



# ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ



ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ

## ΕΚΔΡΟΜΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ

Ιανουάριος – Φεβρουάριος – Μάρτιος 2008

Τεύχος 9

### Ο ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΚΥΠΕΛΛΟΥΧΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ 2008 ΣΤΟ ΣΚΑΚΙ !!!

#### ❖ Διασυλλογικό Κύπελλο Ανδρών Αττικής

##### Ο Φυσιολάτρης Νίκαιας Κυπελλούχος Αττικής 2008 για πρώτη φορά στην ιστορία του .

Μετά από δυο συγκλονιστικούς αγώνες στον ημιτελικό με τη Σκακιστική Άνοιξη 2-2 και στο τελικό με τον Ε.Ε.Σ. Κορυδαλλού 2-2 ο Φυσιολάτρης στέφθηκε Κυπελλούχος Αττικής.

Στην ομάδα συμμετείχαν οι: Γεωργιάδης Ιωάν., Σιγάλας Φραγκ., Μπαλάσκας Παν., Γκούμας Γεώρ. και Βανδώρος Νικ.

Η κατάταξη των 4 πρώτων ομάδων ήταν:

1. Φυσιολάτρης Νίκαιας
2. Ε.Ε.Σ. Κορυδαλλού
3. Σκακιστική Άνοιξη
4. Σ.Ο. Αμπελοκήπων



Ο Φυσιολάτρης Κυπελλούχος Αττικής 2008.

#### ❖ Πρωτάθλημα Β΄ Εθνικής στο σκάκι!!!

Άρχισε το Μάρτη το Διασυλλογικό Πρωτάθλημα Β΄ Εθνικής. Ο Φυσιολάτρης ενισχυμένος με δυο μεταγραφές ( Γεωργιάδης Ι. ELO 2305 και Σιγάλας Φρ. ELO 2160 ) είναι φαβορί για την κατάκτηση του πρωταθλήματος και άνοδο στην Α΄ Εθνική κατηγορία.

#### ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ ΤΟΥ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗ

	Σκορ
16 / 3 ΓΣ Ασπροπύργου - ΕΟΑΟ Φυσιολάτρης	3,5-8,5
23 / 3 ΕΟΑΟ Φυσιολάτρης — ΑΟ Κηφισιάς	9,5-2,5
30 / 3 ΑΟ Ζήνων Γλυφ. — ΕΟΑΟ Φυσιολάτρης	4 - 8
6 / 4 ΑΟ Τρεις Αστέρες — ΕΟΑΟ Φυσιολάτρης	
13 / 4 ΕΟΑΟ Φυσιολάτρης— ΣΟ Ν Φιλαδέλφειας	

#### ❖ Κόψιμο Πρωτοχρονιάτικης Πίτας



Βράβευση σκακιστών από τον Δήμαρχο κ.Μπενετάτο.

Το κόψιμο της Πρωτοχρονιάτικης πίτας μας πραγματοποιήθηκε στο Δημαρχείο την **Παρασκευή 18 Ιανουαρίου 2008** .

Στην εκδήλωση, η παιδική χορωδία και το χορευτικό τμήμα του Ελληνικού Κέντρου Λαογραφικών Μελετών τραγούδησε Χριστουγεννιάτικα τραγούδια και χόρεψε Κρητικούς χορούς. Έγινε βράβευση των διακριθέντων σκακιστών και μαθητών μας. Επίσης βραβεύθηκαν για την είσοδό τους στα ΑΕΙ το 2007 οι σκακιστές μας Μάριος Κοσκινάς και Περικλής Πετεινάτος.

Παραβρέθηκαν οι βουλευτές: Λυντζέρης Δ., Νεράτζης Αν., Τραγάκης Ι., Νιώτης Γρ., Διαμαντίδης Ι. ο Δήμαρχος Νίκαιας κ. Στέλιος Μπενετάτος και οι Δημοτικοί σύμβουλοι Λάσκαρη-Κρασσοπούλου Β., Αγγελίδης Κ., Κουρεμένος Π. και αρκετοί φίλοι και μέλη του συλλόγου μας.

#### ❖ 10ήμερη Εκδρομή μετά το Πάσχα στην Ευρώπη,

**ΑΥΣΤΡΙΑ—ΕΛΒΕΤΙΑ—ΓΕΡΜΑΝΙΑ—ΙΤΑΛΙΑ.**

**θα πραγματοποιήσει ο Φυσιολάτρης από 30 Απριλίου έως 09 Μαΐου 2008 .**

Οι εκδρομείς θα επισκεφθούν το Ιννσμπουργκ και το Σάλτσμπουργκ (πατρίδα του Μότσαρτ) ,το Μόναχο (πρωτεύουσα της Βαυαρίας) και τους καταρράκτες του Ρήνου, τη Ζυρίχη (πόλη των τραπεζών και των ρολογιών), τη Λουκέρνη , Γενεύη (έδρα του Ο.Η.Ε. ) Λωζάνη, Ιντερλάγκεν και Βέρνη ( Πρωτεύουσα της Ελβετίας) ,και στη συνέχεια αφού διασχίσουν την Ιταλία και επισκεφθούν το Λουγκάνο, Κόμο και Μιλάνο αναχωρούν από Αγκόνα για την Ελλάδα.

Παύλος Φύτρος



## ❖ Ατομικά Νεανικά Πρωταθλήματα Αττικής 2008 ( 8,10,12,14 και 16 ετών).

Διεξήχθησαν με μεγάλη επιτυχία τα Ατομικά Νεανικά Πρωταθλήματα Αττικής 2008 από 2 μέχρι 7 Ιανουαρίου 2008 στο Πολιτιστικό Πολυχώρο «Μάνος Λοΐζος» (Μηχανική Καλλιέργεια) του Δήμου Νίκαιας, Οδός Θηβών 245, Νίκαια.

Σημειώθηκε ρεκόρ συμμετοχών 422 σκακιστές/τριες. Σ' αυτό συνετέλεσαν η πετυχημένη περσινή διοργάνωση, η καταλληλότητα του χώρου και η βοήθεια όλων των μελών και φίλων του Φυσιολάτρη. Σημαντική η συνεισφορά της Δημοτικής αρχής, κάτι που τονίστηκε ιδιαίτερα κατά την τελετή λήξης των αγώνων.

Από τα πρωταθλήματα προκρίθηκαν για τα αντίστοιχα Πανελλήνια Νεανικά που θα γίνουν από 27 Ιουνίου έως 4 Ιουλίου 2008 στην Καλλιθέα Χαλκιδικής οι παρακάτω σκακιστές μας.

Καφώρος Άλκης, Θέμελη Δήμητρα, Φράγκος Βασίλ., Μιχελάκος Παναγ., Καφώρου Ηρώ, Φράγκου Μαρία, Βαλούρδος Κων. και Λεμονή Μαρία-Ιωάννα.

## ❖ Διασυλλογικό Κύπελλο Παίδων Αττικής

Την 1η θέση στο διασυλλογικό κύπελλο 2008 (-16 ετών) κατέκτησε ο Φυσιολάτρης Νίκαιας με δεύτερη την ομάδα του ΣΟ Αιγάλεω και τρίτη την ομάδα του ΑΟ Κηφισιάς .

1ος. Φυσιολάτρης	12 βαθμούς	και	18,5 πόντους
2ος. ΣΟ Αιγάλεω	10 β		20,5 π
3ος. ΑΟ Κηφισιάς	10 β		18,5 π

Συμμετείχαν οι σκακιστές και σκακίστριές μας:

Χωματίδης Παν., Καφώρος Άλκης, Παφλιώτη Ελίνα, Θέμελη Δημ., Μπαρμπαγιάννης Παναγ., Πετρομελίδης Χρ., Φράγκος Βασ., Μιχελάκος Παν., και Φωτόπουλος Κων.

## ❖ Διασυλλογικά Κύπελλα Παμπαίδων Αττικής

Τη 2η θέση στο διασυλλογικό κύπελλο 2008 (-12 ετών) κατέκτησε ο Φυσιολάτρης Νίκαιας με πρώτη την ομάδα του ΦΟΝ Επικοινωνία και τρίτη την ομάδα του ΑΣ Παπάγου .

1ος. ΦΟΝ Επικοινωνία	12 βαθμ.	και	19,5 πόντ.
2ος. Φυσιολάτρης	10 βαθμ.	και	18,5 πόντ
3ος. ΑΣ Παπάγου	10 βαθμ.	και	18 πόντ.

Συμμετείχαν οι μικροί σκακιστές και σκακίστριές μας: Ξανθόπουλος Βασίλης, Βοζίκης Αντώνης, Μαρούδας Παναγιώτης, Καφώρου Ηρώ, Φράγκου Μαρία, και Πραματευτάκη Ασπασία.

## ❖ Ατομικό σχολικό πρωτάθλημα Αττικής 2008 για Νηπιαγωγεία, Δημοτικά, Γυμνάσια & Λύκεια.

Έγινε στις **2 Μαρτίου 2008** στο συγκρότημα σχολείων της Γκράβας. Προκρίθηκαν για τα αντίστοιχα Πανελλήνια σχολικά πρωταθλήματα που θα γίνουν από 20 έως 21 Απριλίου 2008 στο Πόρτο Καρράς Χαλκιδικής οι παρακάτω σκακιστές μας.

Τσιβγούλης Ευ., Λαδάς Σ., Πραματευτάκη Αν., Πραματευτάκη Λ., Λεμονή Μ., Παπαδόπουλος Αστ., Μαρούδας Π., Ξανθόπουλος Β., Καφώρου Η., Φράγκου Μ., Μιχελάκος Π., Βοζίκης Αντ., Φράγκου Ελ., Γιαννέλος Στ., Φράγκος Β., Καφώρος Αλκ., Κουνταρδάς Π. και Μπαρμπαγιάννης Π.

## ❖ Ομαδικό σχολικό πρωτάθλημα Αττικής 2008 για ομάδες Δημοτικών & Γυμνασίων .



Οι μαθητές με το κύπελλο στο γραφείο της Δ/ντριας του 4ου Γυμνασίου Νίκαιας : Καφώρος, Μπαρμπαγιάννης, Χαλκιόπουλος, Θέμελη και Κουνταρδάς

Το σχολικό πρωτάθλημα Αττικής 2008 έγινε στις **15 Μαρτίου 2008** στο 1ο Λύκειο του Κορυδαλλού. Η ομάδα του 4ου Γυμνασίου Νίκαιας αποτελούμενη από τους: Καφώρο Άλκη, Κουνταρδά Παναγιώτη, Μπαρμπαγιάννη Παναγιώτη, Θέμελη Δήμητρα, και Χαλκιόπουλο Αλέξανδρο κατέλαβε την 1η θέση και ευελπιστεί να βγει Πρωταθλήτρια Ελλάδας για άλλη μια φορά στους αγώνες που θα γίνουν στο Πόρτο Καρράς στη Χαλκιδική το Σάββατο 19 Απριλίου 2008.

## ❖ Πανελλήνια Νεανικά Πρωταθλήματα 2008 (-18 και -20ετών).

Τα Πανελλήνια Νεανικά Πρωταθλήματα 2008 διεξήχθησαν από 2 μέχρι 8 Ιανουαρίου στη Καλαμάτα. Οι Σκακιστές μας: Χωματίδης Παναγιώτης και Γκούμας Γιώργος κατέλαβαν την 5η και 6η θέση αντίστοιχα.





Το Μελέμι.....

**ROBERT James FISCHER 1943- 2007**



Παγκόσμιος Πρωταθλητής το 1972 και πρωταθλητής ΗΠΑ σε ηλικία 14 ! ετών.

Κάθε παγκόσμιος πρωταθλητής αποτελεί εξ ορισμού ένα αξιοπρόσεκτο φαινόμενο. Με συστηματική πολυετή προσπάθεια, ένας άνθρωπος ξεχωρίζει από τους συνανθρώπους του και κατακτά μια κορυφή πριν και πάνω από όλους τους άλλους. Η βασιλεία του νομοτελειακά έχει ημερομηνία λήξης, καθώς η ιστορία και η ανθρώπινη κοινωνία προχωράει για να ορίσει τον διάδοχό του..

Ειδικότερα στο σκάκι, ένας παγκόσμιος πρωταθλητής πρέπει να βρίσκεται μπροστά από την εποχή του. Εκτός από άθλημα, το σκάκι αποτελεί επιστήμη και τέχνη, οπότε κάθε επίδοξος παγκόσμιος πρωταθλητής πρέπει να δημιουργήσει μεθόδους παιχνιδιού άγνωστες μέχρι τη στιγμή που θα κατακτήσει τον τίτλο. Σε προσωπική αντιπαράθεση με τον ήδη κάτοχο του στέμματος, χρειάζεται να αποδείξει ότι κατέχει πλήρως τις αναγνωρισμένες τεχνικές και ότι μπορεί να εφαρμόσει με επιτυχία κάποιες νέες. Δηλαδή πρέπει η σκέψη του να έχει ξεπεράσει το σύνολο της σκακιστικής κοινότητας προτού αποκαλυφθούν στην πράξη οι ιδέες του, σε άμεση σύγκρουση με τις ιδέες των άλλων κορυφαίων σκακιστών...

Η εξέλιξη της ζωής του οι επιτυχίες και απογοητεύσεις του, η κορύφωση και η παρακμή του, συνιστούν παράδειγμα προς μίμηση, και ενίοτε προς αποφυγή!! Η ιστορική εξέλιξη της σκακιστικής θεωρίας γράφεται από τους παγκόσμιους πρωταθλητές, τους γίγαντες στους ώμους των οποίων πατάμε για να κατανοήσουμε τις αλήθειες που κρύβονται στα 64 μαύρα και άσπρα τετράγωνα.

Για πολλούς ο ισχυρότερος σκακιστής όλων των εποχών, ο Ρόμπερτ Φίσερ υπήρξε μοναχικός καβαλάρης σεν ολόκληρη τη ζωή του αμφιλεγόμενη προσωπικότητα, έζησε ταραγμένα παιδικά χρόνια χωρίς ζεστή ανθρώπινη επαφή, (από χωρισμένους γονείς) αλλά εξελίχθηκε σε μία από τις διαλεχτές ιδιοφυΐες της σκακιστικής ιστορίας. Η μοναδικότητα του Φίσερ αναδείχθηκε όχι μόνο στις παρτίδες του αλλά και στον τρόπο ζωής του, μοναχικό και συνεπή ταυτόχρονα. Ο Φίσερ προσέφερε καταπληκτικές παρτίδες που εξακολουθούν να διδάσκουν τις νεότερες γενιές, αλλά μας στέρησε από υπέροχα δημιουργήματα επειδή αρνήθηκε να παίξει εφ' όσον δεν ικανοποιούνταν πλήρως οι απαιτήσεις του. Το 1975 περιφρόνησε 5.000.0000 δολάρια και τον παγκόσμιο τίτλο για να μείνει συνεπής στις αρχές του, πιστός μόνο στον εαυτό του επιλέγοντας να γίνει απόκληρος της κοινωνίας. Τελικά, ήταν παιδί της εποχής του ή μία ακραία περίπτωση που όμοιά της δεν θα ξαναδούμε?

Μολονότι απολάμβανε την εκτίμηση όλων των συναθλητών του, χαρακτηρίστηκε από εκκεντρικός μέχρι παρανοϊκός και από φιλικός μέχρι υπέρμετρος εγωιστής.....

Ο Φίσερ αποσύρθηκε από την ενεργό δράση στο απόγειο της καριέρας του!!

**ΜΠΟΜΠΥ ΦΙΣΕΡ ΜΙΑ ΙΔΙΟΦΥΙΑ ΣΤΟ ΣΚΑΚΙ !!!**

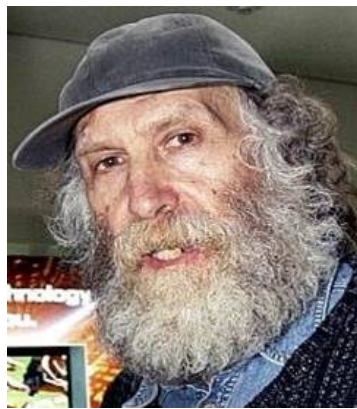
Τα τελευταία 30 χρόνια ζούσε απομονωμένος από τον

δημόσιο βίο, περιπλανώμενος ανά την υφήλιο και καταζητούμενος από την πατρίδα του γιατί έσπασε το **εμπάργκο** κατά τον βρόμικο πόλεμο των ΗΠΑ κατά της Γιουγκοσλαβίας όταν το 1992 δέχθηκε να πάρει μέρος σε αγώνα κατά του Boris Spassky στο αποκλεισμένο Βελιγράδι..



Βελιγραδι 1992 εναντίον του Σπάσκυ

Στις 13 Ιουλίου 2004 ο Φίσερ συλλαμβάνεται στην Ιαπωνία, προκαλώντας την παγκόσμια κατακραυγή. Τα όσα διαδραματίστηκαν, δείχνουν κρυστάλλινα το μεγαλείο προσωπικότητων όπως του Φίσερ και την ποταπότητα όσων αρνούνται ή είναι ανήμποροι να κατανοήσουν αυτό το μεγαλείο. Αλλά όποιος κάνει τον έναν συμβιβασμό μετά τον άλλο εν ονόματι της όποιας ηθικής, δεν μπορεί παρά να οδηγηθεί εντέλει στην ηθική τυφλότητα, στην πνευματική ασθένεια και στην ψυχική σχάση. Μία βάνουση σύλληψη με πρόσχημα την παραβίαση νόμων περί αλλοδαπών, κράτηση με απειλή απέλασης στις ΗΠΑ για έκτιση ποινής δεκαετούς φυλάκισης. Η ουσία ήταν ότι η « αυτοκρατορία » δεν ήθελε να ξεχάσει την άρνηση του Μπόμπυ να γίνει «σκυλάκι» των ΜΜΕ. Αφού σάρωσε τους πάντες και αναδείχθηκε κορυφαίος ο αυτοδίδακτος, ο άνευ διδασκάλου και χορηγού και άνευ κρατικών διασυνδέσεων Παγκόσμιος Πρωταθλητής δεν έστερξε να παίξει προπαγανδιστικά παιχνίδια, να διαφημίσει προϊόντα που δεν του άρεσαν ή να συμμετάσχει σε θεαματικές εκδηλώσεις. Επέμενε να ζει και να δρα μονάχα με τους δικούς του όρους και κανόνες. Αυτό δεν του συγχωρήθηκε ποτέ. Με αφορμή το ματς της Γιουγκοσλαβίας υπέστη έναν απηνή διωγμό. Του κατέσχεσαν ότι είχε και δεν είχε! Ληλάτησαν την προσωπική του ζωή. Τον κυνήγησαν σε όλα τα πλάτη και μήκη του πλανήτη. Αλλά ο αγνός Μπόμπυ είχε πα-



Λίγα χρόνια πριν το θάνατό του σε φυλακή της Ιαπωνίας το 2005.

ντού φίλους. Έτσι μετά την παγκόσμια κινητοποίηση για την σωτηρία του Φίσερ η Ισλανδική κυβέρνηση του παρεχώρησε το απαραίτητο διαβατήριο και άσυλο μέχρι την ημέρα που αναπαύθηκε στη αιωνιότητα.

Έζησε 64 συμβολικά χρόνια, όσα είναι τα άσπρα και μαύρα τετράγωνα της σκακιέρας !.

N. Ορνιθόπουλος

(τα στοιχεία προέρχονται από το βιβλίο του μεγάλου Έλληνα σκακιστή και ψυχολόγου **Ηλία Κουρκουνάκη**).



## ❖ Μικτό Νεανικό Διασυλλογικό Πρωτάθλημα Αττικής .

Συνεχίζεται το Μικτό Νεανικό Διασυλλογικό Πρωτάθλημα Αττικής με την ομάδα του Φυσιολάτρη Νίκαιας να βρίσκεται στην 3η θέση με 9 βαθμούς . Η ομάδα του ΦΟΝ Επικοινωνία προηγείται με 11 βαθμούς και ακολουθεί η ομάδα του ΣΟ Αιγάλεω με 10 βαθμούς .

Ο Φυσιολάτρης χρειάζεται μια ισοπαλία ακόμα στο τελευταίο γύρο στις 23 Απριλίου 2008 για να προκριθεί στο Πανελλήνιο Μικτό Νεανικό Διασυλλογικό Πρωτάθλημα.

Ο Φυσιολάτρης μέχρι τώρα στηρίχτηκε κύρια στους: Χωματίδη (1,5 βαθμοί σε 3 αγώνες), Καφώρο (2 σε 2), Φράγκο (4 σε 5), Μιχελάκο (4 σε 4), Φράγκου Ε. (3 σε 5), Καφώρου Η. (4,5 σε 6), Παπαδόπουλο Α. (2,5 σε 5), Πετρομελίδη (1 σε 1), Φωτόπουλο (0,5 σε 2) και Πραματευτάκη Α. (1 σε 1).

## 2) Διασυλλογικό Πρωτάθλημα Β' Εθνικής.

Ξεκίνησε το Πρωτάθλημα Β' Εθνικής στο σκάκι.

Με δύο νίκες του Φυσιολάτρη στις δύο πρώτες αγωνιστικές επί του Ασπροπύργου και της Κηφισιάς. Οι επόμενοι αγώνες είναι στις 30 Μάρτη 6 & 13 Απριλίου και 4 & 11 Μαΐου 2008. Μετέχουμε με 12μελή ομάδα.

Η ομάδα του Φυσιολάτρη ενισχυμένη με δυο μεταγραφές πρέπει να ανέβει φέτος στη Α' Εθνική κατηγορία μιας και φέτος ανεβαίνουν 3 ομάδες από την Αττική μετά τις αλλαγές που εφαρμόζει από το 2008 η ΕΣΟ.

Σύμφωνα με την προκήρυξη της ΕΣΟ δημιουργείται Προκριματικός Όμιλος Α' Εθνικής Αττικής 2009 με 8 ομάδες. Το πρωτάθλημα Α' Εθνικής από το 2009 και μετά θα γίνεται με 34 ομάδες. Οι 20 πρώτες ομάδες θα αγωνίζονται κατευθείαν στο πρωτάθλημα της επόμενης χρονιάς και οι υπόλοιπες 14 θα επιστρέφουν στους ΠΟΑ των περιοχών τους για να διεκδικήσουν εκ νέου μια θέση στους 34.

Για το 2010 (μεταβατική περίοδος) από την ΕΣΣΝΑ θα προκριθούν 1 ομάδα από τον ΠΟΑ Αττικής το 2009 και 2 το 2010. Από το 2011 και μετά θα ανεβαίνουν από τον ΠΟΑ Αττικής στην Α' Εθνική 3 ομάδες . Λίγο δύσκολο σύστημα αλλά θα το συνηθίσουμε.

## ΔΙΕΘΝΗ ΟΠΕΝ ΤΟΥ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ :

- α) Το « **ΙΚΑΡΟΣ** » θα διεξαχθεί στην Ικαρία από 7 ως 20 Ιουλίου (προκριματικοί + οπεν)
- β) Το οπεν της **Παλαιόχωρας** Κρήτης από 21-28 Ιουλίου 2008
- γ) Διεθνές οπεν **Μυτιλήνης** από 21-28 Ιουλίου 2008
- δ) Το 17° Διεθνές οπεν **Καβάλας** από 30 Ιουλίου έως 7 Αυγούστου 2008
- ε) Το Διεθνές τουρνουά **ΑΚΡΟΠΟΛΙΣ** από 9 έως 17 Αυγούστου 2008
- στ) Το 28° Τουρνουά **RAPID** (αφιερωμένο στη μνήμη των πεσόντων στο **ΜΠΛΟΚΟ** της **Κοκκινιάς** το 1944) θα γίνει στις 21 Αυγούστου 2008 στο Μουσείο Εθνικής Αντίστασης.
- ζ) Το 16° Διεθνές οπεν « **Τιμή στην Εθνική Αντίσταση** » από 23-30 Αυγούστου 2008 στο Πολιτιστικό Πολύχωρο «**Μάνος Λοΐζος**» του Δήμου Νίκαιας.

## ❖ Προσεχείς σκακιστικές διοργανώσεις

1) Το **20ο Πανελλήνιο σχολικό πρωτάθλημα 2008 (Ομαδικό και Ατομικό)** θα διεξαχθούν στο ξενοδοχείο Porto Karra στο Ν. Μαρμαρά Χαλκιδικής το Σάββατο 19 Απριλίου και την Κυριακή-Δευτέρα 20-21 Απριλίου αντίστοιχα. Θα συμμετέχουν οι σκακιστές μας που προκρίθηκαν από τα σχολικά Αττικής. Παράλληλα θα διεξαχθεί και το **Πανελλήνιο ΟΠΕΝ Σχολικό Κύπελλο** (ατομικό για όσους μαθητές δεν προκρίθηκαν).

Οι τιμές του ξενοδοχείου Porto Karra για δύο διανυκτερεύσεις με φαγητό είναι 90 € ανά άτομο σε τρίκλινα ή τετράκλινα και 96€ σε δίκλινα δωμάτια. Οι συνοδοί και όσοι σκακιστές δεν προκρίθηκαν επιβαρύνονται και με έξοδα μεταφοράς πηγαινέ-ελά € 40 (το πούλμαν θα ξεκινήσει από τον όμιλο).

2) **ΟΠΕΝ Πανευρωπαϊκό σχολικό πρωτάθλημα** θα γίνει στην Καλλιθέα Χαλκιδικής από 29/4 ως 5/5/08 στις κατηγορίες (-7, -9, -11, -13, -15, & -17 ετών). Με ελεύθερη συμμετοχή ανεξάρτητα ΕΛΟ. Με παράβολο συμμετοχής € 30 + παράβολο ECU €20. Τα έξοδα διαμονής για 7 διανυκτερεύσεις στα ξενοδοχεία ΑΘΩΣ & ΠΑΛΛΗΝΗ θα είναι € 315 (σε δίκλινο), € 270 (σε τρίκλινο) ή €245 (σε 4κλινη σουίτα).

Θα μας εκπροσωπήσουν οι σκακιστές μας : Καφώρος Αλκ., Χωματίδης Π., Φράγκος Β., Μιχελάκος Π., Παφλιώτη Ελ.

## 3) Πανευρωπαϊκό ανοιχτό ατομικό πρωτάθλημα Ανδρών .

Θα γίνει στην Βουλγαρία από 29/4 ως 5/5. Θα μας εκπροσωπήσουν οι : Γεωργιάδης Ιωάννης Σιγάλας Φραγκίσκος και Γκούμας Γιώργος.

## 4) Παγκόσμιο ερασιτεχνικό πρωτάθλημα .

Θα γίνει στην Καλλιθέα Χαλκιδικής από 29 Απριλίου μέχρι 5 Μαΐου 2008

## 5) Ανοικτό Διεθνές σχολικό Κύπελλο.

Θα γίνει στην Καλλιθέα Χαλκιδικής από 29 Απριλίου μέχρι 5 Μαΐου 2008

## 6) Πανελλήνια ατομικά νεανικά πρωταθλήματα.

(-16), (-14), (-12), (-10) & (-8 ετών).

Θα γίνουν στη Καλλιθέα Χαλκιδικής όπως και πέρσι στο ίδιο συγκρότημα Ξενοδοχείων GHotels από 26 Ιουνίου ως και 4 Ιουλίου 2008 .

Από τον Φυσιολάτρη δικαιούνται απ' ευθείας συμμετοχή οι: ΒΑΛΟΥΡΔΟΣ Κ., ΦΡΑΓΚΟΣ ΒΑΣ., ΜΙΧΕΛΑΚΟΣ Π., ΚΑΦΩΡΟΣ ΑΛΚ., ΚΑΦΩΡΟΥ ΗΡΩ., ΦΡΑΓΚΟΥ Μ., ΘΕΜΕΛΗ Δ. & ΛΕΜΟΝΗ ΜΑΡ.- ΙΩΑΝ.



Ατομικά Νεανικά Πρωταθλήματα Αττικής 2008.





## ❖ Τριήμερη εκδρομή στην Αρχαία Πέλλα -Καρναβάλι Κρύας Βρύσης και Μπουρανί στο Τύρναβο. 8,9και 10 Μαρτίου 2008

(Μία πολύ όμορφη εκδρομή με αφορμή το τριήμερο της Καθαρής Δευτέρας πραγματοποιήσαμε στη Βόρεια Ελλάδα. Φύγαμε το Σάββατο 8/3 το πρωί και με μια μόνο στάση για καφέ στα Καμμένα Βούρλα , φθάσαμε αργά το μεσημέρι στην Καλλιπεύκη. Ένα πανέμορφο χωριό στους πρόποδες του νότιου Ολύμπου κατάφυτο από Πεύκα (εξ ου και το όνομα ) και έλατα. Οι πεζοπόροι ανέβηκαν στο Προφήτη Ηλία μέσα από ένα δρόμο γεμάτο έλατα που ακουγόντουσαν μόνο κελαηδίσματα των πουλιών και μακρινά γαυγίσματα σκύλων. Τη γαλήνη του δάσους έσπασαν οι κτύποι της



Καλλιπεύκη , Κάτω Όλυμπος. .

καμπάνας όταν οι πρώτοι έφτασαν στην εκκλησία. Φθάνοντας στον Προφήτη Ηλία μετά από διαδρομή δύο ωρών μέσα στο δάσος πήραμε μια αναπνοή και απολαύσαμε τη θέα από ψηλά αγναντεύοντας στο βάθος το Θεσσαλικό κάμπιο και ακριβώς πάνω μας το Χιονισμένο Γερο –Όλυμπο. Επειδή είχαμε ήδη καθυστερήσει για την επιστροφή μας αποφασίσαμε να κατηφορίσουμε την απότομη πλαγιά και να πέσουμε μέσα στο χωριό. Μετά από μια δύσκολη κατάβαση με τις πέτρες να υποχωρούν κάτω από τα πόδια μας και αφού φάγαμε αρκετές τσουλήθρες φτάσαμε στη πλατεία του χωριού. Εκεί συναντήσαμε την υπόλοιπη ομάδα στη γνωστή ταβέρνα να βρίσκεται σε μεγάλο κέφι τραγουδώντας και πίνοντας κρασί. Στη συνέχεια κατεβήκαμε με το λεωφορείο στον Παντελεήμονα και από εκεί στο Κορινό για διανυκτέρευση. Τη Κυριακή ξεκινήσαμε για την Αρχαία Πέλλα όπου ξεναγηθήκαμε στο μουσείο και γνωρίσαμε τον αρχαίο πολιτισμό των Μακεδόνων μέσα από χιλιάδες αρχαιολογικά ευρήματα .Το απόγευμα διασκεδάσαμε με το Καρναβάλι στη Κρύα Βρύση και στη συνέχεια επιστρέψαμε στο Ξενοδοχείο για ξεκούραση. Το βράδυ στο γνωστό μας κέντρο « Φάρος » διασκεδάσαμε με χορό και τραγούδι μέχρι αργά τα μεσάνυχτα. Τη Καθαρή Δευτέρα ξεκινήσαμε για τον Τύρναβο για να δούμε το τοπικό έθιμο « μπουρανί» όπου κυριαρχούσαν οι φαλλοί και τα πειράγματα των ντόπιων με αθηρόστομες εκφράσεις και το τσίπουρο έρεε άφθονο. Αργά το απόγευμα ξεκινήσαμε για την επιστροφή και φτάσαμε στην Αθήνα έχοντας περάσει ένα φανταστικό τριήμερο.  
Ηλίας Καφώρος



## ❖ Κυριακάτικες εκδρομές στην Ευρωστία 13-01-08 και στη Παύλιανη 24-2-08.

Δύο Μονοήμερες εκδρομές του Φυσιολάτρη με τη πρώτη στην ορεινή Κορινθία στην Ευρωστία και ανάβαση στο Μαυρονόρος και τη δεύτερη στην Παύλιανη με μια ωραία πεζοπορία μέσα στα έλατα σε μια διαδρομή στην Οίτη μέσα στα χιόνια ,που δεν επέτρεψαν ακόμα και τους πιο τολμηρούς να φτάσουν στη κορυφή .

Η ανάβαση στην **Ευρωστία** πραγματοποιήθηκε από μια ομάδα ορειβατών και τελικά μόνο πέντε κατάφεραν να σκαρφαλώσουν μέχρι την κορυφή μετά από προσπάθεια και κόπο και να ατενίσουν στο βάθος τον Χελμό.



Μαυρονόρος. Οι τρεις γυναίκες που έφτασαν στην κορυφή

Η εκδρομή στην **Οίτη ήταν καταπληκτική**. Οι πεζοπόροι περπάτησαν αρκετές ώρες μέσα στα καταπράσινα έλατα και απόλαυσαν τα ωραία τοπία. Ανεβαίνοντας ψηλά συνάντησαν αρκετό χιόνι και έφτασαν μέχρι ένα σημείο, όπου το παγωμένο χιόνι δεν τους επέτρεψε να συνεχίσουν, μιας και δεν είχαν μαζί τους τον κατάλληλο εξοπλισμό για ανάβαση σε πάγο.



Οίτη. Παύλιανη .



## Πρόγραμμα εκδρομών

### ❖ Σαββατοκύριακο 29&30 Μάρτη

Διήμερη εκδρομή τουριστική -ορειβατική-πεζοπορική.  
**ΚΑΡΠΕΝΗΣΙ- ΜΕΓ.ΧΩΡΙΟ- ΜΙΚΡΟ ΧΩΡΙΟ- ΜΟΝΗ ΠΡΟΥΣΣΟΥ- ΚΟΥΡΥΣΧΑΔΕΣ - (Ανάβαση στη Καλλιακούδα).**

Αναχώρηση το Σάββατο στις 07.30 για Καμένα Βούρλα (στάση 30'λεπτά) -Λαμία - Μακρακώμη - Ράχες-**Καρπενήσι** (παραμονή 2 ώρες ,γεύμα) και στη συνέχεια για **Κορυσχαδες** (στάση 60' λ.)- **Μεγ.Χωριό**. Εδώ θα έχουμε διανυκτέρευση σε αγροτουριστικά καταλύματα (ενοικιαζόμενα δωμάτια).  
Στις 17.00 οι ορειβάτες θα αναχωρήσουν για το καταφύγιο του ΕΟΣ Καρπενησίου, όπου θα διανυκτερεύσουν. Το πρωί στις 07.00 θα αναχωρήσουν για κατασκηνώσεις ( Trekking) - Διάσελο και ανάβαση στην **Καλλιακούδα** αν οι συνθήκες το επιτρέπουν. Το πούλμαν με τους υπόλοιπους θα αναχωρήσει στις 09.00 π.μ. για **Μικρό Χωριό** και διασχίζοντας μια μαγευτική διαδρομή (απείρου φυσικού κάλλους!!) δίπλα στον ποταμό Καρπενησιώτη , θα φθάσουμε στην ιστορική **Μονή Προυσσού**, όπου θα έχουμε παραμονή 3 ώρες και θα πάρουμε και γεύμα. Θα επισκεφτούμε τη σπηλιά του **Κατσαντώνη** και επιστροφή στο Μεγάλο Χωριό. Στις 16.00 αναχώρηση για Νίκαια με ενδιάμεση στάση.

ΤΙΜΗ: € 50 / 60 (μαθητές και φοιτητές € 25)

Υπεύθυνος εκδρομής : ΣΠ. ΠΑΛΙΟΥΡΑΣ

### ❖ Σάββατο 12 Απριλίου

Ημερήσια πεζοπορική & ορειβατική εκδρομή ( για παιδιά και ενήλικες)

Αναχώρηση στις 07.30 για **Σαλαμίνα**, όπου θα πραγματοποιήσουμε τη διαδρομή **Αϊνάντιο - Μονή Αγ. Νικολάου - Λαμπρινό** ( συνολική διάρκεια πορείας πήγαινε-έλα περί που 4 ώρες μέσα σε πευκοδάσος ). Παραμονή στη θαυμάσια παραλία για παιχνίδια και πικ-νικ (θα έχουμε τα φαγητά μαζί μας ) μέχρι τις 16.00 και στη συνέχεια επιστρέφουμε στη Νίκαια.

ΤΙΜΗ: € 12 (μαθητές και φοιτητές € 6)

Υπεύθυνος : Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ

### ❖ Κυριακή 11 Μαΐου 2008.

Ημερήσια τουριστική και ορειβατική:

**ΟΣΙΟΣ ΛΟΥΚΑΣ - ΚΥΡΙΑΚΙ ΒΟΙΩΤΙΑΣ**

Αναχώρηση 07.30.

ΤΙΜΗ: € 12 ( μαθητικό + φοιτητικό € 6)

Υπεύθυνη: ΕΙΡ. ΠΛΟΥΜΠΗ

### ❖ Κυριακή 18 Μαΐου 2008

Ημερήσια τουριστική και πεζοπορική :

**Μ. ΣΠΗΛΑΙΟ - ΖΑΧΛΩΡΟΥ - (Βουραϊκός) - ΚΑΛΑΒΡΥΤΑ - ΣΠΗΛΑΙΟ ΛΙΜΝΩΝ - ΔΙΑΚΟΦΤΟ.**

Αναχώρηση 7.30 π.μ. για Μ. Σπήλαιο (Επίσκεψη Μονής). Οι πεζοπόροι ξεκινούν τη μαγευτική διαδρομή Ζαχλωρού -Διακοφτό. Το πούλμαν συνεχίζει για Καλάβρυτα. Επίσκεψη στο περίφημο σπήλαιο των Λιμνών και εν συνεχεία στο Διακοφτό, όπου παραλαμβάνει και τους ορειβάτες και επιστρέφουμε στην Αθήνα.

ΤΙΜΗ: € 12 ( μαθητικό + φοιτητικό € 6 ).

Υπεύθυνος : ΓΛΑΜΠΕΔΑΚΗΣ ΑΝΤ.

### ❖ 19-21 Απριλίου

Τριήμερη Τουριστική & Σκακιστική εκδρομή στη ΧΑΛΚΙΔΙΚΗ (Πόρτο Καρρά)

Αναχώρηση το Σάββατο 08.00 για Καμένα Βούρλα (στάση 30')- Λάρισα- Τέμπη (γεύμα) - Κατερίνη-Θεσσαλονίκη (Λευκός Πύργος)- Σπήλαιο Πετραλώνων - Σιθωνία -Πόρτο Καρρά ( δείπνο-διανυκτέρευση ).

Την Κυριακή οι σκακιστικοί αγώνες θα γίνουν στις 10.00 το πρωί και στις 17.00 το απόγευμα.

Μετά το πρωινό αναχώρηση των τουριστών για Ουρανούπολη από όπου θα πάρουμε (προαιρετικά) το καραβάκι για τον διάπλου του Αγίου Όρους μέχρι την Δάφνη και επιστροφή στο ξενοδοχείο για το γεύμα. Το απογευματινό ελεύθερο για περιπάτους στους γύρω χώρους του Πόρτο Καρράς. Δείπνο και διανυκτέρευση.

Την Δευτέρα οι σκακιστικοί αγώνες θα αρχίσουν στις 09.30.

Μετά το πρωινό οι τουρίστες με το πούλμαν θα αναχωρήσουν για τον γύρο της Σιθωνίας και στη συνέχεια επιστροφή στο ξενοδοχείο για το γεύμα. Στις 15.00 αναχώρηση για Νίκαια.

ΤΙΜΗ: € 135. Περιλαμβάνει 2 διανυκτερεύσεις με πλήρη διατροφή στο ΠΟΡΤΟ ΚΑΡΡΑΣ και το ΠΟΥΛΜΑΝ.

Υπεύθυνος : Καφώρος Ηλίας.



Κατάβαση στον Κάτω Όλυμπο.

### ❖ Σάββατο -Κυριακή-Δευτέρα 14,15 & 16 Ιουνίου (Αγίου Πνεύματος)

Τριήμερη τουριστική και Ορειβατική εκδρομή στην Ήπειρο :

ΡΙΟ - ΑΝΤΙΡΙΟ - ΑΜΦΙΛΟΧΙΑ- ΑΡΤΑ

Μουσείο ΒΡΕΛΗ—ΓΙΑΝΝΙΝΑ—ΖΑΓΟΡΟΧΩΡΙΑ

Διαδρομή στο Φαράγγι του Βίκου -Ορειβασία - Θεμελίωση του πρώτου οικολογικού καταφυγίου Ελλάδος (Αταραχή—Λαΐστας) .

Υπεύθυνος: Π.ΦΥΤΡΟΣ

Ανακύκλωση Φορητών Ηλεκτρικών Σητλών.

ΤΕΛΕΙΩΣΑΝ ΟΙ ΜΠΑΤΑΡΙΕΣ ΣΑΣ;

Μη τις πετάτε στα σκουπίδια .

Φέρτε τις στο σύλλογό μας,

ότι είδους και να είναι ,

για ανακύκλωση.





## ❖ Βιολογικά προϊόντα και Διατροφικές συνήθειες.

Καφώρος Ηλίας, Φυσικός

Τα βιολογικά προϊόντα, είναι τρόφιμα τα οποία παράγονται με φυσικές διεργασίες χωρίς χημικά λιπάσματα. Δεν είναι γενετικά τροποποιημένα και δεν χρησιμοποιούνται χημικές μέθοδοι στην αντιμετώπιση εχθρών, ασθενειών και ζιζανίων. Ακόμα χρησιμοποιούνται τεχνικές παραγωγής και ανακύκλωσης φυτικών και ζωικών υπολειμμάτων που διατηρούν την φυσική ισορροπία και τη γονιμότητα του εδάφους. Όσον αφορά το ζωικό κεφάλαιο, η παραγωγή κρέατος και πουλερικών ρυθμίζεται με ιδιαίτερη φροντίδα για την καλή διαβίωση των ζώων με τη χρησιμοποίηση φυσικών ζωοτροφών. Στην βιολογική κτηνοτροφία απαγορεύεται η γενετική τροποποίηση και η χρήση ουσιών που ευνοούν την ανάπτυξη ή τροποποίηση του κύκλου αναπαραγωγής των ζώων.

Τα πιστοποιημένα Βιολογικά Προϊόντα:

1. παράγονται με παραδοσιακές μεθόδους, χωρίς τη χρήση χημικών ουσιών, φυτοφαρμάκων και ορμονών.
2. είναι γενετικά **μη** τροποποιημένα.
3. προέρχονται από παραγωγικές μονάδες που σέβονται το περιβάλλον, τα φυτά και τα ζώα.
4. είναι κατά πολύ θρεπτικότερα από τα συμβατικά, ενώ συμβάλουν στη σταδιακή αποτοξίνωση του οργανισμού και την αποκατάσταση της διατροφικής ισορροπίας.
5. παράγονται σύμφωνα με τις πλέον αυστηρές προδιαγραφές της Ευρωπαϊκής Ένωσης (κανον. ΕΕ 2092/91).
6. ελέγχονται από εγκεκριμένους Οργανισμούς Ελέγχου και Πιστοποίησης Βιολογικών Προϊόντων (ΔΗΩ, ΒΙΟΕΛΛΑΣ, ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ, κτλ.).

### Μεσογειακή διατροφή.



Η μεσογειακή διατροφή είναι πλούσια σε φρούτα και λαχανικά και περιλαμβάνει ζυμαρικά, ψωμί, δημητριακά, ρύζι και πατάτες, πουλερικά και ψάρια, γαλακτοκομικά προϊόντα, μερικά πολύ λίγο επεξεργασμένα εποχιακά τρόφιμα και ελάχιστο κρέας. Περιλαμβάνει όμως δύο βασικά συστατικά: το

ελαιόλαδο που είναι η κύρια πηγή λίπους και το κρασί. Η ημερήσια πρόσληψη γαλακτοκομικών γίνεται κυρίως με τη μορφή τυριού ή γιαουρτιού.

Το πιο συνηθισμένο επιδόρπιο είναι τα φρούτα εποχής. Τα γλυκά καταναλώνονται λίγες φορές την εβδομάδα, ενώ πολλές φορές τη θέση της ζάχαρης παίρνει το μέλι. Το κόκκινο κρέας είναι σχεδόν απαγορευμένο και καταναλώνεται λίγες φορές το μήνα και σε μικρές ποσότητες, σε αντίθεση με το κοτόπουλο και το ψάρι που καταναλώνονται κάθε εβδομάδα. Τέλος, πολύ συχνή είναι και η κατανάλωση κρασιού (ένα ή δύο ποτήρια κρασί κάθε ημέρα).

### α.Η αξία της μεσογειακής διατροφής

Στις αρχές τις δεκαετίας του '60, ξεκίνησε μια έρευνα της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας, με στόχο τη μελέτη των διατροφικών συνθηκών, ανθρώπων από 7 διαφορετικές χώρες (Ελλάδα, Ιταλία, Γιουγκοσλαβία, Ολλανδία, Φινλανδία, ΗΠΑ και Ιαπωνία). Διήρκεσε 30 χρόνια και πήραν μέρος περίπου 13.000 άτομα ηλικίας 40-59 ετών.

Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας έδειξαν ότι άνθρωποι που ζούσαν στις μεσογειακές χώρες και κυρίως στην Ελλάδα, εμφάνιζαν τα μικρότερα ποσοστά θνησιμότητας από καρκίνο και στεφανιαία νόσο και είχαν το μεγαλύτερο μέσο όρο ζωής, σε σχέση με τους κατοίκους των άλλων χωρών.

Στοιχεία παρμένα από το Διαδίκτυο.

Προσπαθώντας οι επιστήμονες να ανακαλύψουν το μυστικό, οδηγήθηκαν στο συμπέρασμα ότι ο ιδιαίτερος και φυσικός τρόπος ζωής τους (εργασία στην ύπαιθρο, αυξημένη φυσική δραστηριότητα), αλλά και η απλή και λιτή διατροφή τους, η οποία έγινε παγκοσμίως γνωστή ως Μεσογειακή Διατροφή, ήταν η αιτία αυτού του φαινομένου.

Πρόσφατη μεγάλη έρευνα της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών και της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Χάρβαρντ, που δημοσιεύτηκε πριν από ένα χρόνο στο περιοδικό New England Journal of Medicine, επιβεβαιώνει ότι η μεσογειακή διατροφή παρατείνει τη ζωή και προστατεύει από τις καρδιοπάθειες και τον καρκίνο.

### β. Πού κάνει καλό η Μεσογειακή Διατροφή

Με τη Μεσογειακή Διατροφή μειώνεται σημαντικά η πιθανότητα καρδιαγγειακών παθήσεων και κατά συνέπεια της στεφανιαίας νόσου της καρδιάς.



Η Μεσογειακή Διατροφή μειώνει τον κίνδυνο της αρτηριοσκλήρυνσης, λόγω του ότι ελαττώνει τη συγκέντρωση της γλυκόζης, της ινσουλίνης και της κακής χοληστερόλης και έχει θετικά αποτελέσματα στο μεταβολισμό της γλυκόζης και των λιπιδίων σε ασθενείς που πάσχουν από διαβήτη. Επίσης είναι κατάλληλη για όσους έχουν υποστεί έμφραγμα ή άλλο οξύ καρδιακό επεισόδιο. Το ελαιόλαδο, βασικό συστατικό της μεσογειακής διατροφής ασκεί ευεργετική δράση για ορισμένους τύπους καρκίνου, όπως του μαστού και του προστάτη και μειώνει τον κίνδυνο καρκίνου του παχέος εντέρου. Το λίπος, που προέρχεται από το ελαιόλαδο και τα ψάρια, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τον έλεγχο του σωματικού βάρους, με την προϋπόθεση ότι θα μειωθεί η συνολική ημερήσια κατανάλωση θερμίδων.

Η Μεσογειακή Διατροφή, προστατεύει από την πτώση των εγκεφαλικών λειτουργιών, την απώλεια μνήμης και ασθένειες που σχετίζονται με το γήρας και μειώνει την αρτηριακή πίεση.

Η Ελληνική μεσογειακή διατροφή χαρακτηρίζει όλες τις περιοχές της Ελλάδας και η ελληνική κουζίνα περιλαμβάνει κυρίως το συνδυασμό λαδιού και λαχανικών με αποτέλεσμα να αποκτήσει τη φήμη ότι προσφέρει υγεία και μακροζωία. Η Ελλάδα λόγω του κλιματός της έχει εξαιρετικά από άποψη γεύσης τρόφιμα και ποτά: ελιές, ελαιόλαδο, τυριά, γλυκά του κουταλιού, ούζο, κρασί, μέλι, ξύδια, ζυμαρικά, φρούτο -χυμούς, μπαχαρικά, ψάρια.

Άλλωστε και ο διάσημος καρδιοχειρουργός Κρίστιαν Μπάρναρντ στο βιβλίο του "Πενήντα τρόποι για υγιή καρδιά" είχε αφιερώσει ένα ολόκληρο κεφάλαιο στον ελληνικό τρόπο διατροφής, τον οποίο χαρακτήρισε υγιεινό γιατί περιέχει ελαιόλαδο, κρασί, όσπρια και λαχανικά και ανέφερε ότι η Κρήτη είναι η περιοχή με το μικρότερο ποσοστό καρδιοπαθειών, γεγονός που οφείλεται στην υγιεινή διατροφή.

Οι σημερινοί άνθρωποι βρίσκονται τις περισσότερες ώρες της ημέρας καθισμένοι σε ένα γραφείο, δουλεύοντας σε ένα υπολογιστή ή σε ένα καναπέ παρακολουθώντας τηλεόραση, με αποτέλεσμα να μη γυμνάζονται. Μη έχοντας πολλές καύσεις φορτωμάσπε περισσότερα κιλά και επιβαρύνουμε τον οργανισμό μας. Ο συνδυασμός σωστής διατροφής με καθημερινή σωματική άσκηση φέρνει τα καλλίτερα επιθυμητά αποτελέσματα. Αν λοιπόν θέλουμε το υπέρτατο αγαθό, την υγεία μας, πρέπει να εφαρμόζουμε πιστά το παρακάτω.

**Βιολογικά Προϊόντα + Μεσογειακή Διατροφή + Καθημερινή Άσκηση = Υγεία και Μακροζωία.**

❖ **Αποκριάτικο γλέντι την Τσικνοπέμπτη  
28 Φεβρουαρίου 2008 στο σύλλογό μας.**



Για Τρίτη συνεχή χρονιά γιορτάσαμε την Τσικνοπέμπτη στο χώρο του ομίλου μας με φαγητό, ποτό τραγούδι και χορό. Μέλη και φίλοι του συλλόγου μας που γέμισαν την αποκριάτικα στολισμένη αίθουσα γιόρτασαν τις Απόκριες, γεύτηκαν σπιτικά εδέσματα που ετοίμασαν οι κυρίες του Ομίλου και χόρεψαν μέχρι τελικής πτώσεως. Ο οίνος έτρεξε άφθονος και τα σμυρναίικα φαγητά που έγιναν πλέον παράδοση δώσαν και πήραν. Και του χρόνου....

❖ **ΠΑΜΕ ΘΕΑΤΡΟ !!!**

Δυο επιτυχημένες θεατρικές παραστάσεις παρακολούθησε τη φετινή σαιζόν ο σύλλογός μας.

« **Το φιόρο του Λεβάντε** » του Γρηγόρη Ξενόπουλου στο **Θέατρο Άνεσις** 31 Ιανουαρίου 2008

και

«**Εκπαιδεύοντας τη Ρίτα**» του Γουίλι Ράσελ , στο **θέατρο Αθηνών** 15 Μαρτίου 2008

Δύο κλασσικά θεατρικά έργα , με ταλαντούχους ηθοποιούς (Σπύρος Παπαδόπουλος, Χάρης Σώζος , Βαλέρια Κουρούπη ) και (Κιμούλης, Παπουτσάκη) αντίστοιχα.

❖ **Ετήσια Γενική Συνέλευση των μελών του Φυσιολάτρη.**

Έγινε στις 23-2-08 και ενέκρινε τα πεπραγμένα

**Άσκηση Νο 9. !!**

Παίζουν τα λευκά και κάνουν ματ σε 12 κινήσεις!!!



❖ **Ανακύκλωση Φορητών Ηλεκτρικών Στηλών**

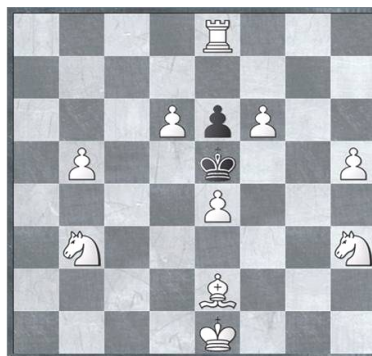
Κάθε μπαταρία έχει ένα "κύκλο ζωής". Ξεκινάει από το εργοστάσιο κατασκευής της και καταλήγει στον τελικό χρήστη. Όταν η μπαταρία αδειάζει και την πετάξουμε στα σκουπίδια διακόπτουμε τον κύκλο ζωής της, χάνουμε πολύτιμες πρώτες ύλες και κατά συνέπεια ενέργεια, ενώ κάποια στοιχεία της μπορούν να περάσουν στον υδροφόρο ορίζοντα με επικίνδυνες επιπτώσεις για την υγεία του ανθρώπου ( βαρέα μέταλλα – διαβρωτικά οξέα).

Οι ουσίες που περιέχει μια μικρή μπαταρία (όπως αυτές που περιέχουν τα ρολόγια μας ή οι φωτογραφικές μηχανές ), είναι ικανές να ρυπάνουν 1 κυβικό μέτρο χώμα ή 400 κυβικά μέτρα νερό!!! Αντίθετα, αν ρίξουμε την άδεια μπαταρία στους ειδικούς κάδους συλλογής, ο "κύκλος ζωής" της μπαταρίας συνεχίζεται, τα βασικά στοιχεία της ανακυκλώνονται για να καταλήξουν στην παραγωγή νέων μπαταριών ή άλλων προϊόντων. Με αυτόν τον τρόπο προστατεύουμε το περιβάλλον, εξοικονομούμε πολύτιμη ενέργεια μειώνουμε τα σκουπίδια και αυτό είναι η συμβολή του καθενός από μας στον πολιτισμό.

Θέλοντας και εμείς στο σύλλογό μας να δικαιολογήσουμε το όνομά μας (φυσιολατρικός όμιλος ) και να συμπορευτούμε με άλλους φορείς σ' αυτήν την προσπάθεια, σας πληροφορούμε ότι διαθέτουμε ήδη 2 ειδικούς κάδους συλλογής μπαταριών ( ΑΦΗΣ ) και σας παρακαλούμε να βοηθήσουμε όλοι μαζί για ένα καλύτερο αύριο, σε έναν καθαρότερο πλανήτη.

**Λύση άσκησης Νο 8**

Η λύση του σκακιστικού προβλήματος Χριστουγεννιάτικο δέντρο του προηγούμενου τεύχους είναι η εξής:



1. **Πε7 , Ρχδ6**

2. **Αη4 , ε5**

3. **Πδ7#**

Αν (1... , Ρχζ6,  
2. Αη4, ε5 3. Πζ7#)

Αν (1... , Ρχε4,  
2. Πχε6, Ρδ5 3. ζ4#)

και αν 2.. , Ρζ5  
3. Ιδ4#)

Τριμηνιαία Περιοδική Έκδοση  
Ιδιοκτήτης: Εκδρομικός Ορειβατικός Αθλητικός Όμιλος  
«Ο ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ» Νικαίας  
Ιωνίας 82 Β Νίκαια Τ.Κ. 18450 – Τηλ&fax 2104930470  
Email: [fysiolatris@yahoo.com](mailto:fysiolatris@yahoo.com)  
Ιστοσελίδα: [www.geocities.com/fysiolatris](http://www.geocities.com/fysiolatris)  
Επιτροπή σύνταξης: Καφώρος Ηλίας-Χωματίδης Θεόφ.