



Τεύχος 9

Ιανουάριος 2022

Νεφέλη Λέσχη Κυριών Ικάρου

Καλή χρονιά

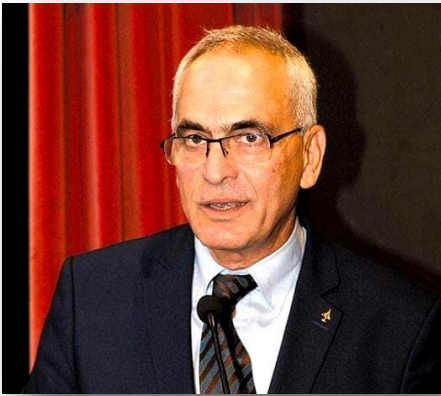


ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



Σελίδες

3	Χαιρετισμός Προέδρου Σ.Α.Σ.Ι.
4-5	Η Γέννηση της Ελληνικής Αεροπορίας
6-7	Στιγμές
8-9	Ενενήντα Χρόνια Σχολή Ικάρων
10-11	Ετήσιο Φθινοπωρινό Συμπόσιο του Συνδέσμου Σχολής Ικάρων
12-13	Έδεμ
14-15	Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος
16	Η πανδημία ήρθε να μας αφυπνίσει....
17	Η πλεξούδα—βιβλίο
18-19	Η Ελιά και η συγκομιδή της στο παρελθόν
20	Περί υγείας
21	Βάζοντας στόχους για τη Νέα Χρονιά: Τι να θυμάστε
22-23	Όλες οι αλήθειες για τον καρκίνο του μαστού
24	Ερνέστος Τσίλλερ
25	Έργα Ερνέστου Τσίλλερ
26-27	Η (γνωστή μας άγνωστη) Δούκισσα της Πλακεντίας
28-29	Θησείο, η γειτονιά μας (μου)
30-31	Ιστορία μόδας
32-33	Νυφικά που έγραψαν ιστορία
34	Serrano Rosita
35	Τούρτα serrano συνταγή Λένας
36	Η πίτσα μαργαρίτα έχει το όνομα της Βασίλισσας;
37	Ομορφιά
38	Ψάξε ..Ψάξε...
39	Δημιουργίες χειροποίητες
40	Ιστοσελίδα Σ.Α.Σ.Ι.—Απονομή
41	Ευχαριστίες—Στοιχεία επικοινωνίας



Γρηγόριος Ηλ. Πρεζεράκος
Πρόεδρος Σ.Α.Σ.Ι.
Αντιπρόεδρος (Ι) ε.α

Αγαπητές Νεφέλες,

Η αλλαγή του χρόνου δίνει την ευκαιρία να εκφρασθεί με ευχές η ανθρώπινη ελπίδα. Η ανθρώπινη ελπίδα λοιπόν, που μας κρατάει ενεργούς στη ζωή μας, μου φέρνει στα χείλη:

ευχές για υγεία, δράση και επιτυχίες στις ΝΕΦΕΛΕΣ,

ευχές για τερματισμό της πανδημίας και επιστροφή της ανθρωπότητας στην κανονικότητα,

ευχές, ώστε ο Σύνδεσμος να υλοποιήσει όλους τους στόχους του το 2022.

Ο Ίκαρος μπαίνει στην καινούργια χρονιά με όραμα. Το όραμά μας συναποτελείται από μικρά , αλλά πολύ σημαντικά κομμάτια, που θα υποστηρίξουν με τον καλύτερο τρόπο τους ιδρυτικούς και καταστατικούς σκοπούς τους Συνδέσμου μας.

Ο Ίκαρος διαθέτει περίπου έξι χιλιάδες αποφοίτους , δηλαδή έξι χιλιάδες μέλη και στόχος μας είναι μέσα στο 2022 να ενεργοποιηθούν, αν είναι δυνατόν ΟΛΟΙ, με προτεραιότητα στους εν ενεργεία συναδέλφους- αποφοίτους της Σχολής Ικάρων.

Ο Ίκαρος είναι επιστημονικός-επαγγελματικός σύνδεσμος, που σημαίνει ότι το 2022, θα συνεχίσει τις επιστημονικές του δράσεις, δηλαδή ομιλίες, εσπερίδες, συνέδρια, καθώς και συνεχή ενημέρωση των μελών του για τα επαγγελματικά μας θέματα.

Ο Ίκαρος για σημειολογικούς και για ουσιαστικούς λόγους πρέπει να αποκτήσει γραφεία εντός του ιερού χώρου της Σχολής, αλλά και ιδιόκτητα γραφεία στην Αθήνα.

Ο Ίκαρος πρέπει και θα δημιουργήσει παραρτήματα και την Πελοπόννησο και την Κρήτη.

Ο Ίκαρος αγαλιάζει και έχει υπό την σκέπη του ΟΛΟΥΣ τους αεροπορικούς συλλόγους της χώρας.

Ο Ίκαρος θα συνεχίσει τις συναδελφικές-ψυχαγωγικές του δράσεις.

Ο Ίκαρος λειτουργεί με εθελοντές, αλλά με άκρως επαγγελματικό πνεύμα.

Ο Ίκαρος συμπληρώνει με τον καλύτερο τρόπο την ταυτότητά του, επειδή διαθέτει τις ΝΕΦΕΛΕΣ, οι οποίες δεν είναι απλώς η όμορφη γυναικεία παρουσία στον Ίκαρο, αντίθετα λειτουργούν αφενός με δικές τους πρωτοβουλίες, αφετέρου όμως συντρέχουν και συνδράμουν στην εκτέλεση της αποστολής του Ικάρου.

Απλά οι ΝΕΦΕΛΕΣ μας είναι ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΕΣ. Και πάλι:

ΚΑΛΗ ΧΡΟΝΙΑ ΣΤΙΣ ΝΕΦΕΛΕΣ

Γρηγόριος Ηλ. Πρεζεράκος

Η Γέννηση της Ελληνικής Αεροπορίας



Επισημαγός (ΑΕΕΚ) Ευαγγελία Τσουμάκη

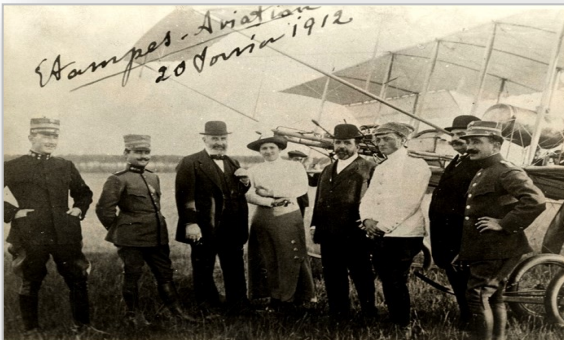
ΓΕΑ/ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΙΣΤΟΡΙΑΣ

Απόφοιτος Σχολής Ανθρωπιστικών Επιστημών ΕΑΠ

MBA Φιλοσοφία & Διοίκηση Μάνατζμεντ ΕΚΠΑ

Τα πρώτα βήματα

Με την πρώτη εμφάνιση του αεροπλάνου στον κόσμο εξετάστηκε από διάφορα κράτη η δυνατότητα χρησιμοποίησής του ως πολεμικού μέσου. Η πρώτη χώρα που ίδρυσε Αεροπορική Υπηρεσία Στρατού ήταν η Γαλλία το 1909 και τον ίδιο χρόνο συγκροτήθηκαν σταδιακά η Στρατιωτική Αεροπορία της Γερμανίας και των άλλων Μεγάλων Δυνάμεων.



1. Αεροσκάφος (Α/Φ) τύπου HENRY FARMAN - Αεροδρόμιο Etampes της Γαλλίας – Ιούνιος 1912: Οι εκπαιδευόμενοι ως αεροπόροι αξιωματικοί του Στρατού, Δράκος, Μουτούσης, Νοταράς και ο Μηχανικός Α/Φ Σάρρος με τον Διευθυντή της Τράπεζας Βαλαωρίτη και τον Πρόσβη της Ρουμανίας έμπροσθεν του Α/Φ HENRY FARMAN.

Η Ελλάδα ήταν έτοιμη να δεχτεί και να αξιοποιήσει την πρόοδο καθώς δεν ήταν δυνατόν να φανεί κατώτερη από τις άλλες ανεπτυγμένες χώρες στον τομέα της αεροπλοΐας.

Έτσι, το έτος 1911, η Ελληνική Κυβέρνηση ανέθεσε σε Γάλλους ειδικούς να εξετάσουν τη δυνατότητα δημιουργίας Ελληνικής Αεροπορικής Υπηρεσίας, μέσα στα πλαίσια της ευρύτερης προσπάθειας της χώρας μας για εκσυγχρονισμό των Ενόπλων Δυνάμεων. Η εισηγητική έκθεση της γαλλικής οργανωτικής επιτροπής υποστηρίχθηκε ένθερμα από το Υπουργείο Στρατιωτικών και τον ίδιο χρόνο στάλθηκαν για εκπαίδευση στην Αεροπορική Σχολή του Henry Farman, που είχε την έδρα της στο αεροδρόμιο του Etampes κοντά στο Παρίσι, οι τρεις πρώτοι Έλληνες Αξιωματικοί (Καμπέρος, Μουτούσης, Αδαμίδης), τους οποίους ακολούθησαν άλλοι τρεις στις αρχές του 1912 (Παπαλουκάς, Δράκος, Νοταράς).

Παράλληλα, παραγγέλθηκαν και τα πρώτα στρατιωτικά αεροπλάνα στον Γαλλικό Οίκο FARMAN.



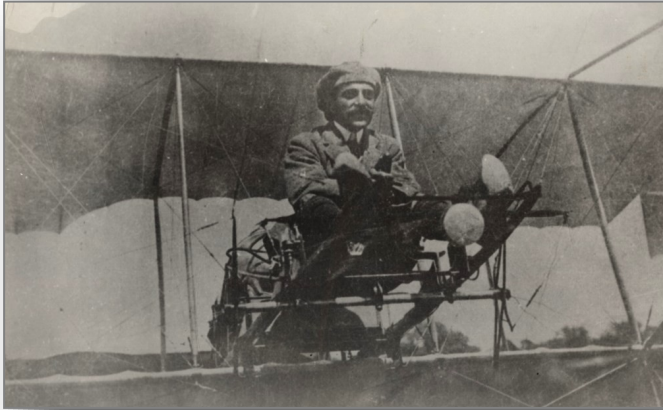
2. Οι πρώτοι ΑΕΚΟΙ του Ελληνικού Στρατού που απεστάλησαν στην Γαλλία για να εκπαιδευτούν (Ανθυπίαρχος Π. Νοταράς, Υπολοχαγός Μ. Μουτούσης και Ανθυπίαρχος Χ. Αδαμίδης).

Η πρώτη πτήση Στρατιωτικού Αεροπλάνου στην Ελλάδα

Τον Μάιο του 1912, στα Μεγάλα Στρατιωτικά Γυμνάσια που έγιναν στην περιοχή της Αττικής, οι Ελληνικές Ένοπλες Δυνάμεις χρησιμοποίησαν για πρώτη φορά στρατιωτικό αεροπλάνο. Μάλιστα, ένας από τους εκπαιδευόμενους στη Γαλλία Έλληνες Αξιωματικούς, ο Υπολοχαγός Δημήτριος Καμπέρος, με διαταγή του Υπουργείου Στρατιωτικών, διέκοψε την εκπαίδευσή του και επιστρέφοντας στην Ελλάδα, έλαβε επιτυχώς μέρος στα εκτελούμενα Στρατιωτικά Γυμνάσια, πραγματοποιώντας την πρώτη πτήση με στρατιωτικό αεροπλάνο HENRY FARMAN 50 ίππων στην Ελλάδα, προκαλώντας τον θαυμασμό των θεατών.

Η Γέννηση της Ελληνικής Αεροπορίας

Αφού παρελήφθησαν και τα άλλα τρία αεροπλάνα που είχαν παραγγελθεί, πραγματοποιήθηκε με κάθε επισημότητα το βάπτισμά τους από τον ίδιο τον Πρωθυπουργό ως Υπουργό των Στρατιωτικών, στο Παλαιό Φάληρο (σημείο που σήμερα στεγάζεται η Διεύθυνση Ιστορίας του Γενικού Επιτελείου Αεροπορίας), στις 27 Μαΐου 1912. Στο πρώτο αεροπλάνο δόθηκε το όνομα του μυθικού Έλληνα αεροπόρου, “Δαίδαλος”, το δεύτερο “Αετός”, ενώ στα άλλα δύο “Γυψ” και “Ιέραξ”.



Η 27η Μαΐου 1912 ήταν η γενέθλια ημέρα της Ελληνικής Πολεμικής Αεροπορίας επικρατώντας κλίμα εθνικής εξάρσεως.

3. Το Α/Φ “Δαίδαλος” με χειριστή τον Υπολοχαγό Δημ. Καμπέρο απογειώνεται για τα στρατιωτικά γυμνάσια της άνοιξης του 1912.

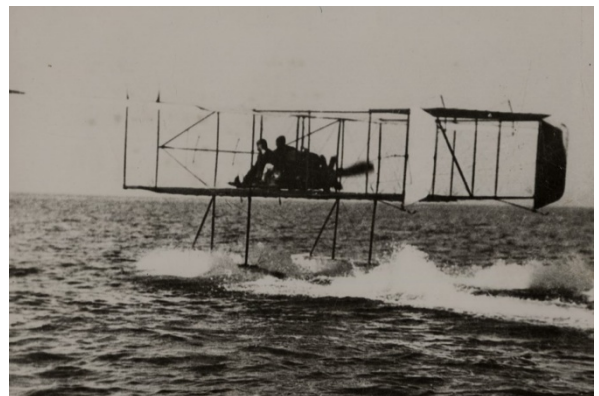
Αεροπορικό Πρόγραμμα της Κυβέρνησης

Το αεροπορικό πρόγραμμα της Κυβέρνησης ενισχύθηκε από τη συνδρομή των πολιτών για τη δημιουργία του πρώτου στολίσκου αεροπλάνων και η ελληνική φιλοπατρία εκδηλώθηκε έμπρακτα με επιτυχία συνεισφέροντας γενναία. Υπήρξε τεράστια πανεθνική κινητοποίηση υπέρ της Αεροπορίας και χαρακτηρίστηκε “αεροπλανίτις”. Εξάλλου, εμφανίστηκαν σε όλο τον ελληνικό χώρο “διαφωτιστές” με συνθήματα υπέρ της Αεροπορίας διενεργώντας τοπικούς εράνους, που πυρπολούσαν τις καρδιές των Ελλήνων.

Στο πλευρό της Ελληνικής Αεροπορίας στάθηκαν και οι Έλληνες του εξωτερικού. Έτσι, η Κυβέρνηση είχε την ευκαιρία να αξιοποιήσει σε ικανοποιητικό βαθμό το αεροπορικό της πρόγραμμα, με τέτοιο ευνοϊκό κλίμα υπέρ της Αεροπορίας, συντελώντας με αυτόν τον τρόπο και στην κατασκευή του πρώτου πολεμικού αεροδρομίου στα Κάτω Λιόσια Αττικής. Αποφασίστηκε επίσης και η ίδρυση ενός άλλου αεροδρομίου στο Θριάσιο πεδίο (Ελευσίνα), το οποίο θα χρησιμοποιούταν και ως ορμητήριο υδροπλάνων.

Η πρώτη πτήση υδροπλάνου στην Ελλάδα

Παράλληλα, γεννήθηκε η ιδέα της δημιουργίας της Αεροπορίας Ναυτικής Συνεργασίας. Τον Ιούνιο του 1912, ο Υπολοχαγός Δ. Καμπέρος με εντολή του Υπουργείου Στρατιωτικών μετέτρεψε το πρώτο στρατιωτικό αεροπλάνο σε υδροπλάνο, προσθέτοντάς του πλωτήρες, και εκτέλεσε με αυτό μια σειρά δοκιμών. Οι δοκιμές πέτυχαν και μάλιστα σε μια πτήση από το νησί της Ύδρας στο Φάληρο, ο Καμπέρος διάνυσε την απόσταση αυτή με μέση ταχύτητα 110 χλμ την ώρα, που αποτελούσε και νέο παγκόσμιο ρεκόρ ταχύτητας υδροπλάνου. Μετά από αυτά, ο Δ. Καμπέρος επέστρεψε στη Γαλλία για να συνεχίσει την εκπαίδευσή του.



4. Το υδροπλάνο “Δαίδαλος” σε πειραματικές πτήσεις στην περιοχή του Παλαιού Φαλήρου.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ιστορία της Ελληνικής Πολεμικής Αεροπορίας, Τόμος 1ος, Γενικό Επιτελείο Αεροπορίας/Διεύθυνση Ιστορίας Αεροπορίας, Έκδοση Διευθύνσεως Ιστορίας Αεροπορίας, Αθήνα 1980

Ελληνική Αεροπορία - Συνοπτική Ιστορία, Τόμος 1ος 1908-1944, Γενικό Επιτελείο Αεροπορίας/Υπηρεσία Ιστορίας Πολεμικής Αεροπορίας, Αθήνα 2000



Στιγμές



Ενενήντα χρόνια Σχολή Ικάρων

Πηγαίνοντας για τον εορτασμό των ενενήντα (90) χρόνων της Σχολής Ικάρων στο αεροδρόμιο του Τατοΐου στη Δεκέλεια, βρισκόμαστε μπροστά στο αμφιθέατρο της σχολής στο δρόμο που ονομάζεται 6^η Σεπτεμβρίου 1931. Εκεί, ακόμη και για όποιον δεν το γνωρίζει, καταλαβαίνει ότι είναι η ημερομηνία ίδρυσης της, νομικά. Τις πύλες τις άνοιξε η θρυλική αυτή σχολή και υποδέχθηκε τους πρώτους σπουδαστές της, τον Δεκέμβριο του ίδιου έτους.

Οι σπουδαστές της! Πόση αγάπη για τους αιθέρες, πόση λατρεία για τα αεροπλάνα, πόσο πάθος για τα ύψη, πόση τόλμη που υπερσχύει του «κινδύνου» του κενού, πόση αφοσίωση στην πατρίδα ώστε, αν χρειαστεί, να θυσιάσουν για αυτήν, βάζοντας σε δεύτερη μοίρα τη ζωή τους!

Όλα αυτά υπάρχουν στη ψυχή και στο μυαλό των νέων που δίνουν εξετάσεις -και πολλοί από αυτούς δύο και τρεις φορές- για να ονομαστούν Ίκαροι και να ορκιστούν αξιωματικοί. Πόση υπομονή και πείσμα σε όποιες δυσκολίες αντιμετωπίζουν κατά τη διάρκεια των τεσσάρων ετών της φοίτησης τους. Η κόπωση ξεχνιέται όμως όταν παίρνουν το πηδάλιο του αεροπλάνου. Το



μυαλό συγκεντρώνεται σε αυτό το μικρό χώρο και η σκέψη παραμερίζει κάθε τι άλλο. Την αγωνία την αφήνουν για τους δικούς τους που τους σκέπτονται ...εκεί ψηλά στους αιθέρες.

Ο Δαίδαλος και ο Ίκαρος! Ο μηχανικός και ο πιλότος! Πάντα μαζί, ο ένας συμπληρώνει τον άλλον. Η γνώση και η τόλμη! Ο Δαίδαλος επινόησε τον τρόπο να δραπετεύσουν από τον Λαβύρινθο χρησιμοποιώντας πούπουλα και κερί, για να κατασκευάσει τα φτερά της ελευθερίας τους. Ο Ίκαρος όμως, παρασυρμένος από αυτή τη πρωτόγνωρη εμπειρία -την πτήση-, βλέποντας τη γη από ψηλά, πλησίασε τον ήλιο, τα φτερά έλιωσαν και έπεσε στο σημερινό Ικάριο πέλαγος.

Στον εορτασμό της επετείου για την ίδρυση της σχολής την 1^η Δεκεμβρίου 2021, όσοι παρευρεθήκαμε εντυπωσιαστήκαμε από το ταλέντο του κ.Γιώργου Γερούλη, ο οποίος απέδωσε σε ζωγραφική -σε πραγματικό μέγεθος- τη συνεργασία των δύο ανδρών για την κατασκευή του «μηχανισμού» πτήσης τους. Τα έργα αυτά ανήκουν τώρα στη Σχολή Ικάρων στην οποία τα δώρισε.

Όλοι βέβαια γνωρίζουμε ότι για να πετάξει σήμερα ένα τόσο υπερσύγχρονο αεροπλάνο -όπως αυτά που πετούν οι πιλότοι της Πολεμικής Αεροπορίας- απαιτούνται πάρα πολλές εξειδικευμένες, βαθιές γνώσεις από ανθρώπους εκπαιδευμένους άριστα, επιστήμονες με μυαλό και κρίση, επιμονή για την τελειότητα. Για αυτό το λόγο, η ΣΙ «σπουδάζει» όλες τις απαραίτητες ειδικότητες, Διοικητικούς, Ελεγκτές Αεράμυνας (Ε.Α), Εφοδιαστές- αλφαβητική σειρά- Μετεωρολόγους. Όλοι, άξιοι απόφοιτοι της θρυλικής αυτής σχολής που έχει να επιδείξει ήρωες πιλότους και ικανότατους επαγγελματίες όλων των ειδικοτήτων.

Τις παρουσιάσεις των τμημάτων ειδικοτήτων έκαναν, κατά ένα άμογο τρόπο, κατά σειρά οι κ.κ.:



1. Γεωργούσης Ευάγγελος,
2. Αποσπόρης Παναγιώτης, *I*
3. Μπασαράς Αναστάσιος, *M*
4. Δημητρόπουλος Γεώργιος, *E/A*
5. Καρανίκας Εμμανουήλ, *E*
6. Γατόπουλος Αθανάσιος, *Mτ*
7. Πίνης-Μπίμπιζας Κωνσταντίνος, *Δ*

Ενενήντα Χρόνια Σχολή Ικάρων

Όλα αυτά τα προσόντα όμως δεν λείπουν και από τις γυναίκες. Είναι γεννημένες κατάλληλες να διαπρέπουν και σε καθαρά «ανδρικά» επαγγέλματα. Έχουν εξυπνάδα, τόλμη, αντανακλαστικά, ετοιμότητα. Όλες τις απαραίτητες προϋποθέσεις για να γίνουν άξια μέλη της Π.Α Έτσι λοιπόν, το 1991 εισέρχεται η πρώτη κοπέλα στη Σ.Μ.Α και το 2002 η πρώτη κοπέλα Ιπταμένη. Και βέβαια έχουν την ίδια ακριβώς εκπαίδευση με τους συν-ικάρους άρρνες. Γνωρίζουμε ότι ο εκάστοτε αρχηγός της σχολής καλείται «ο θεός». Ήρθε λοιπόν η χρονιά που η σχολή είχε τη «θεά» της. Ήταν η **Μαρίνα Κωνσταντίνου**, η οποία όχι μόνο πραγματοποίησε το όνειρο της να γίνει πιλότος στην Πολεμική Αεροπορία αλλά ονομάστηκε Ανθυποσημηναγός ως αρχηγός σχολής.

Τα νέα αυτά παιδιά ακολουθούν το λεγόμενο «**Κώδικα τιμής**».

1. Είμαι Ικαρος και με τη βούληση μου θα σέβομαι τους νόμους και τους κανονισμούς της σχολής.
2. Θα μεριμνώ τον ηθικό, θεωρητικό και αισθητικό μου βίο με επίγνωση, ειλικρίνεια και συνέπεια.
3. Σαν άνθρωπος υπεύθυνος, υπερήφανος κι ελεύθερος, δεν θα κάνω ποτέ πράξη ποταπή, γεννημένη από μικρότητα ή φόβο και δεν θα ανέχομαι κανένα μεταξύ των Ικάρων που δεν πιστεύει σε αυτό.

Έτσι λοιπόν, τα μέλη του Συνδέσμου Αποφοίτων Σχολής Ικάρων (**Σ.Α.Σ.Ι**), οργάνωσαν εσπερίδα την **Τετάρτη 1^η Δεκεμβρίου** στο αμφιθέατρο της Σχολής Ικάρων για να τιμήσουν τη σχολή τους, τους αποφοιτήσαντες όλα αυτά τα χρόνια, για να γνωρίσουν στους νεότερους και να θυμηθούν οι παλαιότεροι, όλων των ειδικοτήτων, την ταχύτατη και άρτια εξέλιξη της Πολεμικής Αεροπορίας της Ελλάδας.

Με άψογο συντονισμό από τους κ.κ. **Βούρη** (Απτχος) ε.α (Ι) και **Παντελάτο** (Υπτχος) ε.α.(Ι) η βραδιά ξεκίνησε με τον χαιρετισμό του Προέδρου του Σ.Α.Σ.Ι Απτχου ε.α. κ. **Γρηγόρη Πρεζεράκου**, ο οποίος έκανε την απονομή των αναμνηστικών στην Οργανωτική Επιτροπή και τους χορηγούς.



Εδώ, τις «ΝΕΦΕΛΕΣ» εκπροσώπησε επάνω στη σκηνή του αμφιθεάτρου-επαξίως και διακριτικά- όπως πάντα η κ. **Βασιλική Κόκκορη-Βούρη**

Εν συνεχεία διαβάστηκαν χαιρετισμοί της Α.Ε. της ΠτΔ κυρίας **Κατερίνας Σακελλαροπούλου** και του πρώην ΥΕΘΑ κ. **Σ. Σπηλιωτόπουλου**.

Ακολούθησε ο χαιρετισμός του Διοικητού της Σχολής Ικάρων Υπτχου (Ι) κ. **Αντώνιου Βασιλείου**.

Ακολούθησαν οι παρουσιάσεις από τους εκπροσώπους όλων των ειδικοτήτων οι οποίοι αναφέρθηκαν στην ιστορία και στα παρελθόντα επιτεύγματα της σχολής τονίζοντας βέβαια το κύρος της και τις προοπτικές της (δυστυχώς ο περιορισμένος χώρος δεν μας επιτρέπει να τους αναφέρουμε ονομαστικά όλους).

Ακολούθησε η ανάγνωση δύο ποιημάτων του ποιητή **Ηλία Σβάρνα** από τον ίδιο, ο οποίος πολύ συγκινητικά ύμνησε τους βετεράνους αλλά και τους νέους αεροπόρους. Τα ποιήματα αποτυπώθηκαν σε πανό τα οποία ο Απτχος ε.α κ. **Στυλιανός Αλεξόπουλος**, πρόεδρος της Αεροπορικής Ακαδημίας Ελλάδας, δώρισε στη Σχολή Ικάρων.

Η εσπερίδα έκλεισε με την παρέμβαση δύο παλαιμάχων αεροπόρων, κ.κ. **Χατζηλάκο** και **Φωτιάδη-Νεγρεπόντη**, οι οποίοι έστειλαν από ένα συγκινητικό βίντεο προβάλλοντας εικόνες και θύμησες από την αεροπορική ιστορία.

Ετήσιο Φθινοπωρινό Συμπόσιο, του Συνδέσμου Σχολής Ικάρων

Στις 29 Οκτωβρίου 2021 και ώρα 12:30, στην Αίθουσα Τελετών της ΛΕΣΧΗΣ ΑΞΙΩΜΑΤΙΚΩΝ ΕΝΟΠΛΩΝ ΔΥΝΑΜΕΩΝ (ΛΑΕΔ), πραγματοποιήθηκε με μεγάλη επιτυχία, το Ετήσιο Φθινοπωρινό Συμπόσιο, του Συνδέσμου Σχολής Ικάρων «ΙΚΑΡΟΣ». Την εκδήλωση τίμησαν με την παρουσία τους ο Διοικητής της Σχολής Ικάρων Υποπτεράρχος (Ι) Αντώνιος Βασιλείου με βασικά στελέχη του επιτελείου του. Αντιπροσωπεία με επικεφαλής τον Πρόεδρο της Αεροπορικής Ακαδημίας Ελλάδος (Α.ΑΚ.Ε.) Αντιπτεράρχος (Ι) Στυλιανό Αλεξόπουλο. Ο Πρόεδρος του Military Club και χορηγός της εκδήλωσης Σμήναρχος ε.α. Ζήσης Μιχαλόπουλος. Βετεράνοι Αεροπόροι, καθώς επίσης αντιπροσωπεία από την Λέσχη Κυριών του Συνδέσμου «ΝΕΦΕΛΗ» και αρκετά μέλη του Συνδέσμου .

Στην εν λόγω εκδήλωση βραβεύτηκε ο Αρχηγός της 91ης σειράς Σχολής Ικάρων καθώς και ο πρωτεύσας της Πτητικής Εκπαίδευσης της ίδιας σειράς. Επίσης βραβεύθηκαν οι πρωτεύσαντες όλων των ειδικοτήτων της Σ.Ι. που αποφοίτησαν το 2020 και 2021. Τα βραβεία του 2020 απένειμαν, ο πρώην Πρόεδρος Αντιπτεράρχος (Ι) Ευάγγελος Γεωργούσης, καθώς και μέλη του απερχομένου Δ.Σ. Τα βραβεία του 2021 τα απένειμαν, ο νυν Πρόεδρος Αντιπτεράρχος (Ι) Γρηγόριος Πρεζεράκος και μέλη του θητεύοντος Δ.Σ. Τέλος ειδικά βραβεία απένειμαν μέλη της συντονιστικής επιτροπής της Λέσχης Κυριών ΝΕΦΕΛΗ.



Ετήσιο Φθινοπωρινό Συμπόσιο, του Συνδέσμου Σχολής Ικάρων



Έδεμ

Τελικά η τύχη βοηθάει πάντα τους τολμηρούς και οι Νεφέλες μας στις 5 Οκτωβρίου τόλμησαν να συγκεντρωθούν στην παραλία του Παλαιού Φαλήρου, περιοχή Έδεμ, δίπλα στη θάλασσα, για να απολαύσουν τον ήλιο, τον καταγάλανο ουρανό και το θαλασσίνο αεράκι, μαζί με ωραία τσιμπολογήματα, πολλά γέλια και κουβεντούλα. Ο υπέροχος καιρός μαζί με τη θέα του απέραντου γαλάσιου και το ευχάριστο παρεϊστικό κλίμα ήταν η μεγάλη ανταμοιβή των μελών μας που ήρθαν από τα βόρεια προάστια. Η προσέλευση ήταν μεγαλύτερη από την αναμενόμενη, για αυτό δόθηκε η υπόσχεση ότι εφόσον οι καιρικές συνθήκες ευνοούν την παραμονή σε εξωτερικούς χώρους, η ΣΕ θα σχεδιάσει άλλη μία εκδήλωση.



Έδρα

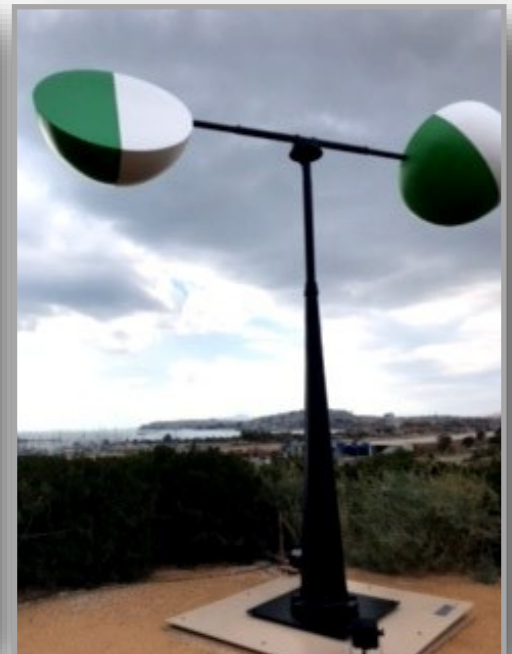


Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος

Την Τρίτη 19 Οκτωβρίου το μεσημέρι, προσπαθώντας να έχουμε σύμμαχο τον καιρό, η Λέσχη μας οργάνωσε ένα μικρό περίπατο στο εκπληκτικό Πάρκο του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος (ΚΠΙΣΝ), όπου συγχρόνως οι κυρίες που συμμετείχαν, είχαν την ευκαιρία να ξεναγηθούν από δύο έμπειρες και ευχάριστες ξεναγούς στην έκθεση με τα 46 αντιπροσωπευτικά έργα του διεθνώς καταξιωμένου εικαστικού Takis << Κόσμος σε Κίνηση>>.

Το Πάρκο έχει έκταση 210 στρεμμάτων και αποτελεί τον μεγαλύτερο δημόσιο μεσογειακό κήπο στον κόσμο. Το Πάρκο Σταύρος Νιάρχος φιλοξενεί μια πληθώρα φυτικών ειδών όπως ελιές, σχίνα, κουμαριές, χαρουπιές, κουτσουπιές, δάφνες, κυπαρίσσια αλλά και μια πολύ μεγάλη ποικιλία ελληνικών αυτοφυών αρωματικών φυτών. Περιλαμβάνει 16 είδη δέντρων, 161 είδη θάμνων και μία ποικιλία από ανθώδη και βολβούς. Κάθε μήνας φέρνει ένα νέο χρώμα και κάθε εποχή προβάλλει ένα διαφορετικό συνδυασμό από άνθη και φυλλώματα. Στο Πάρκο Σταύρος Νιάρχος έχουν ήδη εμφανιστεί και διαφορετικά είδη πουλιών που είτε ξεχειμωνιάζουν είτε σταθμεύουν κατά την αποδημική τους.

Οι Νεφέλες που μπόρεσαν να έρθουν ευχαριστήθηκαν τόσο με τα εκθέματα της έκθεσης, όσο και με την βόλτα σε αυτόν τον μαγευτικό πολυχώρο. Αποχαιρετιστήκαμε με την ευχή και την επιθυμία όλων, να υπάρξει έλεγχος της πανδημίας για να μπορέσουμε να συνεχίσουμε τις δράσεις και τις συναντήσεις μας.



Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος



Η πανδημία ήρθε να μας αφυπνίσει....



Γεωργία Χελιώτη



Εδώ και δύο σχεδόν χρόνια ζούμε στο ρυθμό μιας πρωτόγνωρης παγκόσμιας τραγωδίας, αυτής του Covid. Βομβαρδιζόμαστε καθημερινά από τα μέσα ενημέρωσης με πληροφορίες ζοφερές, εικόνες τρομακτικές, καταστάσεις ανήκουστες. Η ζωή μας, η καθημερινότητά μας έχει αλλάξει ριζικά. Όλα γύρω μας μοιάζουν να καταρρέουν και εμείς καλούμαστε να συμμορφωθούμε με τις υποδείξεις της πολιτείας.

Σε αυτόν τον αγώνα επιβίωσης, τον συχνά άνισο, σημαντικό και αποφασιστικό ρόλο παίζει η οικογένεια και τα άτομα του στενού η ευρύτερου περιβάλλοντος μας. Πρόσωπα με τα οποία συμβιώνουμε: σύζυγοι, παιδιά, γονείς, η παρουσία των οποίων στην πορεία του χρόνου θεωρείται δεδομένη, γίνεται συχνά αδιάφορη η ακόμα ενοχλητική.

Η πανδημία ήρθε να μας αφυπνίσει, να μας θυμίσει αισθήματα, αξίες, συμπεριφορές που είχαμε αποθήσει στο βάθος του μυαλού και της ψυχής μας, που είχαμε θυσιάσει στο βωμό της «καθημερινότητας» η της ατέρμονης αναζήτησης επαγγελματικής επιτυχίας και οικονομικής ευμάρειας.

Ξαφνικά ο ευρύς κύκλος επαγγελματικών και κοινωνικών γνωριμιών συρρικνώνονται στα στενά, περιορισμένα όρια του σπιτιού και σε όσους ζουν μέσα σε αυτό. Τα πρόσωπα ξαναπαίρνουν την διάσταση που τους αξίζει. Η παρουσία τους γίνεται ευπρόσδεκτη, σημαντική, απαραίτητη. Οι σχέσεις, ιδιαίτερα κάτω από το πρίσμα μιας ενδεχόμενης απώλειας, αποκτούν άλλη διάσταση. Ο μετρονόμος της ζωής μας επανέρχεται σε ρυθμούς λογικούς, συμβίωσης.

Είναι στο χέρι του καθενός από εμάς να τον χρησιμοποιήσουμε σωστά. Να αναβιώσουμε την αγάπη, το ενδιαφέρον, την ατμόσφαιρα, την επικοινωνία που για διάφορους λόγους είχαμε χάσει η ξεχάσει. Ας εκφράσουμε τα συναισθήματα μας χωρίς αναστολές, χωρίς φόβο απώλειας εξουσίας, σεβασμού, πρωτοκαθεδρίας, ηγεμονίας.

Η ζωή είναι μικρή και απρόβλεπτη. Ας μην τη σπαταλάμε άδικα.

Ξοδεύουμε πολύτιμο χρόνο χτίζοντας γύρω μας μια εικονική πραγματικότητα, ένα καθημερινό άλλοθι με τα γνωστά επιχειρήματα: Και αύριο μέρα είναι, δεν έχω χρόνο για τον εαυτό μου, πιέζομαι πολύ στη δουλειά, θα επανορθώσω στο μέλλον. Δημιουργούμε λέξεις για να ονομάσουμε με τρόπο ανώδυνο την έλλειψη υπομονής, φροντίδας, κατανόησης, συναίνεσης, υποχωρητικότητας.

Αυτά τα Χριστούγεννα ας δώσουμε στον εαυτό μας και τους άλλους μια ευκαιρία. Στον παππού και τη γιαγιά που περιμένουν με λαχτάρα και που πιθανόν αυτά να είναι τα τελευταία τους Χριστούγεννα, στον επαναστάτη έφηβο που παλεύει να φτιάξει τον κόσμο με μια γροθιά, στο «πρωτάκι» που δεν προσπαθεί αρκετά, στον σύντροφο που τα θέλει όλα στο χέρι, αλλά πάνω απ' όλα σε μας τους ίδιους που μετατοπίσαμε το κέντρο βάρους της ζωής μας και συχνά ακροβατούμε.

Ας στρώσουμε ένα τραπέζι λαμπερό πλούσιο, φωτεινό γεμάτο από τις παρουσίες αυτών που αγαπάμε και ας χαρίσουμε από το υστέρημά μας σε κάποιον που το χρειάζεται.

Η πλεξούδα - βιβλίο



Καίτη Σίσα



Συγγραφέας Λετίσια Κολομπανί

Η παγκόσμια καταγραφή για τη βία κατά των γυναικών, αλλά και για τον τρόπο αντιμετώπισής τους στο χώρο εργασίας, είναι δραματική. Οι αποκαλύψεις των τελευταίων χρόνων δείχνουν ότι έχουμε πολύ δρόμο έως ότου υπάρξει ισότητα των φύλων.

Στο βιβλίο αυτό, η Λετίσια Κολομπανί, περιγράφει τρεις γυναίκες που ζουν σε τρεις διαφορετικές ηπείρους. Η πρώτη είναι η Σμίτα, η οποία ανήκει στην κάστα των Ανέγγιχτων, δηλαδή στο χαμηλότερο επίπεδο της Ινδικής κοινωνίας. Ζει κάτω από άθλιες συνθήκες, όμως έχει άλλα όνειρα για την μικρή της κόρη. Αυτά τα όνειρα θα την οδηγήσουν να πάρει μία παράτολμη απόφαση.

Η δεύτερη είναι η Τζούλια που ζει στο Παλέρμο της Σικελίας και όταν ο πατέρας της παθαίνει ένα σοβαρό ατύχημα, βρίσκεται αντιμέτωπη με την χρεωκοπία της οικογενειακής βιοτεχνίας στην οποία εργάζεται και η ίδια. Έρχεται να αντιμετωπίσει δύσκολα γεγονότα και θα πρέπει να πάρει κρίσιμες αποφάσεις.

Η τρίτη είναι η Σάρα από το Μόντρεαλ του Καναδά. Υψηλό στέλεχος εταιρείας, χωρισμένη με τρία παιδιά. Όταν η Σάρα αρρωσταίνει, η ζωή της ανατρέπεται. Το επαγγελματικό της περιβάλλον θα την απομακρύνει εξαιτίας της ασθένειάς της κι έτσι θα περάσει από το στρατόπεδο των δυνατών στο στρατόπεδο των ευάλωτων. Οι τρεις αυτές ηρωίδες, που δεν θα συναντηθούν ποτέ, αγωνίζονται ενάντια στη μοίρα τους, δεμένες με ένα παράξενο νήμα που ούτε κι οι ίδιες γνωρίζουν.

Η Λετίσια Κολομπανί έπλεξε με επιδεξιότητα τις τρεις αυτές ιστορίες για να δημιουργήσει μια όμορφη πλεξούδα. Οι ζωές των τριών γυναικών διασταυρώνονται έτσι, που η αγωνία, ο πόνος και ο φόβος τους καταλαγιάζουν γιατί αισθάνονται ότι δεν είναι μόνες. Η επιθυμία τους να ξεπεράσουν τους περιορισμούς που βάζει στη ζωή τους το φύλο τους, τους δίνει τη δύναμη να βγουν από κάθε αδιέξοδο.

Η συγγραφέας, γεννημένη το 1976 στο Μπορντώ της Γαλλίας, είναι ηθοποιός, σεναριογράφος, σκηνοθέτιδα και θεατρική συγγραφέας. Η πλεξούδα, το πρώτο της μυθιστόρημα, είναι ένα υπέροχο βιβλίο που κρατά το ενδιαφέρον του αναγνώστη απ' την αρχή μέχρι το τέλος. Γνώρισε μεγάλη επιτυχία στη Γαλλία και μεταφράστηκε σε περισσότερες από 20 γλώσσες.

Εκδόσεις Πατάκη

Η Ελιά και η συγκομιδή της στο παρελθόν



Δīmēτρα Τσαγκρινού



Αειθαλές δένδρο ευρύτατα διαδεδομένο στην Μεσογειακή ζώνη.

Στην Ελλάδα πρωτοκαλλιεργήθηκε στον Ευρωπαϊκό χώρο. Υπήρξε και το σύμβολο της θεάς Αθηνάς, αφού κατά την παράδοση φυτεύτηκε από την θεά στην Ακρόπολη.

Στεφάνι ελιάς, έδιναν στους Ολυμπιονίκες.

Οι περιοχές καλλιέργειά της, ονομάζονται ελαιώνες και από τον καρπό τους παράγεται το ελαιόλαδο. Άλλα είδη ελιών δίνουν εξαιρετικής ποιότητας ελαιόλαδο λαδοελιές και άλλα επιτραπέζιες, ή βρώσιμες.

Ελαιώνες υπάρχουν στην Μεσσηνία, Λακωνία, Κρήτη, Ηλεία, Αιτωλοακαρνανία, Φωκίδα και αλλού.

Η περιοχή για την οποία θα σας γράψω έχοντας παιδικές μνήμες, είναι περιοχή της Φωκίδας, με τον γνωστό ελαιώνα βρώσιμων ελιών της “Αμφισσας”.

Έχει ενταχθεί στο Δελφικό τοπίο αριθμεί πάνω από 1.000.000 ελαιόδεντρα και χαρακτηρίζεται “Παραδοσιακός” γιατί η γη του, τα λαχύδια, είναι χωρισμένη με μικρά αναχώματα, τα λεγόμενα ντράφια για την συγκράτηση νερού για το πότισμά του. Μοναδικής ή σπάνιας τεχνοτροπίας για τον σκοπό αυτό. Προστατευμένος από την UNESCO.

Περνώντας από την περιοχή από τις 14 Σεπτεμβρίου και μετά, βλέπει κανείς τη συγκομιδή των καρπών που είναι σαρκώδεις, στρογγυλοί, βρώσιμοι. Οι πρώτες ελιές ετοιμάζονταν για την νηστεία του 40ήμερου.

Οι μνήμες μου εγκλωβίζονται στις λέξεις, “πρώτο”, “δεύτερο”, “χανδρί”, “χαμάδα”.

Το πρωτοδεύτερο είχε άλλη τιμή ως βρώσιμο ενώ το χανδρί, το μικρότερο σαν χάνδρα διαφορετική και μικρότερη. Η χαμάδα, προφανώς εκ του χμαί, το πεσμένο δηλαδή λιοκάρπι γινόταν λάδι αλλά φορτωμένο με πολλή οξύτητα.



Διαλογέας

Η προσέγγιση στον ελαιώνα, γινόταν με ζώα, η με την μηχανή...έτσι έλεγαν το γνωστό τρίκυκλο της εποχής με επαγγελματίες μεταφορείς. Τα αγροτικά αυτοκίνητα σπάνιζαν.

Νωρίς το πρωί, οι ιδιοκτήτες με φίλους ή “εργάτες” (γυναίκες- άνδρες) με τα προαναφερόμενα μέσα μεταφοράς, τις τυναχτόβεργες (βέργες ραβδίματος) από ίσιο ξύλο κλαδιού καστανιάς ή σφένδαμου, σκληρό γυαλισμένο μεγάλου μήκους παλλόμενο και λεπτό στην άκρη, τα ελαιόπανα, ή παλαιά αλεξίπτωτα του στρατού εκπονημένα, καθότι στρογγυλά που αγκάλιαζαν την ελιά, καλάθια, σακιά λινάτσας και κοφίνια, ξεκινούσαν για το λιοστάσι.

Η πάγνη ή τσάφι, ηχοπλαστική λέξη από το τσαφ καθώς έσπαγε ο παγετός στο βηματισμό, πάγωνε τα χέρια στην αναζήτηση των πεσμένων καρπών, μέσα σε νεαρά αγριόχορτα.

Οι φωτιές που άναβαν τί και σε ποιόν να πρωτοπροσφέρουν ευκαμψία από τον πρωινό παγετό.

Οι άνδρες κυρίως νεότεροι ανέβαιναν πάνω στις ελιές για να φτάσουν τα ψηλά κλαδιά ραβδίζοντας, ενώ οι γυναίκες μάζευαν κάτω.

Γύρω στο μεσημέρι μια μικρή ανάπαυλα για λίγο φαγητό προσφερόμενο από τον ιδιοκτήτη: όσπρια, πίτες, τυρί, ελιές, παξιμάδι λίγο κρασάκι να κρατηθούν οι δυνάμεις και να συνεχίσουν ανάλαφρα.. Τα αστεία, τα πειράγματα, κάπου, κάπου και ένα τραγούδι.. αντηχούσαν παντού. Κάθε σημείο και εργατιές, κάθε περιοχή και φωνές.

Αφού τις ραβδίζαν από το πρωί, δένδρο δένδρο τις συνέλεγαν στις κοφίνες “γαλίκια” κατά την ντοπολαλιά, τις φόρτωναν - κάθε «φόρτωμα» ισοδυναμούσε με 100 κιλά - και λίγο πριν οι καμπάνες του εσπερινού χτυπήσουν, έπαιρναν τον δρόμο της επιστροφής. Κουρασμένοι, ταλαιπωρημένοι, με χέρια σκασμένα και πληγωμένα, αλλά χαρούμενοι για το χρυσάφι τους..

Η διαδικασία όμως δεν τελειώνει με την επιστροφή στο σπίτι.

Η συγκομιδή, απλωνόταν σε πρόχειρους πάγκους, σε μικρά λοφάκια, για διαλογή.



Η Ελιά και η συγκομιδή της στο παρελθόν

Η νοικοκυρά του σπιτιού, προσπαθούσε να φροντίσει τα του οίκου της αλλά και να προετοιμάσει την αυριανή ημέρα με εφόδια μαγειρικά για τους “εργάτες”.

Στη συνέχεια πλένονταν και ρίχνονταν σε μεγάλους ξύλινους κάδους με στεφάνια μεταλλικά, ή κάδες στην περιοχή μου και καδοπούλες οι μικρότερες, φτιαγμένοι από ειδικό τεχνίτη, τον καδά, φυλασσόμενες σε αποθήκες. Μπορεί και το ύψος τους να έφτανε τα 5-8 μέτρα.

Στους κάδους υπήρχε νερό με αλάτι χονδρό και η μέτρηση της άλμης για να διατηρηθούν, γινόταν με το αρμόμετρο, κάτι σαν μεγάλο θερμόμετρο το οποίο τοποθετούσαν σε σωληνοειδές μεταλλικό δοχείο όπου είχαν συλλέξει υγρό αλατόνερο από τον κάδο των ελαιών. Παλαιότερα η μέθοδος αυτή γινόταν με την βοήθεια ενός αυγού. Για την ανάδευση του μείγματος στους κάδους, υπήρχε ξύλινο τριγωνικό αναδευτήρι με πλατειά βάση και κοντάρι/χερούλι.

Η συγκομιδή συνεχιζόταν και μετά τις γιορτές των Χριστουγέννων, ανάλογα με τον αριθμό των ελαιοδένδρων, των καιρικών συνθηκών και της ωρίμανσης που δεν ήταν ενιαία, γιατί πολλά ελαιοκτήματα ήταν και είναι σε διαφορετικές περιοχές, π.χ Αγίας Παρασκευής, Αμπλιανού, Μεσοβουνίου, Μπούγιαννου, Χασάνι, Λογγά, Κουλούρας Ρεντινιών, Ανεμόβραχου, Βυθούλια κλπ. όπου επικρατούσε και επικρατεί μικροκλίμα και έπρεπε πρώτα να συλλεγθούν απ’ τις περιοχές που ήταν πιο επιρρεπείς σε παγετό για παράδειγμα.



Κατ’ εξοχήν οι ελιές της περιοχής είναι βρώσιμες και μέσω “εμπόρων” προωθούνταν για κάλυψη του Ελλαδικού χώρου ή χωρών του Εξωτερικού.

Ο “έμπορος” ερχόταν στο σπίτι συνέλεγε ώριμο δείγμα, το εξέταζε ως προς το μέγεθος, την υφή και την μυρωδιά και έδινε τιμή ανά κιλό.

Εκείνα τα χρόνια το ελεύθερο εμπόριο ήταν προτιμητέο από την συνεργασία με τον συνεταιρισμό της περιοχής. Ίσως υπήρχε ευχέρεια διαπραγμάτευσης για υψηλότερη τιμή στην πώληση.

Η παραγωγή λαδιού για οικιακή χρήση προερχόταν απ’ την χαμάδα, το χανδρί και ό,τι άλλο δεν ταξινομείτο λόγω κακής ποιότητας.

Με το πρώτο λάδι, τα παιδιά, περίμεναν τις τηγανίτες. Κάτι σαν φίλεμα, σαν επιβράβευση, σαν γιορτή για όλη αυτή την απουσία των γονιών τους κατά τον καιρό της συγκομιδής.

Πρέπει να ήταν αρκετά δύσκολο στις παιδικές ψυχές γιατί όλοι δεν είχαμε κοντά μας παππούδες, γιαγιάδες, έτσι θυμάμαι πώς παρακαλούσα να βρέξει να μην φύγουν να πάνε για συγκομιδή οι γονείς μου, ώστε να είναι σπίτι στον πάγκο, λες και δεν θα τελειώνει η διαλογία και θα έπρεπε να φέρουν τις υπόλοιπες..

Είχα ακολουθήσει, πιθανόν σε ημέρες αργίας του σχολείου τους γονείς μου στα ελαιοκτήματα μας. Εκείνο που θυμάμαι ήταν η δυσκολία κάνοντας μικροθελήματα αλλά και η άρνησή μου να συνεχίσω. Προτιμούσα να ρίχνω πέτρες στον παρακείμενο ορμητικό χείμαρρο Σκίτσα, παρά να βοηθήσω. Η παρουσία μου εκεί ήταν ένας τρόπος επαφής και εξοικείωσης με την γη, τα δένδρα, τους καρπούς και την φροντίδα τους.

Βέβαια ως γνωστόν, τίποτα δεν σταματά με την συγκομιδή. Υπάρχει συνέχεια, με κλάδεμα, καθάρισμα, καύση, άρωση, λίπανση, ψέκασμα για να κλείσει ο κύκλος της χρονιάς του ευλογημένου δένδρου του Χριστού, που κάθισε κυνηγημένος πριν την Σταύρωσή Του.

Αυτές ήταν λίγες γραμμές από τις μνήμες μου για τον ελαιώνα της Αμφισσας.

Τώρα η συγκομιδή και πρόσβαση, γίνεται με σύγχρονους τρόπους: Ραβδιστικά μηχανήματα, δίχτυα συλλογής, πλαστικά τελέρα, αγροτικά αυτοκίνητα και νέους δρόμους.

Όπως και να το περιγράψω οι καρποί των ελαιόδένδρων είναι μεγάλης θρεπτικής αξίας και αποτελεί τη βάση της Μεσογειακής διατροφής.

Φωτογραφίες Ελαιώνα από αρχείο **Νίκου Σπανού**
Μηχανημάτων από το αρχείο μου.



Περί Υγείας

Βάζοντας στόχους για τη Νέα Χρονιά: Τι να θυμάστε



Αθηνά Μακρατζάκη
 Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια
 Γνωσιακή-Συμπεριφοριστική θεραπεία
Ιστοσελίδα: <https://www.makratzaki.gr/>
Σελίδα facebook: Makratzaki.gr

Η αρχή της νέας χρονιάς φαίνεται να είναι η ιδανική περίοδος για να κάνουμε μια καινούρια αρχή, και σε αυτό πιθανώς οφείλεται το ότι πολλοί άνθρωποι αυτή την περίοδο ξεκινούν να θέτουν στόχους που συνήθως συμπεριλαμβάνουν την αλλαγή παλιών και επιβλαβών συνήθειών και την απόκτηση νέων περισσότερο υγιών.

Τα δεδομένα δείχνουν πως οι στόχοι είναι πιο εύκολο να δημιουργηθούν παρά να τηρηθούν. Σε μια μελέτη βρέθηκε ότι μόνο το 12% των ατόμων που έθεσαν στόχους για τη νέα χρονιά, κατάφεραν να τους επιτύχουν. Ωστόσο, έχει βρεθεί παράλληλα ότι εκείνοι που θέτουν στόχους για τη νέα χρονιά, είναι πιο πιθανό να επιτύχουν τελικά κάποια αλλαγή στη συμπεριφορά τους σε σχέση με όσους δεν θέτουν τέτοιους στόχους.

Τι μπορούμε λοιπόν να κάνουμε ώστε να αυξήσουμε τις πιθανότητες φέτος να επιτύχουμε τους στόχους μας;

-Επικεντρωθείτε σε έναν στόχο: Είναι περισσότερο αποτελεσματικό να επικεντρωθείτε σε έναν στόχο τη φορά, παρά σε πολλούς στόχους. Το να επιτύχετε έστω και έναν μικρό στόχο, θα σας βοηθήσει να συνεχίσετε και με άλλους ή μεγαλύτερους στόχους.

-Κάντε περισσότερο συγκεκριμένο το στόχο: Πολλοί άνθρωποι θέτουν ένα στόχο πολύ γενικά, όπως «να χάσω κιλά» ή «να είμαι περισσότερο παραγωγικός» ή «να είμαι σε καλή φυσική κατάσταση» μέχρι την επόμενη χρονιά. Αντί αυτού, επιλέξτε να βάλετε έναν περισσότερο συγκεκριμένο και ρεαλιστικό στόχο (πχ «να χάσω 3 κιλά» ή «να κάνω μια λίστα με καθημερινές δραστηριότητες» ή «να κάνω τρέξιμο 2 φορές την εβδομάδα»). Προσπαθήστε να κάνετε τους στόχους ρεαλιστικούς παρά δραστικούς.

-Φτιάξτε ένα πρόγραμμα: Σκεφτείτε από πριν τα βήματα για να πετύχετε το στόχο, τις ενδεχόμενες δυσκολίες αλλά και τί μπορεί να σας βοηθήσει. Υπολογίστε προκαταβολικά κάποιες λεπτομέρειες που θα σας βοηθήσουν να ανταπεξέλθετε στις προκλήσεις χωρίς να τα παρατήσετε.

-Κάντε μικρά βήματα: Βασικό συστατικό της επιτυχίας και της δέσμευσης στους στόχους σας, είναι να «μοιράσετε» το στόχο σε μικρότερους στόχους, συγκεκριμένους και εφικτούς. Με αυτό τον τρόπο δε θα αντιμετωπίζετε το στόχο σαν ένα βουνό που πρέπει να φτάσετε στην κορυφή του, αλλά σαν μια σκάλα που έχει αρκετά μικρότερα σκαλιά. Εάν πχ ο στόχος είναι να τρέξω στο Μαραθώνιο, ξεκινάω με το να προετοιμάσω τον εαυτό μου να ασκείται σε κοντινές αποστάσεις 2-3 φορές την εβδομάδα, και μετά να τρέχει μεγαλύτερες αποστάσεις για περισσότερες ίσως ημέρες.

-Θυμηθείτε ότι η αλλαγή είναι μια διαδικασία: Δεν είναι πάντα ρεαλιστικό και βοηθητικό να πιστεύετε ότι κάποιες χρόνιες συνήθειες μπορούν να αλλάξουν μέσα σε λίγο καιρό, και αυτό να διαρκέσει. Χρειάζεται υπομονή με τον εαυτό σας, και δείτε την αλλαγή όχι ως μονόδρομο με ανοδική πορεία, αλλά ως διαδρομή μέσα στην οποία μπορεί και να κάνετε κάποια βήματα πίσω, ή να χρειαστεί να ξεκινήσετε ξανά.

-Διατηρείστε το κίνητρό σας: Όταν ξεκινάμε να επιτύχουμε έναν στόχο είναι σύνθηες να έχουμε υψηλότερο κίνητρο ή ενθουσιασμό. Μετά από κάποιο καιρό, όταν έρθουμε αντιμέτωποι με τις δυσκολίες της καθημερινότητας, ενδέχεται να μειωθεί ή να χαθεί το κίνητρό μας για αλλαγή. Σε αυτή την περίπτωση μπορείτε να υπενθυμίσετε στον εαυτό σας ποιο ήταν το αρχικό κίνητρο και γιατί κάνετε αυτό που κάνετε. Σκεφτείτε ή σημειώστε τα οφέλη από το να επιτύχετε το στόχο σας και αναζητήστε πηγές έμπνευσης που θα σας βοηθήσουν να ανταπεξέλθετε στις δυσκολίες.

Ευχηθείτε, ονειρευτείτε, στοχεύστε ! ΚΑΛΗ ΧΡΟΝΙΑ!

Ενδεικτική βιβλιογραφία:

-Oscarsson, M., Rozental, A., Andersson, G., Carlbring, P. (2017). New Year's resolutions: A large scale randomized controlled trial. *9th Swedish Congress on Internet Interventions*.

-Norcross, J.C., Mrykalo, M.S., Blagys, M.D. (2002). Success predictors, change processes, and self-reported outcomes of new year's resolvers and nonresolvers. *Journal of Clinical Psychology*. 58(4):397-405.

Όλες οι αλήθειες για τον καρκίνο του μαστού



Ρομίνα Δ. Αλεβίζου

Γενικός Χειρουργός

Βιολόγος

Επιμελήτρια Β' Χειρουργικής Κλινικής Μαστού ΙΑΣΩ

του Γρηγορίου Ξεπαπαδάκη

*Η πρόληψη αποτελεί ύψιστη προτεραιότητα, για ότι πιο πολύτιμο έχουμε.
Την Υγεία, Την ευεξία και την μακροζωία.*

Ο προληπτικός έλεγχος, είναι μια βασική υποχρέωση του ατόμου, τόσο απέναντι στον εαυτό του, όσο και απέναντι στους οικείους του.

Εάν θέλουμε να μιλήσουμε για καρκίνο στις γυναίκες, ο καρκίνος του Μαστού είναι ο συχνότερος τύπος καρκίνου.

Περίπου 1 στις 8 γυναίκες θα αναπτύξει καρκίνο του μαστού κάποια στιγμή στη διάρκεια της ζωής της.

Τις τελευταίες δεκαετίες παρατηρείται Παγκοσμίως αυξανόμενη τάση των γυναικών για ανάπτυξη καρκίνου του Μαστού.

Η Ελλάδα είναι δυστυχώς από τις χώρες, όπου η διάγνωση του καρκίνου του μαστού γίνεται συνήθως, όταν η νόσος είναι σε προχωρημένο στάδιο με αποτέλεσμα η νόσος να ελέγχεται πιο δύσκολα και οι πιθανότητες να εξαπλωθεί ο καρκίνος στους γειτονικούς λεμφαδένες και στη συνέχεια σε άλλα όργανα είναι πολύ περισσότερες.

Ενδεικτικά θα αναφέρω, ότι στην Ελλάδα σήμερα γίνονται 4.500 νέες διαγνώσεις καρκίνου του μαστού το χρόνο. Όμως μόνο το 5% το ανακαλύπτουν έγκαιρα, ώστε να το αντιμετωπίσουν σε αρχικό στάδιο και αποτελεσματικά.

Αυτό τον κίνδυνο αντιμετωπίζουν οι γυναίκες που δεν είναι συνεπείς στον ετήσιο έλεγχο.

Κατόπιν αυτών των ποσοστών, μιλάμε απλά για ΑΤΥΧΙΑ μόνο ή και ΑΜΕΛΕΙΑ?

Το να εμποδίσουμε την ανάπτυξη της δημιουργίας του καρκίνου του μαστού, δυστυχώς είναι αδύνατον. Υπάρχουν όμως πράγματα που κάθε γυναίκα μπορεί να κάνει για να εμποδίσει την εξέλιξη. Να εντοπίσει κάτι ελάχιστο, σε αρχικό στάδιο οπότε να εξασφαλίσει την πλήρη ΙΑ-ΣΗ.

Η πρόληψη λοιπόν, θα είναι πάντα η καλύτερη επιλογή, καθώς η ασθένεια είναι σήμερα ιάσιμη, εάν ανιχνευθεί έγκαιρα. Και αυτό γιατί, ενώ τις τελευταίες δεκαετίες παρατηρείται μια συνεχώς αυξανόμενη τάση των γυναικών για καρκίνο του μαστού, ταυτόχρονα τα τελευταία 10 χρόνια, έχει συντελεστεί μια πραγματική επανάσταση, τόσο στην διαγνωστική προσέγγιση όσο και στις έγκυρες και διαρκείς μελέτες των ερευνητικών ομάδων Παγκοσμίως, που μας οδηγούν καθημερινά σε σημαντικές εξελίξεις στην αντιμετώπιση του καρκίνου του μαστού, επισημαίνοντας τον ουσιαστικό ρόλο της πολυδιάστατης επιστημονικής αντιμετώπισης της ασθενούς.

Τι εννοούμε βασικά λέγοντας πρόληψη.

Τις βασικές εξετάσεις που αποτελούν, η ψηλάφηση από Χειρουργό μαστού, ο οποίος κάνει ακριβή καταγραφή, ατομικού, γυναικολογικού και κληρονομικού ιστορικού.

Αξιολόγηση της υπερηχογράφησης μαστών και μαστογραφίας. Περισσότερες πληροφορίες παρέχονται ασφαλώς με μαγνητική τομογραφία, η οποία όμως δεν συνίσταται να γίνεται σαν εξέταση ρουτίνας, αλλά όταν απαιτούνται περισσότερες πληροφορίες, όπως υπόνοια υποκείμενης νεοπλασίας και πυκνοί μαστοί.

Η συνεχής εξέλιξη και εφαρμογή νέων διαγνωστικών τεχνικών και απεικονιστικών μεθόδων μπορούν να επιβεβαιώσουν ή να αποκλείσουν με εξαιρετικά μεγάλη ακρίβεια την ύπαρξη νεοπλασίας.

Συνίσταται μαστογραφία αναφοράς στα 35, συνέχεια με US 1 φορά το χρόνο, μαζί με κλινική εξέταση, και από τα 40 και εφόρου ζωής, μαστογραφία, υπέρηχο και κλινική εξέταση κάθε 12-15 μήνες, με συνεκτίμηση βάσει του ατομικού ιστορικού για εξατομικευμένη προσέγγιση.

Το σωστό θα ήταν κάθε γυναίκα να μάθει να ψηλαφεί το στήθος της μια φορά τον μήνα, ώστε να το γνωρίζει καλά και αν παρατηρήσει κάποια αλλαγή σε μάζα, σε ένα περιεργο βαθούλωμα ή ακόμα και ερυθρότητα στο στήθος να απευθυνθεί



Όλες οι αλήθειες για τον καρκίνο του μαστού



Τις περισσότερες φορές, τα οζίδια που μπορεί να εμφανιστούν στον μαστό, είναι καλοήγη και μπορούν να αφαιρεθούν χωρίς συνέπειες.

Με την τήρηση των κανόνων τακτικού ελέγχου, μπορεί να οδηγηθούμε στην έγκαιρη διάγνωση προκαρκινικών αλλοιώσεων ή ενός πρώιμου καρκίνου και τότε η πρόγνωση είναι εξαιρετική.

Οι διαρκείς μελέτες παγκοσμίως οδηγούν σε εξελίξεις σημαντικές και στον τομέα των χειρουργικών επεμβάσεων.

Καταρχήν υπάρχουν οι μη χειρουργικές βιοψίες, το σύγχρονο όπλο για την διερεύνηση πριν το χειρουργείο ενός όγκου. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα την ταυτοποίηση της βλάβης και ανάλογα του ιστολογικού τύπου, εκτίμηση της εξατομικευμένης θεραπείας πριν ή μετά την ενδεικνυόμενη χειρουργική επέμβαση.

Ο φρουρός λεμφαδένας, ο πρώτος που δέχεται κύτταρα από τον μαστό, διερευνάται και έτσι αν δεν υπάρχουν καρκινικά κύτταρα σε αυτόν, δεν αφαιρούνται όλοι οι λεμφαδένες της μασχάλης όπως παλιά, γιατί μηδενίζει τα ποσοστά μετάστασης στους υπολοίπους.

Όλες αυτές οι εξελίξεις στον χειρουργικό τομέα για τον καρκίνο του μαστού, είχαν σαν αποτέλεσμα τη μείωση του αριθμού των μαστεκτομών, με την άσχημη αισθητική, δίνοντας την ευκαιρία σε μεγάλο αριθμό ασθενών να εφαρμόζουμε ογκοπλαστικές επεμβάσεις με άριστα αισθητικά αποτελέσματα.

Όσον αφορά την εκτίμηση της ενδεικνυόμενης επικουρικής θεραπείας πριν η μετά την χειρουργική επέμβαση, γίνεται πάντα κατόπιν επιστημονικής συνεργασίας, αρκετών ειδικοτήτων (Χειρουργών, Ακτινολόγων, Ογκολόγων) για μια ξεχωριστή αντιμετώπιση θεραπειών, ανάλογα της ταυτοποίησης του όγκου της ασθενούς.

Ποιο είναι λοιπόν το Ασφαλές Συμπέρασμα;

Πρόληψη με ψηλάφηση και ετήσιους ελέγχους υπερήχων και μαστογραφίας με σωστή παρακολούθηση από ειδικό χειρουργό μαστού.

Καταγραφή ατομικού Ιατρικού αρχείου, με σύγκριση προηγούμενων μαστογραφιών. Να θυμόμαστε όλες, ότι ακόμα και στην κακοήθεια η Επιστήμη θα πηγαίνει πάντα ένα βήμα μπροστά, αρκεί να μην υπάρχει αμέλεια.

Η έγκαιρη διάγνωση και δράση της Ιατρικής Ομάδας σε συνεργασία με την ασθενή μπορούν να οδηγήσουν στην Ταση.

Τέλος ...

Στην προσπάθεια για ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του γυναικείου πληθυσμού, σχετικά με τα οφέλη που προσφέρει η πρόληψη στην αντιμετώπιση της νόσου αυτής, δεν θα μπορούσα παρά να την αφιερώσω σε όλες εκείνες τις ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ... που μας θωράκισαν με μια αγκαλιά, με αγάπη ,με καλοσύνη, με ευγένεια, που μας έμαθαν να ζούμε με θάρρος αλλά και στοργή. Στις Μητέρες και σε όλες τις εν δυνάμει Μητέρες..

Σας ευχαριστούμε που ήσασταν εκεί..

Που μας καταλαβαίνατε πραγματικά, χωρίς καν να σας πούμε λέξεις..

Που όταν νιώθαμε αβεβαιότητα, μας δίνατε δύναμη να συνεχίζουμε..

Ένα μεγάλο ΜΠΡΑΒΟ, είναι πολύ λίγο για να εκφράσω σε όλες αυτές τις φίλες και μητέρες μας, που θωρακίστηκαν με δύναμη και θάρρος απέναντι σε αυτόν τον ΕΧΘΡΟ, που μετέτρεψαν το < ΣΤΑΜΑΤΗΜΑ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ > σε < ΠΕΙΣΜΑ > για μια νέα Αρχή..

Τα λόγια είναι φτωχά για να περιγράψουν, πόσο σημαντικά είναι για μένα τα μάτια που άνοιξαν γελαστά, μετά τον ΕΦΙΑΛΤΗ..

Το χέρι που με έσφιξε, ξανά και ξανά, τα κλάματα χαράς , οι αγκαλιές, οι λέξεις που άκουσα δίπλα Σου... < ΜΑΜΑ... > < Σ' ΑΓΑΠΩ... >, < ΟΛΑ ΠΗΓΑΝ ΚΑΛΑ... >.....

Είναι οι μνήμες που δίνουν σε όλες εμάς που σας γνωρίσαμε, την δύναμη να συνεχίζουμε και αν πέφτουμε καμιά φορά, στις λακούβες ενός κακοτράχαλου δρόμου, να βγαίνουμε ακέρατες και σκουπίζοντας τις πληγές, να συνεχίζουμε το δρόμο της ζωής με αισιοδοξία, γιατί τα τοπία εναλλάσσονται..

Γι' αυτό και Συ.. θα πρέπει να θυμάσαι πόσο σημαντική είσαι και ότι, πιο πολύτιμο έχεις είναι η Υγεία σου και πάνω απ' όλα είσαι Μητέρα και κάθε Μητέρα είναι η έμπνευση και ο λόγος που υπάρχουμε..

Είμαστε Περήφανες... για ΣΕΝΑ...

Μαρία, Σοφία, Άννα, Χριστίνα, Κατερίνα.....

Ερνέστος Τσίλλερ

Ερνέστος Τσίλλερ

(Ernst Ziller) Σαξονία, 22 Ιουνίου 1837 – Αθήνα, 12 Νοεμβρίου 1923



Γερμανός αρχιτέκτονας και πανεπιστημιακός από την Σαξονία, ο οποίος δραστηριοποιήθηκε στη Βιέννη και την Ελλάδα κατά τον 19ο και 20ό αιώνα. Υπήρξε ένας από τους σημαντικότερους και διασημότερους αρχιτέκτονες στην ελληνική επικράτεια, σχεδιάζοντας και επιβλέποντας εκατοντάδες κτήρια.

Μαθήτευσε και εργάστηκε στο γραφείο του Δανού αρχιτέκτονα Θεόφιλου Χάνσεν. Στη συνέχεια τον ακολούθησε στην Ελλάδα και τον εκπροσωπούσε σε όλη τη διάρκεια της ανοικοδόμησης της Ακαδημίας Αθηνών, του πρώτου οικοδομήματος της αθηναϊκής αρχιτεκτονικής τριλογίας. Ήταν η εποχή που ο Όθων κοσμούσε την πόλη των Αθηνών με τα περίφημα νεοκλασικά οικοδομήματα. Η παιδεία του Τσίλλερ ήταν διαποτισμένη με την αγάπη προς την αρχαία ελληνική αρχιτεκτονική. Αμέσως δένεται με τον τόπο και το ελληνικό φως. Μελετά με πάθος τα Ελληνικά μνημεία. Σχεδιάζει και εμπνέεται. Συμμετέχει σε ανασκαφές στην Αθήνα (**Θέατρο Διονύσου, Παναθηναϊκό στάδιο** κ.α). Μελετά και προτείνει. Επιβλέπει, τροποποιεί ό,τι νέο μνημειακό χτίζεται την εποχή εκείνη (**Εθνική Βιβλιοθήκη, Πανεπιστήμιο, Ζάππειο Μέγαρο, Αρχαιολογικό Μουσείο**). Είναι αυτός που φέρνει πρώτος στην Ελλάδα το **τεχνητό εξαερισμό** και τη **κεντρική θέρμανση**.

Το 1868 επέστρεψε για να εργαστεί ως ανεξάρτητος αρχιτέκτονας στην Ελλάδα. Η γνωριμία του με τον Βασιλιά Γεώργιο Α΄ και οι διασυνδέσεις του με τη μεγαλοαστική τάξη

των Αθηνών ενίσχυσαν την φήμη του με αποτέλεσμα να αναλάβει εκατοντάδες παραγγελίες για την ανέγερση δημοσίων κτιρίων καθώς και ιδιωτικών κατοικιών και επαύλεων.

Μετά το 1870, ανεξαρτοποιείται επαγγελματικά και κτίζει περίπου 450 κτήρια όπως:

- **οι οικίες Σταθάτου (Μουσείο κυκλαδικής Τέχνης)**
- **Δεληγεώργη (Παλαιά ταινιοθήκη Ελλάδας)**
- **Πεσμαζόγλου, Συγγρού, Ευθ. Γάτου, Έπαυλη Θων, Φυσερό, Μελά**
- **Ν.Ψίχα(Ιταλική πρεσβεία)**
- **Προεδρικό Μέγαρο (πρώην Ανάκτορο διαδόχου)**
- **Οικία Σλήμαν (Νομισματικό Μουσείο)**
- **Βασιλικό (Εθνικό σήμερα) Θέατρο**
- **Δημοτικό Θέατρο Πειραιά**
- **Σχολή Ευελπίδων**
- **Σχολή Ναυτικών Δοκίμων,**
- **Δημαρχείο Ερμουπολέως Σύρου**
- **Δημοτικό θέατρο Πατρών**
- **Γενικό Προξενείο Θεσσαλονίκης**
- **Γερμανικό και Αυστριακό Αρχαιολογικό Ινστιτούτο**
- Τα ξενοδοχεία της Ομόνοιας «**Μπάγκειον**» και «**Αλέξανδρος**». **Επίσης στον Πειραιά**, στη σημερινή πλατεία Αλεξάνδρας, κατασκεύασε την επονομαζόμενη «**Συνοικία Τσίλλερ**» ή «**Συνοικία των Επαύλεων**», με σκοπό την πώληση των ακινήτων. Αργότερα ίδρυσε εταιρία κατασκευής οικοδομικών υλικών. Πολλά από αυτά δυστυχώς κατεδαφίστη-καν από την απληστία, την έλλειψη παιδείας και την κρατική αδιαφορία. Το 1872 διορίστηκε **καθηγητής του Πολυτεχνείου**, απ' όπου όμως απολύθηκε το 1883, λόγω της άρνησής του να συγκαλύψει τις οικονομικές κατα- χρήσεις που καθυστερούσαν την ανέγερση του Ζαππείου. Το 1884 διορίστηκε **διευθυντής Δημοσίων Έργων**.



Τον Ιούνιο του 1876 ο Ερνστ Τσίλλερ παντρεύτηκε στη Βιέννη τη Σοφία Δούδου, κόρη του Έλληνα εμπόρου Κωνσταντίνου Δούδου, με καταγωγή από την Κοζάνη και απέκτησαν πέντε παιδιά.

Μετά τον γάμο του εγκαταστάθηκε μόνιμα στην Ελλάδα, έγινε Έλληνας υπήκοος και έζησε στην Αθήνα επί εξήντα χρόνια, μέχρι τον θάνατό του.

Η οικία του διατηρείται ακόμα και σήμερα στην οδό Μαυρομιχάλη 6 (μεταξύ Ακαδημίας και Σόλωνος), ενώ διατηρούσε και εξοχική κατοικία στην οδό Πεσμαζόγλου 12 στην Κηφισιά μέσα σε έκταση σαράντα στρεμμάτων. Στην Εθνική Πινακοθήκη φυλάσσεται το αρχείο Τσίλλερ, το οποίο αγοράστηκε το 1961 από τον Μαρίνο Καλλιγά και διαθέτει περί τα 450 σχέδια, υδατογραφίες καθώς και διάφορα άλλα τεκμήρια (χειρόγραφα, έγγραφα κ.α.) και κάποια προσωπικά του αντικείμενα. Ο Τσίλλερ πέθανε το 1923 και κηδεύτηκε στο Πρώτο Νεκροταφείο, στο Τμήμα Προτεσταντών.

Επιμέλεια Κατερίνα Κωνσταντινίδου - Χρηστέα

Έργα Ερνέστου Τσίλλερ



Ακαδημία Αθηνών



Μέγαρο Μαξίμου



Εθνικό Θέατρο



Ερμούπολης - Σύρος



Αρχαιολογικό Μουσείο

Η (γνωστή μας άγνωστη) Δούκισσα της Πλακεντίας

Στους περισσότερους από εμάς, ο σταθμός του Μετρό με το όνομα «**Δουκίσσης Πλακεντίας**» μας φέρνει στο μυαλό κάποια γυναίκα «λίγο μυστηριώδη», κάτι έχουμε ακούσει για αυτήν, αλλά συγκεχυμένα. Ας την γνωρίσουμε λοιπόν.



Η αινιγματική αυτή προσωπικότητα γεννήθηκε στις ΗΠΑ Φιλαδέλφεια, την 1η Απριλίου 1785. Πατέρας της ο Γάλλος Μαρκήσιος Francois (de) Marboias, αντιπρόσωπος του Λουδοβίκου ΙΕου στο Αμερικανικό Κογκρέσο και μητέρα της, η κόρη του διοικητού της Πενσυλβάνια, William Moore, Elizabeth. Από αυτό το γάμο, γεννήθηκε η Σοφία, η μετέπειτα Δούκισσα της Πλακεντίας.

Όταν έγινε περίπου δέκα οκτώ ετών (1802) παντρεύτηκε τον υπασπιστή του Ναπολέοντα, μετέπειτα στρατηγό Anne-Charles Lempurn, ο οποίος ήταν και Δούκας της Πλακεντίας.

Έτσι πήρε και η Σοφία τον τίτλο της Δούκισσας της Πλακεντίας (Duchesse de Plaisance).

Το νεαρό ζευγάρι είχε έντονη παρουσία στην αυτοκρατορική αυλή και διατηρούσαν επαφές με διανοούμενους της εποχής.

Στα δύο χρόνια του γάμου τους απέκτησαν την μοναχοκόρη τους Ελίζα. Όμως ο γάμος αυτός δεν ήταν ευτυχισμένος. Οι δύο σύζυγοι ήλθαν ουσιαστικά σε διάσταση χωρίς ποτέ να πάρουν διαζύγιο. Τότε η Σοφία πήρε την κόρη της, την οποία αγαπούσε παθολογικά, εγκατέλειψε την Γαλλία και εγκαταστάθηκε στην Ιταλία συνοδευόμενη από τον ένθερμο θαυμαστή της ρομαντικό ποιητή και ένθερμο φιλέλληνα Casimir Delavigne, τον οποίο όμως εγκατέλειψε όταν έφθασαν στην Γένοβα. Ωστόσο, ο Delavigne ήταν αυτός που μετέδωσε στη Σοφία τα φιλελληνικά του αισθήματα. Έτσι έγινε μέλος του Φιλελληνικού Κομιτάτου και πρόσφερε στον Αγώνα του 1821 23.000 φράγκα.



Το 1826 γνώρισε τον Ιωάννη Καποδίστρια και εντυπωσιάστηκε από την μόρφωση και την προσωπικότητα του. Το 1829 η Σοφία εγκαταστάθηκε στην Ελλάδα και συγκεκριμένα **στο Ναύπλιο**, στην τότε πρωτεύουσα της Ελλάδας, όπου μαζί με την κόρη της έμειναν 17 μήνες. Τα «κουτσομπολιά της εποχής» την θέλουν ζευγάρι με τον Καποδίστρια, ο οποίος όμως διατηρούσε μακροχρόνιο ερωτικό δεσμό με την Ρωξάνη Στούρτζα. Μάλιστα ο Καποδίστριας τους διέθεσε το πλοίο «Αρης» με κυβερνήτη τον Ι. Μιαούλη για επισκέψεις σε Μυστρά, Αίγινα και όλη την Πελοπόννησο. Σταδιακά όμως η Σοφία μετατράπηκε σε φανατική αντίπαλο του Καποδίστρια. Η επίσημη εκδοχή είναι ότι ήταν αντίθετη στην αυταρχική του πολιτική αλλά δεν είναι ξεκαθαρισμένο αν η αιτία ήταν αυτή ή η διατάραξη των προσωπικών τους σχέσεων. Όπως και να είχε όμως, η Σοφία προσέφερε διάφορα ποσά για τις ανάγκες της δημοτικής εκπαίδευσης.



Η αγάπη της για την Ελλάδα όμως παρέμεινε πολύ μεγάλη. Έτσι εγκαταστάθηκαν με την Ελίζα στην Αθήνα και σύντομα έγινε μια από τις εξέχουσες φυσιογνωμίες της μικρής τότε Αθηναϊκής κοινωνίας. Η Σοφία, από το Ναύπλιο ακόμα είχε αρχίσει να αγοράζει μεγάλες εκτάσεις γης στην Αθήνα, κάτι που το συνέχισε και επεκτάθηκε έως την Πεντέλη. Τότε έχτισε ένα μικρό ξενώνα εκεί, τον μικρό «Ξενώνα Tourelle». Η Μονή Πεντέλης ανέδρασε στην αρχή διότι είχε θέσει άτυπα υπό την ιδιοκτησία της την ευρύτερη περιοχή από τα μεσαιωνικά χρόνια. Όμως οι αντιδράσεις αυτές κάμφθηκαν με τη χορηγία της σε διάφορα έργα κοινής ωφέλειας, όπως η διάνοιξη των δρόμων στο Πεντελικό Όρος. Επίσης, με δικά της χρήματα κατασκευάστηκε το 1841 η μαρμάρινη, πεντάτοξη γέφυρα της ρεματιάς του Χαλανδρίου από τον Αλ. Γεωργαντά και τον Δανό Κρίστιαν Χάνσεν.

Η (γνωστή μας άγνωστη) Δούκισσα της Πλακεντίας

Το 1834 οικοδομήθηκε το πρώτο της σπίτι, ξύλινο με τρία πατώματα ,στη σημερινή **Μυλλέρου**, πάροδο της οδού Πειραιώς. Από εκεί προστάτευε μικρή ομάδα θυγατέρων αγωνιστών του 1821. Οι δύο γυναίκες ανέπτυξαν φιλία με τον Κατσάκο Μαυρομιχάλη, ανιψιό του θρυλικού Πετρόμπεη και μετέπειτα υπασπιστή του Όθωνα. Η Ελίζα ερωτεύθηκε τον Κατσάκο . Μάλιστα λέγεται ότι αυτός έσωσε τις δύο γυναίκες από βέβαιο θάνατο, όταν το άλογο της άμαξας τους αφήνιασε και τις οδηγούσε στον γκρεμό.

Σε ταξίδι του, ο Όθωνας στην Βαυαρία προς αναζήτηση συζύγου, συνοδευόταν από τους δύο υπασπιστές του, όπου όμως η χολέρα τους χτύπησε και οι δύο νέοι έχασαν τη ζωή τους. Συγκλονισμένες μάννα και κόρη από το χαμό του Κατσάκου έκαναν ταξίδι στην Ανατολή. Και εκεί όμως καιροφυλακτούσε ή δολοφονική πανώλης στην οποία η ασθενική Ελίζα υπέκυψε. Η Δούκισσα δεν ξεπέρασε ποτέ το θάνατο της. Βαλσάμωσε τη σορό της, την τοποθέτησε σε γυάλινο φέρετρο και την μετέφερε από τη Βηρυτό στην Αθήνα όπου την έβαλε στο σπίτι της οδού Πειραιώς, στο υπόγειο, όπου περνούσε πολλές ώρες δίπλα στο ταριχευμένο κορμί της κόρης της. Οι θρήνοι της, δίπλα σε μια μόνιμα αναμμένη λαμπάδα ακούγονταν από τους περαστικούς. Δέκα χρόνια κράτησε το μαρτύριο της Σοφίας. Πιθανολογείται ότι η μεγάλη πυρκαγιά που ξέσπασε το Δεκέμβριο του 1847 και έκαψε ολοσχερώς το σπίτι και μαζί αποτέφρωσε την Ελίζα, προήλθε είτε από τη μοιραία αυτή λαμπάδα, είτε από σπίθα του τζακιού. Ήταν το πολυτιμότερο από όλα τα αμύθητης αξίας τιμαλφή κοσμήματα που διέθετε η Δούκισσα.

Δεν έφιαζε ποτέ άλλο σπίτι εκεί. Μετά το θάνατο της το οικοπέδο το κληρονόμησε ο τραπεζίτης Γ. Σκουζές, ο οποίος το πούλησε στο Δημόσιο και αργότερα δόθηκε στο γειτονικό ορφανοτροφείο Χατζηκλώνστα. Οι επενδύσεις της Σοφία σε Ελληνική γη συνεχίζονται... Αναφέραμε ήδη την Πεντέλη, όμως ούσα ακόμη στο Ναύπλιο είχε αγοράσει **1530 στρέμματα στη Λειβαδιά** αντί του ευτελούς ποσού 7.512δρχ. Από τις γνωστές αγορές της είναι η Βίλα Ιλίσια, (Βυζαντινό Μουσείο) το οικοπέδο έφθανε έως τους πρόποδες του Λυκαβηττού και μετρούσε έκταση 31 στρέμματα.

Ένα άλλο γνωστό μεγάλο οίκημα με στοά και βοηθητικούς χώρους βρισκόταν στην σημερινή οδό Μουρούζη, κοντά στο **Λόφο των Νυμφών**, στο **Θησείο**. Αυτό, το χάρισε στον προσωπικό της γιατρό Μπερνάρ.

Και τώρα, ας ανακαλύψουμε το πιο γνωστό σε όλους μας αριστουργηματικό, γεμάτο θρύλους **Καστέλο της Ροδοδάφνης**, στο λόφο Κουφού , στην Πεντέλη. Κοντά βρισκόταν μία λίμνη το «**Θαλασσί**» όπου η Δούκισσα έκανε την βαρκάδα της το βράδυ οδηγώντας την με τα κομψά κουπιά της μοιρολογώντας την χαμένη κόρη της, πιστεύοντας ότι η ψυχή της Ελίζας αναδυόταν από το βυθό της Λίμνης με τις Νεράιδες και περιπλανιόταν από κορυφή σε κορυφή. Τα σκυλιά της κατασπάραζαν ένα γέρο και μια γριά το χρόνο, από τους ζητιάνους που τολμούσαν να πλησιάσουν. Όσον αφορά τη θρησκεία, η Σοφία «πρέσβευε» δική της «θρησκεία» ένα μείγμα φεουδαλικών δοξασιών, Ιουδαϊσμού και Μωαμεθανισμού. Επίσης χρηματοδότησε τη Συναγωγή της Χαλκίδας. Οι φήμες της εποχής κατασκεύασαν ερωτικό δεσμό με τον λήσταρχο Νταβέλη, αλλά αυτό δεν ευσταθεί μάλλον. Αντίθετα είχε συνάψει ερωτική σχέση με τον Μενιδιάτη ληστή Σπύρο Μπίμπιση που την απήγαγε αλλά την άφησε ελεύθερη είτε μετά καταβολής κάποιου ποσού είτε από παρέμβαση κατοίκων του Χαλανδρίου οι οποίοι είχαν ευεργετηθεί ποικιλοτρόπως από τη Δούκισσα. Συνολικά δαπάνησε για την Ελλάδα περίπου **40.000** δραχμές, ποσό αστρονομικό για την εποχή, όταν το ημερομίσθιο του εργάτη ήταν 1 (μία) δραχμή.

Οι σχέσεις της με το Παλάτι εξαιρετικές στην αρχή αλλά μετά συγκρούστηκε με το βασιλικό ζεύγος. Πολλά γράφτηκαν για την “Duchesse de Plaisance”, το ελεύθερο αυτό πνεύμα της εποχής, τη δράση της- όχι όλα αληθινά-. Το πιο αληθινό ήταν η έμπρακτη αγάπη της για την Ελλάδα. Αυτή η γυναίκα, η τόσο προχωρημένη για την εποχή της, έζησε με το φόβο του χρησμού κάποιας τουρκογύφτισσας, ότι θα πεθάνει μόλις ολοκληρώσει το χτίσιμο όλων των σπιτιών της. Γι αυτό το λόγο η Σοφία δεν ολοκλήρωσε ποτέ κάποιο από τα σπίτια της.

Στα τελευταία χρόνια της πολυτάραχης ζωής της η Δούκισσα είχε παραμορφωθεί λόγω υδρωπικίας, ενώ η συμπεριφορά της άγγιζε τα όρια της μισανθρωπίας. Δεν δεχόταν επισκέψεις, εκτός από την Φωτεινή Μαυρομιχάλη, Δεσποινίδα των τιμών της Αμαλίας, την οποία είχε αναθρέψει η ίδια και την κόρη του ήρωα Καψάλη, Ελένη Καψάλη. Ο θάνατος την βρήκε το **Μάιο του 1854** στη βίλλα της **Ιλίσια**, επί της οδού **Βασιλίσσης Σοφίας**, στο μετέπειτα **Μουσείο Βυζαντινής τέχνης**. **Τάφηκε** στο μέρος που αγάπησε, την **Πεντέλη**.

Η εφημερίδα «Ελπίς» έγραφε: «αι μικραί ιδιοτροπίαι της ουδένα έβλαψαν, πολλούς όμως ωφέλησαν και ουδέν αφαιρούσι του σεβασμού τον οποίον το κοινόν έφερε προς αυτήν, ως γυναίκα ενάρετο και φιλόανθρωπον». Ναι, γιατί πραγματικά η Δούκισσα της Πλακεντίας υπήρξε εθνική ευεργέτιδα. Και μάλλον αυτό είναι πολύ πιο σημαντικό από τις θρησκευτικές της πεποιθήσεις, τους εραστές και τις ιδιοτροπίες της.

Έτσι λοιπόν...τώρα περνώντας από τον σταθμό του Μετρό ή ανεβαίνοντας την Πεντέλη, θα ρίχνουμε τη ματιά μας στα απομεινάρια του Καστέλο της, της θρυλικής Δούκισσας της Πλακεντίας!

ΠΗΓΕΣ ΘΑΝΟΣ ΚΟΝΔΥΛΗΣ «Η Δούκισσα της Πλακεντίας Δάκρυα για τον έρωτα και την πατρίδα».

ΜΕΝΕΛΑΟΣ Γ. ΤΣΙΚΑΛΙΔΗΣ, «ΑΤΤΙΚΗ ΓΗ».

ΣΤ.ΓΚΟΤΣΗΣ «Η Δούκισσα της Πλακεντίας .Η πρόσληψη του ανοίκειου και η διαχρονική περιπέτεια ενός θρύλου».

Επιμέλεια : Αίνα Μπασαρά

Θησείο, η γειτονιά μας (μου)

ΑΣΤΙΚΕΣ ΑΝΑΖΗΤΗΣΕΙΣ ΣΤΟ ΘΗΣΕΙΟ



Θα μπορούσα να γράψω πολλές σελίδες για τη γειτονιά του **Θησείου**. Σελίδες γεμάτες ιστορία, αρχαίο Ελληνικό πολιτισμό, σύγχρονο «πολιτισμό», καλλιτεχνικά και αστικά δρώμενα, σημερινή νυχτερινή ζωή.

Ας ξεκινήσουμε όμως να το γνωρίσουμε ιστορικά, όσο μας επιτρέπει ο χώρος. Το Θησείο είναι μια περίληψη της αρχαίας και της μεταγενέστερης Αθήνας.

Για το μεγαλείο της Ακρόπολης η οποία θαυμάζεται από όπου και αν κοιτάξεις από την συγκεκριμένη περιοχή, θα αναφερθούμε σε άλλη ιδιαίτερη γραφή, γιατί τα «μελάνια» όλου του κόσμου δεν φθάνουν για το κάλλος αυτού του Μνημείου.

Η θέση της συνοικίας του Θησείου, αρχίζει από το Αστεροσκοπείο, κατεβαίνοντας βλέπουμε αριστερά τα Πετράλωνα, ανεβαίνοντας αφήνουμε επίσης αριστερά τον Κεραμεικό και συνεχίζοντας την οδό Ερμού φθάνουμε στο ύψος της αρχής του Ψυρρή και καταλήγουμε στο Μοναστηράκι.

Από εκεί ξεκινά η γραφική Πλάκα.

Ο Ναός του Ηφαιστου (γνωστός και ως «ΘΗΣΕΙΟ»), έδωσε το όνομα του στην περιοχή. Όλοι οι δρόμοι, όλα τα κτίρια κουβαλούν μια ολόκληρη ιστορία. Στη συμβολή των οδών Ερμού και Πειραιώς, στον αρχαιολογικό χώρο του Κεραμεικού, έγινε η πρώτη επίσημη υποδοχή του Όθωνα, το 1834.

Ο Ναός του Ηφαιστου στην Αρχαία Αγορά, είναι το καλύτερα διατηρημένο αρχαίο τέμενος, δωρικού ρυθμού, από λευκό Πεντελικό μάρμαρο. Ήταν αφιερωμένος στον Ήφαιστο, προστάτη των μεταλλουργών και στην Εργάνη Αθηνά, προστάτιδα υφαντουργών, των κεραμικών και παντός είδους τεχνιτών. . Από αυτό το θαυμάσιο μάρμαρο απεικονίζονται στην μετώπη του κτιρίου παραστάσεις, όπως οι άθλοι του Ηρακλή και του Θησέα καθώς και άλλα κατορθώματα, μάχες κλπ. .

Σε αυτή την τεράστια έκταση την επονομαζόμενη **Αρχαία Αγορά της Αθήνας** ανήκουν πολλά και θαυμάσια αρχαία μνημεία, εκκλησίες. Υπήρξε κέντρο πολιτικής, θρησκευτικής, πνευματικής ζωής, καθώς επίσης και έδρα της διοίκησης και της δικαιοσύνης της Αθηναϊκής Δημοκρατίας. Εκεί θα βρούμε τον Περικλή, τον Πλάτωνα, τον Σόλωνα. Στην αρχή λειτουργούσε ως τόπος κατοικιών και τάφων και μετά ως δημόσιος χώρος. Εν συνέχεια, η περιοχή χρησιμοποιήθηκε και πάλι ως χώρος κατοικίας. Αργότερα, χαρακτηρίστηκε αρχαιολογικός χώρος και χρειάστηκε να κατεδαφιστούν περισσότερα από 400 νεότερα κτίσματα για να ανακαλυφθούν τα αρχαία μνημεία. Τα πιο χαρακτηριστικά κτίρια που αναστηλώθηκαν στο χώρο της Αρχαίας Αγοράς είναι η περίφημη **Στοά του Αττάλου**. Ένα άλλο είναι ο **Βωμός των 12 Θεών**. Η **Βασίλειος Στοά** επίσης, όπου είχαν τοποθετηθεί οι νόμοι του Σόλωνα. Εκεί συγκεντρωνόταν και η Βουλή του Αρείου Πάγου. Ο **Λόφος του Αρείου Πάγου**, συμβόλιζε τις Ερινύες, τις θεές της εκδίκησης. Σύμφωνα με τις «Πράξεις του Αποστόλου Παύλου», ο Απόστολος Παύλος εδώ, δίδαξε τη θρησκεία του Αγνώστου Θεού το 50 μ.Χ.

Δεν μπορούμε βέβαια να παραλείψουμε το **Λόφο των Νυμφών** με το περίφημο **Αστεροσκοπείο**. Το νεοκλασικό αυτό κτίριο επιβλητικό με τα Πεντελικά του μάρμαρα, χτίστηκε το 1842 και είναι προσανατολισμένο στα τέσσερα σημεία του ορίζοντα. Θεωρείται το παλαιότερο ερευνητικό ίδρυμα των Βαλκανίων. Η επιλογή της θέσης του μόνο τυχαία δεν είναι, αφού από το συγκεκριμένο σημείο έκανε τις παρατηρήσεις του από το 443π.Χ ο πρώτος αστρονόμος της παλιάς Αθήνας ο Μέτων.

Και ήρθε η ώρα διασχίζοντας το λόφο του Αστεροσκοπείου, να φθάσουμε σε ένα άλλο πανάρχαιο τόπο, το **Λόφο του Φιλοπάππου**. Εκεί, έχοντας απέναντί μας την Ακρόπολη είχε το όνομα ο **Λόφος των Μουσών**. Σήμερα το γνωρίζουμε έτσι, χάρις στο μνημείο που στήθηκε στην κορυφή του λόφου προς τιμήν του ηγεμόνα της Συρίας Γάιου Ι Φιλοπάππου, ο οποίος έζησε εξόριστος και ήταν μεγάλος ευεργέτης της πόλης. Στους πρόποδες του λόφου, βρίσκουμε λαξευμένη μια σπηλιά, που πιθανολογείται ότι είχε φυλακιστεί ο Σωκράτης.

Κατηφορίζοντας φθάνουμε στο μεταβυζαντινό εκκλησάκι του Αγ. Δημητρίου του Λουμπαδιάρη, άρρηκτα συνδεδεμένου με την ιστορία της Αθήνας, αλλά και με το θρύλο. Η βόλτα εκεί είναι μοναδική, αφού μέχρι πριν λίγα χρόνια μετά το προσκύνημα στη εκκλησία μπορούσες να απολαύσεις τον καφέ σου στο τότε υπάρχον ζαχαροπλαστείο ατενίζοντας τον λόφο του Παρθενώνα και της Ακρόπολης που συνήθως είναι λουσμένα στον ήλιο, θαυμάζοντας τη δόξα των Αρχαίων Ελλήνων.

Θησείο, η γειτονιά μας (μου)



Μας ξενίζει ίσως η λέξη «Λουμπαρδιάρης». Υπάρχουν δύο εκδοχές για την ονομασία της εκκλησίας. Σύμφωνα με την πρώτη, ο Γιουσούφ αγάς του κάστρου της Ακρόπολης, ενοχλημένος από τη θέα της εκκλησίας, έδωσε εντολή να ετοιμαστούν 3 κανόνια και να στοχεύσουν το πρωί στο εκκλησιάκι. Όμως, σύμφωνα με το θρύλο, κατά τη διάρκεια της νύχτας στην πόλη ξέσπασε καταιγίδα και ένας κεραυνός, έπεσε στην πυριτιδαποθήκη της Ακρόπολης, με αποτέλεσμα να καταστραφούν τα τρία κανόνια αλλά και να σκοτωθεί όλη η οικογένεια του Γιουσούφ, καθώς και ο ίδιος ο αγάς. Οι Αθηναίοι λοιπόν, απέδωσαν το γεγονός σε θαύμα του Αγ. Δημητρίου και ονόμασαν το εκκλησιάκι Λουμπαρδιάρη, από τη λέξη λουμπάρδα, που σημαίνει κανόνι. Η δεύτερη εκδοχή, αναφέρεται στο 1687 και έχει σχέση με την πολιορκία των Τούρκων από τους Βενετούς, όταν οι πρώτοι είχαν την Ακρόπολη. Οι Βενετσιάνοι πολιορκητές, είχαν στήσει ένα μεγάλο κανόνι (λουμπάρδα) δίπλα στην εκκλησία και από εκεί βομβάρδιζαν τους Τούρκους στο κάστρο. Μία από τις οβίδες έπεσε στον άθικτο μέχρι τότε Παρθενώνα και από την ισχυρότατη έκρηξη της πυριτιδαποθήκης την οποία οι Τούρκοι είχαν εγκαταστήσει σε διπλανό τζαμί, καταστράφηκε η οροφή του ναού και επίσης ένα μέρος από τις κολώνες στη νότια πλευρά. Οι Αθηναίοι συγκλονισμένοι από το φοβερό μαντάτο, ονόμασαν το εκκλησιάκι Λουμπαρδιάρη. Ο Παρθενώνας λοιπόν, το μοναδικό αυτό μνημείο παγκόσμιας πολιτιστικής κληρονομιάς, που αποτελούσε αντικείμενο θαυμασμού επί χιλιάδες χρόνια, το δημιούργημα που επί αιώνες το σεβάστηκε ακόμα και ο χρόνος, πληγώθηκε από ανθρώπους πολεμοχαρείς.

Κατεβαίνοντας τον πιο πολυπερπατημένο σήμερα δρόμο την οδό **Ηρακλειδών**, βρίσκεσαι μπροστά σε ένα ωραιότατο δείγμα βιομηχανικής αρχιτεκτονικής, το πιλοπειείο Πουλόπολου, όπου εύρισκες τα φημισμένα ανδρικά καπέλα «Πιλ-Πουλ. Σήμερα το κτίσμα αυτό, είναι γνωστό ως **Μελίνα Μερκούρη**, πολιτιστικό κέντρο του Δήμου Αθηναίων. Τι να αναφέρουμε και τι να αφήσουμε για τον πεζόδρομο (τώρα) της οδού Ηρακλειδών. Πολύβουη αλλά συγχρόνως και «ήρεμη» συνάντηση για καφέ, χαλάρωση, κουβέντα και διασκέδαση για όλα τα γούστα και όλες τις ηλικίες. Στην ίδια περιοχή βρίσκονται το **Μουσείο Μπενάκη** (Αραβικής τέχνης), που στεγάζεται στην «οικία Ευταξία».

Το **Μουσείο Μακρονήσου** και το **Μουσείο Ηρακλειδών**, στην ομώνυμη οδό στο νούμερο 16. Το **Ωδείο Athenaeum** (μουσικός πολυχώρος) αφιερωμένος στη Μαρία Κάλλας.

Όταν αποφασίσεις λοιπόν να περπατήσεις την περιοχή, καταβαίνεις στο σταθμό του Μετρό... ξαφνικά βρίσκεσαι σε ένα «άλλο» κόσμο. Ανεβαίνοντας τον πεζόδρομο συναντάς πάσης φύσεως καλλιτέχνες (ερασιτέχνες ζωγράφους που έδωσαν έμπνευση και ψυχή στα έργα τους), εξαιρετικά χειροποίητα κοσμήματα φτιαγμένα από τους ίδιους τον πωλητές, αγνά σαπούνια, αρωματικά κεριά, περίεργα ξύλινα (και όχι μόνο) εξωτικά αντικείμενα και ότι άλλο, που ίσως δεν φαντάζεσαι, δεν περιμένεις να το βρεις εκεί. Ακόμη μπορείς να απολαύσεις και πολλές φορές να σε συνεπάρει η ζωντανή με όργανα μουσική και ερμηνεία τραγουδιών από τους «καλλιτέχνες του δρόμου». Οι νέοι αυτοί προσφέρουν το ταλέντο και ευαισθησία τους στους περιπατητές του πλακόστρωτου. Και... αλήθεια τις περισσότερες φορές είναι εξαιρετικοί.

Η **οδός Αποστόλου Παύλου**, πριν αρκετά χρόνια πεζοδρομήθηκε και προσφέρει εξαιρετικό περίπατο απόλαυσης ημερήσιας ή βραδινής (με φωταγωγημένη εξαίσια την Ακρόπολη), σε περιβάλλον που παρ' ότι πολυπληθές σε ηρεμεί και θέλεις να έρχεσαι και να ξανα...έρχεσαι. Στην ανοδική αυτή βόλτα σου, θα φθάσεις στον θερινό κινηματογράφο «**Θησείο**», θα αγοράσεις τους ζεστούς ξηρούς καρπούς από τους πλανόδιους πωλητές από έξω και σίγουρα θα κόψεις εισιτήριο για το έργο που προβάλλεται γιατί πάντα έχει να προτείνει προσεγμένα και διαλεγμένα έργα. Πρέπει να σημειώσουμε ότι πριν κάποια χρόνια αναδείχθηκε ο καλύτερος κινηματογράφος του κόσμου, ακολουθούμενος από άλλους εννέα λόγω της θέσης και του περιβάλλοντος του.

Συνεχίζοντας τη βόλτα, βαδίζουμε στην οδό Διονυσίου Αρεοπαγίτου, φθάνουμε στους πρόποδες του λόφου της Ακρόπολης όπου βρίσκεται το παγκόσμια περίφημο Ωδείο **Ηρώδου του Αττικού**. Εκατομμύρια επισκέπτες από όλο τον κόσμο έχουν απολαύσει εκπληκτικές παραστάσεις χάριν της ακουστικής και του σχεδιασμού του, κάτω από το μαγευτικό Ελληνικό φεγγάρι και μια Ακρόπολη επιβλητική μέσα από την αίγλη της.

Περπατώντας στο πλακόστρωτο του ίδιου δρόμου βρισκόμαστε στην είσοδο του **Μουσείου της Ακρόπολης**, ένα δημιούργημα που περιλαμβάνει όλη την κουλτούρα και το κλέος της Αρχαίας Ελλάδας. Από εκεί, ξεκινά η γραφικότερη μετά την Πλάκα αλλά και πιο αστική γειτονιά της Αθήνας, το **Κουκάκι**, αρχίζοντας με την οδό **Μακρυγιάννη**.

Με τα λίγα αυτά προσπαθήσαμε να περιγράψουμε-ιγνηλατήσουμε τη γραφική συνοικία του Θησείου, η οποία αποτελεί «υπαιθριο μουσείο» τέχνης και αρχιτεκτονικής με κατάλοιπα όλων των εποχών, που αφηγούνται την μακράιωνη ιστορία της Αθήνας. Και γοητευθήκαμε!

Πηγές: LIFO.Χριστίνα Ανδρουλιδάκη
WIKIPEDIA

Ιστορία Μόδας

Η γαλλική υψηλή ραπτική είναι το προϊόν της μείξης στοιχείων που τα έφεραν στο Παρίσι οι μετανάστες σχεδιαστές και δημιουργοί από τις ιδιαίτερες πατρίδες τους.

Ρώσοι εμιγκρέδες με υψηλές ικανότητες στο κέντημα, Ιταλοί τεχνίτες της νηματοπλεκτικής, Αρμένιοι υποδηματοποιοί, Ισπανοί δημόσιοι, αυτοδίδακτοι Βορειοαφρικανοί. Ρηζικέλευθοι Ιάπωνες και Βέλγοι, οραματιστές Άγγλοι και ονειροπόλοι Αμερικανοί σχεδιαστές εμπλούτισαν με τα εφόδια της πολιτισμικής τους παράδοσης όλα τα στάδια παραγωγής της μόδας στο Παρίσι.

Με την εξέλιξη της τεχνολογίας στις μεταφορές οι πλούσιες γυναίκες μπορούσαν να ταξιδεύουν στο Παρίσι ευκολότερα για να αγοράσουν τα είδη ένδυσης, δεδομένου ότι οι modistes της Γαλλίας θεωρούνταν οι καλύτερες στην Ευρώπη και τα παριζιάνικα ενδύματα ξεχώριζαν σαν τα καλύτερα.

Στη δεκαετία του 1960, μια ομάδα από νέους σχεδιαστές άφησαν τους οίκους μόδας και άνοιξαν δικές του εγκαταστάσεις. Οι πιο επιτυχημένοι από αυτούς ήταν, Yves Saint Laurent, Pierre Cardin, Andre Courreges, Ted Lapidus, Emanuel Ungaro, Lacroix, Jean-Paul Gaultier και Thierry Mugler.

Το 1960 παρατηρείται μια διεθνοποίηση της σκηνής της μόδας και οι πλούσιες κυρίες δεν προτιμούν αποκλειστικά το Παρίσι για την ενδυμασία τους.

Αναμφισβήτητη η γυναίκα που άλλαξε την ιστορία του ενδύματος τον 20ο αιώνα και ένα από τα σημαντικότερα πρόσωπα στην ιστορία της μόδας είναι η Coco Chanel. Η γυναίκα που εισήγαγε την απλότητα στις ντουλάπες μας δεν ήταν καθόλου απλή η ίδια. Είχε την ευφυΐα να μετατρέψει τη ζωή της από ένα σκοτεινό παραμύθι που ξεκίνησε στην απόλυτη ένδεια σε μια ανεπανάληπτη, μαγική ιστορία!



Για να ολοκληρωθεί ένα απλό φόρεμα υψηλής ραπτικής απαιτούνται περίπου 150 ώρες, ενώ χρειάζονται κατά μέσο όρο 1.000 ώρες αν το κομμάτι περιλαμβάνει κεντήματα στο χέρι και άλλες δραστηριότητες ενώ πάνω από 6.000 ώρες απαιτούνται για τη δημιουργία των πιο περίτεχνα κεντημένων και διακοσμημένων φορεμάτων. Χρειάζονται 10 δοκιμαστικά (fittings), για να τελειοποιηθεί ένα φόρεμα πάνω στον πελάτη και υπάρχουν μόνο 2.200 modistes παγκοσμίως που έχουν την ικανότητα να δουλέψουν στην υψηλή ραπτική. Η κοινότητά τους ονομάζεται les petites mains.



Audrey Hepburn με τουαλέτα Givenchy 1957



Το ονειρικό Dior φόρεμα που φορούσε η πριγκίπισσα Μαργαρίτα στα 21α γενιθιά της

Ιστορία μόδας



Οι περισσότεροι Οίκοι μόδας από τις δημιουργίες υψηλής ραπτικής δεν βγάζουν κέρδος, αφού αφορά μια πολύ μικρή πελατεία, αλλά χάνουν χρήματα και για αυτό τα τελευταία πενήντα χρόνια ο αριθμός των οίκων που παρουσιάζουν haute couture έχει μειωθεί δραματικά. Στην πραγματικότητα οι συλλογές αυτές παρουσιάζονται για να διατηρούν το image των οίκων και θεωρούνται ως μία επένδυση που προβάλλει την ποιότητά τους. Ενώ παλαιότερα το αγοραστικό κοινό αποτελούνταν κυρίως από Γαλλίδες, σήμερα τα πράγματα έχουν αλλάξει και προέρχεται κυρίως από τη Ρωσία, την Κίνα και τη Μέση Ανατολή.

Τα τελευταία χρόνια, οι εβδομάδες μόδας υψηλής ραπτικής συνοδεύονται και από παρουσιάσεις οίκων υψηλής κοσμηματοποιίας, δημιουργώντας μια δυναμική συνέργεια ανάμεσα στους δύο συγγενικούς χώρους. Ακόμη και σήμερα οι παριζιάνικες επιδείξεις μόδας, συνήθως Ιούλιο και Ιανουάριο, είναι πολύ καλύτερες από αυτές άλλων πόλεων, όπως η Ν. Υόρκη και το Μιλάνο, γιατί υπερέχουν σε λάμψη και πολυτέλεια.



Φόρεμα της μαντάμ ντι Μπαρί από την ταινία Μαρία Αντουανέτα του 1938.



Φόρεμα του ανανεωτή της γαλλικής haute couture Jean Paul Gaultier 1998

Πηγές : Protagon.gr, Vogue, Στρατάκη Βαλεντίνα, Καθημερινή, Sandy Tsantakis.

Επιμέλεια : Βασιλική Βούρη

Νυφικά που έγραψαν ιστορία



Η Audrey Hepburn στην πιο stylish bridal στιγμή της.

Audrey Hepburn (1954)

Θα μπορούσαμε να μιλάμε ώρες για το σιλι και τη φινέτσα της **Audrey Hepburn**, καθώς όλες οι εμφανίσεις της, νυφικές και μη, έχουν μείνει στην ιστορία και έχουν αποτελέσει σημείο αναφοράς για πολλούς γνωστούς οίκους μόδας. Πάντα μπροστά από την εποχή της, αρνείται το κλασικό μακρύ φόρεμα των προηγούμενων ετών και προτιμά να φορέσει στον γάμο της με τον **Mel Ferrer** ένα tea-length φόρεμα διά χειρός **Pierre Balmain**, με fluffy ώμους, τονισμένη μέση και ψηλό λαιμό τύπου ζιβάνγκο. Το φόρεμα συμπληρώνουν ένα ζευγάρι γάντια που φτάνουν μέχρι τους αγκώνες, δημιουργώντας το τέλειο bridal σύνολο.



Το πιο παραμυθένιο βασιλικό νυφικό όλων των εποχών

Grace Kelly (1956)

Η επιτομή του νυφικού φορέματος! Το πιο διάσημο φόρεμα του 20ου αιώνα είναι το νυφικό που φόρεσε η **Grace Kelly** στον γάμο της με τον **Πρίγκιπα Ρενιέ Γ' του Μονακό**. Mastermind πίσω από το νυφικό η **Helen Rose**, σχεδιάστρια της εταιρείας **MGM** και δύο φορές νικήτρια **Oscar** καλύτερου κοστουμιού, που ήταν προσωπική επιλογή της Grace. Ένα αριστουργηματικό, princess-style κομμάτι από μετάξι και δαντέλα κατάφερε να καταπλήξει τα πλήθη και να βρεθεί μέχρι και σήμερα στη λίστα με τα πιο in fashion νυφικά που άλλαξαν την ιστορία της bridal μόδας. Το σιλι ολοκλήρωνε ένα πέπλο από μετάξι συνδυασμένο με ένα Juliet cap hat, το οποίο ήταν όσο πιο διάφανο γινόταν, προκειμένου το πρόσωπό της να είναι ορατό και στους 30 εκατομμύρια ανθρώπους που παρακολουθούσαν το μεγάλο γεγονός από τους τηλεοπτικούς τους δέκτες.



Νυφικά που έγραψαν ιστορία



Η Bianca Jagger, ανατρεπτική όπως πάντα.

Bianca Jagger (1971)

Ο γάμος του **Mick Jagger** με την **Bianca Pérez-Mora Macias** (aka **Bianca Jagger**) στο Saint-Tropez, εκτός του ότι προκάλεσε φρενίτιδα στα μίντια, έμεινε στην ιστορία για την πραγματικά ανατρεπτική εμφάνιση της νύφης. Η Bianca επέλεξε να φορέσει ένα λευκό κοστούμι του οίκου **Yves Saint Laurent** (Le smoking jacket), συνδυασμένο με μια επίσης λευκή μεταξένια μακριά φούστα. Επηρεασμένη από την disco εποχή, ολοκλήρωσε το σύνολό της με ένα massive αλλά εξαιρετικά stylish καπέλο. Η ιστορία θέλει την Bianca να επρόκειτο να φορέσει επίσης ένα πουκάμισο μέσα από το jacket της, όμως, λόγω του ότι ήταν έγκυος, κάτι τέτοιο δεν κατέστη εφικτό.



Princess Diana of Wales (1981)

Η πριγκίπισσα με τα θλιμμένα μάτια επέλεξε η ίδια τους σχεδιαστές του νυφικού της **David & Elizabeth Emanuel**, οι οποίοι ήθελαν να δημιουργήσουν ένα κομμάτι που θα τραβούσε τα βλέμματα αλλά θα ήταν και αντάξιο μιας πριγκίπισσας, πόσο μάλλον μιας μέλλουσας **Βασίλισσας της Βρετανίας**. Χαρακτηριστικό του φορέματος, αλλά και ολόκληρης της δεκαετίας, αποτέλεσαν οι φουσκωτοί ώμοι και ο ταφτάς. Αξίζει να αναφερθούμε στη μεγαλοπρεπή ουρά των 7 μέτρων, που έκανε την εμφάνισή της ακόμα πιο φαντασμαγορική, παρά τα πρακτικά προβλήματα που της δημιούργησε. Το νυφικό της **Lady D** θεωρείται το πιο καλά φυλαγμένο μυστικό στην ιστορία της μόδας, καθώς μέχρι την ημέρα του γάμου κανείς δεν είχε πληροφορίες περί αυτού. Φυσικά, σε περίπτωση που διέρρεαν στον Τύπο φωτογραφίες του νυφικού, υπήρχε ένα back-up φόρεμα που θα έβγαζε την πριγκίπισσα από τη δύσκολη θέση.

ΣΕΡΑΝΟ Rosita



Η αγαπημένη τούρτα των παλιών ζαχαροπλασטיών, το κλασικό γλύκισμα των περασμένων δεκαετιών που κυριαρχούσε στα τραπεζάκια των τότε μοδάτων ζαχαροπλασטיών, δεν είναι άλλο από τη Σεράνο.

Η καταγωγή του διάσημου γλυκού της δεκαετίας του '60 δεν έχει εξακριβωθεί ακόμη. Μία από τις επικρατέστερες εκδοχές συνδέεται με την Ελλάδα.

Η **Rosita Serrano** ήταν διάσημη τραγουδίστρια, μικρόσωμη αλλά γεμάτη πάθος στις ερμηνείες της. Έγινε αντικείμενο πόθου για τους άντρες της υψηλίου και ζήλιας για τις γυναίκες. Για τα μάτια της και μόνο ένας ζαχαροπλάστης στη Φωκίωνος λέγεται ότι έδωσε το όνομά της στη διάσημη **πάστα Σεράνο**.

Η Rosita Serrano, γεννήθηκε στη Βίνα Ντελ Μαρ της Χιλής στις 10 Ιουνίου 1914. Κόρη διπλωμάτη που ταξίδεψε στην Ευρώπη συνοδεία της μητέρας της και κατόρθωσε να καλλιεργήσει το ταλέντο της, την φωνής της. Μια βέρα σοπράνο που τραγούδησε στις μεγαλύτερες αίθουσες του κόσμου με ένα μοναδικό πάθος και ξεχώριζε για την γοητεία της.



ΣΥΝΤΑΓΗ Τούρτα Serano Λένας Πολιτικού Θανασακοπούλου

Αναμνήσεις γλυκές από την Αεροπορία, από τη διασπορά όπου ζούσαμε για πολλά χρόνια. Στις γιορτές και γενέθλια πάντα ετοιμάζαμε χειροποίητα γλυκά. Η επιτυχημένη serano της Λένας ήταν από αυτές που περιμέναμε. Τη συνταγή την έχω από το 1985 και σας τη γράφω. Η φωτογραφία είναι από γενέθλια του Ιάσωνα — 2 χρονών και την είχε φτιάξει το Λενάκι σε σχήμα γατούλας. Αλίκη

ΤΟΥΡΤΑ SERANO

ΥΛΙΚΑ

6 Αυγά
2 φλιτζάνια αλεύρι σκληρό
2 « ζάχαρη
2 κουταλιές κακάο
6 κουταλιές σούπας νερό
1-2 κουταλάκια μπαίκιν
2 βανίλιες

ΣΙΡΟΠΙ

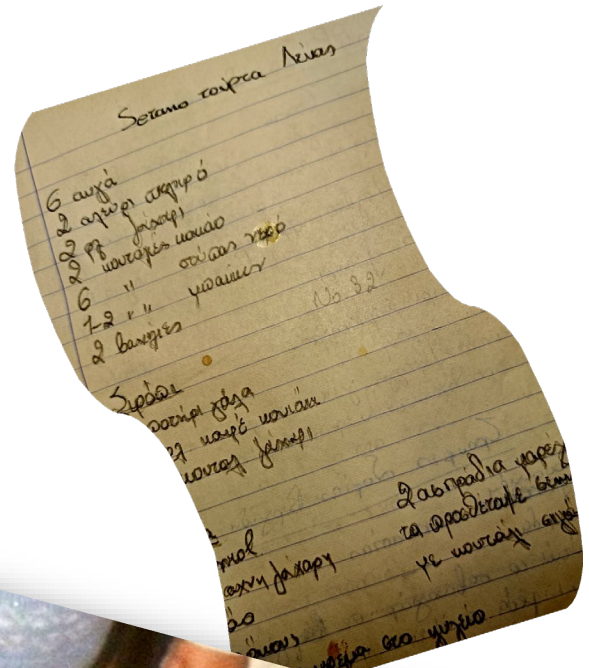
1 ποτήρι γάλα
½ φλιτζανάκι καφέ κονιάκ
3 κουταλιές ζάχαρη

ΚΡΕΜΑ

2 Ertol
1 ½ φλιτζάνι άχνη ζάχαρη
Κακάο
2 κρόκους
2 ασπράδια μαρέγκα, τα προσθέτουμε στην κρέμα με κουτάλι σιγά-σιγά

Μετά την κρέμα στο ψυγείο

Καλή επιτυχία...



Η πίτσα μαργαρίτα έχει το όνομα μιας Βασίλισσας;



Στο μακρινό 1889 στην πόλη της Νάπολης, ο σεφ Ραφαέλε Εσπόζιτο κλήθηκε να δημιουργήσει ένα έδεσμα που θα ικανοποιούσε τον ουρανίσκο της Βασίλισσας Μαργαρίτας της Σαβοΐας, η οποία είχε επισκεφθεί την πόλη. Ο Ιταλός σεφ σχεδίασε ένα έδεσμα το οποίο είχε τα χρώματα της ιταλικής σημαίας. Άσπρο, κόκκινο και πράσινο. Για το άσπρο χρησιμοποίησε μοτσαρέλα, για το κόκκινο σάλτσα ντομάτας και για το πράσινο, βασιλικό. Όλα αυτά πάνω σε μία ζύμη την οποία θα έψηνε. Την ονόμασε πίτσα Μαργαρίτα!



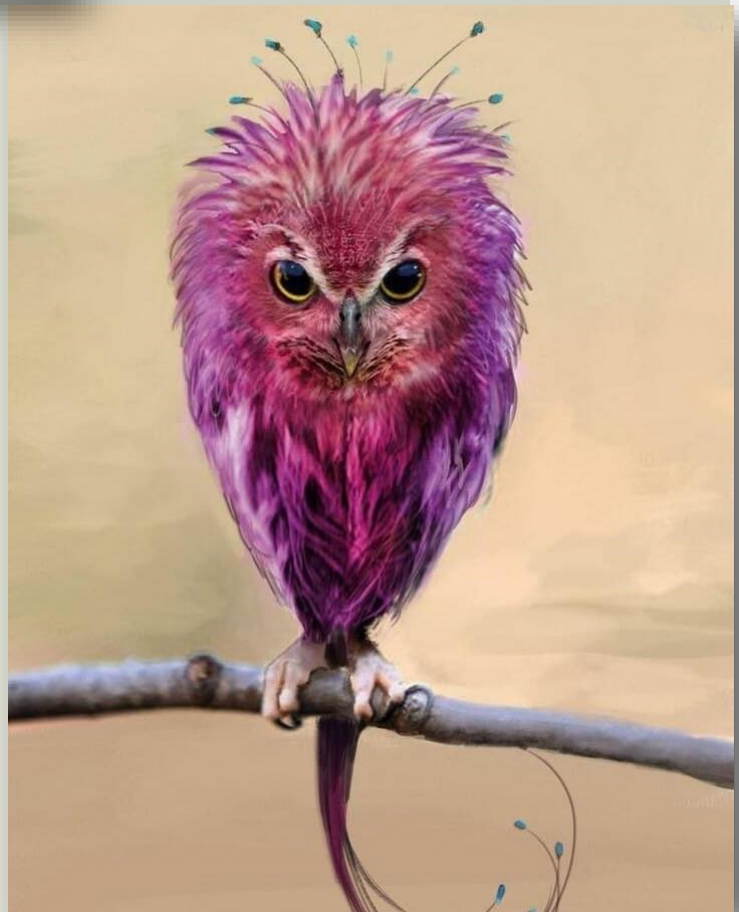
Ο όρος πίτσα δεν ήταν διαδεδομένος την εποχή εκείνη, παρόλο που υπήρχαν αποδείξεις για κατανάλωση εδέσματος που έμοιαζε με πίτσα κατά το τέλος του 16ου αιώνα, αλλά ακόμα και πιο πριν στην αρχαία Ελλάδα και την αρχαία Ρώμη! Η πίτσα στη σημερινή της μορφή οφείλεται κατά κύριο λόγο στους Ιταλούς μετανάστες, οι οποίοι, μετέφεραν στις αποσκευές τους προς την Αμερική τις γαστρονομικές τους γνώσεις και παραδόσεις. Ποιος θα φανταζόταν τότε, πως με ένα κλικ θα μπορούσες να έχεις την πίτσα σπίτι σου! Πρώτη πιτσαρία της Αμερικής θεωρείται το Lombardi's στη Νέα Υόρκη, το οποίο άνοιξε τις πόρτες του το 1905 και εξακολουθεί ακόμα και σήμερα να προσφέρει το δημοφιλές έδεσμα σε χιλιάδες καταναλωτές!



Η ποικιλία που βλέπουμε στις πίτσες σήμερα οφείλεται στην τεράστια εμπορευματοποίηση της πίτσας και της αναγωγής της σε ένα τεράστιο και παγκόσμιο προϊόν, το οποίο εξελίχθηκε μέσα στις μηχανές της αμερικανικής βιομηχανίας, καθώς με την υπηρεσία της διανομής πίτσας στο σπίτι έφεραν το προϊόν κοντά στον καταναλωτή. Σε πολλές πόλεις της Αμερικής το στυλ και το είδος της πίτσας, διαφέρει. Στην Νέα Υόρκη η ζύμη είναι λεπτή και τα υλικά λίγα, προσαρμοσμένη στη ναπολιτάνικη συνταγή. Στο Σικάγο η ζύμη είναι χοντρή σαν πίτσα και έχει μπόλικη σάλτσα και τυριά. Στο Ντιτρόιτ το σχήμα δεν είναι στρογγυλό, αλλά τετράγωνο ή παραλληλόγραμμο! Ανάλογα την πόλη ή τη χώρα και τις συνήθειες των κατοίκων, η πίτσα έχει το ταλέντο να προσαρμόζεται και να μεταλλάσσεται σε ένα έδεσμα που όλοι αγαπούν και λατρεύουν να καταναλώνουν! Είτε με αντζούγιες, είτε με ανανά, είτε με αυγά, είτε με πεπόνι, η πίτσα είναι ένα πεντανόστιμο και προσιτό σε όλους έδεσμα!

Και αν όλα αυτά σε έκαναν να πεινάσεις η καλύτερη λύση είναι να παραγγείλεις μια πίτσα και να την απολαύσεις! Κανείς εξάλλου δεν μπορεί να αντισταθεί σε.. ακόμα ένα κομμάτι της! Τι λες λοιπόν, έτοιμοι όλοι για παραγγελία;

Ομορφιά...



Ψάξε...ψάξε...



«Καφενείο Γυναικών η Γυνή» γράφει η πινακίδα στην είσοδο του καταστήματος.

Το καλοκαίρι στην Φλώρινα περνά γρήγορα κι όπως λένε οι κάτοικοι είναι η πιο σύντομη εποχή. Ο χειμώνας όμως είναι διαφορετικός. Έχει διάρκεια κι όταν πιάσει η ομίχλη που μπορεί να κρατήσει ακόμη και ένα μήνα ή τα χιόνια που σκεπάζουν κάθε σημείο της πόλης με το θερμόμετρο μονίμως κάτω του μηδενός, οι μέρες αλλά και οι νύκτες είναι «μεγάλες».

Έτσι το καφενείο δεν είναι απλά ένας χώρος συνεύρεσης των γυναικών στο μακρύ χειμώνα της Φλώρινας αλλά λειτουργεί και ως χώρος εργαστηρίου ή ως χώρος πολιτισμού.

Πρόκειται για ένα καλόγουστο χώρο που κυριαρχεί το ξύλο και το λευκό μάρμαρο και με χρώματα που αναβλύζουν οι εσωτερικοί χώροι των νεοκλασικών κτιρίων.

Η Φλώρα Στεργίου, ιδιοκτήτρια του καφενείου και ψυχή του εγχειρήματος εξηγεί στο ΑΠΕ-ΜΠΕ: «Δεν είναι πάντα εύκολος αυτός ο κανόνας στην διαχείρισή του, αλλά όταν εξηγείς αυτή την ιδιαιτερότητα με ευγένεια και χωρίς να προσβάλλεις την προσωπικότητα του άλλου που βρίσκεται απέναντί σου, δηλαδή τους άνδρες που προσέρχονται μόνοι τους στο χώρο, τότε όλα κυλούν ομαλά».

Χειροποίητες Δημιουργίες



Ειρήνη Γερούλη



Ειρήνη Γερούλη



Αλίκη Κόρακα



Αλίκη Κόρακα

Η ιστοσελίδα του Σ.Α.Σ.Ι.— Απονομή



www.ikaros.net.gr



Ο Σύνδεσμος Αποφοίτων Σχολής Ικάρων (ΣΑΣΙ), μας απένειμε δίπλωμα ευαρέσκειας και αναγνώρισεως...
Είμαστε πολύ χαρούμενες και εννοείται ότι είμαστε πάντα κοντά...

Ευχαριστούμε πολύ!!!

Ευχαριστίες

Την εταιρεία ΣΑΡΑΝΤΗΣ ΑΒΕΕ για την σημαντική προσφορά ειδών υγιεινής και καθαριότητας στους αναξιοπαθόντες του ιδρύματος «ΚΟΣΜΕΤΕΙΟ» στο Ν. Ηράκλειο Αττικής

Αρθρογράφοι

- Γρηγόριο Πρεζεράκο
- Ευαγγελία Τσουμάκη
- Γεωργία Χελιώτη
- Καίτη Σίτσα
- Δήμητρα Τσγκρινού
- Αθηνά Μακρατζάκη
- Ρομίνα Αλεβίζου
- Κατερίνα Κωνσταντινίδου Χρηστέα
- Βασιλική Κόκκορη Βούρη
- Ειρήνη Γερούλη
- Λίνα Μπασαρά
- Αλίκη Κόρακα
- Τα μέλη του ΣΑΣΙ



ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ «ΝΕΦΕΛΗ»

Συντονιστική Επιτροπή Νεφέλης

Βασιλική Κόκκορη Βούρη Λίνα Μπασαρά
Ντενίζ Γιάνναρου Τασία Χειράκη
Αλίκη Οικονόμου Κόρακα

Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο:

nefeliclub@gmail.com

Facebook: νεφέλη

https://www.facebook.com/nefeliclubIkaros

www.Issuu.com (Εφημερίδα): *nefeliclub*

You tube: *Nefeli Club*

Ιστοσελίδα ΣΑΣΙ

www.ikaros.net.gr

Επιμέλεια έκδοσης
Αλίκη Οικονόμου Κόρακα



2 0 2 2

Νεφέλη
Λέσχη Κυριών Ικάρου