

Κρυστάλλης

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ

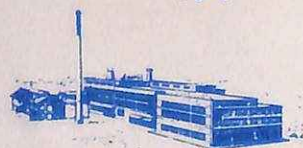


Ιούλιος-Σεπτέμβριος 1976
αριθμός τεύχους 154



ΒΙΑΜΥΛ

Ἡ πηγή τῶν παιδικῶν τροφῶν ἀπό τό 1926



Κουστάλης

Φυσιολατρικό Περιοδικό

ΤΟΥ ΟΜΩΝΥΜΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΜΕΛΟΥΣ ΤΗΣ Ο.Ε.Σ.Ε.

Γραφεία : Κουντουριώτου 145 — Τηλ. 41.74.094

ΕΤΟΣ 32ον * ΙΟΥΛΙΟΣ — ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 1976 * ΑΡΙΘΜΟΣ ΤΕΥΧΟΥΣ 154

Συντακτική Ἐπιτροπή

ΑΦΡ. ΛΕΟΝΤΗ — Χ. ΠΡΟΔΡΟΜΙΔΗΣ — Χ. ΧΑΡΑΛΑΜΠΙΔΗΣ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Σελίδα

ΙΩΑΝ. ΒΙΓΛΑ : Ἀνάβασις στό Παναχαϊκόν	2
ΤΑΣΟΥ ΖΑΠΠΑ : ΠΗΛΙΟ : Ἕνας πράσινος παράδεισος	3
ΝΙΚ. ΑΝΔΡΟΥΤΣΟΥ : Ἡ γιορτή τῶν πυρῶν	4
ΧΡΙΣΤΟΦ. ΧΑΡΑΛΑΜΠΙΔΗ : Ἐλκος στομάχου	5
ΓΕΡΑΣ. ΚΟΡΟΛΗ : Ὕμνος στή θάλασσα (ποίημα)	6
Πρὶν ἀπὸ 30 χρόνια	7
ΓΙΩΡΓ. ΠΕΡΙΣΤΕΡΗ : Μοναστήρια (ποίημα).....	8
Ἡ ἐκδρομικὴ μας κίνηση	9
Σκακιστικὴ γωνιά - Ἐπιστολὲς ποὺ λάβαμε	10
Ἐκθεσις Ζωγραφικῆς - ΖΗΝΩΝ - Συγχαρητήρια.....	11
Ἀπόψεις - Σχόλια - Γνώμες : Τὸ Α' Πανελλήνιο Πανεκδρομικὸ Συνέδριον, Ἡ Ἐθνικὴ γιορτὴ τῆς 25ης Μαρτίου, Παράκλη- σις, Προσφορὲς, Νέα Μέλη, Εὐτυχὴ Γεγονότα, Χρ. Κάκαλος, Πένθη,	12
ΜΑΡΙΟΥ ΕΥΛΗ : Σταυρόλεξο ἀρ. 2.	13
ΕΚΔΡΟΜΕΣ Ἰουλίου - Αὐγούστου - Σηβρίου	14 - 17

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΓΕΡΜΑΝΙΑΣ

ΚΟΙΝΩΝΙΑ

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗΣ ΑΓΓΕΛΟΥ

ΔΩΡΕΑ Παν. Βερρόδου

ΗΜΕΡΟΜ. 3.7.86

ΑΡΙΘ. 40.254



Ἀνάβασις στὸ Παναχαϊκόν

ΙΩΑΝ. ΒΙΓΛΑ

Ἡ πηγή τῆς πλαγιάς, ἡ πρώτη φίλη τῶν ὀρειβατῶν, ζωογόνησε καὶ ἀνανέωσε τίς δυνάμεις τους καὶ ἡ θέα τοῦ περιβάλλοντος ἀπὸ τὴν περίοπτη τοποθεσία τῆς ἔφερε εἰκόνες αἰσιοδοξίας καὶ χαρᾶς. Βλέπετε, οἱ αἰσθήσεις εἶναι τὰ παράθυρα τῆς ψυχῆς καί, ἀνάλογα μὲ τὰ στοιχεῖα τοῦ ἔξω κόσμου ποὺ τροφοδοτοῦν τὴ συνείδηση, διαμορφώνουν καὶ τὴν ἐσωτερικὴ διάθεση.

Ἡ εἰκόνα τῆς πόλεως χαμηλὰ ἦταν φαντασμαγορικὴ μὲ τὴ λευκότητά της, ἐντυπωσιακὴ μὲ τὸν ἐξέχοντα τροῦλλο τοῦ πολιοῦχου της, γιορταστικὴ μὲ τὴν ἐπέτειό της, θαυμαστὴ μὲ τὸ ἤρεμο λιμάνι της, τὰ καράβια καὶ μὲ τὸν κάμπο ἀπὸ τὸ ἄλλο μέρος ποὺ ἔτσι πλαισιώνεται ἀνάμεσα στὸ γαλάζιο καὶ στὸ πράσινο.

Ὅλα αὐτὰ τὰ νέα ὁράματα ἔδωσαν τόνο αἰσιοδοξίας στοὺς θεατὲς τοῦ ὕψους.

Ὁ χρόνος δὲν περιμένει καὶ ὁ δρόμος ἀπλώνεται μπροστὰ μὲ τίς μεταμορφώσεις του: ἄλλοτε σὰν ἀνηφορικὸ μονοπάτι, ἄλλοτε σὰν φυσικὴ λίθινη σκάλα, ἄλλοτε σὰν δαντελωτὴ ἀτραπὸς ἄλλοτε σὰν χέρσο ξέφωτο καὶ ἄλλοτε σὰν ἐλεῦθερη σάρα, χωρὶς ὁρατὰ σημάδια.

Ἡ τόνωση τῆς διακοπῆς τοὺς ὥθησε ν' ἀνεβῶν στὸ μικρὸ διάσελο, νὰ διασχίσουν τὰ μετρημένα ἔλατα, ἔτσι γιὰ νὰ συνειδητοποιήσουν πὼς ἔφτασαν ψηλά, χωρὶς νὰ τὸ καταλάβουν, προσπέρασαν τὸ εἰκονοστάσι καὶ ἔφθασαν στὰ ἄδενδρα ὑψώματα μπροστὰ στὸ καταφύγιο.

Τὸ ἀπλωμα τοῦ πανοράματος ἀπὸ ἐκεῖ ἔγινε μεγαλύτερο καὶ ἡ ματιὰ σταμάτησε στὰ ἔσχατα ὄρια τοῦ δυτικοῦ ὀρίζοντα ποὺ τὰ σηματοδοτοῦν τὰ Ἐφτάνησα μὲ τὰ συννεφάκια ποὺ εἶναι καθισμένα στίς κορυφές τῶν βουνῶν τους.

Τὸ στενὸ Ρίου-Ἀντιρρίου χωρίζει τίς γαλάζιες ἐκτάσεις τοῦ Πατράϊκου ἀπὸ τὸν Κοινθιακὸ.

Ἀπέναντι στὰ ἀκρογιάλια τῆς Ροῦ-μελῆς δυὸ κωνικὰ βραχόβουνα ἐδραιωμένα στὴν ἄκρῃ τῆς θάλασσας, μοιάζουν σὰν μνημειώδεις παραστάδες μιᾶς φυσικῆς πύλης ποὺ σηματοδοτεῖ τὴν εἴσοδο τοῦ δρόμου πρὸς τὴ Δυτικὴ Στερεὰ καὶ πρὸς τὴν Ἡπειρο. Ἀριστερὰ καὶ δεξιὰ ἡσυχάζουν οἱ θρυλικὲς πόλεις τοῦ Μεσολογγίου καὶ τῆς Ναυπάκτου. Ἡ θέα τους ἀνακαλεῖ εἰκόνες ἱστορικὲς καὶ ἡ μνήμη τους ἀνανεώνει συναισθήματα ἡρωϊκά.

Πίσω ἄλλα βουνά: ὁ Ἀράκυνθος, τὸ Παναιτωλικό, τὰ Ἄγραφα. Ἀνάμεσα στίς χαράδρες τους κυλοῦν ὁ Ἀχελῷος καὶ ὁ Εὐηνος. Μαῦρα δάση, γκρίζοι βράχοι, λευκὰ χιόνια συνθέτουν τὴ χρωματικὴ κλίμακα ἐνὸς πίνακος, τοῦ συνόλου τῆς ἐλληνικῆς φύσεως ποὺ πλαισιώνεται ἀπὸ τὸ οὐρανὸ καὶ θαλασσὶ τὸ χρῶμα ποὺ ζωογονεῖ καὶ δοξάζει τὴν Ἑλλάδα.

Ἡ πηγὴ κοντὰ στὸ καταφύγιο ἦταν ἡ νύμφη τοῦ βουνοῦ, ἡ κυρία τῆς ὑποδοχῆς, ἡ οἰκοδέσποινα ποὺ καλωσόρισε τοὺς φίλους τῆς κερνώντας γενναϊὸδωρα ἀπὸ τὸ ζωοδόχο περιεχόμενό της ποὺ γι' αὐτὸ ἐμόχθησαν καὶ ἰδρωσαν περπατώντας ὥρες ἀτέλειωτες.

Τὸ καταφύγιο κλειδαμπωμένο, σὰν σιδερόφρακτος μεσαιωνικὸς Πύργος, ἀσφαλισμένο μὲ σιδερένιους μοχλοὺς, ἀνοίξε τίς πύλες του ὅταν ὁ ἀρχηγὸς τῆς ὁμάδος μὲ τελετουργικὴ σοβαρότητα παλαιοῦ ἱππότη, ἐχειρίσθῃ ἐπιδέξια τίς σκουριασμένες κλειδαριές καὶ ἀνάγκασε τοὺς ναρκωμένους ἄρμους τῶν λαβῶν νὰ παραλύσουν τρίζοντας μὲ ἀντίσταση σὰν νὰ ἠθελαν νὰ μὴν παραδώσουν τὸ φρούριο ποὺ τοὺς εἶχαν ἐμπιστευθῇ νὰ κρατοῦν κλεισμένον.

Ἔτσι μῆλκαν μέσα «οἱ ἐπιδρομεῖς (Συνέχεια στὴ σελ. 8)

ΠΗΛΙΟ: ἓνας πράσινος παράδεισος

ΤΑΣΟΥ ΖΑΠΠΑ

Ὅσοι ἀπὸ μᾶς εὐτυχίσαμε, βαθιὰ ποτισμένοι ἀπὸ ἀγάπη, νὰ γυρίσουμε καὶ νὰ γνωρίσουμε βῆμα - βῆμα τὸν ἐλληνικὸ χῶρο, δὲ μπορεῖ παρὰ νὰ τὸν νοσταλγοῦμε κάθε φορὰ ποὺ τὸν σκεφτόμαστε. Κι ἐγὼ τοῦτη τὴν ὥρα ἀναζητῶ τὸ Πήλιο, τὴ Ζαγορά, τὴν Τσαγκαράδα, ὁλάκερο τὸ πράσινο κι εὐοσμο πηλιορείτικο τοπίο. Γιατὶ ὁλάκερο τὸ Πήλιο εἶναι ἓνας τόπος εὐλογημένος, ποὺ ἐπιτρέπει ψυχικὲς μεταρσιώσεις. Ὅπως κι ἂν τὸν πλησιάσεις, εἴτε κάνοντας τὸ γύρο ἀπὸ τὰ Καλὰ Νερά, εἴτε ἀνεβαίνοντας πρὸς τὴν Πορταριά καὶ τὴ Μακρυνίτσα, τὸ Πήλιο εἶναι ἓνα ἀριστεχνικὸ σχεδίασμα τοῦ δημιουργοῦ. Ἐνας πολυχρῶμος καὶ πολυεὐοσμος ἀνθόκηπος, ἀρκεῖ νάχει κανεὶς εὐαίσθητη ὀραση καὶ ὁσφρηση νὰ τὸν οἰκειώνεται.

Καθὼς ἀνεβαίνει ὅλο μαϊάνδρους τὸν ἀνηφορικὸ δρόμο, μέσα στὸ πράσινο θάλαμος τῆς ὑδρόχαρης χλωρίδας του, κι ἀφήνεις ν' ἀπλώνονται γύρω σου, εἰδυλλιακά, τὰ λευκὰ σπῆτια μὲ τίς κόκκινες κεραμιδένιες στέγες τους, τυλιγμένα μέσα στ' ἀρώματα καὶ τὰ χρώματα τῶν λουλουδιῶν, νιώθεις νὰ μετεωρίζεσαι μέσα στὴν πιὸ τερπνὴ φαντασίωση. Οἱ Μηλιές, τὰ Λεχώνια, ἡ Ἀνακασά, ὁ Ἅγιος Λαυρέντιος, ἡ Μακρυνίτσα, ἡ Πορταριά ποὺ ἀποκορυφώνονται στὴ Ζαγορά καὶ τὴν Τσαγκαράδα, εἶναι μιὰ δέσμη ἀπὸ χρώματα καὶ σχήματα, ἀπὸ γοητευτικὲς ἐναλλασσόμενες εἰκόνες, ποὺ δὲν τίς χορταίνει.

Δὲν ἔχει τίποτα νὰ ζηλέψει ἀπὸ ἄλλους ἱακουστοὺς τόπους τὸ Πήλιο. Ἰσα-ἴσα ὑπερέχει μὲ τὴν ποικιλία του καὶ τὸ ἄρωμά του. Μὲ τὴ δική του ξεχωριστὴ φυσιογνωμία. Κι ἀκόμα μποροῦμε νὰ βεβαιώσουμε ὅτι τὸ Πήλιο εἶναι ἓνα προνομιακὸ βουνό, χειμωνιάτικο καὶ καλοκαιρινό, ἀφοῦ σὲ λιγότερο ἀπὸ μισὴ ὥρα, μπορεῖ κανεὶς, πᾶνω ἀπὸ τίς κορυφές του καὶ τὴν ὀρεινὴ φύση, νὰ βρεθεῖ στίς γαλάζιες κι ὁλόλευκες ἀκρογιαλιές του, νὰ χαρεῖ τὴ θωπεία τῆς θάλα-

σσας. Κατάφυτο, στολισμένο ἀπὸ τὴν πιὸ ὀργιαστικὴ βλάστηση, πλουτισμένο μὲ κρυόνερα, ἦταν ἐπόμενο νάχουν τραγουδήσει τὸ Πήλιο μὲ τοὺς λυρικότερους τόνους ἀρχαῖοι καὶ νεώτεροι ποιηταί, καὶ νὰ τὸ ἔχουν ὑμνήσει συγγραφεῖς καὶ περιηγηταί.

Οἱ μῦθοι, ἡ ἱστορία καὶ οἱ παραδόσεις τοῦ Πηλίου, ἡ μνήμη τοῦ Βελενστινλῆ, ἡ Πηλιορείτικη ἀρχιτεκτονικὴ καὶ ἡ λαϊκὴ τέχνη, ἡ εὐκαρπία του, οἱ φυσικὲς του καλλονές καὶ τὰ δάση, ἡ πνευματικότητα τοῦ τόπου, συνθέτουν ἓναν ἀσύγκριτα γοητευτικὸ πίνακα.

Θυμάμαι ξεχωριστὰ μιὰν ἀνοιξιὰτικὴν ὥρα τοῦ Πηλίου. Εἶχα περιτρεῖξει τὰ δυτικά του κράσπεδα καὶ ἀπὸ τὰ Καλὰ Νερά ἔκανα τὸ γύρο πρὸς τὴν Τσαγκαράδα, στ' ἀνατολικά, ποὺ μοῦ ἦταν ὡς τότε ἄγνωστη. Κι ὅταν ἔφτασα ἐκεῖ, καὶ βρέθηκα μὲς τὸ ἀνυποψίαστο φυτικὸ πλοῦτο τῆς, μὲς τίς κερασιές, τίς καστανιές, τίς καρυδιές, τὰ πλατάνια καὶ τίς ὀξυές, μὲς τὸ αἰγόκλημα καὶ τ' ἄλλα μυριστικά, ποὺ πεντοβολοῦσαν γύρω, ὁ τόπος ὅλος σὰν νὰ βρισκόταν σὲ μιὰν ἐρωτικὴ διάχυση. Μοῦ στάθηκε ἀδύνατο νὰ ξεφύγω ἀπὸ τὴν περίπτωξη, τὴν ἐξουσιαστικὴ, τῆς Τσαγκαράδας, κι ἀπόμεινα ἐκεῖ ὅλη τὴν ἡμέρα, ν' ἀνασαίνω τὸ μύρο ποὺ ἀνέβαινε ἀπὸ τίς πηχτές φυλλωσιές τῆς, ἀπὸ τὸ νοτισμένο χῶμα, ἀπὸ τὰ πολυτρίχια καὶ τίς ἀγριομέντες, ν' ἀκούω φλύαρα ρυάκια νὰ κελαρίζουν καὶ νὰ δρέπω τὸ ἐξαίσιο ὄραμα, ποὺ προσφέρει τὸ μαγευτικὸ τοπίο τῆς. Κι ἀκόμα νὰ χαίρουμαι τὴν κοντινὴ ἀμμουδιὰ τοῦ Μυλοπόταμου καὶ τίς ἄλλες πλησιόχωρες ἀκρογιαλιές.

Τὸ καταπράσινο κι ὁλόφωτο τοπίο τῆς Τσαγκαράδας, ἀπὸ τὰ ωραιότερα ἐλληνικά καὶ ξένα τοπία, εἶναι ἓνας πε-

Μιά από τις ωραιότερες εκδηλώσεις που έχει καθιερώσει η ΟΕΣΕ γι' όλα τα Έκδρομικά Σωματεία της Ελλάδος είναι η «ΓΙΟΡΤΗ ΤΩΝ ΠΥΡΩΝ».

Ένας θεσμός πανάρχαιος που συμβόλιζε την μέση των πυρών επικοινωνία και ένωση των λαών και των ανθρώπων μεταξύ των, για κείνους τους χρόνους που μέσον επικοινωνίας η πολιτισμού δεν υπήρχε άλλο από την φωτιά.

Η γιορτή αυτή καθιερώθηκε από την Ο.Ε.Σ.Ε. το 1952 επί προεδρίας κ. Γ. Σταμπολή που ήταν και ο εμπνευστής της Ίδεας.

Κάθε τέσσερα χρόνια και στο κέντρο του καλοκαιριού γύρω από τη γιορτή του Προφήτη Ηλία ή Όμοσπονδία των Έκδρομικών Σωματείων Ελλάδος σε καθορισμένη ημερομηνία και ώρα με ομάδες φυσιολατρών και Όρειβατών των Έκδρομικών Σωματείων ανάβει τις φωτιές σε όλες τις βουνοκορφές της Πατρίδας μας.

Έτσι έφετος στις 18 Ιουλίου 1976

και γύρω στις 9, 9.30 το βράδυ όλοι οι Έλληνες μαζί με τους φυσιολάτρες και φίλους της φυσιολατρίας θα δουν τις φωτιές σαν ένα άλλο Όλυμπιακό φως, πολύ πιο αρχαίο αυτό, ν' ανάβει στις πιο ψηλές κορφές των βουνών μας, από τα βουνά της Κρήτης στα βουνά της Μακεδονίας και από τα βουνά να των Ιονίων Νήσων στα βουνά των Νήσων του Αιγαίου μας.

Ο Σύνδεσμός μας ανέλαβε την υποχρέωση και με ένθουςιασμό θα ανάψει με ομάδες Φυσιολατρών και Όρειβατών Κρυσταλλίδων τις τρεις κορυφές της Εύβοιας ΟΧΗ, ΔΙΡΦΥΣ, ΚΑΝΔΥΛΙ.

Καλούμε εκείνη τη βραδιά (στις 18/7) 76 όλους τους Κρυστάλληδες και φίλους του Κρυστάλλη να πάρουν μέρος στη γιορταστική εκδήλωση που οργανώνει η ΟΕΣΕ στη Πνύκα της Ακροπόλεως και νοερά να παρακολουθήσουν το άναμα της Πυράς στα γύρω βουνά της Αττικής και της Εύβοιας από τις ομάδες φυσιολατρών και όρειβατών.

Ν. ΑΝΔΡΟΥΤΣΟΣ

ρίβλεπτος εξώστης, πανοραμικός κι ολόχαρος, έτσι καθώς απλώνεται πάνω από το γλαυκό και πάμφωτο Αίγαίο. Τούτη η γαλάζια θάλασσα που λείχει τ' ακρόγιαλα, ο πολύχασμος φυτικός πλούτος, η λαϊκή τέχνη και η ιστορία, μοιάζουν να συνθέτουν την πιο γοητευτική συμφωνία για την ακοή και την όραση.

Το Πήλιο αποτελεί τουριστικό διαμάντι του τόπου μας, που αξίζει να το προσέξουμε, να το προβάλλουμε και να το εκμεταλλευτούμε, με σύνεση όχι

μόνο για το έσωτερικό περιηγητικό κοινό, μα και για το ξένο τουριστικό ρεύμα. Άνθεσθήρια, υπαίθριες μουσικές, πνευματικές και καλλιτεχνικές γιορτές, λαογραφικές εκδηλώσεις, εκθέσεις, κ.λπ., μπορούν να συγκροτήσουν ένα μόνιμο διεθνές καλλιτεχνικό πρόγραμμα.

Το Πήλιο, αυτός ο μαγευτικός ανθρώπος, μαζί και δωρώνας κλείνει τόσην όμορφιά, που αξίζει όλη μας την προσοχή και την αγάπη.

ΕΛΚΟΣ ΣΤΟΜΑΧΟΥ

ΧΡΙΣΤΟΦ. ΧΑΡΑΛΑΜΠΙΔΗ, ιατρού

Ο άνθρωπος της σύγχρονης εποχής επηρεασμένος από τον ταχύ και άγχώδη ρυθμό της ζωής πληρώνει σαν τίμημα αυτής της νοοτροπίας του μερικές παθήσεις που λίγο πολύ είχαν μικρότερη ένταση στο παρελθόν.

Έτσι εκτός από τις καθαρά οργανικές παθήσεις υπάρχει και μία άλλη κατηγορία νοσημάτων «ψυχοσωματικών καλούμενων» ή «εποχιακών νόσων». Σ' αυτή την κατηγορία ανήκουν, ο Σακχαρώδης Διαβήτης (σάκχαρον), τα νεοπλασμάτα, ή σχιζοφρένεια και το έλκος στομάχου.

Το έλκος στομάχου είναι μία καθαρά κοινωνική νόσος που πολλές φορές με την ενοχλητική συμπτωματολογία του καθιστά το άτομο ανάπηρο ως προς την εργασία του και τις δραστηριότητές του.

Αλλά ως τα δούμε τα πράγματα από την αρχή.

Το στομάχι ανήκει στα όργανα του πεπτικού συστήματος και συντελεί εν μέρει εις την λειτουργία της πέψης με το γαστρικό υγρό που εκκρίνει (ύδροχλωρικό οξύ).

Διακρίνουμε τις εξής 3 φάσεις:

Α) Κεφαλική ή ψυχική φάσις: Είναι γνωστή από τα κλασσικά πειράματα του Pavlov. Διατηρεί περίπου 20' και η ποσότητα του εκκρινόμενου γαστρικού υγρού ανέρχεται σε 50-120 κυβικά εκατοστά.

Β) Γαστρική φάσις: Αποτελεί την κυρίως φάση εκκρίσεως γαστρικού υγρού. Διαρκεί 2-3 ώρες περίπου και η ποσότητα εκκρίσεως γαστρικού υγρού είναι 225-350 κυβικά εκατοστά.

Γ) Έντερική φάσις: Αυτή δια της εκκρίσεως διαφόρων ενζύμων (πεψίνη χυμοθρξίνη) συντελεί εις την ολοκλήρωση της πέψης στο στομάχι ή όποια συνεχίζεται και αποτελειούται στο λεπτό έντερο.

Μιλώντας για έλκος ουσιαστικά έννο-

ούμε δύο ξεχωριστές κλινικές οντότητες το (1) έλκος στομάχου και το (2) έλκος 12κτύλου, που διαφέρουν ως προς την ηλικία και την ένταση του άλγους. Άς δούμε λοιπόν τις διαφορές:

Το έλκος στομάχου εμφανίζεται συχνότερα σε άτομα σχετικώς μεγάλης ηλικίας ενώ το έλκος 12κτύλου σε άτομα μικρότερας ηλικίας. Χαρακτηριστικό σημείο του έλκους του 12κτύλου είναι η περιοδικότης του πόνου που εμφανίζει εποχιακή έξαρση (έντονότερους ο πόνος άνοιξη, φθινόπωρο).

Ο πόνος στο έλκος στομάχου έχει σχέση με τη λήψη τροφής και είναι πιο δυνατός όταν είναι άδειο το στομάχι γι' αυτό και καλείται «πόνος νήστεως».

Αιτιολογία: Μόνο υποθέσεις μπορούμε να κάνουμε για την εμφάνισή του. 1) Η υπερχλωρδρία είναι μία απ' αυτές (αύξηση του υδροχλωρικού οξέος) 2) Ενέχεται ή κληρονομικότητα ότι προδιάγει για την εμφάνιση της νόσου 3) Ο ψυχοσωματικός παράγοντας μια και είναι γνωστό ότι το έλκος εμφανίζεται συχνότερα σε άτομα νευρωτικά και συναισθηματικώς άσταθη.

Διάγνωση: Εκτός από τα υποκειμενικά ενοχλήματα ο πλήρης εκτινολογικός έλεγχος θα θέσει τη διάγνωση

1) Ακτινογραφία.

2) Ακτινοσκόπηση.

3) Έξέταση γαστρικού υγρού (πολύ αξιόμενη ή δέυτητά του)

Γενικώς τα συμπτώματα που θα οδηγώσουν τον άρρωστο στο γιατρό είναι ο πόνος, ή τάσι για έμετό, οι «καούρες» και οι «ζυνίλες». Αυτά με την ανάλογη δίαιτα και τα φάρμακα συνήθως υποχωρούν. Μερικές φορές όμως έχουμε σχετικά άσχημες εξελίξεις τις Έπιπλοκές του έλκους.

Α) Γαστρορραγία: Συνήθως στο 70-80ο)ο των περιπτώσεων προϋπάρχει έλκος. Σ' ένα ποσοστό όμως 25ο)ο ή γαστρορραγία εμφανίζεται απότομα με καφεοειδείς έμέτους, μέλαινες κενώσεις (σάν πίσσα) πτώση τής αρτηριακής πίεσεως ώχρότητα και γενική άνησυχία του άσθενούς. Πρώτη μας ένέργεια: Άμεση είσαγωγή σέ νοσοκομείο και παρακολούθηση τής εξέλιξεως με αίσια αποτελέσματα.

Β) Πυλωρική στένωση: Σπάνια επιπλοκή του έλκους στομάχου με ίσχυρους πόνους και έμέτους. Η άκτινολογική εικόνα πυλωρικής στενώσεως είναι πολύ χαρακτηριστική και θέτει άμέσως τή διάγνωση.

Γ) Διάτρησις στομάχου: Η πιό σοβαρή και επικίνδυνη από τις επιπλοκές άπαιτεί άμεση χειρουργική επέμβαση. Ο πόνος είναι ίσχυρότατος και μοιάζει με μαχαιριά, ό σφυγμός είναι ταχύς, ό άρρωστος ώχρός και ή κοιλιά έμφανίζει σανιδώδη σύσπαση. Τό μειονέκτημα τής άνωτέρω συμπτωματολογίας είναι ότι μετά από 1 ώρα περίπου ό

άρρωστος νιώθει πολύ καλύτερα, ό σφυγμός άποκαθίσταται, ό πόνος ύποχωρεί και ή γενική κατάσταση είναι καλή. Παραμένει ή σύσπαση τής κοιλιάς και από αύτην είναι ύποχρεωμένη ό γιατρός νά θέσει άμέσως διάγνωση και νά συστήση τήν όσο γίνεται πιό έγκαιρη χειρουργική επέμβαση. Η έγχείρηση συνίσταται ή σέ άπλή συρραφή τής διατρήσεως ή σέ άφαίρεση του στομάχου έφ' όσον προϋπάρχει έλκος.

Θεραπεία. Αυτή περιλαμβάνει τή συντηρητική και τήν χειρουργική. Τις περισσότερες φορές ή κατάλληλη δίαιτα και ή άνάλογη φαρμακευτική άγωγή (φάρμακα που έξουρετερώνουν τήν όξύτητα του γαστρικού ύγρου, αντιόξινα καλούμενα) έχουν άριστα αποτελέσματα και επαναφέρουν τό άτομο στην προηγούμενη κοινωνική του δραστηριότητα. Τις λίγες φορές που δέν έχουμε καλώς αποτελέσματα συνιστούμε έγχείρησι. Οι διάφορες μέθοδοι έγχειρήσεως έξαρτώνται από τήν ήλικία.

Αυτά. Κάνοντας κατάχρηση τής ύπομονής σας κλείνουμε ραντεβού για τό επόμενο τεύχος.

Με τήν ευκαιρία του γιορτασμού τής Ναυτικής Έβδομάδος

Ύμνος στη θάλασσα

Του ΓΕΡΑΣΙΜΟΥ ΚΟΡΟΛΗ

Θάλασσα, όμορφη θεά, πλανεύτρα, ξελογιάστρα,
μες στη γαλάζια σ' άγκαλιά χιλιάδες πόθους κρύβεις,
μās τάξεις πλουτή άπειρα, τόν οδρανό με τ' άστρα,
κι όταν πιστοί σου γίνουμε, άπονα μās συντρίβεις.

Θάλασσα, γλύκα τής αγής, του δειλινού καμάρι,
Χαρά μās δίνεις πάντοτε με τό παιγνίδισμά σου,
σάν τή γαλάζια σου νερά τή λούζει τό φεγγάρι,
μā έχεις κι ώρες λυπηρές, μαύρες στο πέρασμά σου.

Θάλασσα, που τό κύμα σου γλυκά μās ναουριζει
τις νύχτες του καλοκαιριού στ' άπάνεμ' άκρογιαλία
και ή άμύρα σου βαρειά σά βάλαμο ποτίζει
τά κουρασμένα μας κορμιά με λάγνα μαϊστράλια.

Θάλασσα, μάγισσα τρανή, πλανεύτρα σό μεγάλη,
πόσες φορές δέν κóιμησες μες στα βαθειά νερά σου
λεβέντες λιγερόκορμους, κοπέλλες μ' ώρια κάλλη,
που θησανρούς γυρέψανε σ' ύγρά βασίλειά σου.

Από τήν ποιητική συλλογή «Νοσταλγικές ώρες».

Για νά θυμούνται οι παλιοί και νά μαθαίνουν οι νέοι

ΠΡΙΝ ΑΠΟ 30 ΧΡΟΝΙΑ

Ίούλιος — Σεπτέμβριος 1946

ΣΤΑ ΕΓΚΑΙΝΙΑ των νέων Γραφείων του Κρυστάλλη έρρίφθη ή ιδέα από τους εκπροσώπους του Φ.Ο.Π. Άνδρ. Περδίκη και Άνδρ. Κρητικό τής ιδρύσεως Ένώσεως Φυσιολατρικών Σωματείων Πειραιώς.

Τήν πρόταση δέχτηκαν όλοι οι εκπρόσωποι των Πειραικών Σωματείων και τόν Αύγουστο ύποβάλλεται προς έγκριση στο Πρωτοδικείο Πειραιώς τό Καταστατικό τής «Ένώσεως Έκδρομικών - Όρειβατικών Σωματείων Πειραιώς», μαζί με τό σχετικό πρακτικό τής ιδρύσεως τό όποιον υπέγραψαν, για τόν Φ.Ο.Π. οι κ.κ. Άνδρ. Περδίκης, Μιχ. Μπακούρης και Άνδρ. Κρητικός, για τόν Όδοιπορικό οι κ.κ. Βασ. Πατσουράκος Όμ. Κοκρανίδης και Μ. Φινόπουλος, για τόν Ζήνωνα οι κ.κ. Γ. Μανιάτης, Τρ. Άφραταίος και Μιχ. Παπαδάκης, για τόν Άττικό οι κ.κ. Τ. Διακάκης, Π. Μπούμης και Τ. Άργυράκης, για τόν Ε.Ο.Ο.Π. οι κ.κ. Άρ. Μισυρλής, Δ. Τουρκομένης και Δ. Τζουγανδός, για τόν Κρυστάλλη οι κ.κ. Παντ. Μυλωνάς, Δημ. Βλασσόπουλος και Χαρ. Ψαρρός, για τόν Πεζοπόρο οι κ.κ. Κ. Λαβούτας, Δ. Σιδέρης και Γ. Τζουβελέκος, για τόν Ο.Φ.Ο.Ν. οι κ.κ. Σ. Παπαδάκης, Α. Ίωαννίδης και Άρης Άναγνώστου, για τόν Όρφέα οι κ.κ. Α. Μπότσης, Α. Καράμπελας και Κ. Βορδόχειλας.

ΚΑΤΟΠΙΝ ενεργειών τής Όμοσπονδίας μας ό Ύπουργός Γεωργίας κ. Ά. Παπαθανάσης σύμφωνα με τās διατάξεις

του άρθρου 3 του από 25)1)36 Α.Ν. «περί τροποποίησης διατάξεων τινων των περί δασών νόμων» διώρισε ως άμισθους έπόπτας πρασίνου διάφορα δραστήρια στελέχη Φυσιολατρικών Σωματείων και έφοδίασε αυτά με ταυτότητες του Ύπουργείου, προς άσκησιν των καθηκόντων των. Άπό τόν Κρυστάλλη έλαβαν ταυτότητες οι: Παν. Νασιάκος, Ι. Νικολούδης, Χαρ. Ψαρρός, Δ. Βλασσόπουλος, Γ. Μάμμος, Ν. Παπαδόπουλος, Π. Μυλωνάς, Έλ. Σαμίου, Γ. Τζωρτζόπουλος, Στ. Ρούσσης, Δ. Λυμπέρης, Χαρ. Ροδίτης, Νικ. Βίλλιος, Γ. Μαυράκης και Έμ. Φαλελάκης.

ΤΟ ΑΔΕΛΦΟ Σωματείο Η «Χαραυγή» των Άθηνών γιόρτασε στη Λάκκα Ραφήνας με έξαιρετική επιτυχία τήν 100η έκδρομή του.

ΤΗΝ 300η έκδρομή του γιόρτασε στο Πικέρμι με μεγάλη συμμετοχή έκδρομένων τό άδελφό σωματείο τής πόλεως μας «Πεζοπόρος».

ΕΚΛΕΚΤΟΙ ΓΑΜΟΙ

Σέ στενό οικογενειακό κύκλο έγιναν οι γάμοι του Προέδρου τής Ο.Ε.Σ.Ε. κ. Γ. Σταμπολή με τήν έξαιρετική Δ)δα Ρέα Πουλίου. Τά νυφικά στέφανα άντήλαξε ό Ταμίας τής Ο.Ε.Σ.Ε. Νικ. Κουλουμούνδρας.

Τό εκλεκτό μέλος του Κρυστάλλη κ. Τηλεμ. Παναγιωτίδης έτέλεσε τους γάμους του με τήν έξαιρετική Δ)δα Έλπίδα Γιαννέλλη.

(Συνέχεια από τη σελ. 2)

του κάστρου». . . Οί περισσότεροι έτε-
λειώσαν εκεί τὸ ἔργο τους, ἔβγαλαν τρα-
πέζια καὶ καρέκλες παράθεσαν φαγητά
καὶ ἄρχισαν τὴν εὐωχία, καὶ τὴν ἀποθα-
νάτιση τῶν ἱστορικῶν αὐτῶν στιγμῶν.
Ὅμως ἡ κορυφὴ στεκόταν σὰν μετέωρη
πάνω ἀπ' τὰ κεφάλια τους σὰν νὰ εἰρω-
νεύεται τοὺς ὀρειβάτες ποὺ σταμάτησαν
στὰ πόδια της.

Δὲν ἐγνώριζε ἡ κορυφὴ πὼς θὰ ἔρθῃ
καὶ ἡ σειρά της. Πέντε ἀπὸ τοὺς ὀρει-
βάτες ξεκίνησαν ἀνηφορίζοντας κατά-
στηθα τὴν πότομη πλαγιά γιὰ νὰ πραγμα-
τοποιήσουν τὸ τελευταῖο ἐντυπωσιακὸ
καὶ κατακτητικὸ τους ἄλμα. Ἐφθασαν
στὴν πρώτη κορυφὴ σὲ λίγο χρόνο.
Πῆραν λίγη ἀναπνοὴ καὶ συνέχισαν.
Τοὺς κυνηγοῦσε ὁ χρόνος ποὺ δὲν τοὺς
ἔδινε περιθώρια γιὰ στάσεις καὶ ἀναπαύ-
σεις. Ἐνα στεφάνι ἀπὸ κορυφὲς κατέλη-
γε στὸ ἀνατολικότερο σημεῖο τῆς ψη-
λῆς περιοχῆς, ὅπου ἐκεῖ ἦταν καὶ τὸ
τέρμα. Ἦταν μακριὰ τὸ τέρμα αὐτὸ
καὶ τὸ χιόνι βούλιαζε ἢ γλιστροῦσε.
Σταμάτησαν σὲ μιὰ μεσαία κορυφὴ καὶ
ἔβγαλαν τὴν ἀδόφαση σὰν ἡρωικοὶ μα-
χητὲς νὰ προχωρήσουν καὶ νὰ κατακτη-
σουν τὸν «κότινο» ποὺ τοὺς περίμενε
στὴν πέρα κορυφὴ ποὺ ἔμοιαζε νὰ περι-
βάλλεται μὲ ἑναλευκὸ φωτοστέφανο κάτω

ἀπὸ τὴ λάμψη τοῦ ἡλίου. Ἐκεῖ στὴ με-
σαία κορυφὴ ὁ πέμπτος σταμάτησε.
Σταμάτησε γιὰτὶ δὲν τοῦ ἐπέτρεπαν τὰ
παπούτσια του νὰ προχωρήσῃ. Στα-
μάτησε γιὰ νὰ γράψῃ καὶ νὰ διηγηθῇ
σὰν αὐτόπτης ἐκεῖνο ποὺ κατόρθωσαν
οἱ ἄλλοι τέσσερες, ἡ κ. Ρένα Γεράρδη,
ὁ κ. Μανώλης Παναγιωτόπουλος, ὁ κ.
Τάσης Ριζόπουλος καὶ ὁ κ. Χριστό-
φορος Κροτόπουλος, ποὺ μπόρεσαν νὰ
κατακτήσουν τὴν κορυφὴ τοῦ Πανα-
χαϊκοῦ, τὴν ἴδια ἡμέρα, ἀρχίζοντας ἀπὸ
τοὺς πρόποδες, καὶ δίδοντας αἴγλη στὸν
«Κρυστάλλη» γιὰ τὴν ὀλοκλήρωση τῆς
θαυμάσιας αὐτῆς ἐξορμήσεως. Ἄν δὲν
ἔφθαναν αὐτοὶ στὴν κορυφὴ, ἡ ὀρει-
βασία θὰ ἦταν ἐλλιπὴς καὶ μὲ μειωμένη
ἀξία.

Δὲν μπόρεσε ὁ πέμπτος νὰ συνεχίσῃ
τὴν περιγραφή τῆς ἐπικῆς πορείας τῶν
τεσσάρων γιὰτὶ μιὰ οὐράνια νεφέλη
τοὺς ἐσκέπασε, σὰν νὰ τοὺς ὠδήγησε
στὰ ἄδυστα καὶ στὰ ἀόρατα δώματα τοῦ
κόσμου τῶν θεῶν, ποὺ μόνον διαλεχτοὶ
ἄνθρωποι πατοῦν τὸ κατώφλι τους.

Ὁ μοναχικὸς ὀρειβάτης, στερημένος
ἀπὸ τὴν ἐπίγεια θεὰ ἀνάμεσα στὰ πα-
ραπετάσματα τῶν λευκῶν νεφῶν, ἀνα-
γκάσθηκε «νὰ θεᾷται τὰ εἰς ἑαυτὸν»
καὶ νὰ γυρίσῃ ἀκολουθώντας τὰ βήματά
του γιὰ νὰ ἀνακοινώσῃ στοὺς ἄλλους
ποὺ περίμεναν στὸ καταφύγιο πὼς μπο-
ροῦν ν' ἀναφωνήσουν τὸ «νενικήκαμεν».

Μοναστήρια

*Εἶναι γαλήνι', ἀπέραντα, νοσταλγικά κι' ὠραῖα,
γιομάτα θρόνων κι' ὁμορφιά.*

*Υψώνονται ἐπιβλητικά κι' ὅλα τους παναρχαῖα,
παρὰ μὲν ζωγραφιά.*

*Μέσ' στὰ ψηλὰ βαθύσκια, πεύκων κι' ἐλάτων δάση,
μελωδικὲς σκοροῦναι προσευχῆς.*

*Κι' εἶναι, νὰ λές, ψυχὴ, ποτὲ ἄς μὴν φτάσῃ,
νὰ σβύσουν τέτοιες ἐὼδιές.*

*Κι' εἶναι, καὶ κάτι Παναγιές, μορφές, ἀγνές παρθένες
ποὺ εὐλαβικά, σὰν προσπερνᾷς,
μέσ' στὴ σιγὴ, σιγαλινᾷ, κι' ὅσες μανροντυμένες,
στὸ εἰκόνημα, νὰ προσκυνᾷς.*

Γιῶργος Μ. Περιστέρης

Ἡ Ἐκδρομικὴ μας Κίνηση

Οἱ πιὸ εὐχάριστες καὶ πιὸ ἐνδιαφέ-
ρουσες ἐκδρομὲς τοῦ περασμένου τρι-
μήνου ἦταν ἡ ἐκδρομὴ τῆς Κρήτης
καὶ ἡ ὀρειβατικὴ στὸν Σμόλικα.

Στὴν ἑπταήμερη Πασχαλινὴ ἐκδρο-
μῇ μας στὴν Κρήτη, οἱ ἐκδρομεῖς μας
ἀπόλαυσαν ὅλες τῖς ὁμορφιὲς τῆς μεγα-
λονήσου ἀπὸ τὰ Χανιά — Φαράγγι Σα-
μαριάς μέχρι Σητεία — Ἱεράπετρα, μὲ
τὴν λεπτομερῆ ξενάγηση τοῦ ἀρχηγοῦ
τῆς ἐκδρομῆς κ. Τάση Κουκούλη εἰς
τὸν ὅποιον τὸ Δ.Σ. τοῦ Συνδέσμου
ἐκφράζει καὶ ἀπὸ τὴν στήλη αὐτὴ τῖς
εὐχαριστίες του καὶ τὰ συγχαρητήριά
του.

Ἡ ἀνάβασις στὸν Σμόλικα ἦταν μιὰ
ἐπιτυχία τῆς ὀρειβατικῆς μας ὁμάδας,
ποὺ στὸ σύντομο χρονικὸ διάστημα
τῶν δύο ἡμερῶν διήνησε μὲ ποῦλμαν
1.250 χιλιόμετρα καὶ ἀνέβηκε στὸ δεύ-
τερο σὲ ὕψος μετὰ τὸν Ὀλυμπε, βου-
νὸ τῆς Ἑλλάδος.

Ἡ δευτέρη Πασχαλινὴ μας ἐκδρομὴ
στὴ Βέροια — Ἐδεσσα — Φλώρινα — Πρέ-
σπες — Σύνορα — Καστοριά, ἐπραγματο-
ποιήθη μὲ ἐπιτυχία. Στὴν ἐκδρομὴ
αὐτὴ ἑννέα ὀρειβάται μας ἀνέβηκαν
στὸ Σέλι Βερμίου.

Ἡ ὀρειβατικὴ μας ὁμάδα τὸ τρίμηνο
αὐτὸ ἀνέβηκε στὶς κορυφὲς ἐπὶ βου-
νῶν: Πυξαρίας, Σέλι, Καλλιφώνι, Βέ-
σιτζα, Χελιδώνα, Σμόλικας καὶ Χελμὸς
ἀπὸ Ζαρούχλα.

Τὴν πρωτομαγιά ἔγιναν δύο ἐκ-

δρομὲς. Διήμερη στὸ Βόλο — Γῦρος Πη-
λίου μὲ συμμετοχὴ 53 ἐκδρομέων καὶ
ἡμερήσια στὴ Μονὴ Καισαρίου μὲ συμ-
μετοχὴ 38 ἐκδρομέων.

Στὶς 23)5, τριάντα τρεῖς ἐκδρομεῖς
πῆγαν στὰ Καλάβρυτα — Ἀγία Λαύρα
ἀπὸ τοὺς ὁποίους οἱ δεκατρεῖς ἐπέστρε-
ψαν στὸ Διακοφτὸ διασχίσαντες πε-
ζὴ τὸν Βουραϊκὸ.

Καθιερώσαμε πλέον κάθε χρόνο αὐτὴ
τὴν ἐποχὴ δύο ἐκδρομὲς στὴν ὁδόδρο-
ση καὶ κατάφυτη Ζαρούχλα καὶ στὸ
ὁμορφο καὶ φιλόξενο χωριὸ Περιστε-
ρα, ποὺ βρίσκονται στὴν καρδιά τοῦ
Χελμοῦ. Ἔτσι στὶς 12-13 Ἰουνίου ἕνα
ποῦλμαν μὲ 38 ἐκδρομεῖς πέρασαν ἕνα
εὐχάριστο Σαββατοκύριακο στὸ φιλό-
ξενο χωριὸ Περιστερά καὶ τὸ τελευταῖο
Σαββατοκύριακο τοῦ Ἰουνίου ἐπίσης
εὐχάριστα στὴν Ζαρούχλα, ἀπ' ὅπου
ἡ ὀρειβατικὴ μας ὁμάδα ἀνέβηκε στὴν
Ἀετορράχη τοῦ Χελμοῦ.

Τὴν Κυριακὴ 6 Ἰουνίου 42 Κρυ-
στάλλιδες μὲ ἕνα ποῦλμαν ἔκαναν τὸ
μπάνιο τους στὴ Λίμνη Βουλιαγμένης
Λουτρακίου καὶ τὴν Κυριακὴ 20 Ἰου-
νίου 36 ἐκδρομεῖς πῆγαν στὸ Ξυλόκα-
στρο καὶ μετὰ τὸ μπάνιο τους πέρασαν
τὴν ἡμέρα τους στὸ Σαραντάπηχο.

Συνολικὰ ἀπὸ τῖς 16 ἐκδρομὲς ποὺ
προγραμματίσθηκαν, πραγματοποιήθη-
καν οἱ 13. Ἐλαβαν μέρος 333 ἐκδρομεῖς
καὶ 90 ὀρειβάτες, ποὺ ἀνέβηκαν συνο-
λικὰ σὲ 11.267 μέτρα ὑψόμετρο.



Σκακιστική Γωνιά

Το Σκακιστικό Πρωτάθλημα 'Ελλάδος Β' Κατηγορίας 1976 έληξε με νικήτρια την ομάδα του Σκακιστικού 'Ομίλου Παγκρατίου. Στο πρωτάθλημα αυτό έλαβε μέρος για πρώτη φορά το νεοσύστατο σκακιστικό τμήμα του Συνδέσμου μας.

Ο πρώτος αγώνας της ομάδας μας έγινε στις 29 Φεβρουαρίου στην Λέσχη μας με αντίπαλο την Σκακ. ομάδα των Προσκόπων Αιγάλεω. Στον αγώνα αυτόν που τίμησαν διά της παρουσίας των ο Πρόεδρος της 'Ελλην. Σκακιστικής 'Ομοσπονδίας κ. 'Αριστομ. Μπαλάσκας και πολλοί Πειραιώτες Σκακιστές, η ομάδα μας κέρδισε πανηγυρικά με 6-0. 'Εν συνεχεία διεξήχθησαν και άλλοι αγώνες, που τελικά ο Σύνδεσμός μας συνεγκέντρωσε 20 1/2 βαθμούς. Πρωταθλήτρια ανέδειχθη ο Σ.Ο. Παγκρατίου με 36 βαθμούς κι έτσι ανήλθε στην Α' κατηγορία. 2ος ήλθε ο Σ.Ο. 'Αγίας Βαρβάρας με 26 β., 3ος ο Σ.Ο. Περιστερίου με 22 1/2 β., 4ος ο Σ.Φ.Ο.Π. Κρυστάλλης με 20 1/2 β., 5ος ο Φ.Σ. Κιάτς με 20 β., 6ος ή Ν. Σμύρνη με 6 1/2 β., 7ος τὰ Ν. Λιόσια με 4 β., και 8ος οί Πρόσκοποι Αιγάλεω με 4 β.

Η ομάδα μας έφτασε στην 4η θέση, αφού έκανε 3 νίκες, 2 ισοπαλίες και 2 ήττες. Η ομάδα μας είχε τις δυνατότητες για μια καλύτερη θέση, εάν δεν υπήρχαν επαγγελματικά προβλήματα στους Ι. Χανιά, Τ. Καλομενίδη, ή στρατεύσεις του Λεβεντέρη και ή απουσία του Χ. 'Εγγλέζου.

Λάβαμε δύο έγκυκλίους της 'Ελλην. Σκακιστ. 'Ομοσπονδίας με τις οποίες γνωρίζει την προκήρυξη έσωτερικού πρωταθλήματος νέων κάτω των 20 έτών και την χορήγηση μέσω της Γ.Γ.Α. οικονομικής ενίσχυσεως των Σκακιστικών Σωματείων για το έτος 1976.

Έπιστολές που λάβαμε

Αθήναι, τη 28η Μαρτίου 1976

Προς την Συντακτικήν 'Επιτροπήν

Φυσιολατρικού Περιοδικού

«Κρυστάλλης»

Είς Πειραιά

Κύριοι,

Όπως τυχαίως είχαν το Φυσιολατρικό Περιοδικό σας «Κρυστάλλης» ('Ιανουάριος 1976) και θεωρώ καθήκον μου να σάς συγχαρώ διά την έν αυτώ ύλην.

Μέσα εις τον κνκεώνα των κνκλοφορούντων πάσης φύσεως έντύπων, το μικρό σας περιοδικό, ξεχωρίζει εις σύνταξιν και προσεκτικὴν ύλην, ή όποία δέν περιορίζεται μόνον εις φυσιολατρικά θέματα, αλλά επεκτείνεται και εις άλλα λογοτεχνικά και ιστορικά.

Ιδιαίτερον έντύπων μου προκάλεσε το άρθρον «ΟΡΘΟΛΟΞΙΑ - ΕΛΛΑΣ» διά το όποιον ή συντάκτης του 'Αφρ. Λεοντή είναι άξία συγχαρητήριον.

Τα μεγάλα κνκλοφορούντα περιοδικά θά είχαν πολλά να διδαχθοῦν από το μικρό σας αλλά τόσον αξιόλογον περιοδικό σας, με το όποιον κατά την γνώμην μου δέν υπάρχει σύγκρισις.

Δεχθήτε και πάλιν τα συγχαρητήρια μου.

ΑΝΤΩΝΙΟΣ ΡΩΜΑΙΟΣ

Πύργον 42 — ΑΘΗΝΑΙ

Προς την Συντακτικήν 'Επιτροπήν τοῦ Περιοδικού «Κρυστάλλης».

Ένταῦθα.

Παρακαλῶ ὅπως δημοσιεύσετε αὐτές τις λίγες λέξεις με τις όποιες θέλω να εὐχαριστήσω και από τις στήλες τοῦ περιοδικού μας τους αγαπητούς μου φίλους τοῦ «Κρυστάλλης» που με προθυμίαν ήλθαν στο 'Αρεταίειον Βούλας και δώσανε αίμα για την χειρουργική μου επέμβαση.

Επίσης εὐχαριστῶ τους αγαπητούς φίλους που με την επίσκεψίν τους στο Νοσοκομείον μου έδωσαν θάρρος και μου ενδύθηκαν καλήν επιτυχίαν.

Εὐχαριστῶ ὅλους με αγάπη Δημ. Βλασσόπουλος.

Έκθεση Ζωγραφικής

Της ΜΑΙΡΗΣ ΤΖΑΒΕΛΛΑ

Οί αἰθουσες τοῦ Παρνασσού φημίζονται για τα παραδοσιακά εκθεματαπού πάντα, δίχως σχεδόν εξαίρεση, μās προσφέρουν. Έτσι γνωρίζεις από πρίν τι έχεις ν' απολαύσης εκεί και γι' αυτό πηγαίνεις μόνον όταν είσαι ὁπαδός αὐτοῦ τοῦ εἴδους τῶν εκθεμάτων που σπάνια μπαίνουν στο βασίλειο τῆς πραγματικῆς τέχνης.

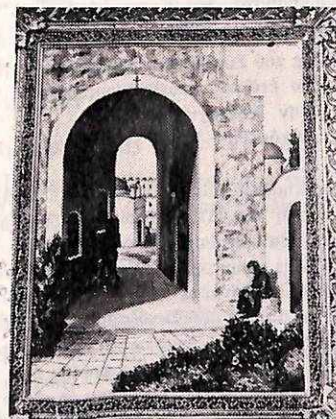
Μιά από τις καλύτερες περιπτώσεις που συναντήσαμε εκεί ήταν και ή εκθεση

με τὸν καλλιτεχνικότερο τρόπο. Κοντά στην ἀπλοποίηση τῶν λεπτομερειῶν και τὸ χρώμα της χρειάζεται μια ἀνασύνθεση, ἃς προσέξει τὰ χρώματα τῶν μεγάλων ζωγράφων από τὸν ἱμπρεσιονισμό και δῶθε.

Πάθος, φῶς και τεχνική δεξιότητα υπάρχουν ἄφθονα στο ἔργο τῆς ζωγράφου. Και είναι ὅ,τι χρειάζεται σὰν προϋπόθεση για μιὰ μονιμότερη δημιουργία, ἂν θελήση ν' ἀκούση δίχως πάθος και τῇ συμβουλῇ τῶν ειδικῶν.

Εκεί που δὲ μπορεί παρά νὰ τῇ θαυμάση κανείς είναι ή θεματογραφία της. 'Ο,τι τὸ εἰδυλιακό ἀγάπησε ἕνας κόσμος που σιγά - σιγά χάνεται από γύρω μας βρίσκεται θησαυρισμένο στους πίνακες τῆς ζωγράφου. Σὲ τι σκληρὴ και στεγνὴ ἐποχὴ ζοῦμε σήμερα τὸ συνειδητοποιεῖ κανείς έντονα σ' αὐτὴ τὴν έκθεση.

ΠΕΡΙΚΛΗΣ ΚΑΙΣΑΡΗΣ



«ΖΗΝΩΝ»

Τὸν περασμένο Μάιο ὁ αγαπητός μας «Ζήνων» γιόρτασε στὴ Μαλαισία με ὥραιες ἐκδηλώσεις τὰ 45 χρόνια από τῆς ίδρύσεώς του. 'Ο «Κρυστάλλης» τοῦ εὐχεται νὰ γιορτάζη πάντα με ἐπιτυχία τις ἐπετείες του. Επίσης ὁ «Κρυστάλλης» συγχαίρει τὸν «Ζήωνα» για τὴν τιμητικὴ διάκριση που τοῦ ἀνεμνήθη από τὸν Δῆμο Πειραιῶς για τὸ πολιτιστικὸ του ἔργο — ἐκδρομικὸ πνευματικὸ — που ἔχει ἀναπτύξη στὴν πόλη μας.

★

Συγχαρητήρια

Με χαρὰ πληροφορηθήκαμε τὴν προαγωγή τοῦ προέδρου μας κ. Ν. 'Ανδρούτσου στο βαθμὸ τοῦ 'Υπουργικοῦ Διευθυντοῦ Α'.

Οί Κρυστάλληδες τοῦ εκφράζουν τὰ συγχαρητήριά τους.

τῆς Κυρίας Μαίρης Τζαβέλλα. 'Η ζωγράφος ἔχει πολὺ πάθος για τῇ δουλειά της. Τόσο που συχνὰ ξεφεύγει από τὸ μέτρο τοῦ ἀπλοῦ, που ἦταν ἀνέκαθεν ή ἀρετὴ τοῦ τόπου αὐτοῦ, και φορτώνει τὰ θέματά της με πάρα πολλές λεπτομέρειες. Πράγμα που κι ἂν ἀκόμη δὲ φτάνει στο σημείο νὰ κάνη τὴν τέχνη της φλύαρη, θὰ πρέπει σίγουρα νὰ κουράζη πάρα πολὺ τὴν ἴδια.

Μās γυρίζει ή Κα Τζαβέλλα με τέτοια ἀγάπη στους παλιούς καλούς καιρούς, που είναι κρίμα νὰ μὴ γίνεταί τοῦτο

ΑΠΟΨΕΙΣ - ΣΧΟΛΙΑ - ΓΝΩΜΕΣ

ΤΟ Α' ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΝ ΠΑΝΕΚΔΡΟΜΙΚΟΝ ΣΥΝΕΔΡΙΟΝ

Με τεραστίαν επιτυχίαν επραγματοποιήθη από τις 2-4 παρελθόντος 'Απριλίου εις την Πάντειον Σχολήν, τὸ Α' Πανελλήνιον 'Εκδρομικὸν Συνέδριον.

Τὸ Συνέδριον ἐτίμησαν διὰ τῆς παρουσίας των ὁ Ἀξιότιμος κ. Τζανῆς Τζανετάκης, Γεν. Γραμματεὺς τοῦ Ε.Ο.Τ., ὁ ὁποῖος ὁμίλησε με θέμα «Προβλήματα καὶ προοπτικὲς τοῦ Ἑλληνικοῦ Τουρισμοῦ» καὶ ὁ Γεν. Γραμματεὺς τοῦ Ὑπουργείου Πολιτισμοῦ καὶ Ἐπιστημῶν κ. Γ. Καββαδίας ὁμιλήσας με θέμα «Ζῆν κατά Φύσιν». Ὁμίλησαν ἐπίσης πολλοὶ ἄλλοι διανοούμενοι - φυσιολάτρεις γιὰ διάφορα θέματα Τουριστικοῦ, πνευματικοῦ, ἱστορικοῦ καὶ ἀρχαιολογικοῦ ἐνδιαφέροντος.

Ἐκφράζομεν τὰ συγχαρητήριά μας στὸ Δ.Σ. τῆς Ο.Ε.Σ.Ε. καὶ σὲ ὅσους βοήθησαν γιὰ τὴν ἐπιτυχίαν τοῦ Συνεδρίου. Ἰδιαίτερος συγχαίρομεν τὸ προεδρεῖον τοῦ Συνεδρίου διὰ τὴν ἀφοχον διεξαγωγὴν τῶν ἐργασιῶν του.

Η ΕΘΝΙΚΗ ΓΙΟΡΤΗ ΤΗΣ 25ης ΜΑΡΤΙΟΥ

Ὑστερα ἀπὸ τὴν τελευταίαν ὥραιαν Ἑθνικὴ γιορτὴ πού ἐγίνε στίς 25 Μαρτίου 1970 ἀπὸ τὴν Ὀμοσπονδίαν μας στὴ τοποθεσίᾳ Βρυσάκια Εὐβοίας γιὰ τὸν ἥρωα τοῦ 21 Ἀγγελο Γοβιό, ἐπανελήφθη ἐφέτος—μετὰ ἀπὸ ἀναγκαστικὴν διακοπὴν ἐννέα ἐτῶν - ἡ πανεκδρομικὴ ἐθνικὴ γιορτὴ στὸ Λιδωρίκι, στὴν πατρίδα τοῦ στρατηγοῦ τῆς Ἐπανάστασεως Μακρυγιάννη στὴ μνήμη τοῦ ὁποίου ἦταν ἀφιερωμένη ἡ φετεινὴ ἐθνικὴ ἐκδήλωσις. Ἐλαβαν μέρος ὅλα τὰ εἰς τὴν δύναμιν τῆς Ο.Ε.Σ.Ε. ἐκδρομικὰ σωματεῖα καὶ κατέθεσαν στέφανα στὸ Ἡρῶν τῆς κωμοπόλεως.

Τὸ στέφανο τοῦ Συνδέσμου μας κατέθεσε ὁ πρόεδρός μας κ. Ν. Ἀνδρουτσός.

ΠΑΡΑΚΛΗΣΙΣ

Ὁ Ταμίας τοῦ Συνδέσμου μας κ. Χρ. Ἀργαλιᾶς, παρακαλεῖ τὰ μέλη τοῦ «Κρυστάλλη», πού καθυστεροῦν τίς συνδρομὲς τους, ὅπως τακτοποιηθοῦν ταμειακῶς. Ἐὰν λόγῳ ἀπασχολήσεώς των δὲν ἔχουν χρόνον νὰ ἔλθουν στὰ Γραφεῖα μας, δύναται ὁ Ταμίας μας νὰ τὰ ἐπισκε-

φθῇ ὅπου θέλουν, ἀρκεῖ νὰ τοῦ τηλεφωνήσουν στὸ τηλέφωνο τῆς λέσχης μας 41.74.094 κάθε ἡμέρα — πλὴν Κυριακῆς — καὶ ὥρα 11.30 π.μ. — 2 μ.μ. καὶ 7-9.30 μ.μ.

ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ

Τὸ ἐκλεκτὸ μέλος τοῦ «Κρυστάλλη» κ. Ζαχ. Ζαχαράκης προσέφερε δρχ. 800 πρὸς ἐνίσχυσιν τοῦ Συνδέσμου.

Τὸν εὐχαριστοῦμε θερμῶς.

ΝΕΑ ΜΕΛΗ

Τὸ τρίμηνο πού πέρασε γράφτηκαν στὸν Σύνδεσμο τὰ κάτωθι νέα μέλη: Σπ. Ἀλεξόπουλος, Ἀριστ. Ραφελέτος, Πόπη Πυργελλῆ, Βαρβ. Μακρῆ, Εὐσταθ. Μακρῆς, Χρηστ. Τζουβήστας, Ἄννα Τζουβήστα, καὶ Κωνστ. Δικόγλου.

ΕΥΤΥΧΗ ΓΕΓΟΝΟΤΑ

Τὸ μέλος τοῦ Συνδέσμου Δις Σωτηρία Χριστοφορίδου ἐτέλεσε τοὺς γάμους της με τὸν κ. Σταμάτην Κοντογιώργην.

Τοὺς εὐχόμεθα βίον γεμᾶτο χαρὰ καὶ εὐτυχία.

Ὁ Ἀγαπημένος μας Γιαννάκης Γ. Νουᾶρος ἡρραβωνίσθη τὴν Δ)δα Μαρία Χατζημιχάλη. Τοῦ εὐχόμεθα ταχεῖαν τὴν στέψιν.

ΠΕΝΘΗ

Θερμὰ συλλυπητήρια ἀπευθύνουμε στὰ κάτωθι ἐκλεκτὰ μέλη τοῦ Συνδέσμου μας, πού τὸ περασμένο τρίμηνο ἔχασαν προσφιλεῖς τοὺς πρόσωπα: Στὸν Ἀλέκο Χριστοφορίδην γιὰ τὸν θάνατο τοῦ πατέρα του. Ἰωάννην Ἀμάραντον γιὰ τὸν θάνατον τῆς μητέρας του, Διον. Ζαπάντην γιὰ τὸν θάνατον τῆς μητέρας του, Γεώργ. Κορτέσην γιὰ τὸν θάνατο τοῦ πατέρα του, Ἰωάννην Χρυσόχοδον γιὰ τὸν θάνατον τοῦ πατέρα του καὶ Μ. Κοτσοφιοῦ γιὰ τὸν θάνατον τοῦ πατέρα της.

ΧΡΗΣΤΟΣ ΚΑΚΑΛΟΣ

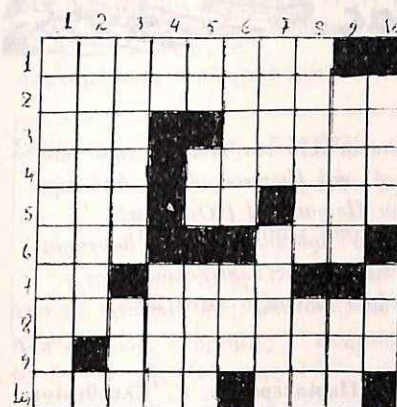
Σὲ βαθύ γῆρας (96 χρονῶν) πέθανε τὸν Ἀπρίλιον πού μᾶς πέρασε ὁ πρῶτος ὁρειβάτης ὁδηγὸς τοῦ Ὀλύμπου Χρήστος Κάκαλος.

Ὁ Κάκαλος εἶναι ὁ πρῶτος Ἑλληνας πού πάτησε τὸ 1913 μαζί με τοὺς Ἑλβετοὺς Φρέντ Μπουασονὰ καὶ Ντανιέλ Μποβὺ τὸν Μύτικα τοῦ Ὀλύμπου.

Ἄς εἶναι αἰωνία τοῦ ἡ μνήμη.

ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ ἀρ. 2

κ. ΜΑΡΙΟΥ ΕΥΔΗ



Ὁριζοντίως:

1. Μία ἐπιστήμη.
2. Ἡγέτης τῆς ἐπανάστασεως τοῦ 1821 ἀλλὰ... καὶ τοῦ Κρυστάλλη.
3. Τούρκικος χαιρετισμὸς - αἰτιατικὴ (δημοτ.) τοῦ ἀκάθαρτου (βρώμικου ἀνθρώπου).
Ἐπώνυμον παλαιοῦ ἡθοιοῦ τοῦ Χόλ-λιν.
4. λυγουντ (ξενικὴ γραφὴ) — Ρῆμα ἀριθμ. πρᾶξεως.
5. Μία ἀπὸ τὰς Μούσας (ἀνορθο)φα — Κραυγὴ ὁρειβάτου μας — ἐπανά-λαμβανόμενον μᾶς δίδει Νυκτερινόν κέντρον.
6. Δύο φωνήεντα, ἐν σύμφωνον ἀπὸ τὴν λέξιν ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ — Χρονικὴ περίοδος (ἀντιστρόφως).
7. Μισή... Λολό — ...Ρόμπινσον, πα-λαιὸς ἡθοιοῦς τοῦ Χόλλιν.
8. Κάτοικος τῆς Ἀπω Ἀνατολῆς.
9. Χρονικὸν ἐπίρρημα (καθ)σα).
10. Χαλινάρι (καθ)σα) — ἀρνητικὴ, ἀνα-βλητικὴ προστακτικὴ.

Καθ' ὅτι:

1. Ἡ γενικὴ ἐπωνύμου ὁρειβάτου - μέ-λους μας. 2. Εἶδος ὀχήματος οὐχὶ κοινού.
3. Ἀλλὰ λέξεις τῆς Μουσικῆς — πρέπει... .
4. Δύο ὅμοια σύμφωνα ἀπὸ τὴν λέξιν ΩΤΟΡΙΝΟΛΑΡΥΓΓΟΛΟΓΟΣ. — Ὁ... καὶ τὰ ἀδελφία του παλαιὰ ἀστονομ-ταινία. 5. Δύο ὅμοια φωνήεντα — ἀντιθετικὸς σύνδεσμος — Αἰτιατικὴ γυναικεῖου ὀνόματος (ἀνορθο)φα).
6. Ἐξάρτημα στολῆς στρατιώτου ἀλλὰ καὶ ὁρειβάτου μας (αἰτιατ. δημοτι-κῆς) — Δύο φωνήεντα ἐν σύμφωνον ἀπὸ τὴν λέξιν ΙΘΑΚΗΣΙΟΣ.
7. Πατρίδα τοῦ μέλους μας κ. Μάνδρου — Νυσταγμὸς εἰς δημοτικὴν.
8. Συγκοινωνία... οὐχὶ ὑπεραστικὴ — Μικρόβιον.
9. Μάρκα λαμπτήρων — Χρονικὸς σύν-δεσμος (Καθαρ.) ἀλλὰ καὶ Νομ. Πρό-σωπον.
10. Ἐξῆλθον ἀπὸ μάχην... ἀκέραιοι ἄνευ τραυμάτων κ.λ.π. εἰς γενικὴν πληθ)κοῦ — Ἑλληνικοὶ Σιδηρ)μοι.

ΛΥΣΗ ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟΥ

1. ΓΑΒΡΙΗΛΙΝΗ. 2. ΕΝΑΕΡΙΟΝ. 3. ΩΔΙΚΟΣ. 4. ΑΡ. 5. ΔΕΙ. 6. ΠΟΚΟ. 7. ΙΗ. 8. ΠΛΑΙΟ. 9. ΑΝΑΝ. 10. ΔΕ. 11. ΑΝΑΝ. 12. ΑΝΑΝ. 13. ΑΝΑΝ. 14. ΑΝΑΝ. 15. ΑΝΑΝ. 16. ΑΝΑΝ. 17. ΑΝΑΝ. 18. ΑΝΑΝ. 19. ΑΝΑΝ. 20. ΑΝΑΝ. 21. ΑΝΑΝ. 22. ΑΝΑΝ. 23. ΑΝΑΝ. 24. ΑΝΑΝ. 25. ΑΝΑΝ. 26. ΑΝΑΝ. 27. ΑΝΑΝ. 28. ΑΝΑΝ. 29. ΑΝΑΝ. 30. ΑΝΑΝ. 31. ΑΝΑΝ. 32. ΑΝΑΝ. 33. ΑΝΑΝ. 34. ΑΝΑΝ. 35. ΑΝΑΝ. 36. ΑΝΑΝ. 37. ΑΝΑΝ. 38. ΑΝΑΝ. 39. ΑΝΑΝ. 40. ΑΝΑΝ. 41. ΑΝΑΝ. 42. ΑΝΑΝ. 43. ΑΝΑΝ. 44. ΑΝΑΝ. 45. ΑΝΑΝ. 46. ΑΝΑΝ. 47. ΑΝΑΝ. 48. ΑΝΑΝ. 49. ΑΝΑΝ. 50. ΑΝΑΝ. 51. ΑΝΑΝ. 52. ΑΝΑΝ. 53. ΑΝΑΝ. 54. ΑΝΑΝ. 55. ΑΝΑΝ. 56. ΑΝΑΝ. 57. ΑΝΑΝ. 58. ΑΝΑΝ. 59. ΑΝΑΝ. 60. ΑΝΑΝ. 61. ΑΝΑΝ. 62. ΑΝΑΝ. 63. ΑΝΑΝ. 64. ΑΝΑΝ. 65. ΑΝΑΝ. 66. ΑΝΑΝ. 67. ΑΝΑΝ. 68. ΑΝΑΝ. 69. ΑΝΑΝ. 70. ΑΝΑΝ. 71. ΑΝΑΝ. 72. ΑΝΑΝ. 73. ΑΝΑΝ. 74. ΑΝΑΝ. 75. ΑΝΑΝ. 76. ΑΝΑΝ. 77. ΑΝΑΝ. 78. ΑΝΑΝ. 79. ΑΝΑΝ. 80. ΑΝΑΝ. 81. ΑΝΑΝ. 82. ΑΝΑΝ. 83. ΑΝΑΝ. 84. ΑΝΑΝ. 85. ΑΝΑΝ. 86. ΑΝΑΝ. 87. ΑΝΑΝ. 88. ΑΝΑΝ. 89. ΑΝΑΝ. 90. ΑΝΑΝ. 91. ΑΝΑΝ. 92. ΑΝΑΝ. 93. ΑΝΑΝ. 94. ΑΝΑΝ. 95. ΑΝΑΝ. 96. ΑΝΑΝ. 97. ΑΝΑΝ. 98. ΑΝΑΝ. 99. ΑΝΑΝ. 100. ΑΝΑΝ.





Οι αναχωρήσεις των εκδρομών μας γίνεται από τον Πειραιά προ των Έντευκτῶν του Συνδέσμου, Γεωργίου Α' και Κουντουριώτου, από την Αθήνα προ του ξενοδοχείου «Κίνγκ-Μίνως» Πειραιώς 1 (Όμόνοια).

Οι μετέχοντες των εκδρομών οφείλουν να βρίσκονται στην άφετηρία τουλάχιστον δέκα λεπτά προ της καθορισθείσας ώρας εκκινήσεως.

Για τους νέους μέχρι 21 ετών το εισιτήριο μειωμένο κατά 20%.

Τηλέφωνο Άφετηρίας Έκδρομών 41-72-202, Περίπτερον κ. Γ. Έλευθερίου

Κυριακή 4)7)76

Έκδρομή 2135

ΛΟΥΤΡΑΚΙ - ΜΠΙΣΙΑ - Παραλία ΣΧΟΙΝΟΥ

Αναχώρηση το πρωί στις 7.30 από την Αθήνα (Κίνγκ-Μίνως) και στις 8 από τα Γραφεία μας, με πούλμαν για Λουτράκι - Μπίσια - Παραλία Σχοίνου. Παραμονή για μπάνιο - φαγητό. Το απόγευμα αναχώρηση από την ίδια διαδρομή με στάση στα Μπίσια και στο Λουτράκι. Τρόφιμα μαζί μας.

Έξοδα δρχ. 115 μη μέλη 125

Άρχηγός ο κ. Κώστας Μπακατσούλας

Κυριακή 11)7)76

Έκδρομή 2136

ΥΔΡΑ - ΠΟΡΟΣ - ΑΓ. ΜΑΡΙΝΑ (Αίγινης)

ΝΑΟΣ ΑΦΑΙΑΣ

Ημερήσια Κρουαζιέρα με πολυτελέστατο, άνετο κρουαζιερόπλοιο. Μπάνιο στην Ύδρα. Γεύμα επί του πλοίου.

Πληροφορίες - δηλώσεις στα Γραφεία μας

Άρχηγός ή Κα Μαρία - Καίτη Τσόλα

Σάββατο — Κυριακή 17-18)7)76

Έκδρομή 2137

ΕΟΡΤΗ ΤΩΝ ΠΥΡΩΝ

Ύστερα από πολλά χρόνια επαναλαμβάνεται ή καθιερωθείσα κατά τετρα-

ετία από την Ο.Ε.Σ.Ε., εκδήλωση της άφης των πυρών στις κορυφές των Έλληνικών βουνών από τα Έκδρομικά σωματεία της Ελλάδος.

Ο Συνδέσμος μας θα πραγματοποιήσει τρεις όρειβατικές εκδρομές σε βουνά της Εύβοιας, ΔΙΡΦΥΣ ΟΧΗ και ΚΑΝΔΥΛΙ, όπου στις κορυφές τους θ' ανάψουν στην καθορισθείσαν ώρα, φωτιές.

Λεπτομέρειες - πληροφορίες στα Γραφεία μας.

Σάββατο — Κυριακή 17-18)7)76

Έκδρομή 2138

Άρχαϊον Θέατρον ΕΠΙΔΑΥΡΟΥ

Παρακολούθησις της τραγωδίας «ΜΗΔΕΙΑ» του Εϋριπίδη

Αναχώρηση στις 3 μ.μ. από την Αθήνα (Κίνγκ-Μίνως) και στις 3.30 από τα Γραφεία μας, με πούλμαν. Επιστροφή την Κυριακή στις 9 μ.μ.

Λεπτομέρειες εκδρομής — πληροφορίες και δηλώσεις στα Γραφεία μας μέχρι το βράδυ της Πέμπτης 15)7.

Άρχηγός ο κ. Στρ. Δανηλίδης

Κυριακή 25)7)76

Έκδρομή 2139

ΧΑΛΚΙΔΑ - ΠΟΛΙΤΙΚΑ - ΔΑΦΝΗ

Αναχώρηση από τα Γραφεία μας το πρωί στις 7.30' με πούλμαν για Χαλκίδα (στάσεις 20') - Πολιτικά - Δάφνη. Παραμονή όλη την ημέρα στην ώραία παραλία για μπάνιο - ανάπαυση. Το απόγευμα στις 5.30 αναχώρηση για την επιστροφή με στάση 1 ώρα στη Χαλκίδα. Φαγητό μαζί μας. Υπάρχει εκεί και ένα μικρό έστιατόριο.

Πιθανά έξοδα δρχ. 120-130

Άρχηγός ή Δ)νις Άφροδ. Λεοντή

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ

31)7-4)8)76

Έκδρομή 2140

Πενθήμερη εκδρομή

ΕΙΣ ΚΥΠΡΟΝ

Πρόγραμμα, Λεπτομέρειες, Έξοδα, Δηλώσεις στα Γραφεία μας

Άρχηγός ο κ. Ν. Άνδρουτσος

Κυριακή 1)8)76

Έκδρομή 2141

Παραλία ΝΕΡΑΝΤΖΑ - ΒΕΛΛΟ - ΜΟΝΗ ΓΕΡΟΥΤΣΙ

Αναχώρηση το πρωί στις 7.30 με πούλμαν για διώρυγα Κορίνθου (στάσεις 20'). Παραλία Νεράντζα. Παραμονή για μπάνιο μέχρι τις 12 και συνέχεια με

τὸ ποῦλμαν γιὰ Βέλλο - Μονὴ Γεροῦτσι, γιὰ φαγητὸ καὶ ἀνάπαυση κάτω ἀπὸ τὰ σκιερὰ πλατάνια. (Φαγητὸ μαζὶ μας). Τὸ ἀπόγευμα στίς 5 ἀναχώρηση γιὰ τὴν ἐπιστροφή.

Πιθανὰ ἔξοδα δρχ. 115-120

Ἀρχηγὸς ὁ κ. Στ. Καλπουρτζῆς

Κυριακὴ 8)8)76

Ἐκδρομὴ 2142

ΑΙΓΙΟΝ - ΣΕΛΙΑΝΙΤΙΚΑ

Ἀναχώρηση τὸ πρωὶ στίς 7.30 μὲ ποῦλμαν γιὰ διώρυγα Κορίνθου (στάσις 20') - Ξυλόκαστρον - Αἶγιον - Σελιανίτικα(χλμ. 190). Παραμονὴ ὅλη τὴν ἡμέρα στὴν ὁμορφὴ παραλία γιὰ μπάνιο. Ἀναχώρηση τὸ ἀπόγευμα γιὰ τὴν ἐπιστροφή

Ἐξοδα δρχ. 140-150

Ἀρχηγὸς ὁ κ. Παν. Νασιᾶκος

Σάββατο — Κυριακὴ 14-15)8)76

Ἐκδρομὴ 2143

ΓΙΑΝΝΙΝΑ - ΣΥΡΑΚΟ

Γιορτὴ ἀποκαλυπτηρίων χάλκινης προτομῆς τοῦ Κώστα Κρυστάλλη

Πρόγραμμα ἐκδρομῆς, πληροφορίες, δηλώσεις στὰ Γραφεῖα μας.

Σάββατο-Κυριακὴ 21)22)8)76

Ἐκδρομὴ 2144

ΕΠΙΔΑΥΡΟΣ

Παρακολούθηση τῆς κωμωδίας τοῦ Ἀριστοφάνους «ΕΚΚΛΗΣΙΑΖΟΥΣΑΙ»

Ἀναχώρηση 3 μ.μ. τοῦ Σαββάτου μὲ ποῦλμαν. Ἐπιστροφή τὴν Κυριακὴ τὸ βράδυ στίς 9 μ.μ.

Πληροφορίες δηλώσεις στὰ Γραφεῖα μας

Ἀρχηγὸς ὁ κ. Ἀντ. Ἀντύπας

Κυριακὴ 29)8)76

Ἐκδρομὴ 2145

Πρωῖνὴ γιὰ μπάνιο

ΚΙΝΕΤΤΑ

Ἀναχώρηση τὸ πρωὶ στίς 7.30' μὲ ποῦλμαν γιὰ τὴν Κινέττα. Μπάνιο καὶ τὸ μεσημέρι στίς 12 ἀναχώρηση γιὰ τὴν ἐπιστροφή.

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

4-14 Σεπτεμβρίου 1976

Ἐκδρομὴ 2146

ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ - ΡΟΥΜΑΝΙΑ

Πρόγραμμα, λεπτομέρειες, ἔξοδα συμμετοχῆς, δηλώσεις στὰ Γραφεῖα μας μέχρι τὶς 30 Αὐγούστου.

Κυριακὴ 5)9)76

Ἐκδρομὴ 2147

Παραλία ΑΛΜΥΡΗΣ

Ἀναχώρηση τὸ πρωὶ στίς 7.30 μὲ ποῦλμαν γιὰ διώρυγα Κορίνθου (στάσις 20') - Παραλία Ἀλμυρῆς. Παραμονὴ γιὰ μπάνιο, ἀνάπαυση. Ἀναχώρηση τὸ ἀπόγευμα γιὰ τὴν ἐπιστροφή

Πιθανὰ ἔξοδα δρχ. 115-120

Ἀρχηγὸς ὁ κ. Δῆμος Νούσιος

Κυριακὴ 12)9)76

Ἐκδρομὴ 2148

ΠΑΡΝΗΘΑ

Ἀναχώρηση στίς 8 π.μ. μὲ ποῦλμαν γιὰ τὴν Πάρνηθα - Ἀγ. Τριάδα. Ἀπ' ἐκεῖ θὰ γίνουν διάφορες διαδρομές. Στίς 5 τὸ ἀπόγευμα ἀναχώρηση γιὰ τὴν ἐπιστροφή. (Τρόφιμα μαζί μας).

Πιθανὰ ἔξοδα δρχ. 100-115

Ἀρχηγὸς ὁ κ. Παν. Μακρῆς

Κυριακὴ 19)9)76

Ἐκδρομὴ 2149

ΧΑΛΚΙΔΑ - ΛΕΥΚΑΝΤΙ

Ἀναχώρηση τὸ πρωὶ στίς 7.30 γιὰ Χαλκίδα (στάση 20') — Λευκαντί. Μπάνιο - Ἀνάπαυση. Τὸ ἀπόγευμα ἀναχώρηση γιὰ τὴν ἐπιστροφή μὲ στάση στὴν Χαλκίδα (1 ὥρα).

Πιθανὰ ἔξοδα δρχ. 115-120

Ἀρχηγὸς ὁ κ. Γιάννης Χρυσόχοος

Σάββατο — Κυριακὴ 25-26)9)76

Ἐκδρομὴ 2150

ΠΡΟΔΡΟΜΟΣ (Χώστια) - ΜΟΝΗ ΟΣ. ΣΕΡΑΦΕΙΜ - ΕΛΙΚΩΝ

(Ὁρειβατικὴ)

Ἀναχώρηση ἀπὸ τὰ Γραφεῖα μας στίς 3 μ.μ. ἀπὸ τὴν Ἀθήνα (Κίνγκ-Μίνως) στίς 3.30 μὲ ποῦλμαν γιὰ Θῆβα - Δομβραῖνα - Χώστια - Μονὴ Ὁσ. Σεραφεῖμ (χλμ. 135). (Διανυκτέρευση).

Κυριακὴ 26)9. Ἀναχώρηση τὸ πρωὶ γιὰ τὴν κορυφὴ Παληοβοῦνα (ύψ. 1748) καὶ κατάβαση στὰ Χώστια. Τὸ ἀπόγευμα ἀναχώρηση γιὰ τὴν ἐπιστροφή.

Ἐξοδα κατὰ τὴν δήλωση

Ἀρχηγὸς ὁ κ. Γ. Θεσσαλονικέας

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

Κυριακὴ 3)10)76

Ἐκδρομὴ 2151

ΚΙΟΥΡΚΑ (ΑΦΙΔΝΑΙ) - ΜΠΕΛΕΤΣΙ

Ἀναχώρηση τὸ πρωὶ στίς 8 μὲ ποῦλμαν γιὰ τὰ Κιοῦρκα. Ἀπ' ἐκεῖ ἀνάβαση στὴν κορυφὴ Μπελέτσι. Τὸ ἀπόγευμα στίς 5 ἀναχώρηση γιὰ τὴν ἐπιστροφή.

Πιθανὰ ἔξοδα δρχ. 100-115

Ἀρχηγὸς ὁ κ. Ἰωάν. Θεοφάνους



Ἡ Μόδα

Τὰ εἰδικὰ Παιδικὰ Καταστήματα

Bambino

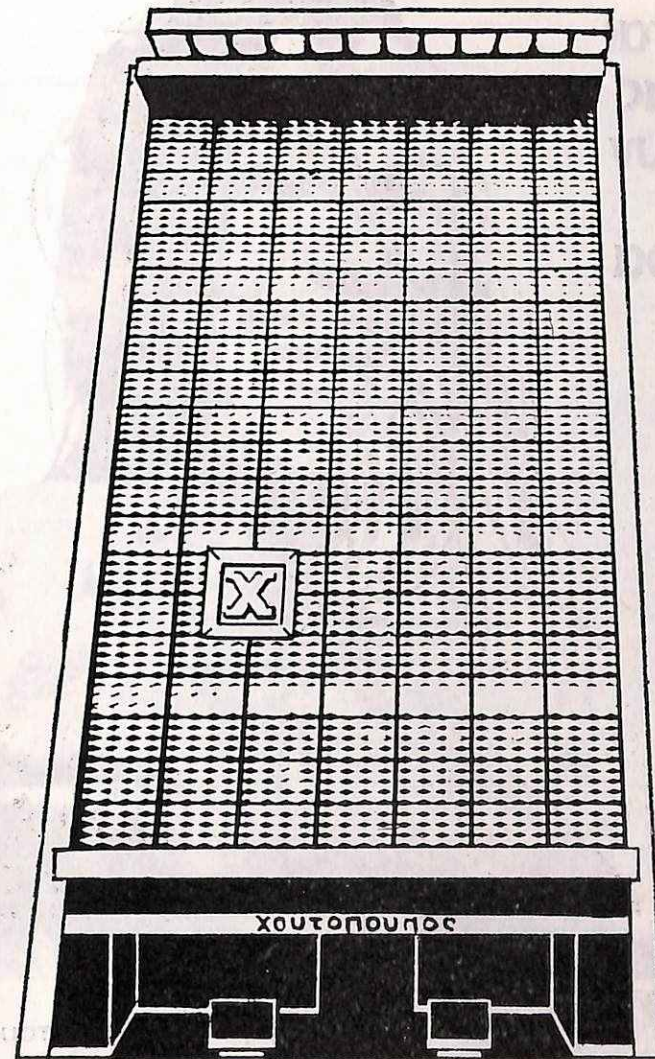
1975 - 1976

ΠΕΙΡΑΙΕΥΣ

Β. ΚΩΝ/ΝΟΥ - ΣΩΤΗΡΟΣ

ΑΘΗΝΑΙ

ΕΡΜΟΥ 21



ΧΟΥΤΟΠΟΥΛΟΣ
ΣΤΟΝ ΠΕΙΡΑΙΑ - ΧΡΟΝΙΑ ΤΩΡΑ

όσοι
βρίσκονται
κοντά σας
αναπνέουν
τήν
φρεσκάδα
σας

ΛΑΜΔΑ ΑΛΦΑ



Ο άποσμητικός αφρός του
σας ντύνει
μέ φρεσκάδα για 24 ώρες

ΑΠΟΣΜΗΤΙΚΟ ΣΑΠΟΥΝΙ

pink·stop

ME INODOR



Ένα λευκό τυποποιη-
μένο κρασί, καλόπιστο,
εύστόμαχο, ελαφρό.

CELLAR





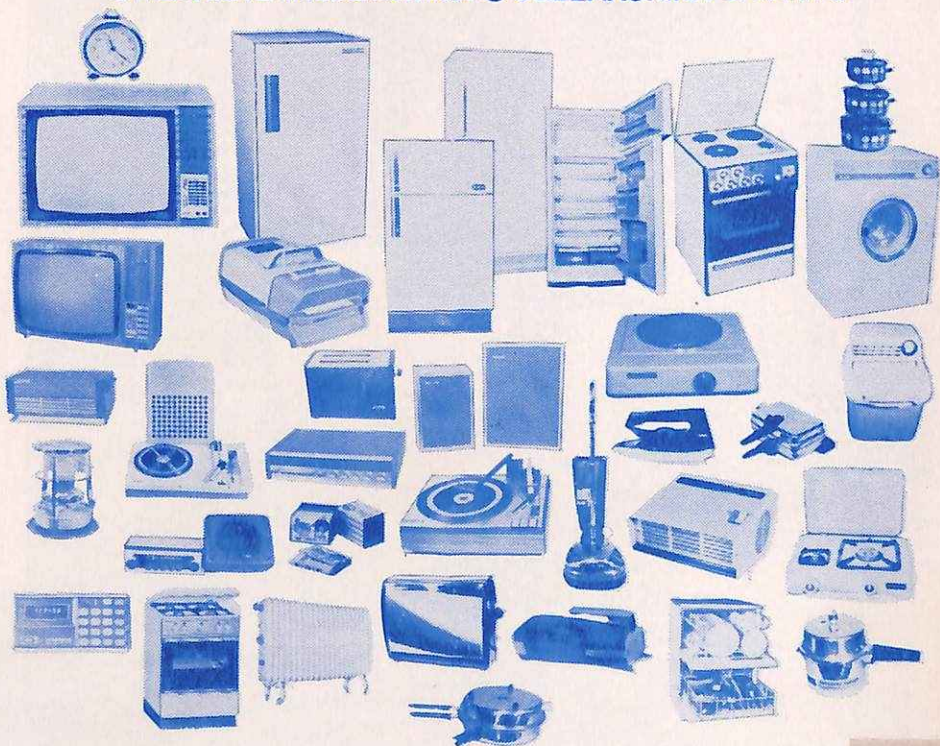
ΥΠΕΡΑΓΟΡΑ

SUPER MARKET ELECTRIC A.E.B.E.

είναι μόνο μια

Όσο κι αν ψάξετε, θα διαπιστώσετε κι έσείς ότι η ΥΠΕΡΑΓΟΡΑ - SUPER MARKET ELECTRIC είναι μόνο μία και άσυναγώνιστη. Γιατί η ΥΠΕΡΑΓΟΡΑ - SUPER MARKET ELECTRIC διαθέτει μοναδική ποικιλία ειδών υψηλής ποιότητας, σε εξαιρετικά χαμηλές τιμές.

● ΑΘΗΝΑΙ ΠΑΤΗΣΙΩΝ 39 ● ΑΘΗΝΑΙ Π.ΡΑΛΛΗ 40
● ΠΕΙΡΑΙΕΥΣ Β.ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ● ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ ΕΓΝΑΤΙΑ 6



μπορεί και πουλά φθηνότερα