

Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων Νοσοκομείου "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Επι κοινωνία



Θα μπορούσαμε να πούμε ότι η εποχή μας χαρακτηρίζεται από υπέρ-επικοινωνία και υπέρ-πληροφόρηση. Τόσο τα μέσα ατομικής και μαζικής μεταφοράς όσο και η εξέλιξη της ηλεκτρονικής επικοινωνίας (τηλέφωνο, φαξ, κινητό, διαδίκτυο, τηλεόραση...)

μας προσφέρουν την δυνατότητα να επικοινωνούμε με άτομα σε ολόκληρο τον πλανήτη. Μαθαίνουμε σε χρόνο δεσποιοιδήποτε σημαντικό γεγονός συμβαίνει στο άλλο άκρο της Γης. Βομβαρδισμός πληροφορίας με αναλλαγές κυρίως δυσάρεστων γεγονότων κατακλύζουν τα ΜΜΕ σε σημείο που δεν μπορούμε πια να τα παρακολουθήσουμε και τελικά μας αφήνουν αδιάφορους.

Άραγε αυτή η τρομακτική ποσότητα πληροφορίας και επικοινωνίας έχει συμβάλει στην ποιοτική και ουσιαστική επικοινωνία μεταξύ των ανθρώπων;

Ο κάθε άνθρωπος εκπέμπει στο δικό του μήκος κύματος, με αποτέλεσμα η επικοινωνία μεταξύ των ανθρώπων να εξαρτάται από το βαθμό συντονισμού που υπάρχει μεταξύ τους. Έτσι μια κοινοπολιτιστική παρέα δεν μπορεί να καταλάβει τους ποδοσφαιρόφιλους, ούτε αυτοί να κατανοήσουν μια επιστημονική ή φιλοσοφική συζήτηση. Όπως το ραδιόφωνο δεν συλλαμβάνει τα σήματα της τροχιάς ή η τηλεόραση το radar του αεροδρομίου. Αυτή η ιδιουσυχνότητα του κάθε ανθρώπου εξαρτάται πέρα από την ιδιοσυγκρασία του, σε μεγάλο βαθμό από το περιβάλλον που μεγάλωσε, την εκπαίδευση που έλαβε και την ατομική του προσπάθεια διεύρυνσης της συνειδητότητας του και διαμόρφωσης της προσωπικότητάς του.

Έτσι, σπάνια συναντάμε κάποιους φωτισμένους ανθρώπους που μπορούν να κατανοούν και να επικοινωνούν με πολλούς άλλους ανθρώπους διαφόρων συχνοτήτων. Αυτοί οι άνθρωποι, διαπνεόμενοι από την αγάπη και το ενδιαφέρον για τους συνανθρώπους, έχουν διευρύνει το φάσμα εκπομπής τους ώστε όχι μόνο μπορούν να καταλάβουν τις ιδιουσυχνότητες των ανθρώπων, αλλά έχουν την ικανότητα να αγγίζουν καρδιές και να μεταδίδουν κατάλληλες πληροφορίες που διευρύνουν την συνειδητότητα των άλλων.

Αν ήταν δυνατόν όλες αυτές οι ιδιουσυχνότητες των ανθρώπων να μην αντιμάχονται προσπαθώντας να επιβληθούν η μια στην άλλη δημιουργώντας θόρυβο, αλλά μπαίνοντας σε τάξη, συντονισμένες από σοφούς ηγέτες, θα δημιουργούσαν μια μεγαλειώδη πανανθρώπινη αρμονία.

Πέτρος Γαρζώνης
Σχέδιο: Ρένα Καραλέκα

ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΞΕΝΩΝΑ



Θηκαν τόσα μπάζα; Μια χαρά μας πλημμυρίζει βλέποντας να ξυπνάει ένα αριστούργημα.

Ιδιαίτερα ευχαριστούμε τον Νομάρχη κ. Ιωάννη Σγουρό, την Αντινομάρχη και Λιλία Βασιλάκου, τον Διευθυντή της Τεχνικής Υπηρεσίας της Νομαρχίας κ. Θεόδωρο Καρδοματέα, τον Αρχιτέκτονα Αλέξανδρο Τομπάζη που χρηματοδότησε την μελέτη για την έκδοση της πολεοδομικής άδειας και το Αρχιτεκτονικό Γραφείο της και Βίκυς Εμμανουηλίδου που εκπόνησε την μελέτη και όλους τους αφανείς υποστηρικτές του έργου.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ

Γενική Διεύθυνση Αναπτυξιακού
Προγραμματισμού και Υποδομών

Διευθ/ση Τεχνικών έργων
Τμήμα Κτιριακών Έργων
ΕΡΓΩΝ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ Η/Μ ΕΡΓΩΝ
Ταχ. Δ/ση : Λ, Συγγρού 80-86, Αθήν
Ταχ.Κώδικας: 117 41
Πληροφορίες: Στ. Αρτεμάκη
Τηλέφωνο: 213 2065200
FAX: 210 6984 020

Αθήνα 14-07-2014
Αρ Πρωτ. Οικ. 41551

Προς
**ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ
ΘΩΡΑΚΟΣ ΑΘΗΝΩΝ "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"**
Λεωφ.Μεσογείων 15227, Αθήνα
Τηλ.: 210 7790937
FAX: 2107700356



ΘΕΜΑ: "ΕΣΩΤΕΡΙΚΕΣ ΔΙΑΡΡΥΘΜΙΣΕΙΣ & ΑΝΑΚΑΙΝΙΣΗ ΣΤΟ ΚΥΡΙΑΖΙΔΕΙΟ ΚΤΙΡΙΟ ΓΙΑ ΤΗ ΣΤΕΓΑΣΗ ΜΟΝΑΔΑΣ ΣΤΗΡΙΞΗΣ ΣΥΓΓΕΝΩΝ ΠΕΡΙΘΑΛΠΟΜΕΝΩΝ ΣΤΟ ΓΝΝΘΑ "Η ΣΩΤΗΡΙΑ", προϋπολογισμού 1.032.400,00 Ευρώ (με ΦΠΑ)

Στο πλαίσιο του έργου "Εσωτερικές διαρρυθμίσεις & ανακαίνισης στο Κυριαζίδειο κτίριο για τη στέγαση μονάδας στήριξης συγγενών περιθαλπομένων στο ΓΝΝΘΑ "Η ΣΩΤΗΡΙΑ", σας ενημερώνουμε ότι βάση της από 13/06/2014 σύμβασης ανατέθηκε από την Περιφέρεια Αττικής στην ανάδοχο εταιρία με την επωνυμία "ΤΕΜΑΚΟ Α.Ε.", η εκτέλεση του εις θέματος έργου.

Η ανάδοχος εταιρία είναι υποχρεωμένη να κατασκευάσει και να αποπερατώσει το έργο εντός δώδεκα (12) μηνών από την ημερομηνία υπογραφής της σύμβασης,

Σας κοινοποιούμε τη σύμβαση και τον ορισμό των Επιβλεπόντων για το εν θέματι έργο, εννημερώνοντας σας ταυτόχρονα πως η έναρξη των εργασιών θα γίνει στις 14/07/2014.

Ε.Δ.
Γρ. Δ/ντη Τ.Ε.Π.Α. (dtyva@patt.gov.gr)
Τ.Κ.Ε. Ε.Π.Η/Μ Ε. (dtexnkar@patt.gov.gr)
Φ.Ε. (Στ. Αρτεμάκη)
Χ.Α.

Ο ΑΝΑΠΛ. ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΟΣ ΤΗΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗΣ

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΦΛΩΡΟΣ
ΤΟΠΟΓΡΑΦΟΣ ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ



Εκδρομή στην Επίδαυρο - Λυγουριό - Ναύπλιο

Την θέλαμε, την περιμέναμε πώς και πώς, ήρθε!

Η άφιξη του καλοκαιριού, που απαιτεί μια χαλάρωση των ρυθμών εργασίας, η ανάγκη για ένα μπάνιο στη θάλασσα, η ανάγκη να σπάσει η ρουτίνα, να αλλάξουμε παραστάσεις, να γνωρίσουμε νέους τόπους, να αποκτήσουμε νέες εμπειρίες και γνώσεις, να συναντηθούμε με φίλους, όλα αυτά και άλλα ακόμα μας ξύπνησαν την Κυριακή 6.7.2014, πριν το ξύπνητήρι, και μας έφεραν με μια τσάντα στο χέρι στην είσοδο του "Σωτηριό", έτοιμους για την καθιερωμένη πλέον μηνιαία εκδρομή του συλλόγου μας.

Παρόντες πολλοί και καλοί. Ο πανταχού παρών και τα πάντα εποπτεύων πρόεδρος του συλλόγου μας κ. Πέτρος μετά της συζύγου του, η οργανωτική και ενεργητικότερη γραμματέας κ. Ματίνα, η ξεναγός μας κ. Άννα, φίλοι πολλοί γνωστοί και άγνωστοι. Στο τιμόνι του πούλμαν ο ευγενικός κ. Ανδρέας. Η διάθεση εξαιρετική και οι άνθρωποι με μια ομορφιά που μας διαφεύγει στις καθημερινές συνθήκες δουλειάς.

Η αναχώρηση Εγγλέζικη 7. 30'

Διασχίζουμε την Αθήνα κατευθυνόμενοι προς τον Ισθμό, όπου είναι προγραμματισμένο να γίνει η 1η στάση μας για καφέ. Μετά το καλωσόρισμα και τον χαιρετισμό του προέδρου μας, η Άννα μας κάνει μια γενική ενημέρωση επί του προγράμματος και αναλαμβάνει την ξεναγήση μας. Με τις πολλές της γνώσεις και την καλή της διάθεση μας διδάσκει Γεωγραφία, Ιστορία, Μυθολογία, Τέχνη κι ένα σωρό άλλα πράγματα, που απορεί κανείς πώς τα ξέρει!

"...Αριστερά μας η Ξακουστή Μονή Δαφνίου με τα εξαιρετα ψηφιδωτά και την εντυπωσιακή μορφή του Παντοκράτορα στον τρούλο της... Δεξιά μας η Λίμνη Κουμουνδούρου. Η αρχαία της ονομασία ήταν Ρειτός, ήταν πολύ πλούσια σε ψάρια και στα νερά τους ψάρευαν μόνο οι ιερείς της Ελευσίνας... Να τα τελευταία μάρμαρα του Ασπρόπυργου... Να κάποια τμήματα της αρχαίας Ιεράς Οδού... Έτσι έφτιαχναν τους τάφους τους οι αρχαίοι... Έτσι γινόταν τα Ελευσίνια Μυστήρια... Εκεί υπάρχει ένα σημαντικό μουσείο να επισκεφθείτε... Από εκεί γίνονται δρομολόγια προς Σαλαμίνα... Εδώ τα νερά είναι βεβαρυμμένα, εκεί καθαρότερα... κλπ. κλπ. Κι εμείς σαν καλοί μαθητές απολαμβάνουμε ευχάριστα την πληροφόρηση και το τοπίο, κι όμα υστάζουμε τον κλέβουμε και λιγάκι. Τι ωραία που είναι η μάθηση, όταν δεν είναι υποχρεωτική και δεν σε περιμένουν εξετάσεις!

Φθάσαμε στον Ισθμό, αποβιβαστήκαμε.

Η θέα εξαιρετική, η διάνοιξη του αξιοθαύμαστη! Ένα καράβι ρυμουλκείται προσεκτικά, ανάμεσα στις όχθες του, κάτω από τα πόδια μας. Μια ευκάλυπτος ακροβατεί στο πρανές του. Ο χρόνος μας δεν αρκεί για ένα body-jumping από την γέφυρα. Ήπιαμε τον καφέ μας, άνοιξε το μάτι μας, το διάλειμμα τελείωσε. Στο πούλμαν ξανά για Επίδαυρο τώρα.

Η ξεναγός μας μίλησε για την Διολκό, πέτρινο δρόμο, επί του οποίου περνούσαν οι αρχαίοι τα πλοία τους από τον Κορινθιακό στον Σαρωνικό κόλπο, καθώς επίσης και για τα δύο αρχαία λιμάνια της Κορίνθου, το Λέχαιον και τις Κεχρίες, η εκμετάλλευση των οποίων πολύ συνέβαλε στην οικονομική άνθιση της.

Περάσαμε από τα ιαματικά λουτρά της "Ωραίας Ελένης" χωρίς να μπορέσουμε να την θαυμάσουμε, (για την περιοχή μιλάω, μην βάζει τί-

ποτε πονηρό ο νους σας). Συνεχίσαμε στην κατάφυτη από πεύκα περιοχή του Σοφικού, σημαντική στο παρελθόν πηγή ρητήνης. Είναι μια περιοχή στην οποία έχουν αποτύχει οι "φιλότιμες" προσπάθειες των εμπρηστών-οικοδομοφάγων. Μάλιστα στις μέρες μας, οι "συμπαθείς" αυτοί συμπολίτες μας, υπάρχει κίνδυνος να εγκαταλείψουν το φαντασμαγορικό αυτό σπορ, λόγω της οικονομικής κρίσης και της έλλειψης πλέον ζήτησης οικοπέδων. Τι να κάνουμε; Η κρίση έχει τις επιπτώσεις της. Ευτυχώς, οι όμορφοι κόλποι της περιοχής φιλοξενούν πολλές εγκαταστάσεις ιχθυοκαλλιεργειών συμβάλλοντας έτσι στην "Ανάπτυξη", με μια "κάποια αμελητέα" βέβαια επιβάρυνση της περιοχής.

Φθάσαμε επιτέλους στην Αρχαία Επίδαυρο. Η περιέργειά μας να δούμε τα έργα των προγόνων μας τιμωρήθηκε με καταβολή προστίμου 6 ευρώ από τον καθέναν μας. Ευτυχώς δεν μας έβλαψαν επιπλέον πρόστιμο, που ήμασταν γκρουπ. Επίσης διαπιστώσαμε ότι τα καταστήματα της περιοχής δεν πουλάνε νερό. Μας είπαν "Τι να το κάνεις το νερό; έχουμε τόσους χυμούς". Πώς δεν το είχα σκεφθεί!

Μπήκαμε στον αρχαιολογικό χώρο. Το Μουσείο κάπως υποβαθμισμένο από εκθέματα, αποδίδει πάντως πολύ ικανοποιητικά την άποψη των ηγετών της σημερινής ανθρωπότητας, ότι οι άνθρωποι δεν χρειάζεται να έχουν κεφάλι. Σχεδόν όλα τα αγάλματα ήταν ακέφαλα! Στο χώρο του αρχαίου θεάτρου, η ξεναγός μας ενημέρωσε ότι οι αρχαίοι, στα πλαίσια της θεραπείας, φρόντιζαν και την ψυχική ανακούφιση των ασθενών με κατάλληλα θεατρικά έργα. Μας τόνισε επίσης την θαυμαστή ακουστικότητα του θεάτρου, την οποία είχα διαπιστώσει και εγώ στο παρελθόν, με την ρίψη δεκάρας στον ομφάλιο του θεάτρου. Αυτή την φορά οι προσπάθειες κάποιων να τσεκάρουν την ακουστική, με την ρίψη ευρώ, μάλλον δεν απέδωσε. Ίσως φταίει η μικρή αγοραστική του δύναμη. Στο χώρο του Ιερού του Ασκληπιού ενημερωθήκαμε για τον ναό και τα άλλα κτίρια του αρχαίου συγκροτήματος. Πολλοί έρχονταν τότε σ' αυτό να βρουν την υγεία τους. Ο θεός Ασκληπιός ως την δώσει και σε εμάς. Εξ άλλου πληρώσαμε περισσότερα από τα 5 ευρώ του εισιτηρίου των σημερινών νοσοκομείων.

Μετά την Αρχαία Επίδαυρο επισκεφθήκαμε, στο χωριό Λυγουριό, το εξαιρετικό ιδιωτικό μουσείο φυσικής ιστορίας του κυρίου Κωτσιομούτη. Αμμωνίτες, Ιππουρίτες και άλλα απολιθώματα εκατοντάδων χιλιάδων ετών καθώς και πλήθος ορυκτών ημιπολύτιμων ή μη λίθων θαμπώνουν τον επισκέπτη. Η φιλότιμη και ευγενική σύζυγος του ιδρυτή του μουσείου μας ξενάγησε σ' αυτό και, με την βοήθεια έντυπου υλικού, μας περιέγραψε την εξέλιξη του πλανήτη μας και των ζωικών μορφών του από της δημιουργίας του έως σήμερα.

Εδώ το κόστος της περιέργειάς μας ήταν προαιρετικό. Πληρώθηκε ευχάριστα, στο τέλος της ξενάγησής του μουσείου, κυρίως από τους συμμετέχοντες συζύγους, των οποίων η καρδιά δεν μπόρεσε να αρνηθεί στις συντροφές τους την

χαρά της κόσμησής των ώτων και δακτύλων τους με κάποια από τα πωλούμενα στο εκθετήριο κοσμήματα ημιπολύτιμων λίθων και απολιθωμάτων. Αναχωρήσαμε με λίγο ελαφρύτερο το μουσείο και λίγο βαρύτερο το λεωφορείο. Η ζέστη είχε σφίξει, ο νέος μας προορισμός δεν σήκωνε συζήτηση. Μπάνιο στην Καραθώνα!

Φθάσαμε, αλείψαμε σαν αρχαίοι παλαιαστές τα καλογυμνασμένα κορμιά μας με λάδι και βουτήξαμε. Ο θερμοσίφοντας ήταν αναμμένος! Όταν πια κολυμπώντας καταναλώθηκαν και οι τελευταίες θερμίδες του πριβουού μας αποφασίστηκε η έξοδος και το ντου στην κοντινή ταβέρνα. Εκεί το "ευγενικό" προσωπικό της κατάφερε "διακριτικά", με μικρές μερίδες και σεβαστούς λογαριασμούς, να μας πείσει να εφαρμόσουμε την συμβουλή του Αριστοτέλη να φάμε το μισό αμύγδαλο που μπορούμε. Αφού φάγαμε λοιπόν, όπως ο Μέγας Αλέξανδρος, ξαναμπήκαμε στο λεωφορείο για το Ναύπλιο αυτή την φορά.

Η ξεναγός μας στα φώρτε της! Ακροναυπλία, Παλαμίδι, Μπουρτζί, Εκκλησίες, αγάλματα, ιστορικά σημεία τα ξεσκονίσαμε όλα... Στο Παλαμίδι φυλακίστηκε ο Κολοκοτρώνης... Αυτή ήταν η οικία του Καποδίστρια... Αυτό το πρώτο φαρμακείο της Ελλάδος, όπου και ταριχεύθηκε ο Καποδίστριας μετά την δολοφονία του... Να εδώ το άγαλμα του Καποδίστρια... να εκεί του Κολοκοτρώνη... να πιο κάτω του Όθωνα. Στην εκκλησία του Αγίου Σπυριδώνα ένας από την παρέα ανέλαβε και μας κατατόπισε με λεπτομέρεια για τα γεγονότα που οδήγησαν στην δολοφονία του Καποδίστρια καθώς και πώς συνέβη αυτό στην είσοδο της εκκλησίας το πρωί της Κυριακής 27.9.1831. Κατά την αποχώρησή του ο Καποδίστριας

δολοφονήθηκε μάλλον από τον μονόχειρα υπασπιστή του παρά από τους Μαυρομιχαλάους, όπως είναι πιο διαδεδομένο. Αποσιωπώ εδώ μερικά από τα λεχθέντα, μη τυχόν αδικήσουμε τις υπηρεσίες των "συμμάχων μας" που πάντα θέλουν το "καλό" μας.

Μετά τον Άγιο Σπυριδώνα ήταν η ώρα για χαλαρότερη απόλαυση του Ναυπλίου. Χωριστήκαμε, πήραμε το ταίρι μας από το χέρι και μπήκαμε στα στενά του Ναυπλίου με τις βουκαμβίλιες, τα καφέ και τα ταβερνάκια του. Ωρα ήσυχη και γλυκιά, μέρα φωτεινή, διάθεση έξω καρδιά, την φχαριστήθηκα αυτή την βόλτα! Τελικά ο νόμος της βαρύτητας μας οδήγησε στην παραλία. Ένας τελευταίος καφές, ένα παγωτό και ώρα για επιστροφή.



Γυρνώντας περάσαμε από τον Αργολικό κόμμο με τους πορτοκαλένους του και τα συστήματα παγοπροστασίας τους και είδαμε και από μακριά τις Μυκήνες. Συνεχίζαμε με ευχάριστη μουσική και λίγες κουβέντες, πλήρεις εικόνων και γνώσεων. Σε μια στιγμή, ο πρόεδρος, που καθόταν δίπλα μου, έκανε το λάθος. "Δεν γράφεις κάτι για την εκδρομή μας;", μου είπε.

Έ, φταίω εγώ;

Αναστάσιος Κύρκος



Τι έτρωγαν στη Θήρα το 1600 π.Χ.

Ο αρχαιολόγος Χρίστος Ντούμας αφήνει για λίγο στην άκρη τα προβλήματα που αντιμετωπίζει στο Ακρωτήριο της Θήρας και μας μιλά για τις νοστιμιές που απολάμβαναν οι πρόγονοί μας 3.500 χρόνια πριν σε μια ομολογουμένως απολαυστική κουβέντα.

Ο καθηγητής και ανασκαφέας του Ακρωτηρίου της Θήρας μετά το Σπύρο Μαρινάτο κ. Χρ. Ντούμας, μας "ξεναγεί" στις βρώσιμες πρώτες ύλες που φύλαγαν στις κουζίνες τους οι κάτοικοι της προϊστορικής Σαντορίνης: πρώτες ύλες που τόσο καλά διατήρησε η τέφρα του ηφαιστίου...

"Βρήκαμε πολλά κατάλοιπα καρπών, μέσα σε δοχεία που φυλάσσονταν στα σπίτια. Καθώς έπεσε η τέφρα απανθρακώθηκαν και έτσι διατηρήθηκαν". "Οι καρποί αυτοί ήταν προϊόντα καλλιέργειών -γι' αυτό και έχουμε γνώσεις για τις καλλιέργειες εκείνης της εποχής".



Βρήκαμε φάβα, φακές, κριθάρι-, σε ένα μάλιστα πιθάρι γεμάτο τέφρα βρήκαμε αποτυπώματα αμύγδαλων. Εντοπίσαμε επίσης πολλά κουκούτσια ελιών θρυμματισμένα, άρα μιλάμε για παραγωγή λαδιού. Βρήκαμε και ένα πιθάρι με σαλιγκάρια, αν και τα συγκεκριμένα ήταν εισαγωγής! Επρόκειτο για κρητικά σαλιγκάρια".

Βρήκαν όμως και πάρα πολλούς σπόρους από σύκα: "Αυτή ήταν η ζάχαρή τους. Και βέβαια, το σύκο ήταν το καθαρτικό τους!"

- Βρήκατε και υπολείμματα ψαριού;
"Μέσα σε πιθάκια εντοπίσαμε αποξηραμένα ψάρια και κόκαλα ψαριών. Μάλιστα, καθώς σκάβαμε σε βαθιά στρώματα, για τα θεμέλια των στύλων του στεγάστρου, βρήκαμε γάρον (garum κατά τους Ρωμαίους). Πρόκειται για μια πάστα από ψάρι, λιχουδιά για τους Ρωμαίους.

Η αριστοκρατία απολάμβανε το καλύτερο μέρος του ψαριού, ενώ η "πλέμπα" και ο στρατός χρησιμοποιούσαν τα κεφάλια, τις ουρές, τα πτερύγια. Βρήκαμε ένα τέτοιο πιθαράκι και επρόκειτο για σημαντική ανακάλυψη μιας και απέδειξε ότι 1.500 χρόνια πριν τους Ρωμαίους, το έφτιαχναν στη Θήρα. Είναι βέβαια χαρακτηριστικό ενός λαού που ζει με και από τη θάλασσα..."

- Κρέας έτρωγαν;

"Βρήκαμε άφθονα κόκαλα από αιγοπρόβατα (που αποτελεί βασικό είδος κτηνοτροφίας και σήμερα στα νησιά), ελάχιστα βοοειδή (στα νησιά δεν μπορούν να εκθρέψουν μεγάλα ζώα) και πολύ λίγο κυνήγι (κουνελια, αποδημητικά πουλιά). Βρήκαμε όμως πάρα πολλά κατάλοιπα από αχιούους, αχιβάδες, κυδώνια και άλλα παρεμφερή θαλασσινά".

- Έχουμε ιδέα πώς τα μαγειρεύαν ολ' αυτά;

"Ξέρουμε πως είχαν τριποδικές χύτρες - που σημαίνει ότι, αν μη τι άλλο, έβραζαν. Γιαχνί πάντως δεν νομίζω πως έφτιαχναν, αφού δεν είχαν ντομάτες. Σήμερα μπορεί να μιλάμε για τα περίφημα σαντορινιά ντοματάκια, όμως οι ντομάτες μας ήρθαν από την Αμερική!

Βρήκαμε επίσης ταψιά και φορητά τριποδικά φουρνάκια: φωτιά από πάνω, φωτιά από κάτω και ταψάκι με καπάκι και πορτούλα. Ενσ είδος γάστρας με πόδια".

- Τι σας εξέπληξε πιο πολύ από αυτά που ανακαλύψατε;

"Οι Κρατευτές: πάνω τους έψηναν σουβλάκια. Είχαν εγκοπές αλλά και τρυπούλες για να κυκλοφορεί ο αέρας και να μην σβήνουν τα κάρβουνα. Ήταν πολύ εργονομικοί. Στην άκρη τους είχαν το σχήμα κεφαλής κριαριού. Και εξασφάλιζαν και ένα υγιεινό ψήσιμο, αφού το λίπος έπεφτε".

- Δηλαδή, το σουβλάκι είναι δικό μας έδεσμα... Κι όμως, κάποιος σήμερα νομίζει ακόμα πως είναι τουρκικής προέλευσης.

"Το σουβλάκι κατάγεται από το Αιγαίο. Οι Τούρκοι ήρθαν το 1453 μ.Χ. Κάποτε είχα μια κουβέντα με ένα διαπρεπή Τούρκο αρχαιολόγο, τον ελληνιστή Εκρέμ Ακουργκάλ. Και

του έλεγα ότι έχουμε δανειστεί κι εμείς πολλά από την τουρκική κουζίνα.

Φερνοντάς του ως παράδειγμα τον κεφτέ. Και μου λέει: "Είστε αφελείς. Οι Τούρκοι όταν ήλθαν εδώ ήταν νομάδες. Δεν είχαν κουζίνα. Απλώς υιοθέτησαν τη βυζαντινή κουζίνα. Ας μην κοροϊδεύμαστε: η λέξη "κεφτές" δεν είναι τουρκική. Είναι η βυζαντινή λέξη "κοπτόν κρέας...".

Και πράγματι, θυμάμαι ακόμα τη μαμά μου και τη γιαγιά μου να κόβουν γρήγορα και σταυρωτά το κρέας με δύο κοφτερά μαχαίρια κάνοντας το κιμά!".

- Οι ανασκαφές του Ακρωτηρίου αποτελούν τα παλαιότερα τεκμήρια για το τι έτρωγαν οι Έλληνες;

"Όχι. Υπάρχουν σκόρπια ευρήματα και από τη νεολιθική εποχή (5η και 4η χιλιετία π.Χ.) σε Θεσσαλία, Μακεδονία, Θράκη. Όμως στο Ακρωτήριο, χάρη στο ηφαιστίο, πρώτη φορά βρέθηκαν τόσο πολλά μαζέματα - και τόσο καλά διατηρημένα. Σκεφθείτε πως στις λάβες της Σαντορίνης υπάρχουν εγκλεισμάτα φυτών όπως τα φοινικόδεντρα ή οι ελιές που χρονολογούνται 60.000 χρόνια πριν από σήμερα. Και αποκαλύπτουν ένα κλίμα που δεν διαφέρει από το σημερινό.

Στα πρώιμα ιστορικά χρόνια, την 5η, 4η ή 3η χιλιετία π.Χ., ο άνθρωπος άρχισαν να καλλιεργούν την ίδια αυτή άγρια χλωρίδα".

Η περίφημη μεσογειακή διατροφή έχει πολύ μακρινές ρίζες τελικά...

<http://www.apocalypsejohn.com/2014/05/ti-etrwgan-arxaioi-ellhnes-to-1600.html>

Επιστολή

**Μη Κερδοσκοπικός
Οργανισμός Ειδικής
Μέριμνας και Προστασίας** Αθήνα 09/07/2014

Κιβωτός του Κόσμου

Μητέρας και Παιδιού

Ζηνοδώρου 3 & Καλλικλέους 10442
Κολωνός- τηλ.& Fax 210.5141935
τηλ. 2105141953
www.kivotostokosmou.org

Προς Νοσοκομείο "Η Σωτηρία",
Υπόψη Διοικήτη κ. Παπασταματίου Μιλτιάδη,

Αξιότιμοι

Με μεγάλη χαρά δεχθήκαμε από σας κίνηση αλληλεγγύης προσφορά, δωρεά 300kg πατάτες για την ενίσχυση του έργου μας.

Οι πατάτες είχαν φυτευτεί στο χώρο του Νοσοκομείου σας σε έκταση 1,5 στρεμμάτων και η επιθυμία σας ήταν η συγκομιδή της πατάτας να διατεθεί για φιλανθρωπικούς σκοπούς.

Συμμετείχαμε σε αυτήν την όμορφη διαδικασία με τα παιδιά μας και ήταν μια εμπειρία εποικοδομητική.

Η προσφορά φυτευτικού σπόρου έγινε από την ΚΛΕΟΣ ΑΕ. η φύτευση από την Κοινωνική Συνεταιριστική επιχείρηση "ΚΟΙΝ-ΣΕΠ Η ΕΚΑΤΗ" και η καλλιερητική φροντίδα από τα μέλη του Συλλόγου Φίλων Περιθαλομένων Νοσοκομείου " Η Σοιτηρία".

Τα παιδιά της "Κιβωτού του Κόσμου", όπως ξέρετε, προέρχονται από πολύ φτωχές και δύσμοιρες οικογένειες και περιμένουν τα πάντα από εμάς. Το φαγητό τους, τα ενδύματα τους, τα υποδήματα τους, τα σχολικά τους έξοδα, ο γιατρός και τα φάρμακα τους, τα πάντα παρέχονται από εμάς, εκείνα δεν έχουν τίποτα άλλο παρά μόνο την Κιβωτό και τη δική σας αγάπη.

Είμαστε σε μία συνεχή προσπάθεια βελτίωσης των συνθηκών διαβίωσης των παιδιών και σε αυτό έχετε συμβάλει με τον τρόπο σας θετικά.

Παρακαλώ δεχθείτε ένα μεγάλο, θερμό **ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ** από όλους εμάς εδώ στην "Κιβωτό του Κόσμου" προς όλους σας. Για τα ευγενικά σας συναισθήματα και τον ανθρωπισμό σας προς το απροστάτευτο παιδί.

Καθώς η "Κιβωτός του Κόσμου" βρίσκεται σε μια συνεχή αναζήτηση πόρων ελπίζουμε να συνεχίσουμε να έχουμε τη συμπαράστασή σας.

Ο Θεός να έχει καλά εσάς και τους οικείους σας.

Με εκτίμηση.

Σταματία Γεωργαντή
Πρόεδρος Κιβωτός του Κόσμου

Ενισχύστε το σκοπό μας καλώντας στο 901 11 170 1 70 (3,67 ευρώ/κλήση, εντός δικτύου ΟΤΕ) ή από σταθερό και κινητό τηλέφωνο στο 14849 (χρέωση 2,46 ευρώ/κλήση) ή στέλνοντας μήνυμα στο 54232 (2.46 ευρώ/sms).

Φροντίδα, Αγάπη, Στέγη & Εκπαίδευση για τα άπορα παιδιά και την απροστάτευτη μητέρα

Επιστολή

**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΚΑΛΛΙΘΕΑΣ**



Καλλιθέα, 15/7/2014

**ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ
ΤΜΗΜΑ: ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ
ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΥΓΕΙΑΣ
Ταχ. Δ/ση: Ανδρομάχης 100, Καλλιθέα 176-72
Αρμόδιος: Α. Δασκαλόττουσος
Τηλέφωνο: 2109532712
FAX: 2109532716
E-mail: iatρεία@kallithea.gr**

ΠΡΟΣ

Νοσοκομείο Νοσημάτων
Θώρακος Αθηνών
Σύλλογο φίλων Περιθαλομένων
Νοσοκομείου "Η Σωτηρία"

ΘΕΜΑ: "Δωρεά Φαρμάκων".

Ο Δήμος Καλλιθέας στα πλαίσια της κοινωνικής του πολιτικής υλοποιεί προγράμματα στήριξης των οικονομικά αδυνάτων κατοίκων της περιοχής του.

Με την παρούσα επιστολή επιθυμούμε να σας εκφράσουμε τις θερμές ευχαριστίες μας για την πολύτιμη συνεισφορά σας με φάρμακα προς το κοινωνικό Φαρμακείο του Δήμου μας.

Σας ευχαριστούμε θερμά για την ευαισθησία που επιδεικνύετε.



ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΝΤΟΚΟΥΜΕΝΤΑ

ΦΙΛΑΝΘΡΩΠΙΚΑ ΙΔΡΥΜΑΤΑ Η "ΣΩΤΗΡΙΑ" - ΠΟΙΑ ΕΙΝΕ Η ΑΛΗΘΕΙΑ

(Μέρος δεύτερο)

Και οι άποροι; ηρώτησα τον γραμματέα κ Θεωδωρόπουλον, τον οποίο ο διευθυντής κ Ιωάννης Παπαδημητρίου είχε την καλωσύνη να μου δώσει ως οδηγόν.

Την ίδια στιγμή σαν απάντησι στην ερώτησή μου ηκούσθη ένας ξηρός επίμονος βήχας. Εστράφη και είδα μέσα στα πεύκα εις ολίγων βημάτων απόστασι μια νέα ξαπλωμένη στο χώμα πάνω σε μερικά κουρέλια. Το πρόσωπο της έκαε από τον πυρετό, τα μάτια της ήσαν βασιλεμένα. Εφαινόταν αρκετά νέα. Με φωνήν διακοπτόμενη από το βήχα και το άσθμα, μισοσβυσμένη μου είπεν ότι ονομάζεται Μαρία Γρηγοριάδου. Είνε πρόσφυξ από την Πόλι. Δεν έχει κανένα στον κόσμο. Εδούλευε εις τον Πειραιά ως εργάτρια, επήρε πλευρίτιδα έπειτα χειροτέρεψε, την έφεραν εδώ και την άφησαν στο χώμα. Χωρίς εισπήριο. Ούτε ανήκει εις την δύναμιν των ασθενών. Μερικές άρρωστες την ελυτήθηκαν και της έδωσαν μερικά κουρέλια να ξαπλώση το κορμί της.

Περνούμε το ρεύμα και προχωρούμε προς τα παραπήγματα των απόρων ασθενών. Εις αυτά νοσηλεύονται 650 άνθρωποι που είχαν την δυστυχία ν' αρρωστήσουν και την μεγαλύτερη δυστυχία να πέσουν εδώ μέσα. Αι συνθήκαι υπό τας οποίας διάγουν οι άρρωστοι αυτοί αποτελούν χλευασμόν προς πάσαν ιδέαν φιλανθρωπίας και ύβριν προς πάσαν ιδέαν όχι μόνον πολιτισμού, αλλά και του στοιχειωδεστέρου ανθρωπισμού. Η φιλανθρωπία εδώ θα έπρεπε να ονομασθή απανθρωπία. Μόλις πλησιάσετε προς τις φρικτές μπαράγκες σας υποδέχεται μια ακόρητος δυσωδία, την οποίαν αποσιεύουν πολυάριθμα αυλάκια με βρώμικα, σάπια νερά. Οι άρρωστοι μου είπαν ότι την νύκτα τους τρώει το κουνούπι, πολλοί δε ωσάν να μην τους έφθανεν η αρρώστεια των αρπάζουν και ελονοσία. Ιδού τι

είνε τα παραπήγματα αυτά. Μια μπαράγκα από σανίδες, κακοφτιασμένες όπως οι χειρότερες προσφυγικές μπαράγκες μ' ένα είδος βεράντας εμπρός. Όλος ο χώρος και των δωματίων και της βεράντας κατειλημένος από κρεβάτια. Η μπαράγκα έγινε για 70 αρρώστους. Στεγάζονται σαφελοειδώς 143. Εις άλλην μπαράγκα χωρίς βεράντα που δεν θα έπρεπε να στεγαθούν παρά πάνω από 20 είνε 73 άρρωστοι και 10 έξω στο ύπαιθρο. Εις άλλο περίπτερο είνε στοιβαγμένοι 90 άρρωστοι. Έπειτα έρχονται δυο σειρές "γερμανικών σπιτιών", δηλαδή από πεπαισμένο χαρτί, είνε για γυναίκες. Εις τας δυο σειράς έχουν στεγασθή 340 γυναίκες άρρωστες. Είκοσι οκτώ σε κάθε σπιτάκι, δηλαδή 11 σε κάθε δωμάτιο που θα ήτο για 2-3 άρρωστες. Βλέπετε άρρωστες στο διάδρομο, στο πάτωμα, παντού. Το καλοκαίρι τις τρώει η ζέστη όπως μου είπαν, και οι κορεοί. Αλλά υπάρχουν και κρεβάτια εντελώς στο ύπαιθρο. Κάτω από ένα πεύκο εμέτρησα δέκα κρεβάτια αρρώστων. Εκεί στεγάζονται. Ο ίδιος ο κ. Διευθυντής, μου είπεν, ότι τον χειμώνα είχαν αρρώστους που έμεναν στο ύπαιθρο. Τι να κάμη; Όλο και κουβαλούν νέους. Η "Σωτηρία" δεν μπορεί να χωρέση παρά πάνω από 800. Σήμερα έχει 1400 αρρώστους. Εις τις μπαράγκες αυτές δικαιώνει κανείς όλους όσοι εχαρακτήρισαν την "Σωτηρία" ως κόλασι. Διότι επιτέλους - αν ε-ξαιρέσωμε τους υποτρόφους του δήμου Αθηναίων και ολίγους του δήμου Πειραιώς - όλοι οι άποροι είνε καταδικασμένοι. Η πρώτη και δεύτερα θέσις που είνε καλές, δεν μπορούν να συγκινήσουν κανένα, διότι όποιος έχει να πληρώση 100 ή 75 δραχμές την ημέρα μπορεί να πάει και στο Αμαρούσι. Αλλά δια τον άπορον δεν υπάρχει έλεος. Αυτή είνε η φιλανθρωπία του ιδρύματος αυτού, που καλείται, όσον αφορά τους απόρους, κατ' ευφημισμόν "Σωτηρία".

Ηρώτησα τον Διευθυντήν κ. Παπαδημητρίου ποια η θνητότης εις το ίδρυμα και μου απήντησεν, ότι έχουν ιάσεις 20-25%. ήθελα να ήξερα πόσες "ιάσεις" έχουν εις τις μπαράγκες.

Δ.Σ. Δεβάρης
Φωνή του Λαού 31.5.1932

ΓΙΝΕ ΜΕΛΟΣ

Σύλλογος Φίλων
Περιθαλπομένων
Νοσοκομείου "Η Σωτηρία"

Νοσοκομείο Νοσημάτων

Θώρακος Αθηνών

"Η ΣΩΤΗΡΙΑ"

Λεωφ. Μεσογείων 152 - Αθήνα 11527

Τηλ.2107763638

FAX 2107707211

E-mail: info@syfilon.gr

site: www.syfilon.gr

ΔΩΡΕΕΣ

Για την οικονομική ενίσχυση του Συλλόγου μας

Ευχαριστούμε θερμά τους:

Ιωάννη Δώδο, Μαρία-Λουίζα Καρδαμίτση, Ευλαμπία Μωύσογλου.

Ευχαριστούμε θερμά για δωρεά
αντί στεφάνου τους:

Άρη και Τζιλντα Λαζαρίδου, στη μνήμη της αγαπημένης μητέρας τους **Αικατερίνης Λαζαρίδου.**

Λογαριασμός τραπέζης για κατάθεση δωρεών:

ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ: 6274-040035-006

IBAN: GR7101712740006274040035006

Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων

"Σοφία Σλήμαν"

Παρακαλούμε ενημερώστε μας και τηλεφωνικά για την κατάθεσή σας, ώστε να εκδίδουμε με λεπτομέρειες το παραστατικό είσπραξης.

Ο Κήπος μας!!!



Ο κήπος μας μεγαλώνει με τα γέλια και την αγάπη των παιδιών μας!!!



Γι' αυτό οι ντομάτες μας είναι τόσο νόστιμες.

ΚΑΛΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

Οικονομικά

Ιουλίου 2014

| ΕΣΟΔΑ | ΕΞΟΔΑ |
|---------------------------|---------------|
| 210,92 ευρώ | 1.260,92 ευρώ |
| ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΞΟΔΩΝ | |
| Περιθαλπομένοι: | 535,00 ευρώ |
| ΕΛΤΑ, εφημερίδα, Διανομή: | 639,16 ευρώ |
| Διάφορα έξοδα: | 86,76 ευρώ |

Επι κοινωνία εν τύπω

Μηνιαία εφημερίδα. Εκδίδεται σε 2.500 φύλλα

Ιδιοκτησία:

«Σύλλογος Φίλων Περιθαλπομένων
Νοσοκομείου "Η ΣΩΤΗΡΙΑ"»

Έδρα: Γ.Ν.Ν.Θ.Α. «Η ΣΩΤΗΡΙΑ»,

Μεσογείων 152, Αθήνα 11527

Εκδότης: Πέτρος Γαρζώνης.

Συντακτική Ομάδα: Γιώργος Δεδούσης, Αθηνά Δούσου, Νίκος Παΐσιος, Ματίνα Σπυράτου, Άρης Στρατάκος.

Εκτύπωση: Κωστόπουλος Γεώργιος, Σελλασίας 6, Αθήνα, Τ.Κ. 10439 Τηλ.: 2108813241

Για αυτό το τεύχος εργάστηκαν επίσης οι:

Κυριακή Δημητρούλακη, Βασίλης Καλαφάτης και Αθηνά Πέτση.

Οι αρθρογράφοι φέρουν πλήρως την ευθύνη των κειμένων τους

Tips για οργανωμένη βαλίτσα



Και έφτασε η στιγμή των διακοπών και η προετοιμασία του πακεταρίσματος των ρούχων στην βαλίτσα μας. Για αρκετούς ανθρώπους αυτή η διαδικασία είναι χρονοβόρα, κουραστική και κάποιες φορές δεν έχει τα επιθυμητά αποτελέσματα, με συνέπεια να παίρνουμε περισσότερες βαλίτσες και να μην έχουμε τακτοποιήσει τα ρούχα μας σωστά. Τι πρέπει να κάνουμε για να οργανώσουμε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο την βαλίτσα μας;

1. Ανάλογα με τον προορισμό μας, κάποιες μέρες πριν, πρέπει να ξεκινήσουμε να καταγράφουμε όλα όσα χρειάζεται να πάρουμε μαζί μας. Μέρα με τη μέρα όλο και κάτι παραπάνω θα θυμόμαστε.
2. Επέλεξε βασικά κομμάτια που μπορείς να συνδυάσεις με πολλούς διαφορετικούς τρόπους.
3. Το beauty case είναι καλό να περιέχει μικρά μπουκαλάκια. Δεν χρειάζεται λόγω χώρου να πάρεις τη μεγάλη συσκευασία σαμπουάν, επέλεξε τη συσκευασία ταξιδιού ή την πιο μικρή που κυκλοφορεί στο εμπόριο.
4. Όταν πακετάρεις τα ρούχα σου, ένας καλός και δοκιμασμένος τρόπος είναι να ρολάρεις τα ρούχα σου, γιατί έτσι δεν πίνουν τόσο χώρο στη βαλίτσα και δεν τσαλακώνονται εύκολα.
5. Τις σαγιονάρες και τα σανδάλια και εν γένει τα παπούτσια, που καταλαμβάνουν ελάχιστα χώρο και προσοχή δεν τα έχετε συσκευάσει ανά ζευγάρι αλλά ένα ένα, τα αφήνεις στο τέλος, για να γεμίσει το πλάι της βαλίτσας, που συνήθως μένουν ανεκμετάλλευτα, όπως και κενά ανάμεσα στα ρούχα.
6. Αν ταξιδεύεις με αεροπλάνο δώστε ιδιαίτερη προσοχή στη χειραποσκευή σου. Φροντίστε να μην περιέχει καθόλου καλλυντικά, αντηλιακά ή άλλα υγρά.
7. Τυλίξτε ό,τι εύθραστο και υγρό σε σακουλάκια, αν δε θέλετε να γεμίσουν τα ρούχα σου με αφρόλουτρο!
8. Η σειρά τοποθέτησης των ρούχων είναι: φανέλες στο κάτω μέρος για τους άντρες, μπλουζάκια για τις γυναίκες, στη συνέχεια φορέματα και μετά τα παντελόνια. Τα εσώρουχα και οι κάλτσες σου πρέπει πάντα να βρίσκονται σε μια ξεχωριστή θέση της βαλίτσας σου.

Προσοχή

1. Μην φύγετε από το σπίτι χωρίς: Φορτιστή κινητού, ταυτότητα / Διαβατήριο, φάρμακα που θα χρειαστείτε.
2. Δεν μεταφέρουμε πολύτιμα αντικείμενα και επίσημα έγγραφα μέσα στις βαλίτσες μας. Ποτέ δεν ξέρεις τι μπορεί να συμβεί. Καλό σας ταξίδι!

http://www.tourism.gr/blog/Tips-gia-organwmeni-valitsa/#.U838bON_soM



Ημερολόγιο Κηπουρού

Αύγουστος

Φυτά εσωτερικού χώρου

Ποτίζετε τις γλάστρες όσο συχνά χρειάζεσαι, ελέγχοντας πάντα το χώμα πριν ποτίσετε.

Πλένετε συχνά τα φύλλα των φυτών για να απομακρύνετε τη σκόνη.

Προσπαθήστε να αυξήσετε την υγρασία του χώρου με δίσκους που περιέχουν υγρό χαλίκι ή ψεκάζοντας τα φύλλα των φυτών όσο συχνά μπορείτε.

Μην αφήνετε τα φύλλα των φυτών να έρχονται σε επαφή με τα καυτά τζάμια στις μπαλκονόπορτες και τα παράθυρα και απομακρύνετε τα από τα σημεία που "χτυπάει" το κλιματιστικό.

Στα ανθοφόρα, κόβετε συχνά τα μαραμένα λουλούδια για να ενισχύσετε την παραγωγή νέων μπουμπουκιών. Λιπαίνετε κανονικά.

Φυτά στο μπαλκόνι

Ποτίζετε τις γλάστρες όσο συχνά χρειάζεσαι, ελέγχοντας πάντα το χώμα πριν ποτίσετε.

Πλένετε με το λάστιχο τα φύλλα των φυτών για να απομακρύνετε τη σκόνη και τυχόν έντομα, όσο συχνότερα μπορείτε.

Στα ανθοφόρα και κυρίως στα ετήσια φυτά, κόβετε συχνά τα μαραμένα λουλούδια για να ενισχύσετε την παραγωγή νέων μπουμπουκιών.

Αν θέλετε να αποξηράνετε κάποια από τα ετήσια λουλούδια σας (όπως π.χ.η στατική) μαζεύετε τα νωρίς το πρωί ώστε να είναι στην καλύτερη δυνατή κατάσταση.

Κορφολογήστε ή κλαδέψτε τα ετήσια που έχουν μεγαλώσει άνισα.

Με αυτόν τον τρόπο θα τα ανανεώσετε και θα είναι όμορφα για ένα ή δύο μήνες ακόμη ανάλογα με το πόσο θα κρυώσει ο καιρός.

Μην φυτεύετε ακόμη σπόρους ή βολβούς για χειμωνιάτικα ή ανοιξιάτικα ετήσια, περιμένετε να πέσει η θερμοκρασία.

Αγοράστε όμως ήδη βολβούς που ανθίζουν το φθινόπωρο μόλις τους βρείτε στα φυτώρια.

Μαζεύετε όμως σιγά - σιγά σπόρους από τα ανθοφόρα για να τους χρησιμοποιήσετε του χρόνου. Λιπαίνετε κανονικά.

Ενισχύστε τη λίπανση στα χρυσάνθεμα ώστε να τα προετοιμάσετε για την ανθοφορία τους τον Οκτώβριο.

Κόβετε συχνά μυρωδικά και μην τα αφήνετε να ανθίσουν (π.χ. βασιλικός, δυόσμος) γιατί η ενέργειά τους θα διοχετευτεί στη δημιουργία σπόρων κι όχι σε νέο φύλλωμα.

Αν η συγκομιδή σας είναι μεγαλύτερη από τις ανάγκες σας, σκεφτείτε να αποξηράνετε ή να καταψύξετε ότι περισσεύει.

Φυτά στον κήπο

Επεμβαίνετε όπως και στα φυτά στο μπαλκόνι. Λιπαίνετε κανονικά.

Ενισχύστε τη λίπανση στα χρυσάνθεμα ώστε να τα προετοιμάσετε για την ανθοφορία τους τον Οκτώβριο.

Κάποια ετήσια φυτά, ειδικά αυτά που φύτεψατε νωρίς την άνοιξη, θα αρχίσουν σιγά-σιγά να ξεραίνονται.

Αν θέλετε, μαζεύετε σπόρους για του χρόνου και ξεριζώστε τα φυτά.

Αν η συγκομιδή σας είναι μεγαλύτερη από τις ανάγκες σας, σκεφτείτε να αποξηράνετε ή να καταψύξετε ότι περισσεύει.

Τα εποχικά λαχανικά όπως οι τομάτες, οι πιπεριές, οι μελιτζάνες, τα αγγούρια και τα κολοκυθάκια είναι στο πιο παραγωγικό τους στάδιο.

Μαζεύετε τους καρπούς και φροντίστε καθώς μεγαλώνουν να μην ακουμπούν στο χώμα (π.χ.τα κολοκυθάκια ή οι κολοκύθες) για να μην σαπίσουν.

Αν σκέφτεστε να φυτέψετε λαχανικά φθινοπωρινής συγκομιδής, αρχίστε από τώρα να προγραμματίζετε ώστε να μπορείτε να φυτέψετε στα τέλη του μήνα ή στις αρχές του επόμενου, ανάλογα με τις θερμοκρασίες που θα επικρατούν.

Το γρασίδι στους κήπους χρειάζεται συχνό πότισμα (η ιδανική ώρα είναι νωρίς το πρωί πριν να βγει ο ήλιος) και κούρεμα αυτό το μήνα.

Αν οι θερμοκρασίες είναι πολύ υψηλές καθαυστερήστε τη λίπανση για το Σεπτέμβριο.

Δεν θα σας ευχηθούμε ακόμη καλό χειμώνα, αυτό το κρατάμε για τον άλλο μήνα.

Θα σας ευχηθούμε απλώς να παρατείνετε όσο περισσότερο μπορείτε τις διακοπές σας.

Ο καιρός θα είναι ακόμη ιδανικός για αποδράσεις και τον επόμενο μήνα.

Από τα τέλη του άλλου μήνα μας περιμένουν αρκετές δουλειές στον κήπο, ξεκουραστείτε λοιπόν όσο ακόμα μπορείτε.

Σε κάποια ανάπαυλα των διακοπών σας αρχίστε να σκέφτεστε τι θα θέλατε να φυτέψετε στον κήπο ή στις γλάστρες σας τον Σεπτέμβριο.

Αριστειδης Στρατάκος, Γεωπόνος
Πηγή: <http://www.e-portorrafti.gr/gardening/imeros.html>

Ο Γλάρος



Ποιος ξέρει μετά από τι περιπέτεια βρήκε καταφύγιο στο οικογενειακό ταβερνάκι τη

Μοσχούλας ένας τραυματισμένος γλάρος.

Με μια ανοικτή πληγή στο κεφάλι, παραπατώντας, μπήκε στην κουζίνα, ξαφνιαζοντας την παρέα που ετοίμαζε το μεσημεριανό μενού.

Μια σαρδελίτσα από το χέρι του Μάρκου ήταν η πρώτη γνωριμία. Την καταβρόχθισε σα γλάρος και κούρνιασε σε μια γωνιά της αυλής.

Έκτοτε έγινε το μασκότ του καταστήματος στη Μηλιά της Αλοννήσου, κόβοντας βόλτες και δεχόμενος λαίμαργα τις προσφορές.

Το Λυχνάρι της Αγάπης

Η αλήθεια - σαν την ποίηση - κάπου κάπου ψεύδεται.

Όταν για παράδειγμα λέει:

"Αυτό το λυχναράκι,

στης λύπης μας τον ουρανό,

γλυκαίνει με το φως του

την κουρασμένη ευτυχία μας",

είναι τόσο ωραία ειπωμένο,

που δεν αναρωτιέσαι αν είναι αλήθεια,

αφού είναι τόσο όμορφο.

Κώστας Καλαπανιδας

Ιράν : Περπατώντας στα Βουνά της Ζάγγρου

Κείμενο-Φωτογραφίες : Μάνος Μπρεντάνος

Τα βουνά της Ζάγγρου σχηματίζουν τη μεγαλύτερη οροσειρά του Ιράν που, σαν τη ράχη ενός γιγάντιου κροκόδειλου μήκους 1500χλμ, απλώνεται από τα ΒΔ σύνορα με την Τουρκία και το Ιράκ (γεωγραφικός χώρος του Κουρδιστάν) έως τις νοτιότερες περιοχές του Περσικού κόλπου και τα στενά του Ορμούζ.

Αποτελούν το φυσικό όριο ανάμεσα στο Ιρανικό οροπέδιο και την πεδιάδα της Μεσοποταμίας.

Όσο κι αν σήμερα φαίνεται δύσκολο να το συλλάβει ο νους μας, τα βουνά αυτά "αναδύθηκαν" από τα βάθη των ωκεανών, πριν από 50 εκατομμύρια χρόνια, σαν επακόλουθο μιας τιτάνιας σύγκρουσης των τεκτονικών πλακών της Ευρασίας και της Αραβικής χερσονήσου.

Το κατακλυσμαίο αυτό γεγονός μαρτυρούν τα απολιθώματα (fossils) θαλάσσιων κοχιών βάρους μέχρι και 2 kg που έχουν κατά καιρούς εντοπιστεί από γεωλογικές, ερευνητικές ομάδες σε υψόμετρο πάνω από τα 3000μ.

Η τεκτονική ιστορία του βραχύδους εδάφους και του ιζηματογενούς τους περιβάλλοντος ερμηνεύει το σχηματισμό και την παγίδευση μεγάλων κοιτασμάτων πετρελαίου, έτσι που η περιοχή της Ζάγγρου να συνεισφέρει σημαντικά στο σύνολο της παραγωγής του "μαύρου χρυσού" στον Περσικό κόλπο.



Από εδώ ξεκίνησαν οι Ελαμίτες, που το βασίλειό τους πρωταγωνίστησε στην ιστορία της Ασίας από την 4η χιλιετία π.Χ. Πήραν το όνομα τους από τη λέξη ελάμ που στη γλώσσα τους σημαίνει άνω χώρα, εννοώντας τη μακρινή, ορεινή περιοχή των οροπεδίων της Ζάγγρου. Από εδώ ορμώνοντες κατέκτησαν σταδιακά όλη την περιοχή που φτάνει μέχρι τον Τίγρη ποταμό.

Στους αρχαίους χρόνους τα βουνά αυτά κατοικήθηκαν από βαρβαρικά φύλα, όπως είναι οι Κασσίτες, οι Γκούτι και οι Μιτάνοι που έκαναν συχνές επιδρομές εναντίον των Σουμερικών πόλεων και του Ακκάδ της Μεσοποταμίας.

Σήμερα τα βουνά αυτά κατοικούνται από Πέρσες, Κούρδους, Lori και πολλά νομαδικά φύλλα όπως είναι οι Bakhtiari και οι Qashqai.

Η οροσειρά της Ζάγγρου είναι "προικισμένη" με πολλές κορφές που ξεπερνούν τα 4000 μ, με ψηλότερη εκείνη του Zard Kuh που ακουμπά στα 4548μ.

Σύμφωνα με μια εκδοχή η ονομασία Ζάγγρος προέρχεται από τους Zagarthiani, λαό που αρχικά ζούσε στις όχθες της λίμνης Van (στα τουρκικά σήμερα εδάφη της Αρμενίας), και από εκεί κατέβηκε έως εδώ. Μια άλλη ερμηνεία θέλει τη λέξη αυτή να έχει ελληνική ρίζα.

Ευρήματα που μαρτυρούν την ύπαρξη πρώιμης γεωργίας και παραγωγής κρασιού στους πρόποδες των βουνών και σε πόλεις (Anshan και Susa) έχουμε ήδη από το 9000 π.Χ.. Στους οικισμούς Hajji Firuz και Godin Tepe έχουν βρεθεί αποθηκευτικοί χώροι οίνου που χρονολογούνται από το 3500 έως το 5400 π.Χ.

Από πλευράς ηλικίας η Ζάγγρος είναι συνομηλική με τις Άλπεις και από άποψη ορογένεσης θεωρείται ότι βρίσκεται σε ένα προ-Ιμαλαϊκό στάδιο, επειδή και οι δύο αυτές οροσει-

ρές (Ιμαλαία και Ζάγγρος) προέκυψαν από συγκρουσιακές σχέσεις μεταξύ δύο ηπείρων.

Εάν η θεωρία ευσταθεί, τότε αυτό μπορεί να σημαίνει ότι μελετώντας την οροσειρά της Ζάγγρου μπορούμε να απαντήσουμε σε πολλά ερωτήματα σχετικά με τον αρχικό σχηματισμό των Ιμαλαίων και αντιστρόφως, μελετώντας την οροσειρά των Ιμαλαίων μπορούμε να προβλέψουμε τη μελλοντική εξέλιξη της Ζάγγρου.

Σε αυτά τα βουνά αποφασίσαμε λοιπόν να περπατήσουμε τις ημέρες του Πάσχα 2014, μια 20μελής αποστολή του ΕΟΣ Αχαρνών.

Μια ομάδα δυνατή και πειθαρχημένη, με πολλές γνώσεις κι ενδιαφέροντα που "έδεσε" πολύ γρήγορα και στέρεα, απόλαυσε το ταξίδι και έβγαλε τον καλύτερο της εαυτό.

Πιο συγκεκριμένα, πεζοπορήσαμε σε ορεινά μονοπάτια (trekking) για 4 ημέρες (από το Μ. Σάββατο έως και την Τρίτη της διακαινησίμου) στη μέση περίπου αυτής της επιμήκους ραχοκοκαλιάς, πριν κατεβούμε στο Ισραχάν και συνεχίσουμε από εκεί το πολιτιστικό μέρος του ταξιδιού μας.

Τέσσερις μέρες πορείας στα απάτητα από ελληνικούς ορειβατικούς συλλόγους ιστορικά βουνά της Ζάγγρου, μακριά από τον σύγχρονο εκκωφαντικό πολιτισμό, σε ένα τόπο άδενδρο, με καταπράσινο όμως από χλόη υδροβιότοπους, που κάλυπταν τις κοιλάδες ανάμεσα σε ορεινούς όγκους. Σε ένα φιλόξενο, παρά τη γύμνια και την απόκοσμη ηρεμία του, περιβάλλον. Μια υποτυπώδης, ποώδης βλάστηση πρασίνιζε κάπου-κάπου τις ράχες των βουνών και μαζί με τις δειλά εμφανιζόμενες κατακόκκινες πινελιές των ανθών της αυτοκρατορικής φριπιτλάριας (frittilaria imperialis) διέκοπταν την ολοκληρωτική επικράτηση των γεωδών χρωμάτων του χώματος και της πέτρας.

Κινηθήκαμε ανάμεσα σε κορφές και πατήσαμε βουνοπλαγιές που έντυναν τη γύμνια τους με ό,τι τους είχε απομείνει από την ολόλευκη χειμερινή φορεσιά τους, που είχε αρχίσει σιγά-σιγά να ξεφτίζει με τον ερχομό της άνοιξης.

Στη διάρκεια της 4ήμερης αυτής πορείας δεν συναντήσαμε άλλον πεζοπόρο, παρά ελάχιστους γεωργούς και κτηνοτρόφους.

Η διαδρομή μας, σε υψόμετρο 2300-2700μ, δεν είχε μεγάλες υψομετρικές διακυμάνσεις και τεχνικές δυσκολίες.

Ο καιρός στάθηκε σύμμαχος μας σε όλη τη διάρκεια του ταξιδιού. Ανοιξιάτικος, ηλιόλουστος, με καλοκαιρινές όμως για εμάς θερμοκρασίες προς το μεσημέρι, με πεντακάθαρο αέρα και διαυγή ατμόσφαιρα.

Ακόμα και οι χιονούρες που θα συναντούσαμε και για τις οποίες είχαμε προετοιμαστεί κατάλληλα παίρνοντας μαζί τα crampons μας, υποχώρησαν λίγο πριν πατήσουμε εκεί το πόδι μας.

Όταν όμως έδρε ο ήλιος συνειδητοποιούμε πού σ' αλήθεια βρισκόμαστε.

Ας πάρουμε όμως το οδοιπορικό μας από την αρχή:

Στην Τεχεράνη, όπου φτάσαμε ξημερώματα Μ. Πέμπτης, 17/4, είδαμε ό,τι πιο σημαντικό και μπορούσε να προλάβει κανείς στη διάρκεια μιας μόνο ημέρας, όπως:

1. Το Εθνικό, αρχαιολογικό μουσείο του Ιράν σχεδιασμένο από τον Γάλλο αρχιτέκτονα Andre

Godard, που είναι ένα από τα ωραιότερα μοντέρνα κτίρια της πόλης. Διαθέτει αξιόλογη συλλογή κεραμικών, αγγείων, πέτρινων αγαλματιδίων και χαρακτηριστικών από ανασκαφές που έγιναν στην Περσικήπολη, το Ιομαήλ Αμπάν, τα Σούσα, τη Rey και το Turang Tarpeh. Είδαμε πιστό αντίγραφο της πέτρινης πλάκας (stela) που φέρει χαραγμένο το νομικό κώδικα του Βαβυλωνίου βασιλιά και μεγάλου νομοθέτη Hammurabi (1792-1750), που ανακαλύφθηκε στα Σούσα. Η αυθεντική stela εκτίθεται στο μουσείο του Λούβρου, στο Παρίσι.

2. Το μεγαλοπρεπές και χλιδατό Golestan Palace, κτισμένο από τους Χαζάρους τον 18^ο αιώνα, όπου για πολλά χρόνια κατοίκησε κι ο τελευταίος Σάχης της Περσίας, ο Mohammad Reza Pahlavi, πριν χάσει το θρόνο του (16 Ιανουαρίου 1979) από την Ισλαμική επανάσταση, που έφερε στην εξουσία τον εξόριστο Ayatollah Khomeini.

3. Το μουσείο ταπήτων που φιλοξενεί πάνω από 100 περσικά χαλιά από διάφορες περιοχές της χώρας, δείγματα υψηλής καλλιτεχνικής αξίας, υφασμένα από τον 17ο αιώνα έως τις μέρες μας.

4. Τον πύργο Milad, τον 6ο πιο ψηλό μοντέρνο πύργο σήμερα στον κόσμο (435μ), που κατασκευάστηκε το 2008. Από εδώ έχουμε "στα πόδια μας" την εντυπωσιακή λόγω γεωγραφικής θέσης (στους πρόποδες των βουνών Alborz), όμως πολύβουη και χασοπή, πνιγμένη στην ατμοσφαιρική ρύπανση και τα μπιτολιάριασμα των αυτοκινητών, πρωτεύουσα των 16 εκ. κατοίκων. Στα νώτα μας απλώνεται η παλιά πόλη με τα ανατολτικά, πολύχρωμα μπαζάρ της, στα βόρεια ολοένα και "παίρνει" τα βουνά η σύγχρονη, γεμάτη ουρανοξύστες Τεχεράνη.

Νωρίς το πρωί της Μ. Παρασκευής, 18/4 ακολουθήσαμε ΝΔ κατεύθυνση προς το Kouhrang, κέντρο χειμερινού τουρισμού των Περσών. Ολοήμερο ταξίδι με στάση στις πηγές του ποταμού Zayandeh-Rud, που ρέει προς το Ισραχάν, περνώντας μέσα από τις ξακουστές του γέφυρες.

Η Παρασκευή είναι ημέρα αργίας για τους Ιρανούς και καιρού επιτρεπόντος ξεχύνονται για πικ-νικ "συν γυναιξί και τέκνοις" στην ύπαιθρο, σε πάρκα και ποτάμια.

Στρώνουν κατά γης μια κουβέρτα, ένα κίλιμι και απλώνουν επάνω του μαγειρέα σκεύη, κουζίνα και σαμοβάρια. Μαγειρεύουν, τρώνε, πίνουν τσάι και ayran (ξινόγαλο), διασκεδάζουν, χαίρονται τη φύση και τη συντροφιά των οικείων και των φίλων τους.

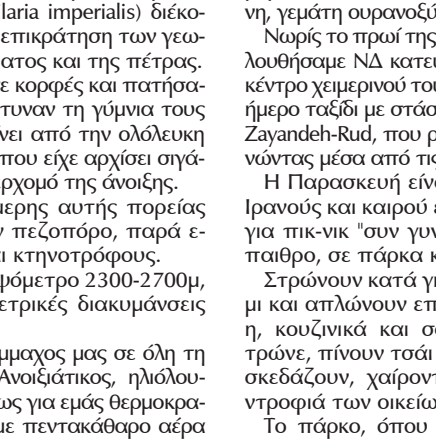
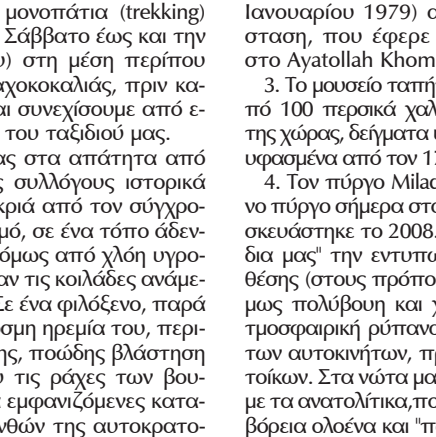
Το πάρκο, όπου βρισκόμαστε, δίπλα στις πηγές, σφύζει από ζωή.

Μας καλούν να κοπιόμαστε, οι άνδρες σηκώνονται όρθιοι, μας δίνουν το χέρι και μας προσφέρουν τσάι. Οι γυναίκες μας προτείνουν κάτι να φάμε. Είναι φιλικό και γίνονται

ακόμα περισσότερο όταν στην ερώτηση Shoma kojayi hastin? (Από πού είστε;) τους απαντάμε ότι είμαστε Yunani (Έλληνες).

Ένας συγγραφέας έχει πει για τους Ιρανούς ότι όταν απλώνουν το χέρι το κάνουν για να σου δώσουν κι όχι για να σου πάρουν. Διαπιστώνω συχνά πόσο δίκιο έχει.

Παρατηρώ ακόμα πόσο αυτός ο λαός αγαπά και σέβεται τη φύση. Όταν βραδιάσει και έλθει η ώρα να γυρίσουν στο σπίτι, αφήνουν το χώ-



Ιράν: Περπατώντας στα Βουνά της Ζάγγρου

Κείμενο-Φωτογραφίες : Μάνος Μπρεντάνος

ρο πεντακάθαρο, έτσι όπως ακριβώς τον βρήκαν. Ούτε ένα χαρτάκι να περιφέρεται, ούτε ένα ψιχουλό να προδίνει ότι πέρασαν από κει.

Πόσες φορές, τόσο στο πρώτο μου ταξίδι, πριν 3 χρόνια, όσο και στο τωρινό, δεν έκανα τη σκέψη ότι αν ο Ξένιος Ζευς γεννήθηκε στην Ελλάδα, σίγουρα θα πρέπει να έχει μετακομίσει προ πολλού στην Περσία. Αλλιώς δεν εξηγείται ότι τον συναντάς εδώ σε κάθε σου βήμα ενώ ολόενα και σπανιότερα τον βλέπεις να κυκλοφορεί στη γενέτειρά του!

Από το ξενοδοχείο Kouhrang, όπου διανυκτερεύουμε, λίγο έξω από το ομώνυμο χωριό, έχουμε πανοραμική θέα στις χιονισμένες κορφές και τις βουνοπλαγιές της Ζάγγρου.

Την επομένη το πρωί, Μ. Σάββατο, 19/4 πριν πάρουμε το δρόμο για τον υγροβιότοπο του Gandoman, θα δούμε στη γύρω περιοχή ένα σημαντικό αρδευτικό έργο. Ένα τούνελ, σκαμμένο μέσα στα σπλάχνα του βουνού, αφαιρεί τεράστιες ποσότητες νερού από υπόγειες πηγές καθώς κι από λίμνες του οροπεδίου, που σχηματίζονται από το λιώσιμο των πάγων, και το αποδίδει σε μια πεδιάδα, όσο φτάνει το μάτι μας, ζωογονώντας τις καλλιέργειες της.

Οι Πέρσες έχουν, εδώ και τουλάχιστον 2000 χρόνια, μια μοναδική τεχνολογία (know how), στον κόσμο. Σκάβουν πηγάδια και αντλούν το πολύτιμο για την επιβίωση τους νερό από μεγάλο βάθος (έως και 100μ). Για τη μεταφορά του ανοίγουν υπόγεια κανάλια (qanats) έτσι που να μην εξατμίζεται από τον καυτό, ανελέητο, ήλιο της ερήμου. Ένα επάγγελμα δύσκολο και πολύ επικίνδυνο που το συναντάμε ακόμα και σήμερα. Υπολογίζεται ότι υπάρχουν περισσότερα από 50.000 qanats σε όλη τη χώρα.

Θα δούμε ακόμα ένα μικρό καταρράκτη ενταγμένο σ' ένα τοπίο σκηνικής ομορφιάς με τους γύρω ορεινούς όγκους της Ζάγγρου ντυμένους στα άσπρα.

Στο Boroujen, την πιο κρύα και την πιο ψηλά κτισμένη πόλη του Ιράν (2220μ), θα επισκερτούμε τη γέφυρα του ποταμού Mosalla καθώς και το ενδιαφέρον και καλά οργανωμένο εθνογραφικό μουσείο του καθηγητή Bahrami με αναπαραστάσεις από την καθημερινή ζωή των κατοίκων, τα ήθη, τα έθιμα, την κουλτούρα και τις παραδόσεις των ορειβίων κατοίκων της περιοχής.

Θα διασχίσουμε την πόλη Boldaji, που φημίζεται για την ποιότητα του παραδοσιακού τους γλυκού Gaz. Υπολογίζεται ότι εδώ λειτουργούν πάνω από 100 εργαστήρια παραγωγής του. Μοιάζει, τόσο στην εμφάνιση όσο και στη γεύση, με το δικό μας μαντολάτο.

Νωρίς το απόγευμα θα κατεβούμε από το λεωφορείο για ν' αρχίσουμε το... ξεμυδιάσμα. Θα περπατήσουμε σε πεδινό έδαφος, θα ανεβούμε ένα χαμηλό λόφο και σε λίγο θα δούμε να απλώνεται μπροστά μας μια μεγάλη, ρηχή λίμνη. Είναι ο υγροβιότοπος του Gandoman. Περιμετρικά του τον "απομυζούν" καταπράσινα λιβάδια. Στο βάθος στεφανώνεται από χιονισμένες κορφές. Θα περάσουμε στην απέναντι του όχθη και μετά από 4 ώρες πορείας, με το σβήσιμο της μέρας, μόλις και θα προλάβουμε να στήσουμε τις σκηνές μας στην πρώτη μας κατασκήνωση.

Παρά την υγρασία και το κρύο οι Ιρανοί οδηγοί μας θα στήσουν τα τραπέζια έξω για το δείπνο και λίγο πριν τα μεσάνυχτα, στα 2300μ, θα κάνουμε Ανάσταση υπό το φως των λαμπάδων, ψέλνοντας και ανταλλάσσοντας ευχές και ασπασμούς. Δεν θα παραλείψουμε να

τσουγκρίσουμε κόκκινα πασχαλινά αυγά, ευγενική προσφορά των ορνίθων του Kouhrang. Η υγρασία τρυπάει κόκκαλα, το θερμομέτρο κ' αν δεν έχουμε παρά να προστρέξουμε στη θαλπωρή του υπνόσακου μας για να παραδοθούμε στις αγκάλες του Μορφέα.

Κυριακή του Πάσχα, 20/4. Αφού πήραμε ένα πλούσιο πρωινό με ρομαντική θέα στον υγροβιότοπο του Gandoman, ξεκινήσαμε μια πορεία 7 ωρών για έναν άλλον υγροβιότοπο, εκείνο του Chalsar.

Διασχίσαμε για 2 περίπου ώρες το βουνό Kelar (με κορυφή στα 3600μ) και φτάσαμε στο "Haft-Cheshmeh", ένα διάσελο στα 2350μ γεμάτο με περιβόλια σπυροφόρων δένδρων. Εδώ θα κάναμε μια μικρή στάση, και κάπου θα θυμηθούμε πώς γιορτάζεται αυτή η μέρα στην πατρίδα.

Πόσο δυσκολευόμαστε εμείς οι Έλληνες ν' αρχίσουμε το τραγούδι και το χορό! Στήνουμε γλέντι σε χρόνο dt. Πάσχα, των Ελλήνων Πάσχα!

Μετά τη διασκέδαση... τα κεφάλια μέσα! Θα συνεχίσουμε την ανάβαση. Διάσπαρτες φριτιλλάριες, άλλες μοναχικές και άλλες σε ομάδες, αιχμαλωτίζουν με την ομορφιά τους τα μάτια μας και κεντρίζουν το ενδιαφέρον των φωτογράφων.

Στα 2500μ, στο Chalsar, βρίσκεται η δεύτερη κατασκήνωση μας. Θα βρούμε τις σκηνές να μας περιμένουν, κοντά σε μια πηγή με καθαρό, κρυστάλλινο νερό. Κι εδώ η θέα είναι μαγευτική. Ο υγροβιότοπος Chalsar μπροστά και πίσω μας οι χιονισμένες κορφές της Ζάγγρου. Θα δώσουμε συνέχεια στο μεσημεριανό μας γλέντι αφού δειπνήσουμε και μεθύσουμε με... νερό, χυμούς και ξινόγαλο! Ανταλλάσσουμε τραγούδια με τους Ιρανοί συνοδοιπόρους μας, που πιάνονται στο χορό μαζί μας. Πάσχα γαρ! Δεν μπορεί να περάσει έτσι...!

Την επομένη, Δευτέρα 21/4 θα "σκαρφαλώσουμε" στα 2700μ. Θα διασχίσουμε τους πρόποδες του βουνού Kalar και θα βάλουμε πυξίδα για τη λίμνη Choghakhor. Αφήνουμε τη δεύτερη μας κατασκήνωση, περπατάμε πλάι στον υγροβιότοπο Chalsar και ανεβαίνουμε στην κορυφή του βουνού που είχαμε από χτες στα ανατολικά μας.

Η θέα στην ανάβαση είναι εντυπωσιακή. Μια καλή κόντρα μπροστά μας, ανάμεσα σε βραχώδεις σχηματισμούς και πίσω μας ένας πίνιακος δόκιμο νατουραλιστή ζωγράφου. Ο υγροβιότοπος Chalsar στα χαμηλά, πλαισιωμένος από περήφανες, αγέρωχες χιονισμένες κορφές! Όταν μετά από λίγο αρχίζουμε να κατηφορίζουμε, θα αντικρίσουμε μπροστά μας έναν απέραντο σπαρμένο κάμπο που θα τον διασχίσουμε απ' άκρη σ' άκρη. Σε λίγο, απ' ένα ύψωμα, θα προβάλλει η λίμνη Choghakhor με χωριά και χωριουδάκια σαν γαντιούρα γύρω της, σε μια θέα πανοραμική.

Το μονοπάτι που οδηγεί στη λίμνη είναι λαξευμένο σ' έναν απότομο βράχο. Χρειάζεται προσοχή! Τα μάτια που ρουφούν το κάλλος της εικόνας δεν είναι εύκολο να πειθαρχήσουν. Το απόγευμα θα φτάσουμε στην τρίτη και τελευταία μας κατασκήνωση, λίγα μέτρα μακριά από τις πηγές του ποταμού Tangsiyah. Όλη τη νύχτα τα κελάρυστά του νερά θα κυλάνε ναουριστικά στα αυτιά μας.

Η λίμνη Chaghakhor, τόπος αναψυχής των κατοίκων των γύρω χωριών, είναι πολύ σημαντική για το οικοσύστημα της περιοχής.

Αφού "νοικοκυρευτούμε" στις σκηνές, θα περπατήσουμε μέχρι το κοντινό μας Sibak, για να γευθούμε την καθημερινότητα σ' αυτό το απομακρυσμένο ορεινό χωριό του Ιράν.

Οι χιονισμένοι ορεινοί όγκοι της Ζάγγρου πάνω από τη λίμνη, η μελένια απόχρωση της μέρας που σιγά-σιγά μας αποχαιρετούσε και τα ανθισμένα δέντρα στα περιβόλια με τα πιτσίβια που τα πουλιών συνθέταν μια εικόνα που, είμαι σίγουρος, δεν θα άφηνε ασυγκλήτους ακόμα και τους μεγάλους Πέρσες λυρικούς.

Σπίτια χαμηλά, φτωχικά, πλινθόκτιστα, δρόμοι χωμάτινοι, φαρδιοί και σιωπηλοί. Παιδιά κλωτσούν ένα πλαστικό τόπι, τρεις εκαφοί κάθονται να χαζεύουν έξω από μια πόρτα, μερικά μικρομάγαζα παραμένουν ανοιχτά. Πιο κάτω μια παρέα από πιτσιρικάδες κυνηγιούνται και παίζουν πετροπόλεμο. Μια κυρία με μαντίλα στο κεφάλι (όλες οι γυναίκες στο Ιράν, από μικρή ηλικία, φορούν υποχρεωτικά μαντίλες) καλεί τις γυναίκες της παρέας μας να μπουν στο σπίτι της, όπου η κόρη της υφαιίνει στον αργαλειό. Ψάχνει προφανώς για πελάτισσες. Κάποια κοριτσίστικα κεφάλια προβάλλουν διστακτικά από ανοίγματα πορτών και παραθύρων. Μας περιεργάζονται με τα μεγάλα, εκφραστικά μαύρα τους μάτια. Είμαστε το αξιοθέατο. Ο κόσμος εδώ δεν είναι εξοικειωμένος με τους ξένους επισκέπτες. Ένα αμιγώς αγροτικό χωριό, κλεισμένο στον εαυτό του. Γεμίζει από τους άντρες του όταν νυχτώσει, τότε που τελειώνει η δουλειά τους στα χωράφια. Δεν υπάρχει μέρος να καθίσεις, κάτι να πιεις. Μόνο ένα γαλατάδικο με γιαούρτι εξαιρετικής ποιότητας από πρόβατα της Ζάγγρου (από αυτά που συναντήσαμε κατά εκατοντάδες στη διαδρομή μας). Αγοράζουμε γιαούρτι και το τρώμε στα όρθια!

Τρίτη, 22/4 : Αφού μαζέψαμε για τελευταία φορά τις σκηνές, τους υπνόσακους και τα υποστρώματα μας, κατηφορίσαμε και πάλι στο χωριό Sibak. Κάναμε τις απαραίτητες προμήθειες σε γιαούρτι από το γνωστό μας γιαουρτάδικο και μπήκαμε σε 2 μικρά λεωφορεία που, μετά από μια ώρα δρόμο, μας οδήγησαν στο Sabz-Kouh, μια γραφική, προστατευόμενη κοιλάδα στα 2700μ, το σημαντικότερο χειμαδιό των νομάδων της ευρύτερης περιοχής καθώς και στο εντυπωσιακό φαράγγι Vastegan.

Περπατήσαμε στην κοίτη ενός πλατιού ποταμιού με λίγα νερά αυτή την εποχή και τον διασχίσαμε για να φτάσουμε σε ένα ήρεμο, γαλήνιο παρατηρητήριο. Στην κοίτη του ποταμιού θα "κολλήσει" στην φερτή του ύλη ένα από τα μικρά μας λεωφορεία. Όμως τα πρόθυμα και δυνατά ελληνικά χέρια θα το "ξεκολλήσουν" στη στιγμή!

Γεύμα με ελαφρές ψιχάλες στην παραποτάμια όχθη και νέα επιβίβαση στα μικρά μας λεωφορεία, που αυτή

τη φορά θα μας μεταφέρουν στον κύριο οδικό άξονα, ολοκληρώνοντας έτσι την πεζοπορία μας και επιστρέφοντας στον πολιτισμό.

Θα ευχαριστήσουμε και θα αποχαιρετίσουμε τους Ιρανοί φίλους μας (τους 2 οδηγούς βουνού, τον μάγειρα και τους βοηθούς τους) που μας στήριξαν άψογα σε όλη τη διάρκεια του 4ήμερου trekking μας.

Τέλος, θα μετεπιβιβαστούμε σε ένα μεγάλο τουριστικό λεωφορείο που θα μας αφήσει, βράδυ πια, στο Ισραχάν.



Επισκεφθείτε

το νέο Site του Συλλόγου μας

<http://www.sylfilon.gr>

- ⇒ Ενημερωθείτε για τους σκοπούς του.
- ⇒ Δείτε τις Ανακοινώσεις και τα Νέα του.
- ⇒ Συμμετέχετε στις δραστηριότητές του.
- ⇒ Διαβάστε όλα τα φύλλα της εφημερίδας "Επι κοινωνία εν τύπω".
- ⇒ Μελετήστε το καταστατικό του.
- ⇒ Επικοινωνήστε μαζί μας.



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΙΛΩΝ ΠΕΡΙΘΑΛΠΟΜΕΝΩΝ
ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ 'Η ΣΩΤΗΡΙΑ'

Εγγραφή στο Newsletter | Επικοινωνία

Αναζήτηση... Αναζήτηση

Τα νέα μας Ταυτότητα Το έργο μας Εκδηλώσεις Στήριξή μας

Στο πλευρό του περιθαλπόμενου
και των οικείων του



Shoes Mansion
Η ΕΠΑΓΓΕΛΗ ΤΩΝ ΠΑΠΟΥΤΣΙΩΝ

www.shoes-mansion.gr

Παράδοση σε όλη την Ελλάδα με αντικαταβολή.

Επικοινωνία Δευτέρα με Παρασκευή, 10:00-20:00
στα τηλ.: 213 029 0043 και 694 769 8002

E-mail: info@shoes-mansion.gr

Ημερησια ιστιοπλοικη κρουαζιερα

Ιστιοπλοια, μπανιο, ηλιοθεραπεια



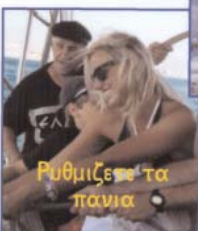
Αρχαριοι
και παιδια
ευπροσδεκτο

Αναχωρηση 10
το πρωι, επιστροφη
στις 6 το απογεμα



Σταση για μπανιο
και ηλιοθεραπεια

♦ ♦ ♦
Διατιθενται
μασκες



Ρυθμιζετε τα
πανια

Διασκεδαση και
μαθημα με ανεση
και ασφαλεια



Οδηγείτε
το κοτερο

Διατιθεται και
για πολυμερα
ταξιδια



Καπεταν Αρης
6944353200

www.CaptainAris.gr

ΠΡΟΣΦΟΡΑ: Για τα μέλη του Συλλόγου 50 ευρώ το άτομο
για παρέες από 6-11 άτομα.

Martini
cosmobio

Τα πάντα για την Υγιεινή Διατροφή



- Βιολογικά Προϊόντα
- Φυτικά Καλλυντικά
- Παραδοσιακά Προϊόντα
απ' ευθείας απο τον παραγωγό
- Συμπληρώματα Διατροφής
- Προϊόντα Χωρίς Γλουτένη
- Προϊόντα για Διαβητικούς

Εξαιρετική
Ποιότητα & Τιμή

Σπηλιωτοπούλου 12 // Γουδή // Πλησίον Νοσ. Παιδων

T.210 77 84371



WWW.Facebook.com/MartiniCosmobio