



ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ



ΚΑΛΗ ΧΡΟΝΙΑ

Διανέμεται δωρεάν

ΕΚΔΡΟΜΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ

Οκτώβριος – Νοέμβριος – Δεκέμβριος 2009 Τεύχος 16



ΚΑΛΗ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ

♦ ΝΕΑΝΙΚΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ ΑΤΤΙΚΗΣ 2010

Πλημμύρισε και πάλι με νέους η Νίκαια Σημαντικές επιτυχίες των σκακιστών μας με δύο 1ες, μία 2η και δύο 3ες θέσεις

Για 4^η συνεχή χρονιά η Ε.Σ.Σ.Ν.Α. και οι σκακιστές της Αττικής εμπιστεύτηκαν το Φυσιολάτρη Νίκαιας για τη διεξαγωγή των Νεανικών Πρωταθλημάτων Αττικής. Το γεγονός αυτό αποδεικνύει την αναγνώριση αφενός της αρτιότητας των προηγούμενων



Οι νικητές στα αγόρια -14

διοργανώσεων και αφετέρου της προσπάθειας και της προσφοράς όλων των μελών της ομάδας μας στην ανάπτυξη του σκακιού στην Αττική. Αρωγός στην προσπάθεια αυτή είναι και η δημοτική αρχή της Νίκαιας, η οποία στηρίζει τις σκακιστικές διοργανώσεις, κάτι που τονίστηκε από όλους τους παρευρισκόμενους.

Στους αγώνες, παρά τη δύσκολη χρονικά περίοδο που διεξήχθησαν, συμμετείχαν 476 σκακιστές (365 αγόρια και 111 κορίτσια), που αποτελεί νέο ρεκόρ συμμετοχών.

Από την ομάδα μας συμμετείχαν 26 σκακιστές και σκακίστριες και ήμασταν δεύτεροι σε αριθμό συμμετοχών. Αγωνιστικά η συνολική εμφάνιση κρίνεται πολύ ικανοποιητική, αν και κάποιοι παίκτες μας



Οι νικητές στα αγόρια -8

μπορούσαν ακόμη καλύτερα. Στις πρώτες θέσεις βρέθηκαν οι Μιχαλάκος Π. (1ος), Τσιβγούλης Ε. (1ος), Θέμελη Δ.(2η), Πραματευτάκη Α.

(3η), Πραματευτάκη Λ.(3η). Επίσης στην πρώτη θάδα ήταν και οι Λαδάς Σ., Φράγκος Β., Κουνταρδάς Π., Κολυβά Ι., Γραφάκου Σ.

(συνέχεια στη σελ. 2)

♦ 2ο Πανελλήνιο ομαδικό πρωτάθλημα Παίδων-Κορασίδων (μικτό νεανικό) 2009

Στην 5η θέση η ομάδα μας

Στη σημαντικότερη πανελλήνια διασυλλογική νεανική διοργάνωση η ομάδα μας σημείωσε άλλη μία επιτυχία, με την κατάκτηση της 5ης θέσης, ανάμεσα στις 8 ομάδες που συμμετείχαν από όλη την Ελλάδα.

Είχε προηγηθεί η κατάκτηση της 1ης θέσης στο αντίστοιχο πρωτάθλημα της Αττικής που είχε διεξαχθεί την άνοιξη του 2009.

Η σύνθεση των ομάδων είναι εξαμελής (-16, -14, -12, -10, Κ-16, Κ-12).

Οι απαιτήσεις και οι προσδοκίες μας ήταν ασφαλώς μεγαλύτερες, αν ληφθεί υπόψη η παράδοση που έχουμε δημιουργήσει στη συγκεκριμένη διοργάνωση (με τη σημερινή και την προηγούμενη σύνθεση, 18χρονος αντί 10χρονου), αλλά και η απουσία των ισχυρών ομάδων των προηγούμενων χρόνων.

Στο πρωτάθλημα αυτό έχουμε συνεχή παρουσία από το 2000, με εξαίρεση μία χρονιά, έχοντας κατακτήσει δύο φορές την 3η θέση, μία την 4η και 5η και τρεις την 6η θέση.

Οι αγώνες διεξήχθησαν από 11-13 Δεκεμβρίου στη Νέα Φιλαδέλφεια.

Συμμετείχαν οι σκακιστές μας Κουνταρδάς Π., Καφώρος Α., Φράγκος Β., Μιχαλάκος Π., Παπαδόπουλος Γ., Παπαδόπουλος Α., Φράγκου Ελ., Πραματευτάκη Α., Καφώρου Η.

Την 1η θέση κατέλαβε η ομάδα του Σ.Ο. Καβάλας, τη 2η ο Κεραυνός Ωραιοκάστρου και την 3η ο Γ.Σ. Ασπροπύργου.



Σ.Ο. Καβάλας-Φυσιολάτρης 3-3



Σ.Ο. Καβάλας-Φυσιολάτρης 3-3



◆ ΝΕΑΝΙΚΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ ΑΤΤΙΚΗΣ 2010

(συνέχεια από τη σελ. 1)

Στην τελετή λήξης παραβρέθηκαν τα μέλη του Δ.Σ. της Ε.Σ.Ο. κ.κ. Μιχαηλίδης, Καλοσκάμπης, Ανδρώνης, Πιλάλης, Τσουκαράκης, Σερετάκης, Σκλάβου, τα μέλη του Δ.Σ. της Ε.Σ.Σ.Ν.Α. κ.κ. Κολυβάς, Γκορίτσας, Βαζελάκης, Σκαπέρδας, Κεφάλας, Σπυρακόπουλος, Αγγελάκης, εκπρόσωποι σωματείων, καθώς και πλήθος σκακιστών και γονέων.



Οι νικήτριες στα κορίτσια -18

Πανελλήνια Νεανικά που θα γίνουν από 26 Ιουνίου έως 2 Ιουλίου 2010.

Οι πρώτοι νικητές ανά κατηγορία:

Αγόρια -20: Τσιροπούλας, Παπαδημητρίου, Αυγερινός
Αγόρια -18: Τσοκόπουλος, Λινός, Κώστας

Αγόρια -16: Αζναουρίδης, Μαλαματάς, Μπέλλος
Αγόρια -14: Μιχελάκος, Σταθόπουλος, Γκίκας
Αγόρια -12: Κούρκουλος, Τσούππης, Λαδάς Δ.
Αγόρια -10: Δρακουλάκος, Αλεξάκης, Μαρσεδέογλου

Αγόρια -08: Τσιβγούλης, Δαλλής, Καρούσος
Κορίτσια -20: Τσακλιρογλου, Ευστρατιάδη
Κορίτσια -18: Σελιανίτη, Θέμελη, Σαλαχίδου
Κορίτσια -16: Ανδρώνη, Κοκόση, Τερζιδάκη
Κορίτσια -14: Ανδρώνη, Σωτηροπούλου, Τσουκαράκη
Κορίτσια -12: Σαλαχίδου, Ηλιοπούλου, Πραματευτάκη Α.
Κορίτσια -10: Δούνη, Βλάχου, Πραματευτάκη Λ.
Κορίτσια -08: Παπαγεωργίου, Ίσαρη, Ρηγάτου

Κατά τη διάρκεια της τελετής λήξης απενεμήθησαν από την Ε.Σ.Σ.Ν.Α. τα κύπελλα των διασυλλογικών πρωταθλημάτων Αττικής και βέβαια η ομάδα του Φυσιολάτρη είχε την τιμητική της. Συγκεκριμένα πήραμε τα κύπελλα 1^{ης} θέσης Μικτού Νεανικού, 2^{ης} θέσης πρωταθλήματος Γυναικών, 2ης θέσης παιδων-16 και 3ης θέσης παμπαίδων -12

Ιδιαίτερη αναφορά πρέπει να γίνει και στην αδιάκοπη παρουσία, σε όλη τη διάρκεια των αγώνων, της Διασωστικής Εθελοντικής Ομάδας Κορυδαλλού (Δ.Ε.Ο.Κ.).

Ευχαριστούμε το Δήμαρχο, τους εργαζόμενους στο Δήμο Νίκαιας, καθώς και όλους όσους συνέβαλαν στην επιτυχία της διοργάνωσης.



Οι νικήτριες στα κορίτσια -10

◆ Διασυλλογικά Πρωταθλήματα Παιδων(-16) και Παμπαίδων(-12) Αττικής 2009.

2η και 3η θέση για τις ομάδες μας

Συνεχίζοντας την παράδοση, οι ομάδες μας όχι μόνο προκρίθηκαν, έστω και δύσκολα, στην τελική φάση (final-8) των πρωταθλημάτων παιδων και παμπαίδων Αττικής, αλλά κατάφεραν να τερματίσουν στην τριάδα των δύο διοργανώσεων. Οι αγώνες διεξήχθησαν το τριήμερο 4-6 Δεκεμβρίου στο Πολιτιστικό Πολύκεντρο του Δήμου Ηρακλείου. Στην τελική φάση των δύο διοργανώσεων συμμετέχουμε ανελλιπώς από το 2003, έχοντας κατακτήσει την 1η θέση τρεις φορές στους παίδες και μία στους παμπαίδες, την 2η δύο φορές στους παμπαίδες και την 3η δύο φορές στους παίδες και τρεις στους παμπαίδες.

Αναλυτικότερα είχαμε:

- Πρωτάθλημα Παιδων(-16)

Τη 2η θέση στην τελική κατάταξη κατέλαβε η ομάδα μας στην κατηγορία των παιδων. Στην 1η θέση η ομάδα της Π.Σ. Περιστερίου και στην 3η η ομάδα του Σ.Μ.Σ. Ελευσίνας.



Η ομάδα παιδων με το κύπελλο

Στην τελική φάση αγωνίστηκαν οι σκακιστές - σκακίστριές μας Καφώρος Α., Φράγκος Β., Μιχελάκος Π., Φράγκου Ελ., Κουνταρδής Π., Θέμελη Δ., Λεμονής Κ. Στην αρχική φάση αγωνίστηκαν και οι Μπαρμπαγιάννης Π., Βοζίκη Α., Γιαννέλος Σ., Λαδάς Π.

- Πρωτάθλημα Παμπαίδων(-12)

Τη 3η θέση στην τελική κατάταξη κατέλαβε η ομάδα μας στην κατηγορία των παμπαίδων. Στην 1η θέση η ομάδα του Σ.Ο. Αιγάλεω και στη 2η η ομάδα του Σ.Ο. Καλλιθέας.



Η ομάδα παμπαίδων με το κύπελλο

Στην τελική φάση, αγωνίστηκαν οι μικροί σκακιστές - σκακίστριές μας Παπαδόπουλος Γ., Φράγκου Μ., Ξανθόπουλος Β., Παπαδόπουλος Α., Πραματευτάκη Λ., Λεμονή Μ.-Ι., Μαρούδας Π., Πραματευτάκη Α. Στην αρχική φάση αγωνίστηκαν και οι Γραφάκου Σ., Βλάχος Κ., Τσιβγούλη Αικ.



Σκακιστικά Νέα



♦ Διασυλλογικό Πρωτάθλημα Γυναικών Αττικής 2009

2η θέση για την ομάδα μας

Για άλλη μια χρονιά η πορεία της γυναικείας ομάδας μας στο πρωτάθλημα Αττικής στέφθηκε με επιτυχία.

Συγκεκριμένα η ομάδα μας κατέκτησε τη δεύτερη



Φυσιολάτρης Α' - Περιστερί 1-2 Φυσιολάτρης Β' - Άνω Λιόσια 1,5-

θέση, ενώ ικανοποιητική ήταν και εμφάνιση της δεύτερης ομάδας στην οποία συμμετείχαν οι μικρές σκακίστριες μας.

Αγωνίστηκαν οι σκακίστριες μας Φατούρου Ε., Αγγελάκη Φ., Θέμελη Δ., Λεμονή Μ., Πραματευτάκη Λ., Πραματευτάκη Α., Τσιβγούλη Αικ.

Βαθμολογία

1.Π.Σ. Περιστερίου β. 10, π. 13,5

2.ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ Α' β. 8, π. 11,0

3.Σ.Ο. Νέας Φιλαδέλφειας β. 9, π. 10,0

.....
11. ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ Β' β. 8, π. 11,0

♦ Διασυλλογικό κύπελλο Αττικής «Σπύρος Μπίκος» 2009

Ολοκληρώθηκαν οι αγώνες για το Κύπελλο «Σπύρος Μπίκος» στο οποίο συμμετείχαν συνολικά 74 ομάδες, σε τρεις κατηγορίες.



Φυσιολάτρης Α' - Π.Σ. Περιστερίου 4-4

Μετείχαμε με 3 οκταμελείς ομάδες, μία σε κάθε κατηγορία.

Στην Α' κατηγορία, η ομάδα μας κατέλαβε την 7η θέση. Στη Β' κατηγορία, καταλάβαμε την 28η θέση και στην Γ' κατηγορία την 18η θέση.

Με τη συμμετοχή στους αγώνες αυτούς δόθηκε η δυνατότητα σε όλους τους σκακιστές μας να προετοιμάζονται για τις αγωνιστικές υποχρεώσεις που ακολουθούν.



Φυσιολάτρης Α' - Σκακιστική Άνοιξη 4,5-3,5

♦ Προσεχείς σκακιστικές διοργανώσεις

1) **2-8/1/2010** Πανελλήνια Ατομικά Νεανικά πρωταθλήματα -18 και -20 ετών. Διεξάγονται και φέτος στο Περιστερί και αναμένεται να μετέχουν αρκετοί σκακιστές μας.

2) **17/1/2010** Έναρξη διασυλλογικού κυπέλλου Αττικής Φιλίας 2010 (Ν.ΣΤΡΟΦΑΛΗΣ). Συμμετέχουμε με δύο 8μελείς ομάδες. Οι αγώνες συνεχίζονται: 24/1, 31/1, 7/2, 21/2, 28/2, 7/3.

3) **Σάββατο .../3/2010** Ομαδικό σχολικό Πρωτάθλημα Αττικής 2010. Συμμετοχή ελεύθερη για 4μελείς ομάδες (3 αγόρια + 1 κορίτσι) από μαθητές των σχολείων Αττικής (Δημοτικών, Γυμνασίων και Λυκείων).

4) **Σάββατο .../3/2010** Προκριματικοί ατομικών σχολικών πρωταθλημάτων Αττικής στον Πειραιά. Συμμετοχή ελεύθερη για μαθητές Νηπιαγωγείων, Δημοτικών, Γυμνασίων, Λυκείων.

5) **.../3/2010** Τελικοί ατομικών σχολικών πρωταθλημάτων Αττικής 2010.

6) **.../4/2010** Διασυλλογικό Κύπελλο Αττικής. Μετέχουμε με 4μελή ομάδα. Οι αγώνες γίνονται με σύστημα νοκ-άουτ.

7) **.../4/2010** Μικτό νεανικό πρωτάθλημα Αττικής. Μετέχουμε με 6μελή ομάδα: (-16, -14, -12, -10, K-16 & K-12). Οι αγώνες γίνονται με ελβετικό σύστημα 7 γύρων.

8) **.../4/2010** Νεανικά Κύπελλα Αττικής. Μετέχουμε με 2 4μελείς ομάδες στον όμιλο παμπαιδών (-12) και 1 ομάδα στον όμιλο παιδών (-16). Οι αγώνες γίνονται με ελβετικό σύστημα 5 γύρων.

9) **5-11/4/2010** Ευρωπαϊκό σχολικό πρωτάθλημα στη Θεσσαλονίκη.

10) **23-25/4/2010** Τελικοί Πανελληνίων σχολικών πρωταθλημάτων (ατομικών-ομαδικών). Παίρνουν μέρος όσοι προκρίθηκαν από τα αντίστοιχα σχολικά πρωταθλήματα Αττικής.

11) **18-23/6/2010** 8^ο Φυσιολατρικό open για όλες τις ηλικίες στον Πολιτιστικό Πολυχώρο «Μάνος Λοΐζος».

12) **26/6-2/7/2010** Τελικοί Πανελληνίων νεανικών πρωταθλημάτων (-16, -14, -12, -10 και -8 ετών).

13) **4-11/7/2010** Πανελλήνιο διασυλλογικό πρωτάθλημα Α' Εθνικής κατηγορίας. Μετέχουμε με 12μελή ομάδα.

14) **20/8/2010** 30^ο τουρνουά rapid στη Νίκαια (Μάντρα)

15) **21-28/8/2010** 18^ο Διεθνές Τουρνουά Νίκαιας

16) **19-31/10/2010** Παγκόσμια Νεανικά Πρωταθλήματα στη Χαλκιδική

♦ Παγκόσμια Νεανικά Πρωταθλήματα 2009

Διεξήχθησαν από 12 μέχρι 22 Νοεμβρίου στην Απάλεια της Τουρκίας.

Από το σύλλογό μας συμμετείχαν:

K-8(συμ. 84): Πραματευτάκη Λουκία 46η (5,5β.)

K-12(συμ.108): Πραματευτάκη Ασπασία 96η (3,5β.)

Η ελληνική αποστολή αποτελείτο από 20 σκακιστές.

Σημαντικότερες επιτυχίες για τους Έλληνες: Ιωαννίδης Ε.(Α-8, 12ος), Γαλόπουλος Ν. (Α-16, 15ος), Παπαθανασίου Ε.(Κ-12, 17η), Παυλίδου Κ.(Κ-18, 15η), Παυλίδης Αντ. (Α-18, 26ος, νόρμα 1Μ), Παυλίδης Αναστ. (Α-18, 27ος).



Αναδημοσίευση από την ιστοσελίδα της Σκακιστικής Ανοιξης (anoixichess.blogspot.com)

Είπαν για το σκάκι:

ανθολογεί ο Χρήστος Γκορίτσας (συνέχεια από το προηγούμενο τεύχος)

Τάδε έφη ... ο Garry Kasparov:

- Το σκάκι είναι μια ασπρόμαυρη ζούγκλα.
- Το σκάκι είναι το βιαιότερο των αθλημάτων.
- Το σκάκι είναι πόλεμος. Στο σκάκι ακούγονται αρχέγονες κραυγές υπαγορευόμενες από την τεστοστερόνη.
- Η σκακιστική ευφυΐα δεν αποδεικνύεται κατά τη διάρκεια της παρτίδας, αλλά μόνο με το θετικό αποτέλεσμα.
- Οι αδυναμίες και τα ελαττώματα του χαρακτήρα αποκαλύπτονται εύκολα κατά τη διάρκεια μιας σκακιστικής παρτίδας.
- Το σκάκι θα έπρεπε να διδάσκεται στα σχολεία όλου του κόσμου, διότι οξύνει το πνεύμα και διδάσκει την ταπεινότητα μετά την ήττα.
- Η νίκη στο σκάκι εκτοξεύει την αυτοπεποίθηση στα ύψη. Στο σεξ, προσωπικά, δεν έχω νιώσει κάτι τέτοιο.
- Κάθε GM πρέπει να έχει βαθιά χαραγμένες στη μνήμη του χιλιάδες παρτίδες, διότι αυτές είναι για αυτόν ό,τι οι λέξεις της μητρικής γλώσσας για τους απλούς ανθρώπους και οι νότες για τους μουσικούς.
- Οι παρτίδες είναι πάντοτε διαφορετικές μεταξύ τους. Σε αντίθεση με τις συνεντεύξεις.
- Ο Καρρον διέθετε πρόσβαση σε όλες τις πηγές γνώσεις και αντιμετωπιζόταν διαφορετικά από οποιονδήποτε άλλο, διότι αποτελούσε μέρος του συστήματος.
- Η σύγκρουση με τον Καρρον είχε σαφέστατα πολιτικό χαρακτήρα: Αυτός εκπροσωπούσε το κομμουνιστικό καθεστώς και προστατευόταν από τους λειτουργούς του. Εγώ ήμουν αντικαθεστωτικός. Κάθε Παγκόσμιος Πρωταθλητής στο σκάκι αντικατοπτρίζει τις κοινωνικές και πολιτικές συνθήκες της εποχής του.



- Ο Καρρον αποτελεί πλέον μουσειακό έκθεμα.
- Στην εποχή μου ένας εικοσάχρονος ήταν ένας νέος παίχτης. Σήμερα είναι ένας βετεράνος.
- Όταν αγωνιζόσασαι, όχι για να

αποδείξεις κάτι στους άλλους, αλλά μόνο για τον εαυτό σου, τότε είσαι σχεδόν ανίκητος.

• Ο συνδυασμός του Churchill από φλογερό πάθος και ψυχρό υπολογισμό είναι μοναδικός. Λατρεύω τα εξάισια Αγγλικά του και διαβάζω μετά μανίας τα βιβλία του. Μπόρεσε να ηγηθεί ενός έθνους την ώρα της φοβερότερης απειλής εναντίον του.

Ο **Kasparov** διακρίνεται, κατά τη γνώμη μου, από πολλούς άλλους Παγκόσμιους Πρωταθλητές στο σκάκι, διότι δεν παγίδευσε το πνεύμα του στα εξήντα

τέσσερα τετράγωνα της σκακιάρας, αλλά επεξέτεινε τα ενδιαφέροντά του και σε άλλους τομείς, όπως η πολιτική και η οικονομία, όχι χωρίς επιτυχία. Αυτό που του αναγνωρίζω είναι ότι πάλεψε και παλεύει σκληρά για τον εαυτό του και τις απόψεις του ενάντια σε όλους, όσους θεωρεί μετριότητες εκτρεφόμενες από τη σαπίλα του συστήματος. Ας σημειωθεί, όμως, ότι δεν πιστεύω πως οι επιλογές των στόχων του ήταν πάντοτε σωστές.

Τάδε έφη ... ο Mikhail Tal:

- Μητέρα, προ ολίγου έγινα Πρώην Παγκόσμιος Πρωταθλητής!, ενημέρωσε τη μητέρα του, αφού είχε επι-



στρέψει στο σπίτι του μετά την απώλεια του Παγκόσμιου Τίτλου από το Mikhail Botvinnik.

- Τα κομμάτια πρέπει να αναπνέουν βαθιά και με όλη τη δύναμη των πνευμόνων τους!
- Υπάρχουν δύο κατηγορίες θυσιών: οι σωστές και οι δικές μου.
- Πολλές θυσίες δεν απαιτούν ακριβές μέτρημα. Αρκεί να φέρουμε για λίγο στο μυαλό μας την τελική θέση,

για να πεισθούμε ότι η θυσία είναι πράγματι σωστή.

- Πρέπει να οδηγείς τον αντίπαλό σου σε ένα πυκνό και σκοτεινό δάσος, όπου δύο συν δύο ισούνται με πέντε και ο δρόμος που οδηγεί έξω από αυτό είναι αρκετά πλατύς για ένα μόνο πρόσωπο!
- Εξαιρετικά οξείες και μαχητικές παρτίδες, οι οποίες δεν περιέχουν λάθη, παίζονται μόνο στα διαπλανητικά πρωταθλήματα.
- Παρηγορούμαι στην ιδέα ότι οι φανατικοί φίλοι του σκακιού, οι θεατές και οι αναγνώστες χαίρονται, όταν ένας κορυφαίος παίχτης ρισκάρει, αντί να σπρώχνει απλά τα «ξυλάκια».
- Το να αγωνίζεται κανείς με σκοπό την ισοπαλία ισοδυναμεί κατά κάποιο τρόπο με έγκλημα εναντίον του ίδιου του παιχνιδιού.
- Με την πάροδο του χρόνου γινόμουν ολοένα αποτελεσματικότερος στις κρίσιμες παρτίδες, ίσως διότι ανακάλυψα ότι δε φοβόμουν μόνον εγώ, αλλά και ο αντίπαλός μου.
- Στο blitz είναι ευκολότερο να επιτίθεσαι με ένα κομμάτι λιγότερο από το να αμύνεσαι με ένα κομμάτι περισσότερο.
- Πίνω, καπνίζω, τζογάρω, αγαπώ τις γυναίκες, αλλά το σκάκι δι' αλληλογραφίας είναι ένα πάθος που ουδέποτε είχα.
- Ο Fischer είναι η μεγαλύτερη ιδιοφυΐα, η οποία έπεσε από το σκακιστικό στερέωμα.
- Αν μόνον περιμένει κανείς την καλή τύχη, η ζωή καταντά πολύ βαρετή.

Σχόλια/Επιμέλεια: Χρήστος Γκορίτσας
Αναρτήθηκε από Skakistiki Anoxi στις 9/02/2008



Αναδημοσίευση από το περιοδικό «Εκδρομικά χρονικά» της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.– Ο.Ξ.Ε.Ν.Ε. (Ιούλ.-Δεκ. 2007)

Το δάσος που λαχτάρεις

Το δάσος που λαχτάρεις ως που ναν το περάσεις τώρα ναν το ξεχάσεις διαβάτη αποσπερνέ.

Μιαν αυγινή το κούρσεψαν ανίδρωτοι λοτόμοι, κι εκεί είναι τώρα δρόμοι διαβάτη αποσπερνέ.

Το τρίσβαθο αναστέναγμα που άγγιξε την καρδιά σου, κι έσπασε τα γόνατά σου δε θαν τα΄ ακούσεις πλιά,

το πήρανε στα διάπλατα περίτρομα φτερά τους, και τόκαμαν λαλιά τους τα νύχτια πουλιά.

Και κάτι που βραχνόκραζε με μιαν φωνήν ανθρώπου στο ημέρωμα του τόπου βουβάθηκε κι αυτό.

κι έπεσε το αιμοτόβρεχτο τα΄ ολόγυμνο μαχαίρι πρόβλεπες σ΄ ένα χέρι να σιείται αστραφερό.

Το σιγαλό τραγούδισμα που σ΄ έσερνε, διαβάτη, σε μαγικό παλάτι, δίχως ελπίδα αυγής

το πήρανε– για κοιτάξε– στερνήν ανατριχίλα τα πεθαμένα φύλλα Που απόμειναν στη γης.

Κι η άρπα με τον ήχο της που σε γλυκομεθούσε, μα κρύφια σου χτυπούσε θανάτου μουσική,

χάθηκε με την άγγιχτη που την κρατούσε κόρη, στα πέλαγα, στα όρη, να μην ξανακουστεί.

Το δάσος που λαχτάρεις ως που ναν το περάσεις, για πάντα θα ξεχάσεις διαβάτη αποσπερνέ,

γενήκαν νεκροκρέβατα τάγρια δεντρά σου τώρα και θα τα βρεις στη χώρα διαβάτη αποσπερνέ.



Με το ποίημα αυτό ο Μιλτιάδης Μαλακάσης εκφράζει την οδύνη του για το χαμό του αιωνόβιου δάσους της Βαράσοβας, του βουνού με τις απότομες ορθοπλαγιές που στέκει αντίκρυ στην Πάτρα. Το δάσος αυτό το έκαψαν τότε και στη συνέχεια το βουνό μετατράπηκε σ΄ έναν απέραντο βοσκότοπο, με αποτέλεσμα να μη διασωθεί πια. Πόσο θα ταίριαζε αυτό το ποίημα να το διαβάζαμε σήμερα, σαν επικήδειο των τόπων δασών που κήκαν φέτος στη χώρα μας!

Αναδημοσίευση από το περιοδικό «Εκδρομικά χρονικά» της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.– Ο.Ξ.Ε.Ν.Ε. (Ιούλ.-Δεκ. 2007)

Νερό: πολύτιμο αγαθό για τη ζωή

Του Θεόδωρου Τσεσμελή
Το μεγαλύτερο μέρος της επιφάνειας του πλανήτη μας καλύπτεται από νερό, αλλά μονάχα ένα ελάχιστο ποσοστό είναι πόσιμο. Δεν υπάρχει ζωή χωρίς νερό. Το νερό αποτελεί βασικό στοιχείο της ζωής. Τα κύτταρά μας μπορούν να ζουν και να αναπαράγονται χάρη στο νερό. Πάνω από τα δύο τρίτα του σώματός μας είναι νερό. Τα παλαιότερα χρόνια οι πρόγονοί μας το νερό που έπιναν το κουβαλούσαν συχνά από μακριά, από πηγάδια και πηγές. Σήμερα το νερό ρέει άφθονο στις βρύσες μας. Τα τελευταία χρόνια η κατανάλωση του πόσιμου νερού έχει διπλασιαστεί, όχι όμως και τα αποθέματά του. Ενώ εμείς σπαταλάμε και ρυπαίνουμε το νερό, χιλιάδες πουλιά και ψάρια πεθαίνουν στις λίμνες, εξ΄ αιτίας της ρύπανσης του νερού. Το ένα πέμπτο του πληθυσμού του πλανήτη μας, δηλαδή ένα δισεκατομμύριο άνθρωποι δεν έχουν καθαρό νερό να πιούν. Τα παιδιά που πεθαίνουν κάθε μέρα από αρρώστιες οφειλόμενες στην έλλειψη καθαρού νερού ανέρχονται σε 6000 περίπου. Μερικές συμβουλές χρήσιμες για εξοικονόμηση νερού:



1) Όταν σαπουνίζουμε τα χέρια και το πρόσωπο κλείνουμε τη βρύση όταν δεν χρειαζόμαστε το νερό. Επίσης όταν βουρτσίζουμε τα δόντια μας ή όταν λουζόμαστε. (Όταν πλένουμε τα δόντια μας ή πλένουμε τα χέρια μας και αφήνουμε τη βρύση ανοιχτή χωρίς να τη χρειαζόμαστε σπαταλάμε νερό που γεμίζει 10 μεγάλα μπουκάλια).

2) Οι πιο μεγάλες απώλειες νερού συμβαίνουν όταν τρέχει το καζανάκι. (Το νερό που σπαταλάμε από τη διαρροή αυτή σε μία μέρα είναι αυτό που θα πίνουμε σε 50 μέρες).

3) Δεν τραβάμε άσκοπα το καζανάκι

4) Το καλοκαίρι έχουμε στο ψυγείο ένα μπουκάλι νερό, για να μην αφήνουμε τη βρύση να τρέχει κάθε φορά που θέλουμε να πιούμε δροσερό νερό

5) Τα λαχανικά και τα φρούτα τα ξεπλένουμε σε μία λεκάνη και μετά το νερό το χρησιμοποιούμε για πότισμα των λουλουδιών



(συνέχεια στη σελ. 8)



♦24-28 Οκτωβρίου στη ΝΑΟΥΣΑ, ΠΑΝΑΓΙΑ ΣΟΥΜΕΛΑ, ΒΛΑΣΤΗ, ΑΡΙΔΑΙΑ, ΕΔΕΣΣΑ, ΒΕΛΒΕΝΔΟ

Με τις καλύτερες συνθήκες (παρ' όλες τις δυσοιωνες προβλέψεις της ΕΜΥ) ξεκίνησε η εκδρομή μας το Σάββατο

24/10 για τη Βόρειο Ελλάδα με έδρα μας τη ΝΑΟΥΣΑ και περιήγηση στους γύρω νομούς.

Το ξενοδοχείο μας βρισκόταν ψηλά στο βουνό ΒΕΡΜΙΟ στα 3-5 πηγάδια κοντά στο χιονοδρομι-



Οινοποιείο στην Αριδαία

κό της περιοχής.

Την Κυριακή επισκεφθήκαμε τη Μονή ΠΑΝΑΓΙΑΣ ΣΟΥΜΕΛΑ και στη συνέχεια την κωμόπολη της ΒΛΑΣΤΗΣ στο Ν. Κοζάνης. Χωριό με ιστορία, με νερά τρεχούμενα και μονοπάτια για πεζοπορία.

Ο βροχερός καιρός και η έντονη ομίχλη δυσχέραινε και χασομέρησε την περιήγησή μας.

Τη Δευτέρα 26/10 πήγαμε στην περιοχή της ΑΡΙΔΑΙΑΣ του Ν. Πέλλας, επισκεφθήκαμε ένα οινοποιείο και μας ξενάγησαν στην παραγωγή τσίπουρου και βέβαια το τιμήσαμε δεόντως δίπλα στη φωτιά που σιγόκαιγε.

Κατόπιν πήγαμε στα λουτρά Αριδαίας.

Αρκετός κόσμος στη λουτρόπολη και πολλοί κολυμπούσαν στα ζεστά νερά του ποταμού, αφού η θερμοκρασία των νερών είναι σταθερά στους 37 βαθμούς. Βέβαια και δικοί μας εκδρομείς έκαναν το μπανάκι τους και μάλιστα, όπως μας είπαν, αναζωογονήθηκαν. Δεκαοχτώ από τους εκδρομείς πεζοπόρησαν μέχρι την αρκουδοσπηλιά και στη συνέχεια στο φαράγγι με τους καταρράκτες της Κουνουπίτσας.

Το απόγευμα μας περίμενε η Έδεσσα για καφέ και βόλτα στα αξιοθέατά της.



Καταρράκτης στο Βελβεντό

Την τέταρτη μέρα πήγαμε στο ΒΕΛΒΕΝΤΟ.

Μία κωμόπολη πολύ όμορφη, καθαρή που βρίσκεται στις πλαγιές των ΠΙΕΡΙΩΝ και πάνω από την τεχνητή λίμνη του ΑΛΙ-ΑΚΜΟΝΑ. Αρκετοί εκδρομείς επισκεφθήκαμε τον καταρράκτη 5-6χιλ. έξω από το χωριό, πεζοπορώντας σ' ένα θαυμάσιο μονοπάτι και αντικρίζοντας από κοντινή απόσταση αυτό το θαυμάσιο θέαμα. Στην επιστροφή μας σεργιανίσαμε για λίγο στην πόλη της Νάουσας.

Τετάρτη 28/10 επέτειος του «ΟΧΙ» και η μέρα μας ξεκίνησε με επίσκεψη στο Πάρκο του Αγ. Νικολάου. Νερά τρεχούμενα, μονοπάτια για πεζοπόρους, εκτροφείο θηραμάτων, ξενοδοχείο, μαγαζιά ένας θαυμάσιος χώρος για να νιώσεις άνθρωπος μακριά από τη μαυρίλα των ελληνικών πόλεων και ειδικά της Αθήνας. Φθάσαμε αργά το απόγευμα στη Νίκαια.

Δήμητρα Φύτρου

Υ.Γ. Ατυχές γεγονός της εκδρομής μας ο τραυματισμός της αγαπητής Ανθούλας με κάταγμα στον αγκώνα. Της ευχόμαστε ολόψυχα περαστικά.

♦Κυριακή 15 Νοεμβρίου στη ΔΗΜΗΤΣΑΝΑ, ΣΤΕΜΝΙΤΣΑ, ΜΟΝΗ ΦΙΛΟΣΟΦΟΥ, ΜΟΝΗ ΑΓ. Ι. ΠΡΟΔΡΟΜΟΥ

Με επιτυχία και μαζική συμμετοχή (140 άτομα από τα οποία 67 πήραν μέρος στην πεζοπορία) πραγματοποιήθηκε η ημερήσια τουριστική και πεζοπορική εκδρομή στην περιοχή της Δημητσάνας.

♦Κυριακή 29 Νοεμβρίου στους ΔΕΛΦΟΥΣ, ΙΤΕΑ, ΓΡΑΒΙΑ

Με σύμμαχο τις θαυμάσιες καιρικές συνθήκες, που



Δελφοί

επέτρεψαν να ικανοποιηθούν όλες οι τάσεις των φίλων μας, πραγματοποιήθηκε η ημερήσια τουριστική και πεζοπορική εξόρμησή μας στην περιοχή των Δελφών.

♦Κυριακή 13 Δεκεμβρίου στη ΝΕΣΤΑΝΗ, ΚΑΡΥΑ

Άλλη μια ημερήσια τουριστική και πεζοπορική εκδρομή στέφθηκε με επιτυχία και ευχαρίστησε όλους όσους συμμετείχαν.



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ

♦ **Κυριακή 16/1/2010** Ημερήσια τουριστική και πεζοπορική εκδρομή στον **ΕΛΙΚΩΝΑ-ΚΥΡΙΑΚΙ**.

Αναχ. στις 07.30 (από Μετρό Αιγάλεω 07.15) για Ελικώνα.

Από εδώ θα γίνει η διαδρομή **Ζερίκι - Παλιομηλιά - Αγία Τριάδα** (περίπου 4 ώρες, **ΒΔ/Α**) - **Αρβανίτσα**. Οι υπόλοιποι θα συνεχίσουν με το πούλμαν για επίσκεψη στον **Όσιο Λουκά** και στο ελατόφυτο **Κυριάκι** και θα καταλήξουν στην **Αρβανίτσα** όπου θα ακολουθήσει γλέντι σε τοπική ταβέρνα με φίλους του Ορειβατικού Συλλόγου Κυριακίου.

Αναχ. στις 18.00 για επιστροφή.

ΤΙΜΗ: €14 (Μαθ. + Φοιτ. €7)

Υπεύθυνη: Ειρ. Πλούμπη

♦ **Κυριακή 31/1/2010** Ημερήσια τουριστική και πεζοπορική εκδρομή στη **ΒΥΤΙΝΑ - ΜΟΝΗ ΚΕΡΝΙΤΣΗΣ**.

Αναχ. στις 07.30 (από Μετρό Αιγάλεω 07.15) για **Αρτεμίσιο**(στάση 30') - **Μονή Κερνίτσης**, όπου θα γίνει η κοπή της ορειβατικής μας πίτας - **Βυτίνα**, όπου θα διανυκτερεύσουμε. Οι πεζοπόροι θα κάνουν τη διαδρομή **Βυτίνα - Καμενίτσα** (περίπου 4 ώρες, **ΒΔ/Α**).

Αναχ. στις 17.00 για επιστροφή.

ΤΙΜΗ: €14 (Μαθ. + Φοιτ. €7)

Υπεύθυνος : Ν. Ορνιθόπουλος

♦ **Κυριακή 28/2/2010** Ημερήσια τουριστική, πεζοπορική εκδρομή στη **ΜΟΝΗ ΚΑΛΤΕΖΩΝ - ΚΟΛΛΙΝΕΣ ΑΡΚΑΔΙΑΣ**.

Αναχ. στις 07.30 (από Μετρό Αιγάλεω 07.15) για Ισθμό-Τρίπολη- Κερασιά- Μονή Καλτεζών. Επίσκεψη και αναχώρηση πεζοπόρων για τη μαγευτική διαδρομή μέχρι τις Κολλίνες (περίπου 4 ώρες, **ΒΔ/Α**).

Οι υπόλοιποι θα συνεχίσουν για το γραφικό χωριό Κολλίνες (επίσκεψη λαογραφικού μουσείου, φάρμας ζώων και αγροτικών προϊόντων, γεύμα).

Αναχ. στις 17.00 για επιστροφή.

ΤΙΜΗ: €14 (Μαθ. + Φοιτ. €7)

Υπεύθυνος : Ν. Ορνιθόπουλος

♦ **12-16/2/2010 5ήμερη Αποκριάτικη εκδρομή στον ΑΓΙΟ ΠΑΝΤΕΛΗΜΩΝΑ - ΣΕΡΡΕΣ - ΛΑΓΚΑΔΑ - ΟΧΥΡΑ ΡΟΥΠΕΛ - ΑΓΓΙΣΤΡΟ - ΠΑΓΓΑΙΟ - ΣΟΧΟ - ΛΙΜΝΗ ΔΟΪΡΑΝΗΣ - ΔΑΣΟΣ ΛΑΪΛΙΑ (πεζοπορία 4 ώρες) - ΣΙΔΗΡΟΚΑΣΤΡΟ**

Αναχ. στις 15.00

Κυριακή της Αποκριάς στο Σοχό (Κουδουνοφόροι, τράγοι, αραπάδες κ.λπ.).

Καθαρή Δευτέρα στο Παλαιοχώρι Παγγαίου (Κούλουμα, παραδοσιακό γλέντι).

Περιλαμβάνει: Πούλμαν + ξενοδοχείο (ΕΛΠΙΔΑ RESORT 4*) με πρωινό

ΤΙΜΗ: € 225 (μαθ.+ φοιτ. € 110)

Υπεύθυνος :Π. Φύτρος

♦ **Σάββατο 13/3/2010** Ημερήσια τουριστική, πεζοπορική και αρχαιολογική εκδρομή στην **ΕΠΙΔΑΥΡΟ**.

Αναχ. στις 07.30 για Επίδαυρο.

Επίσκεψη στο Μουσείο Φυσικής Ιστορίας και στον αρχαιολογικό χώρο της **Επιδαύρου**.

Πεζοπορία στο αρχαίο μονοπάτι από **Ασκληπιείο - Θέατρο** και από παραλιακό μονοπάτι μέχρι τη **Νέα Επίδαυρο** (περίπου 4 ώρες, **ΒΔ/Α**).

Επικεφαλής στην ξενάγηση και στην πεζοπορία θα είναι ο πρόεδρος του συλλόγου Μυκηναϊκών δρόμων καθηγητής φυσικής κ. **Παν. Ψύχας**.

ΤΙΜΗ: € 14 (μαθ.+ φοιτ. € 7)

Υπεύθυνη: Εύα Γλαμπεδάκη

♦ **Πέμπτη 25/3/2010** Ημερήσια τουριστική και πεζοπορική εκδρομή **ΕΠΤΑΛΟΦΟ - ΓΡΑΒΙΑ - ΠΟΛΥΔΡΟΣΟ**.

Αναχ. στις 07.30 για Λιβαδειά - **Επτάλοφο** Οι πεζοπόροι θα κάνουν την διαδρομή **Αγόριανη - Πολύδροσο** (περίπου 5 ώρες, **ΒΔ/Α**). Οι τουρίστες θα συνεχίσουν για **Γραβιά** όπου θα παρακολουθήσουν αναπαράσταση της **ιστορικής μάχης στο Χάνι της Γραβιάς** και θα γευματίσουν στο **Πολύδροσο**.

Αναχ. στις 17.00 για επιστροφή.

ΤΙΜΗ: € 14 (μαθ.+φοιτ. € 7)

Υπεύθυνος: Γ. Γκουκοστάμος

ΠΑΜΕ ΘΕΑΤΡΟ !!!

♦ **Σάββατο 23/1/10** στο ΕΘΝΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ

Έργο: «**Το τρίτο στεφάνι**» Σκηνοθεσία: Σ. Φασουλή Με τους: Ν. Μέντη, Φ. Κομνηνού, Τ. Τρύπη, Α. Αλμπάνη κ.λπ. Αναχ. στις 19.00

ΤΙΜΗ: €19 (θέατρο + πούλμαν)

♦ **Σάββατο 27/2/10** στο θέατρο ΔΗΜΗΤΡΗ ΧΟΡΝ

Έργο: «**Απόψε τρώμε στις Ιοκάστης**»

Σκηνοθεσία: Σ. Φασουλή

Με τους: Σ. Φιλιππίδου, Π. Δαδακαρίδη, Α. Καλπακίδη, Μ. Καρατζογιάννη κ.λπ. Αναχ. στις 17.00

ΤΙΜΗ: €21 (θέατρο + πούλμαν)

♦ **Κυριακή 14/3/10** στο θέατρο ΛΑΜΠΕΤΗ

Έργο: «**Συμπέθεροι από τα Τίρανα**»

Σκηνοθεσία: Μ. Ρέππα - Θ. Παπαθανασίου

Με τους: Β. Σταυροπούλου, Τζούς Ευείδη, Χ. Χατζηπαναγιώτη, Δ. Μαυρόπουλο κ.λπ.

Αναχ. στις 20.00

12ήμερη εκδρομή στις ΚΑΤΩ ΧΩΡΕΣ (οδικώς)

12 μέχρι 23 Μαΐου 2010

ΟΛΛΑΝΔΙΑ - ΒΕΛΓΙΟ - ΛΟΥΞΕΜΒΟΥΡΓΟ

Πληροφορίες – πρόγραμμα στον Όμιλο.

Εγγραφές από 17 Φεβρουαρίου

Υπεύθυνος: Από το Δ.Σ.

Το Δ.Σ. του Φυσιολάτρη ευχαριστεί τον κ. Χατζόπουλο και την House of Pets για την προσφορά 10 αντιανεμικών στην ορειβατική μας ομάδα.

♦ Οικολογικά νέα

Νερό: πολύτιμο αγαθό για τη ζωή

(συνέχεια από τη σελ. 5)

- 6) Περιμένουμε να γεμίσει το πλυντήριο πιάτων για να το βάλουμε μπρος
- 7) Το καλοκαίρι τα φυτά μας τα ποτίζουμε ή νωρίς το πρωί ή αργά το απόγευμα
- 8) Το αυτοκίνητο το πλένουμε με κουβά και σφουγγάρι και όχι με λάστιχο
- 9) Το μπαλκόνι μας ή την αυλή μας την σκουπίζουμε και δεν την πλένουμε με λάστιχο
- 10) Και πάντα να έχουμε στο νου μας ότι το νερό κάθε μέρα λιγοστεύει και κάποια στιγμή δεν θα έχουμε να πιούμε.



Επομένως πρέπει να μάθουμε να προστατεύουμε αυτό το πολύτιμο αγαθό, δηλαδή το νερό, περιορίζοντας την σπατάλη και διατηρώντας το καθαρό.

Το νερό μας αφορά όλους!

Το Δ.Σ. του Φυσιολάτρη ευχαριστεί την Αγροτική Τράπεζα της Ελλάδος (ΑΤΕΒank) για τη δωρεάν παραχώρηση ενός Ηλεκτρονικού Υπολογιστή.

**ΤΑΚΤΙΚΗ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ
20 Φεβρουαρίου 2010 στις 7.30 μ.μ.
στα Γραφεία του Ομίλου μας**

**Η κοπή της Πρωτοχρονιάτικης
πίτας του Ομίλου μας
θα γίνει στο Δημαρχείο της Νίκαιας
την Παρασκευή 29 Ιανουαρίου 2010
και ώρα 7.30 μ. μ.**

♦ Σεμινάριο διαιτησίας στη Νίκαια

Το τριήμερο 20-22 Νοεμβρίου, στην αίθουσα εκδηλώσεων του Δήμου, ο σύλλογός μας διοργάνωσε, σε συνεργασία με την Τ.Ε.Δ. της Ε.Σ.Σ.Ν.Α., σεμινάριο διαιτησίας, στο οποίο εισηγητές ήταν οι Διεθνείς Διαιτητές κ.κ. Π. Νικολόπουλος, Σ. Λογοθέτης και Μ. Πρεβενιός. Το σεμινάριο παρακολούθησαν τριάντα άτομα, μεταξύ των οποίων και αρκετοί σκακιστές και μέλη του συλλόγου μας. Στο τέλος ακολούθησε γραπτή δοκιμασία για την απονομή νόρμας διαιτησίας Α', Β', Γ' κατηγορίας. Θα ακολουθήσει νέο σεμινάριο για κληρώσεις ελβετικού συστήματος και χρήση προγραμμάτων κληρώσεων.



θησε γραπτή δοκιμασία για την απονομή νόρμας διαιτησίας Α', Β', Γ' κατηγορίας. Θα ακολουθήσει νέο σεμινάριο για κληρώσεις ελβετικού συστήματος και χρήση προγραμμάτων κληρώσεων.

Το Δ.Σ. του Φυσιολάτρη ευχαριστεί την Αγροτική Τράπεζα της Ελλάδος (ΑΤΕΒank) για την οικονομική ενίσχυση.

Άσκηση Νο 16

Παίζουν τα λευκά και κερδίζουν.....



Λύση άσκησης Νο 15

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



1. , Βη3!
2. Βζ1 , Πχβ5 - +
(Αν 2. Βε2 , Πγ1 #
Αν 2. θ2χβ , Πθ5#
Αν 2. ΒχΑ , ΒχΒ.
3. Πχβ , Πγ1#
Αν 2. ΠχΑ , Πγ1#)

Τριμηνιαία Περιοδική Έκδοση
Ιδιοκτήτης: Εκδρομικός Ορειβατικός Αθλητικός Όμιλος
«Ο ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ» Νικαίας
Ιωνίας 82 Β Νίκαια Τ.Κ. 18450 – Τηλ & fax 210 4930470
Εκδότης: Καφώρος Ηλίας
E-mail: fysiolatris@yahoo.com
Ιστοσελίδα: www.fysiolatris.net
Επιτροπή σύνταξης: Καφώρος Ηλίας-Χωματίδης Θεόφ.
Επιμέλεια έκδοσης: Χαπίδης Ματθαίος-Καφώρος Ηλίας