΓΙ ΑΓΑΛΗΣ (ΕΥΒΟΙΑ)**

Κυριακή 16 Οκτωβρίου 2005

Αναχώρηση στις 8.00 για Εύβοια. Στάση για καφέ στη παραλία Αρτάκης και στη συνέχεια μετάβαση στον Άγιο Αθανάσιο όπου η πεζοπορική ομάδα θα περπατήσει μέσα από το φαράγγι προς Δίρφυ. Οι υπόλοιποι θα παραμείνουν στον Άγιο Αθανάσιο για περπάτους και γεύμα. Με την επιστροφή των πεζοπόρων, αναχώρηση για Αθήνα.

**ΕΛΙΚΩΝΑΣ-ΜΕΓΑΛΗ ΛΟΥΤΣΑ-ΛΙΒΑΔΕΙΑ**

Κυριακή 23 Οκτωβρίου 2005

Αναχώρηση στις 8.00 για Λιβαδειά-Ανάληψη-Ελικώνα απ' όπου η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει ανάβαση στη κορυφή Μεγάλη Λούτσα. Οι υπόλοιποι θα παραμείνουν στο χωριό Ελικώνας ή στη τοποθεσία «Νερά της Κρύας Βρύσης» της Λιβαδειάς για περπάτους και φαγητό.

**ΤΖΟΥΜΕΡΚΑ (ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ)**

Παρασκευή-Σάββατο-Κυριακή 28 - 30 Οκτωβρίου 2005

Πληροφορίες στο Σύλλογο.

**ΜΟΝΕΜΒΑΣΙΑ (ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗ)**

Παρασκευή-Σάββατο-Κυριακή 28 - 30 Οκτωβρίου 2005

Πληροφορίες στο Σύλλογο.



**Ν Ο Ε Μ Β Ρ Ι Ο Σ****ΜΟΝΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΤΡΙΑΣ - ΥΨΗΛΑΝΤΗ**

Κυριακή 6 Νοεμβρίου 2005

Αναχώρηση στις 8.30. Ενδιάμεση στάση στην Αλιάρτο και στη συνέχεια επίσκεψη στη Μονή Ευαγγελίστριας απ' όπου οι πεζοπόροι θα ξεκινήσουν τη πορεία τους προς Υψηλάντη (φαγητό μαζί). Η υπόλοιπη ομάδα θα παραμείνει στο χωριό Ευαγγελίστρια για περίπατο και φαγητό και το απόγευμα θα μεταβεί στον Υψηλάντη για την παραλαβή των πεζοπόρων.

**ΚΑΛΛΙΔΡΟΜΟ - ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΕΦΙΑΛΤΗ**

Κυριακή 13 Νοεμβρίου 2005

Αναχώρηση στις 7.30 με ενδιάμεση στάση στα Καμένα Βούρλα. Στη συνέχεια, θα επισκεφθούμε τη Μονή Δαμάστας απ' όπου η ορειβατική ομάδα θα ξεκινήσει τη πορεία της στο Μονοπάτι του Εφιάλτη (διάρκεια: 5 ώρες), Φαγητό μαζί μας.

Η υπόλοιπη ομάδα θα επισκεφθεί τη Παύλιανη και το απόγευμα θα μεταβεί στο Ελευθεροχώρι για παραλαβή των ορειβατών και επιστροφή στην Αθήνα.

**ΠΕΜΠΤΗ 17 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ**

Στην Αίθουσα του Συλλόγου, στις 8.30

Ομιλία της Κας Καίτης ΜΠΑΛΑΣΗ, Θέμα: Η ποίηση του Οδυσσέα Ελύτη  
Απ' τους «Προσανατολισμούς» ως το «Άξιον εστί».

**ΚΑΛΥΒΙΑ ΠΑΡΝΑΣΣΟΥ-ΚΟΡΥΚΕΙΟ ΑΝΤΡΟ-ΔΕΛΦΟΙ**

Κυριακή 20 Νοεμβρίου 2005

Αναχώρηση στις 8.00 για Καλύβια Παρνασσού. Η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει τη διαδρομή Ε4 (Καλύβια-Κορύκειο Άντρο-Αρχαίο Μονοπάτι-Δελφοί). Φαγητό μαζί μας. Η τουριστική ομάδα θα μεταβεί στους Δελφούς για επίσκεψη των αρχαίων χώρων και γεύμα. Το απόγευμα μετά την επιστροφή των πεζοπόρων, αναχώρηση για Αθήνα.

**ΦΤΕΡΗ ΑΙΓΙΟΥ - ΚΛΩΚΟΣ**

Κυριακή 27 Νοεμβρίου 2005

Αναχώρηση στις 8.00 για το ελατόφυτο χωριό Φτέρη. Η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει ανάβαση στο Κλωκό (πορεία: 4 ώρες). Οι υπόλοιποι φυσιολάτρες θα παραμείνουν στο όμορφο χωριό για περιπάτους και φαγητό. Αναχώρηση το απόγευμα μετά την επιστροφή των πεζοπόρων.

**Δ Ε Κ Ε Μ Β Ρ Ι Ο Σ****ΚΕΛΑΡΙΑ ΠΑΡΝΑΣΟΥ-ΠΟΛΥΔΡΟΣΟΣ**

Κυριακή 4 Δεκεμβρίου 2005

Αναχώρηση στις 8.00 για τον Παρνασσό-Κελάρια όπου η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει πορεία με τελική κατεύθυνση το χωριό Πολύδροσος (διάρκεια πορείας: 4 ώρες).

Η υπόλοιπη ομάδα θα παραμείνει στο χωριό Πολύδροσος για κοντινούς περιπάτους και φαγητό. Επιστροφή, με την επιστροφή της ομάδας.

**ΟΣΙΟΣ ΠΑΤΑΠΙΟΣ - ΠΙΣΙΑ**

Κυριακή 11 Δεκεμβρίου 2005

Αναχώρηση στις 8.30 για Λουτράκι. Στάση για καφέ. Η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει την ανάβαση στη Παλιοβούνα. Οι λοιποί εκδρομείς θα παραμείνουν στα Πίσια για περιπάτους στη γύρω περιοχή και φαγητό. Το απόγευμα επιστροφή στην Αθήνα.

**ΠΕΜΠΤΗ 15 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ**

Στην Αίθουσα του Συλλόγου, στις 8.30 μμ.

Βιντεοπροβολή του κ. Τρύφωνα Αναγνωστόπουλου  
με θέμα «Από το χρόνο που πέρασε - Μέρος β'»

**ΚΑΛΛΙΔΡΟΜΟ - ΚΝΗΜΙΔΑ**

Κυριακή 18 Δεκεμβρίου 2005

Αναχώρηση στις 8.00 για Καμένα Βούρλα-Καρυά με ολιγόλεπτη ενδιάμεση στάση. Η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει ανάβαση στη κορυφή Τσιλάτσι (υψόμετρο: 978μ) με κατάβαση στη Κλεφτόβρυση, κοντά στον Άγιο Κωνσταντίνο (διάρκεια πορείας: 5.30 ώρες).

Οι υπόλοιποι εκδρομείς θα παραμείνουν στην Καρυά για ελεύθερους περιπάτους. Το απόγευμα, παραλαβή των πεζοπόρων και επιστροφή στην Αθήνα.

**ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ**

Πληροφορίες στο Σύλλογο

**ΕΟΡΤΑΣΤΙΚΟ ΤΡΙΗΜΕΡΟ ΦΩΤΩΝ**

6 - 8/1/06

Πληροφορίες στο Σύλλογο



«Από την εκδρομή στη Σαπιέντζα Μεθώνης»

Φωτ. Τρυφ. Αναγνωστόπουλου



«Από την εκδρομή στο Πολυλίμνιο Μεσσηνίας»

Φωτ. Τρυφ. Αναγνωστόπουλου

## Η «Αποκάλυψη» του Μανιτού

Ένας προφητικός ύμνος της φύσης γραμμένος πριν 130 χρόνια από τον αρχηγό μιας φυλής Ινδιάνων.

*Τον Ιούλιο του 1990 ο κ. Κ. Βούλγαρης της εφημερίδας ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ μετέφερε αποσπάσματα από την απάντηση του Μανιτού, αρχηγού μιας φυλής ερυθροδέρμων, σε πρόταση του τότε (1854) Προέδρου των ΗΠΑ για αγορά περιοχών που ανήκαν στη φυλή του αρχηγού Μανιτού. Εμείς, μεταφέρουμε ευλαβικά, σ' αυτή τη στήλη αποσπάσματα, αντί άλλου ύμνου, στη φύση που όλοι μας αγαπάμε:*

«Πώς μπορείτε να αγοράσετε τον ουρανό, τη ζεστασιά της γης; Η ιδέα μας φαίνεται παράξενη.

Αφού δεν κατέχουμε τη δροσιά του αέρα και το καθρέφτισμα του νερού, πώς μπορείτε να τα αγοράσετε;

Κάθε σπιθαμή αυτής της γης είναι καθαγιασμένη για το λαό μου. Κάθε γυαλιστερή βελόνα πεύκου, κάθε αμμουδερή όχθη, κάθε κουρέλι ομίχλης στα σκοτεινά δάση, κάθε ξέφωτο και κάθε βούισμα εντόμου είναι καθαγιασμένο στην ανάμνηση και την εμπειρία του λαού μου. Ο χυμός που ρέει μέσα στα δέντρα μεταφέρει τις αναμνήσεις των ερυθροδέρμων. Αυτό το νερό που κυλάει σπινθηρίζοντας στα ρυάκια και τα ποτάμια, δεν είναι μόνο νερό, αλλά και το αίμα των προγόνων μας. Οι ποταμοί είναι αδέρφια μας, οβήνουν τη δίψα μας. Οι ποταμοί μετα-

φέρουν τις πιρόγες μας και τρέφουν τα παιδιά μας..

Οι νεκροί των λευκών λησμονούν την πατρίδα τους όταν περπατήσουν ανάμεσα στ' αστέρια. Οι δικοί μας νεκροί δεν λησμονούν ποτέ αυτή την υπέροχη γη, γιατί είναι η μάνα του ερυθρόδερμου. Είμαστε ένας μέρος της γης και εκείνη αποτελεί ένα μέρος του εαυτού μας. Τα μυρωδάτα άνθη είναι αδελφές μας, το ελάφι, το άλογο, ο μεγάλος αετός είναι οι αδελφοί μας. Οι πέτρινες ράκες, οι χυμοί των λιβαδιών, το ατίθασο αλογάκι και ο άνθρωπος, όλα ανήκουν στην ίδια φαμίλια.

Έτσι, όταν ο Μεγάλος Αρχηγός στην Ουάσινγκτον μας παραγγέλλει πως θέλει ν' αγοράσει τη γη μας, γυρεύει πολλά από μας.....

...Γνωρίζουμε ότι ο λευκός άνθρωπος δεν καταλαβαίνει τα ήθη μας. Ένα κομμάτι γης γι' αυτόν μοιάζει με το επόμενο, γιατί είναι ένας ξένος που φτάνει μέσα στη νύχτα κι αρπάζει από τη γη ό,τι έχει ανάγκη. Η γη δεν είναι η αδελφή του, είναι ο εχθρός του κι όταν πια τη κατακτήσει πάει πιο πέρα. Εγκαταλείπει τους τάφους των προγόνων του κι αυτό δεν τον συνταράζει.

...Μεταχειρίζεται τη μάνα του τη

Γη και τον αδελφό του τον Ουρανό σαν αντικείμενα για αγορά, για λεηλασία, για πούλημα, σαν τα' αρνιά ή τις γυαλιστερές χάντρες.

....Δεν υπάρχει ειρηνική γωνιά στις πόλεις του λευκού ανθρώπου. Δεν υπάρχει τόπος ν' ακούσεις τα φύλλα να ξεδιπλώνονται την άνοιξη ή το θρόισμα των φτερών ενός εντόμου....Και ποιος ο λόγος ο άνθρωπος να ζει αν δεν μπορεί ν' ακούσει τη μοναχική κραυγή του γκιώνη ή τις φλυαρίες των βατράχων τη νύχτα στο βάλτο;

....Είμαι ένας άγριος και δεν γνωρίζω άλλο τρόπο να ζήσω. Έχω δει χιλιάδες βουβάλια να σαπίζουν στο λιβάδι, εγκαταλειμμένα από τον λευκό άνθρωπο που τα σκότωσε με το τρένο που περνούσε. Είμαι ένας άγριος και δεν καταλαβαίνω πώς ένα σιδερένιο άλογο που καπνίζει μπορεί να είναι πιο σημαντικό από το βουβάλι που εμείς δεν το σκοτώνουμε παρά μόνο για να επιζήσουμε. Τι είναι ο άνθρωπος χωρίς τα ζώα; Αν όλα τα ζώα εξαφανίζονταν, ο άνθρωπος θα πέθαινε κι αυτός γιατί όλα τα πράγματα είναι δεμένα μεταξύ τους.

....Εκτιμάμε λοιπόν τη προσφορά σας ν' αγοράσετε τη γη μας. Αλλά, αν αποφασίσουμε να τη δεχτούμε, θα θέσω έναν όρο: ο λευκός άνθρωπος θα πρέπει να μεταχειρίζεται τα ζώα σαν αδέρφια του.

....Θα πρέπει να μάθετε στα παιδιά σας ότι το χώμα που πατούν είναι καμωμένο από τις στάχτες των προγόνων μας. Διδάξτε στα παιδιά σας αυτό

που διδάξαμε στα δικά μας, ότι η Γη είναι η μάνα μας. Ότι παθαίνει η γη παθαίνουν και τα παιδιά της. Κάθε τι που συμβαίνει στη Γη συμβαίνει και στα παιδιά της. Δεν είναι ο άνθρωπος που ύφανε το υφαντό της ζωής, είναι μόνο ένα νήμα του. Ό,τι κάνει στο υφαντό, το κάνει στον εαυτό του.

Αν σας πουλήσουμε τη γη μας, θα πρέπει να θυμάστε και να το διδάξετε στα παιδιά σας ότι οι ποταμοί είναι αδέρφια μας, δικά μας και δικά σας, και θα πρέπει να είστε τρυφεροί μαζί τους όσο και μ' έναν αδελφό.

....Ο αέρας είναι πολύτιμος για τον ερυθρόδερμο γιατί όλα τα πράγματα - το ζώο, το δέντρο, ο άνθρωπος - μοιράζονται την ίδια πνοή. Αν, λοιπόν, σας πουλήσουμε τη γη μας, θα πρέπει να θυμάστε πως ο αέρας είναι πολύτιμος πως ο αέρας μοιράζεται το πνεύμα του με κάθε τι στο οποίο έδωσε ζωή. Ο άνεμος που έδωσε στον παππού μου τη πρώτη του αναπνοή, δέχτηκε και τον τελευταίο στεναγμό του. Και αν σας πουλήσουμε τη γη μας, θα πρέπει να την κρατήσετε ιερή, σαν ένα μέρος όπου ακόμη και ο λευκός άνθρωπος μπορεί να γευθεί τον αέρα που γλύκαναν με την ευωδιά τους τα λουλούδια των λιβαδιών...»

Αυτά γράφτηκαν από έναν «άγριο» και «απολίτιστο» ερυθρόδερμο το 1854!

Εμείς, θελήσαμε να τους εκπολιτίσουμε...

## Η ΖΑΚΥΝΘΙΝΗ ΑΡΕΚΙΑ

(Για όσους δεν μπόρεσαν να έρθουν στην εκδρομή μας στη Ζάκυνθο και έτσι δεν είχαν την ευκαιρία να ακούσουν τις αρέκιες)

Η πολύπλευρη λαϊκή μουσική δημιουργία της Ζακύνθου έχει τις ρίζες της στο βυζαντινό εκκλησιαστικό μέλος και ακολούθησε την Κρητικο-επτανησιακή τεχνοτροπία, όπως καθιερώθηκε στο Ιόνιο μετά το 1669. Στη Ζάκυνθο, όμως, κάτω από την επίδραση της Δύσης, διαμορφώθηκε σε ένα ιδιόμορφο σύστημα που μοιάζει με το βυζαντινό αλλά είναι παιδί της αναγεννησιακής πολυφωνίας. Γι' αυτό και η αρέκια είναι τετράφωνη.

Η «αρέκια» αποτελεί το σπουδαιότερο από τα τρία είδη της φωνητικής μουσικής παράδοσης της Ζακύνθου. Τα άλλα δύο είναι η καντάδα και η δίφωνη σερενάδα.

Η τετράφωνη λοιπόν αρέκια τραγουδιέται «α καπέλα» (δηλ. χωρίς συνοδεία οργάνου) ή με συνοδεία κιθάρας. Το ιδιαίτερο χαρακτηριστικό της είναι η τρίτη, «τέρτσα» φωνή που μετονομάστηκε σε «σουλιτάνα» ή «σουρτάνα» θυμίζοντας έτσι την αρμονική της πρωτοκαθεδρία έναντι των τριών άλλων φωνών, όπως η σουλιτάνα στο χαρέμι. Η τρίτη, λοιπόν, αυτή φωνή απαιτεί εντελώς ειδικά προσόντα γιατί η αντρική φωνή που την εκτελεί - συνήθως βαρύτονος - πολλές φορές ανεβαίνει και μια οκτάβα ψηλότερα φθάνοντας στη κλίμακα της γυναικείας κοντράλτο. Τέτοιες φωνές ήταν σπάνιες και ξακουστές. Πρόκειται για μια ακόμη κληρονομιά της Αναγέννησης που είχε λανσάρει τις φωνές των «καστράτι». Η αρέκια ξεκινάει μ' ένα εναρκτήριο

σόλο και μετά ακολουθούν οι άλλες φωνές όλες μαζί, σ' ένα μελωδικό μοτίβο επαναλαμβανόμενο.

Για τους ανθρώπους της αρέκιας αυτό που μετράει δεν είναι τόσο το «μπελ κάντο», η μελωδία, που αφήνεται στη φωνή του τενόρου όσο η αρμονική δεινότητα της τέρτσας φωνής που τραγουδάει πάνω από τη φωνή του τενόρου, αλλά περιορίζεται αυστηρά στην αρμονική λειτουργία.. (Ονομαστή τέρτσα ήταν η φωνή του Γιώργη Τέρτσα ή Καλπονδίνου).

Αυτά ως προς το μουσικό σκέλος της αρέκιας. Η αρέκια, όμως, δεν είναι μόνο φωνή και μουσική. Είναι και στίχος, κι εκεί βρίσκεται το λαογραφικό της ενδιαφέρον. Ο στίχος μπορεί να είναι λαϊκός, αυτοσχέδιος σύμφωνα με την έμπνευση της στιγμής. Γι' αυτό και η αρέκια δεν τραγουδιέται στους δρόμους και κάτω απ' τα μπαλκόνια, όπως η καντάδα ή η σερενάδα. Τραγουδιέται μέσα στις ταβέρνες, από παρέες.

Δομημένος σε ομοιοκατάληκτο 15σύλλαβο, όπως και η κρητική μαντινάδα, ο στίχος της αρέκιας, άλλοτε λαϊκός και αυτοσχέδιος, άλλοτε έντεχνος (όπως οι στίχοι του Ζακυνθινού ποιητή Τσακασιάνου). Έχει ολοκληρωμένο νόημα που είτε ξεχειλίζει από ερωτική διάθεση, όπως:

*Ηθελα ένα δάκρυ σου να'μουν μες τη  
ματιά σου*

*Κι όταν θα κλαις ν'αργοκυλώ μέσα στην  
αγκαλιά σου!*

Είτε εκφράζει παράπονο και καϋμό,  
όπως:

*Συλλοϊσμένος περπατώ  
και λυπημένος στέκω  
Και δεν εβρέθηκε άνθρωπος  
να με ρωτήσει τι έχω.*

Είτε είναι σκωπτικός με τη γνωστή  
Ζακυνθινή ελευθεροστομία, όπως:

*Καλόγερος θε να γενώ,  
να σώσω τη ψυχή μου*

*Μα δε μ' αφήνει ο διάβολος  
πού'χω μες το βρακί μου!*

Είτε ευτράπελος με ...κοινωνικές προε-  
κτάσεις, όπως:

*Μούκαψες το πουκάμισο,  
μούκαψες το γελέκο  
Πώς θα ξεχειμωνιάσουμε  
Μαγδαλνή μου εφέτο;*

Κι άλλοτε γνήσια λυρικός, έτσι όπως η  
ζακυνθινή ψυχή ξέρει να εκφράζεται.

Και να ένα δείγμα του μεγάλου ζακυνθινού μάστορα του στίχου Γιάννη Τσακασιά-  
νου:

*Τση Κυριακής το ξύπνημα με λώνει με ζουρλαίνει,  
Ν' ακούω «γιούλια ολόμπλαβα» κι ο Άγιος να σημαίνει.*

Ο Τσακασιάνος είναι εκείνος που πάντρεψε τη ποίηση με την αρέκια .

Για τη προέλευση της ονομασίας «αρέκια» δεν υπάρχει αδιαφιλονίκητη εκδο-  
χή. Πιθανολογείται ότι προέρχεται από το ιταλικό “a orrechio” (με το αυτί).

Από τις Μελέτες του Στέλιου Τζερμίνου  
Επιμέλεια: Ντόρα Λαϊνν



*Μια χελώνα caretta -  
caretta την συγκεκριμέ-  
νη οι ντόπιοι τη βάφτισαν  
“Σωτήρη”! Από τα πέρα-  
τα των ωκεανών, έρχεται  
κάθε καλοκαίρι στον  
Λαγανά για να παραθερί-  
σει και... να ναποθέσει  
τους καρπούς των ερώ-  
των της! Συχνά, πηγαίνει  
τα πρωινά τσάρκα ως το  
λιμανάκι του Λαγανά για  
κανένα μεζεδάκι, την  
ώρα που οι ψαράδες  
αδειάζουν τα δίχτυα  
τους. Τρελαίνεται για  
όστρακα. Τον Σωτήρη  
τον πέτυχα στο λιμανάκι  
και τον απαθανάτισα σ’  
αυτήν την πόζα*

Φωτογραφία:  
Μαρία Μίκαιτς

# ΑΠΟ ΤΟ ΛΕΞΙΚΟ ΤΟΥ ΕΞΥΠΝΟΥ ΛΟΓΟΥ

του Πάσχου Μανδραβέλν

## Ξεκινάμε από το Α...

### Αθανασία:

«Δεν θέλω να επιτύχω την αθανασία με τη δουλειά μου. Θέλω να την επιτύχω δίχως να πεθάνω»!

(Woody Allen)

### Αξιοπρέπεια:

«Ο καρπός της συνεύρεσης μιας φαλάκρας κι ενός τραπεζικού λογαριασμού».

(Άμπρουζ Μπνρς)

### Αλλαγή:

«Όλοι σκέφτονται ν' αλλάξουν τον κόσμο, αλλά κανείς δεν σκέφτεται ν' αλλάξει τον εαυτό του».

(Λέων Τολστόϊ).

### Αμαρτία:

« Η αμαρτία είναι ανθρώπινη, αλλά η αίσθησή της θεϊκή!»

(Rita Mae West)

### Άνθρωπος:

«Μερικές φορές πιστεύω πως ο Θεός δημιουργώντας τον άνθρωπο, υπερεκτίμησε τον εαυτό του».

(Oscar Wilde).

### Ανοσία:

«Μόνο δυο πράγματα στον κόσμο είναι άπειρα: το σύμπαν και η ανοσία αν και για το πρώτο δεν είμαι σίγουρος».

(Albert Einstein).

### Αρχές:

"Είναι ευκολότερο να πολεμάς για τις αρχές σου παρά να ζεις σύμφωνα μ' αυτές"

(Alfred Adler).

"Κάποιοι άνθρωποι αλλάζουν κόμμα για χάρη των αρχών τους και κάποιοι άλλοι αλλάζουν τις αρχές τους για χάρη του κόμματος".

(Winston Churchill)

"Είναι προτιμότερο να μείνεις σιωπηλός και να νομίζουν ότι είσαι ανόητος, παρά να ανοίξεις το στόμα σου και να γκρεμίσεις κάθε αμφιβολία».

(Abraham Lincoln).

## Στο προσεχές το γράμμα Β.

## ΜΑΝΤΕΨΤΕ ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ

Φευγάτος και απρόβλεπτος πηγαίνει πάντα μόνος.

Το τελευταίο κάθισμα είν' ο δικός του θρόνος.

Το σύλλογό του αγαπά, μα έχει κι ένα χούϊ

Αν λάχει καμιά αναποδιά, τότε ποιος τον ακούει...