



ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ



ΚΑΛΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

ΕΚΔΡΟΜΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ

Διανέμεται δωρεάν

Απρίλιος – Μάιος – Ιούνιος 2010 Τεύχος 18



Ο ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΣΤΑΘΕΡΑ ΣΤΗΝ Α΄ ΕΘΝΙΚΗ

❖ Πρωτάθλημα Α΄ Εθνικής στο σκάκι.

Στο Περιστέρι από 5 μέχρι 11 Ιουλίου θα διεξαχθεί φέτος το πρωτάθλημα της Α΄ Εθνικής κατηγορίας στο σκάκι, με την ομάδα μας να αγωνίζεται σε αυτό για δεύτερη συνεχή φορά. Θα αγωνιστούν 22 από τις 34 ομάδες που είχαν δικαίωμα συμμετοχής. Μετά την περσινή μας επιτυχία με



Από το περσινό ισόπαλο αποτέλεσμα με την πρωταθλήτρια ομάδα του Σ.Ο. Καβάλας

την κατάληψη της όγδοης θέσης, θα αγωνιστούμε και φέτος για μια ανάλογη πορεία. Η ομάδα μας θα στηριχτεί τόσο στις αναπτυσσόμενες σκακιέρες, όσο και στους παλαιότερους σκακιστές μας, ενώ θα ενισχυθεί και με δύο ξένους.

Η σύνθεση των ομάδων θα είναι 12μελής, 5 άνδρες, 1 γυναίκα και 6 νεανικές σκακιέρες Κ<18, Κ<16, Α<18, Α-16, Α-14, Α-12.

Ευχόμαστε στην ομάδα μας να πετύχει τους στόχους της.

❖ 8^ο Φυσιολατρικό ορεπ και Ατομικά Πρωταθλήματα Αττικής Ανδρών και Γυναικών 2010.

Στον πολιτιστικό πολυχώρο «Μάνος Λοΐζος» από 17-24 Ιουνίου έγινε με επιτυχία το 8ο Φυσιολατρικό τουρνουά και τα Ανοιχτά Πρωταθλήματα Αττικής Ανδρών και Γυναικών.

Η ανάληψη για πρώτη φορά του Ανοικτού Πρωταθλήματος Αττικής έδωσε μια καινούργια δυναμική στο τουρνουά. Η διοργάνωση έγινε σε δύο ομίλους, συμμετείχαν αξιόλογοι σκακιστές και σκακίστριες και σημειώθηκε ρεκόρ συμμετοχών 264 έναντι 147 πέρσι.



Πρωταθλητές-Πρωταθλήτριες Αττικής 2010

Νικήτρια αναδείχθηκε η **Wim Khurtsilava Inga** με 2ο τον **Τεπελένη Ν**, και 3ο το **Γκούμα Γ.** του Φυσιολάτρη.

Πρωταθλητής Ανδρών Αττικής 2010 ο **Τεπελένης Ν.** με 2ο το **Γκούμα Γ.** και 3ο το **Γκογκόλη Α.** και Πρωταθλήτρια Γυναικών Αττικής 2010 η **Ιορδανίδου Ζ.**, με 2η τη **Στεφανίδη Μ.** και 3η την **Κοκόση Δ.**

(συνέχεια στη σελ. 3)

❖ Ο Φυσιολάτρης δυο φορές στο βάθρο!

Την 3η θέση κατέλαβε η ομάδα μας στο **Κύπελλο Ανδρών Αττικής**. Συμμετείχε για δεύτερη φορά στην τελική φάση του κυπέλλου Αττικής, όπου το 2008 είχε κατακτήσει την 1η θέση. Στον ημιτελικό πάλεψε με την πανίσχυρη ομάδα του Περιστερίου, η σύνθεση της οποίας αποτελείτο στην πλειοψηφία της από παίκτες της Εθνικής Ελλάδος και έχασε οριακά με 2,5-1,5. Στο μικρό τελικό νίκησε τη Ν Φιλαδέλφεια 3-1.



Φυσιολάτρης - Πετρούπολη.



3η θέση και κύπελλο.

Αγωνίστηκαν οι σκακιστές μας: **Γεωργιάδης Ι.**, **Γκούμας Γ.**, **Σιγάλας Φρ.**, **Καφώρος Αλκ.**
Συγχαρητήρια σε όλους.

Στα βήματα των ανδρών και οι νεαροί σκακιστές μας, καθώς κατέκτησαν την 3η θέση στο Διασυλλογικό Πρωτάθλημα Παίδων-Κορασίδων 2010.

(Διαβάστε σχετικά στη σελ. 3)

❖ 12ήμερη Εκδρομή στην Ευρώπη, Ολλανδία - Βέλγιο - Λουξεμβούργο.

Ο Φυσιολάτρης πραγματοποίησε 12ήμερη εκδρομή από 12 έως 23 Μαΐου 2010 στις Κάτω Χώρες. Οι εκδρομείς



Λουξεμβούργο.

επισκέφθηκαν το Στρασβούργο (έδρα του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου), το Δουκάτο του Λουξεμβούργου, τις Βρυξέλλες (πρωτεύουσα της Ευρώπης και έδρα του ΝΑΤΟ), το Ρότερταμ, τη Χάγη, το Άμστερνταμ, τη Φρανκφούρτη καθώς και πολλά άλλα αξιοθέατα.

(Ένθετο αφιέρωμα στην εκδρομή από την **Αννα Μελίδου.**)



Σκακιστικά Νέα



♦ Πανελλήνια Ατομικά Σχολικά Πρωταθλήματα 2010

Στην 1η θέση Μιχελάκος Π. και Φράγκου Ελ.

Ολοκληρώθηκαν τα Πανελλήνια Ατομικά Σχολικά Πρωταθλήματα που έγιναν για άλλη μία χρονιά στο Ν. Μαρμαρά της Χαλκιδικής.

Στους αγώνες συμμετείχαν 710 μαθητές και μαθήτριες. Αν συνυπολογιστεί ότι στα σχολικά περιφερειακά πρωταθλήματα σε ολόκληρη τη χώρα συμμετείχαν πάνω από 10.000 παιδιά, αναμφίβολα τα πρωταθλήματα αυτά αποτελούν μία από τις μαζικότερες διοργανώσεις όλων των αθλημάτων στην Ελλάδα.

Στους αγώνες συμμετείχαν, ανά τάξη, οι παρακάτω σκακιστές και σκακίστριές μας:

Α΄ Δημοτικού: Βλάχος Κ. 5ος (6,5β.)

Β΄ Δημοτικού: Τσιβγούλης Ε. (5β.), Λαδάς Σ. (4,5β.)

Γ΄ Δημοτικού: Γραφάκου Σ. 3ο κορίτσι (5,5β.),

Πραματευτάκη Λ. 4ο κορίτσι (5β.), Λαδάς Π. (5β.)

Δ΄ Δημοτικού: Λεμονή Μ.-Ι. 6ο κορίτσι (5β.)

Ε΄ Δημοτικού: Παπαδόπουλος Α. 8ος (6β.)

ΣΤ΄ Δημοτικού: Τσιβγούλη Αικ. 5ο κορίτσι (5,5β.),

Πραματευτάκη Ασπ. 6ο κορίτσι (5β.)

Α΄ Γυμνασίου: Παπαδόπουλος Γ. 5ος (6,5β.),

Φράγκου Μ. 6ο κορίτσι (5β.)

Β΄ Γυμνασίου: **Μιχελάκος Π. 1ος** (7,5β.), Λεμονής

Κ. (5β.), Βοζίκης Α. (3,5β.),

Γ΄ Γυμνασίου: **Φράγκου Ε. 1η** (7,5β.)

Λύκεια: Φράγκος Β. (5,5β.), Μπαρμπαγιάννης Π.

(4β.), Θέμελη Δ. (4β.)

Επίσης συμμετείχαν στο Ανοιχτό Μαθητικό Γυμνασίων-Λυκείων οι σκακιστές μας Κουνταρδής Π. 2ος (7β.), Μαρούδας 5ος (5β.) και στο Ανοιχτό Μαθητικό Δημοτικών οι: Κολυβάς Α. 3ος (7β.), Μανσούρ (6β.), Κολυβά Ι. 1ο κορίτσι (5β.), Λευτέρη Σ. (4,5β.), Λευτέρης Ι. (4,5β.), Πραματευτάκη Αν. (4β.).

Συγχαρητήρια σε όλα τα παιδιά.

♦ 4ο Μαθητικό τουρνουά σκάκι 2010 του Αθλητικού Οργανισμού Δήμου Νίκαιας

Μεγάλη επιτυχία είχε το μαθητικό τουρνουά που διοργανώθηκε από τον Α.Ο.Δ.Ν. το Σάββατο 29 Μαΐου στον



Ο Δήμαρχος με τους σκακιστές

πολιτιστικό πολυχώρο «Μάνος Λοΐζος». Έλαβαν μέρος αρκετοί μαθητές και μαθήτριες από τα Δημοτικά Σχολεία που συμμετείχαν στο πρόγραμμα του Αθλητικού Οργανισμού του Δήμου μας. Οι αγώνες έγιναν σε 2 ομίλους (Α΄, Β΄, Γ΄ και Δ΄, Ε΄, ΣΤ΄ τάξεις).

Έγιναν τέσσερις γύροι και δόθηκαν μετάλλια σε όλα τα παιδιά που συμμετείχαν στους αγώνες. Στην εκδήλωση παραβρέθηκε και ο δήμαρχος Νίκαιας κ. Στέλιος Μπενετάτος.

Αξίζουν συγχαρητήρια στους υπεύθυνους του Αθλητικού Οργανισμού, σε όλους όσοι βοήθησαν να γίνει το τουρνουά αυτό, αλλά ιδιαίτερα στην προπονήτρια Ματίνα Αγγελάκη, για την προσπάθειά της στη διάδοση του σκακιού στα Δημοτικά Σχολεία της πόλης μας.

♦ Πανελλήνια Ομαδικά Σχολικά Πρωταθλήματα 2010

Το 8ο Πανελλήνιο ομαδικό σχολικό πρωτάθλημα 2010 έγινε στο Ν. Μαρμαρά της Χαλκιδικής.

Η ομάδα του 3ου Λυκείου Νίκαιας τερμάτισε στην 7η θέση στην Ελλάδα. Οι προσδοκίες που δημιούργησε η κατάληψη της 1ης θέσης στο πρωτάθλημα Αττικής δεν επαληθεύτηκαν εξαιτίας των κενών αλλά και κάποιων άτυχων στιγμών των μαθητών-σκακιστών στα κρίσιμα παιχνίδια.



3ο Λύκειο Βόλου- 3ο Λύκειο Νίκαιας

Τα επόμενα χρόνια θα πρέπει ίσως να υπάρξει δραστηριοποίηση για το σχηματισμό μιας νέας ομάδας που θα επαναλάβει τις επιτυχίες του Λυκείου, αλλά και του

4ου Γυμνασίου.

Στην ομάδα συμμετείχαν οι μαθητές Π. Χωματίδης, Π. Μπαρμπαγιάννης, Δ. Θέμελη, Α. Χαλικιόπουλος.

Πιστεύουμε ότι άξιζε η προσπάθεια όλων όσων συνέβαλαν για τη μετάβαση των μαθητών και τη συμμετοχή του Λυκείου στο πρωτάθλημα.

Συγχαρητήρια στους μαθητές και το Λύκειο.

♦ Ευρωπαϊκό Σχολικό Πρωτάθλημα Στη 2η θέση η Πραματευτάκη Λουκία

Τη 2η θέση στην κατηγορία κοριτσιών < 9 κατέκτησε η σκακίστριά μας Πραματευτάκη Λουκία, στο Ευρωπαϊκό σχολικό πρωτάθλημα που διεξήχθη από 5



Πραματευτάκη Αναστ.- Λουκία

μέχρι 11 Απριλίου στη Θεσσαλονίκη.

Μετείχαν οι σκακίστριές μας:

-Κ9: **Πραματευτάκη Λουκία 2^η**, Γραφάκου Σ. 6η

-Κ11: Πραματευτάκη Ασπασία

-Α7: **Πραματευτάκη Αναστασία** (2ο κορίτσι)

♦ Πανελλήνια Ατομικά Νεανικά Πρωταθλήματα 2010 (8,10,12,14 και 16 ετών).

Τα Πανελλήνια ατομικά νεανικά πρωταθλήματα, θα γίνουν στην Καλλιθέα Χαλκιδικής από 25 Ιουνίου μέχρι 2 Ιουλίου.

Από το Φυσιολάτρη προκρίθηκαν οι: Φράγκος Βασ., Φράγκου Ελ., Μιχελάκος Παν., Παπαδόπουλος Αστ., Πραματευτάκη Ασπ., Πραματευτάκη Λουκ. και Τσιβγούλης Ευάγ.

Επίσης θα συμμετέχουν οι: Παπαδόπουλος Γεω., Ξανθόπουλος Βασ., Λεμονής Κυρ., Μαρούδας Παν., Φράγκου Μαρ., Κολυβάς Αρ., Λεμονή Μαρ.-Ι., Γραφάκου Σωτ., Κολυβά Ιω και Πραματευτάκη Αν.

Ευχόμαστε σε όλους τους αθλητές μας να κάνουν καλούς αγώνες.



Σκακιστικά Νέα



(συνέχεια από την 1η σελίδα) 8^ο Φυσιολατρικό ορεν
Αναλυτικά βραβεύτηκαν οι παρακάτω αθλητές:

1ος όμιλος. Γεν. κατάταξη:

1. Wim Khurtsilava A. 2. Τεπελένης Ν. 3. Γκούμας Γ.
Γυναικών: 1. Khurtsilava A 2. Ιορδανίδου Ζ. 3. Στεφανίδη Μ.
Νέων: 1. Γκούμας Γ. 2. Αγγελής Ν. 3. Ρηγόπουλο-Τσίγκος Α.
Εφήβων: 1. Στάμος Φ. 2. Κοσμάς-Λέκκας Δ. 3. Φράγκος Β.
Νεανίδων: 1. Κοκόση Δ. , 2. Φράγκου Ε. , 3. Τερζιδάκη Α.
Παίδων: 1. Πατσασημακόπουλος 2. Μιχελάκος 3. Αρναούτογλου
Βετεράνων: 1. Kamanets 2. Δεληθανάσης 3. Ορνιθόπουλος.
2ος όμιλος. Γεν. κατάταξη:

1. Φακούδης Ι. 2. Ζαχαρόπουλος Ε. 3. Κωνσταντόπουλος Ν.
Παίδων: 1. Ζαχαρόπουλος Ε. 2. Βοζίκης Α. 3. Ξανθόπουλος Β.
Κορασίδων: 1. Κόκκοτα Ε. 2. Φράγκου Μ. 3. Τσουκαράκη Α.
Παμπαίδων: 1. Τσαματσούλης. 2. Σακελλάριος. 3. Μπιτσάνης.
Παγκορασίδων: 1. Ψωφίμη 2. Πουλοπούλου . 3. Γραφάκου
Μίνι (- 8): 1. Καρούσος Ν. 2. Πανόπουλος Ο. 3. Λαδάς Σ.

Το Δ.Σ. του συλλόγου μας ευχαριστεί το Δήμο Νίκαιας, τους εργαζόμενους στο Δήμο καθώς και όλους όσοι συνέβαλαν στην επιτυχία της διοργάνωσης

♦ Ομαδικό Πρωτάθλημα Παίδων-Κορασίδων Αττικής 2010

Σημαντική επιτυχία για την ομάδα μας η κατάκτηση της 3ης θέσης στο πρωτάθλημα Παίδων-Κορασίδων πραγματοποιώντας τέσσερις νίκες, μία ισοπαλία και μία ήττα . Πρωταθλήτρια αναδείχθηκε η ομάδα της Π.Σ. Περι-



Φυσιολάτρης - Εν. Σπάρτης

στερίου και δεύτερη η ομάδα του Σ.Ο. Καλλιθέας.
Συμμετείχαν οι : Φράγκος Βασ., Μιχελάκος Παν., Παπαδόπουλος Ασ., Βλάχος Κων., Φράγκου Μαρ., Τσιβγούλη Αικ., Ξανθόπουλος Βασ., Λεμονή Μαρ., Γραφάκου Σωτ., Πραματευτάκη Ασπ. και Πραματευτάκη Λουκία.

♦ Διασυλλογικά Κύπελλα Παίδων (-14) και Παμπαίδων (-10)

Παρά τις σημαντικές απουσίες, λόγω της ταυτόχρονης διεξαγωγής του ομαδικού πρωταθλήματος Παίδων-Κορασίδων, οι ομάδες μας κατέλαβαν την 6η και 30η θέση στους Παίδες (57 συμμετοχές) και την 6η και 17η θέση στους Παμπαίδες (39 συμμετοχές) .



Φυσιολάτρης - Εστία Ν. Σμύρνης Φυσιολάτρης - Ένωση Σπάρτης

Στις ομάδες συμμετείχαν οι: (U14) Παπαδόπουλος Γ., Μιχελάκος Π., Βοζίκης Α., Λεμονής Κ. Ξανθόπουλος Β. και. Μαρούδας Π. και (U10) Λαδάς Π. , Λαδάς Σ., Πραματευτάκη Α., Πραματευτάκη Λ., Τσιβγούλης Ε., Τουντουλίδης Ν., Μανσούρ Ι., Λεμονή Μ.Ι., Κολυβάς Αρ., Κολυβά Ι., Γραφάκου Σ., Τσιβγούλης Ε., Βλάχος Κ., Λευτέρης Ι., Λευτέρης Σ., Γεωργίου Ε. και Μοβσεσιάν Φ.

❖ Προσεχείς σκακιστικές διοργανώσεις

♦ Πανελλήνια ατομικά νεανικά πρωταθλήματα. (-16), (-14) , (-12) , (-10) & (-8 ετών).

Θα γίνουν στη Καλλιθέα Χαλκιδικής όπως και πέρσι στο ίδιο συγκρότημα Ξενοδοχείων GHOTELS από 25 Ιουνίου ως και 2 Ιουλίου 2010 .

♦ 28ο Διασυλλογικό κύπελλο Ελλάδας.

Θα διεξαχθεί από 3 – 4 Ιουλίου 2010 στο Περιστέρι Οι τέσσερις ομάδες που προκρίθηκαν είναι:

1. Ε.Σ. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
2. ΚΥΔΩΝ ΧΑΝΙΩΝ
3. Π.Σ. ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ και
4. ΟΡΕΣΤΙΑΔΑ.

♦ Πανελλήνιο διασυλλογικό Πρωτάθλημα Α΄ Εθνικής κατηγορίας

Θα διεξαχθεί στο Περιστέρι από 5 -11 Ιουλίου 2010 Μετέχουμε με 20μελή ομάδα.

(Αναλυτικά για την ομάδα μας στην 1η σελίδα)

♦ ΔΙΕΘΝΗ ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΤΟΥ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ 2010 :

- α) Διεθνές τουρνουά "SUMMER CUP 2010" θα διεξαχθεί στη Χαλκιδική από 11-18 Ιουλίου 2010
- β) Διεθνές ορεν « ΙΚΑΡΟΣ » θα διεξαχθεί στην Ικαρία από 13 έως 21 Ιουλίου 2010.
- γ) Διεθνή τουρνουά του Ρεθύμνου Κρήτης και της Λέρου από 13-20 Ιουλίου 2010
- δ) Διεθνές οπεν της Παλαιόχωρας Κρήτης από 22-29 Ιουλίου 2010
- ε) 19^ο Διεθνές οπεν Καβάλας από 30 Ιουλίου έως 7 Αυγούστου 2010
- στ) Διεθνές τουρνουά ΑΚΡΟΠΟΛΙΣ από 9 έως 17 Αυγούστου 2010
- ζ) NEGROPONTE 2010 στη Χαλκίδα από 9 έως 17 Αυγούστου 2010

η) 18-8-10 Στη Νίκαια (Μάντρα) το 30ο rapid στη μνήμη των πεσόντων στο Μπλόκο της Κοκκινιάς.

θ) 20-28/8 Στη Νίκαια στον Πολιτιστικό Πολυχώρο *Μάνος Λοΐζος* το 18^ο Διεθνές τουρνουά «ΤΙΜΗ ΣΤΗΝ ΕΘΝΙΚΗ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ».

♦ Πανευρωπαϊκά νεανικά πρωταθλήματα (-18, -16, -14, -12, -10 & -8 ετών) , στο Μπατούμι της Γεωργίας από 19 έως 29 Σεπτεμβρίου 2010.

♦ Παγκόσμια νεανικά πρωταθλήματα 2010 (-18, -16, -14, -12, -10 & -8 ετών) , θα γίνουν στην Ελλάδα και στη Χαλκιδική από 19 έως 31 Οκτωβρίου 2010



ΣΧΟΛΙΚΟ ΣΚΑΚΙ

Μετάφραση από την ιστοσελίδα της Σκωτσέζικης Σκακιστικής Ομοσπονδίας (τμήμα Σχολικού Σκακιού).
Τη μετάφραση έκανε η Ματίνα Αγγελάκη.

Επιμέλεια: Θ. Χωματίδης

Σκάκι και Εκπαίδευση

Πολυάριθμες μελέτες, κατά τη διάρκεια των τελευταίων τριάντα χρόνων, έχουν συνδέσει το σκάκι με τη βελτίωση της μορφωτικής επίδοσης. Τα πλεονεκτήματα για τους παίκτες ποικίλουν, από διορατικότητα και στρατηγική σκέψη μέχρι ενδυνάμωση μνήμης και συγκέντρωσης. Προκαλεί έκπληξη, λοιπόν, το γεγονός ότι τα παιδιά που παίζουν σκάκι είναι ικανά να επεξεργαστούν πολύπλοκες γνωστικές ασκήσεις τόσο καλά όσο οι περισσότεροι ενήλικες, με τα δεδομένα να δείχνουν ότι τα νεαρά παιδιά αναπτύσσουν καλλίτερα τη σκέψη, αναλύουν πράξεις και συνέπειες και προβλέπουν πιθανές κινήσεις όταν παίζουν σκάκι. Επομένως, κάθε φορά που παίζουν μια σκακιστική παρτίδα, αυτές οι δεξιότητες εξασκούνται και βελτιώνονται. Έχει αποδειχθεί ότι το σκάκι αυξάνει:

- την Ικανότητα Αντίληψης του Χώρου
- τις Αριθμητικές Ικανότητες
- τη Λεκτική Επάρκεια
- τη Μαθησιακή Ικανότητα
- τις Δεξιότητες Λύσης Προβλημάτων
- την Ικανότητα Ανάγνωσης
- τη Συγκέντρωση και Αυτοπειθαρχία
- τις Δεξιότητες κοινωνικοποίησης
- την Ικανότητα να ξεπεραστεί ο φόβος ανάληψης κινδύνου

Εκπαιδευτικά Πλεονεκτήματα

Όπως προαναφέρθηκε, τα εκπαιδευτικά πλεονεκτήματα για κάποιον που παίζει σκάκι είναι ποικίλα, κυρίως όμως αυτά που αναπτύσσονται είναι:

- **Συγκέντρωση:** Στην εποχή των γρήγορων ρυθμών, των ηλεκτρονικών παιχνιδιών και της τεχνολογίας του Διαδικτύου, οι ειδικοί της εκπαίδευσης έχουν επισημάνει την επιδείνωση στα επίπεδα συγκέντρωσης των μαθητών τόσο κατά τη διάρκεια των μαθημάτων μέσα στην τάξη, όσο και κατά τη διάρκεια των εξετάσεων. Από την άλλη, τα σκακιστικά παιχνίδια διαρκούν πολλή ώρα και απαιτούν συνεχή και έντονη προσοχή. Ένα λάθος μπορεί να κοστίζει το παιχνίδι. Μελέτες



έδειξαν ότι οι μαθητές που παίζουν σκάκι διαθέτουν αυξημένη ικανότητα συγκέντρωσης, υπομονής και επιμονής σε σχέση με αυτούς που δεν παίζουν.

- **Λύση Προβλημάτων:** Το παιχνίδι προωθεί την αποτελεσματική λύση προβλημάτων, αφού η επιτυχία βασίζεται στην ικανότητα του σκακιστή να αξιολογήσει γρήγορα και πλήρως ένα πιθανό σενάριο κινήσεων, λαμβάνοντας υπόψη τη στρατηγική και των δύο πλευρών στηριζόμενος σε μία δεξαμενή εμπειρίας και γνώσης στρατηγικών σεναρίων. Απαιτούνται επίσης ισχυρές αναλυτικές ικανότητες και λογική. Μία μελέτη στο Βέλγιο έδειξε ότι οι μαθητές των δημοτικών σχολείων που είχαν

σκακιστική εκπαίδευση στο πρόγραμμά τους, επέδειξαν κατά μέσο όρο αυξημένα επίπεδα γνωστικής ανάπτυξης σε σύγκριση με αυτούς που ακολουθούσαν το παραδοσιακό αναλυτικό πρόγραμμα.

- **Δείκτης Νοημοσύνης (I.Q.):** Γενικότερα έχει αποδειχθεί ότι το σκάκι αυξάνει όλα τα επίπεδα της νοημοσύνης των μαθητών. Ένα πείραμα γνωστό ως «Μαθαίνω να σκέφτομαι» και το οποίο διεξήχθη στη Νότιο Αμερική, έδειξε αύξηση του I.Q. σε αγόρια και κορίτσια σε λιγότερο από ένα χρόνο συστηματικής σκακιστικής εκπαίδευσης. Ως αποτέλεσμα αυτού του πειράματος μερικές χώρες έχουν επίσης εντάξει το σκάκι στο εκπαιδευτικό τους πρόγραμμα.

- **Κριτική σκέψη και μνήμη:** Ένας επιτυχημένος σκακιστής δεν αναλύει μόνο την κατάσταση μπροστά του αλλά αντλεί από προηγούμενες παρτίδες εμπειρίες και γνώσεις για να καθορίσει την καλύτερη στρατηγική. Διάφορες επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει ότι οι ισχυροί σκακιστές χρησιμοποιούν διαφορετικές τεχνικές απομνημόνευσης αυτούς που παίζουν σκάκι. Η επεξεργασία των πληροφοριών λαμβάνει χώρα σε διαφορετικές περιοχές του εγκεφάλου και μεγάλες ποσότητες πληροφοριών αποθηκεύονται και ανακαλούνται από τη μνήμη. Αυτό σημαίνει ότι ένας έμπειρος σκακιστής θα είναι καλύτερος στον καθορισμό μοτίβων κατά τη διάρκεια ενός σκακιστικού παιχνιδιού, χωρίς να έχει απαραίτητα καλύτερη μνήμη για συγκεκριμένες λεπτομέρειες.



Πανελλήνια Σχολικά Πρωταθλήματα 2010

- **Λήψη αποφάσεων:** Η ικανότητα λήψης στρατηγικών αποφάσεων κάτω από πίεση, θεωρείται βασική για την επιτυχία στο σκάκι. Όταν ένας παίκτης πιστεύει ότι χάνει το παιχνίδι ή το παιχνίδι παίζεται κάτω από αυστηρή πίεση χρόνου, θα πρέπει να μπορεί να παίρνει βιαστικές αλλά επιτυχημένες αποφάσεις. Πολλοί πιστεύουν ότι αυτή η ικανότητα είναι βασική για αποτελεσματική απόδοση στις εξετάσεις και μελέτες έχουν δείξει ότι η ενασχόληση με το σκάκι βελτιώνει τις επιδόσεις. Επιπλέον, οι έμπειροι σκακιστές επιδεικνύουν αυξημένη επιδεξιότητα στη λήψη δύσκολων αποφάσεων.

Συνέχεια στο επόμενο τεύχος

Υ.Γ. Ευχαριστώ τη Ματίνα Αγγελάκη για τη βοήθεια και τους Μαθιό Χαπίδη, Αλίκη Ζερβέα και Μαρία Καραβά για τις επισημάνσεις - διορθώσεις.

Θ. Χωματίδης

Στο σύλλογό μας λειτουργεί Ακαδημία Σκακιού για παιδιά.

Καλούμε τα μέλη και τους φίλους μας που έχουν ή ξέρουν παιδιά ηλικίας από 5 ετών και άνω, να τα ενημερώσουν για τα μαθήματα που γίνονται στο σύλλογο.

Πληροφορίες στον κ. Νίκο Ορνιθόπουλο Καθημερινά 5-8 μ.μ.

♦ **Ανοιξη 2010 Εκδρομή στις ΚΑΤΩ ΧΩΡΕΣ** **‘ ΟΛΛΑΝΔΙΑ-ΒΕΛΓΙΟ-ΛΟΥΞΕΜΒΟΥΡΓΟ ’**

Σαν να μην πέρασε μια μέρα από πέρυσι σας είδα πάλι γνωστούς και άγνωστους συνταξιδιώτες μου να μαζευόμαστε πρωί – πρωί, Τετάρτη 12 Μάη για το καθιερωμένο πια ετήσιο ραντεβού μας για να εκδράμουμε «ανά τις Ευρώπας». Προορισμός μας εφέτος οι Κάτω Χώρες. Εμπρός λοιπόν για Πάτρα – Φεριμπόουτ – Αγκώνα (κάθε χρόνο της δίνουμε ραντεβού) και απ’εκεί κατευθείαν στο Λουγκάνο που είναι κτισμένο στις όχθες της ομώνυμης λίμνης. Μια μεσαιωνική πόλη κέντρο τουρι-



Πλατεία Αρχαίας Αθήνας στο Λουξεμβούργο.

στικών και χειμερινών σπορ με πολλά νεοκλασικού ρυθμού μνημεία, μεταξύ των οποίων η Παναγία των Αγγέλων και ο καθεδρικός ναός. Αναχώρηση για Βασιλεία, όπου διανυκτερεύουμε.

Το επόμενο πρωί, Παρασκευή, κάνουμε μια μικρή περιήγηση στην πόλη, που είναι κτισμένη στις 2 όχθες του Ρήνου και χωρίζεται σε μεγάλη και μικρή Βασιλεία. Πόλη με πάρκα, κήπους ή μνημεία γοτθικού ρυθμού, όπως η μητρόπολις το Δημαρχείο πάνω στον πιο παλιό δρόμο 15^{ου} και 16^{ου} αιώνα. Στο δρόμο προς Λουξεμβούργο περνάμε και μένουμε για λίγο στην πόλη Κολμάρ με τα περίφημα σπίτια μπαγδαντί και το άγαλμα της Ελευθερίας, τιμής ένεκεν για τον κατασκευαστή του που κατάγεται απ το Κολμάρ. Επόμενος σταθμός μας το Στρασβούργο.

Στη βόλτα στο Στρασβούργο δεν μπορείς να πιστέψεις στα μάτια σου. Μια πόλη βγαλμένη απ’ τα εικονογραφημένα παραμύθια των παιδικών μας χρόνων. Τα κανάλια του ποταμού Ιλ, παραπόταμος του Ρήνου, που τα διασχίζουν τα πλοία τα λεγόμενα «μπατώ». Μνημεία παγκόσμιας κληρονομιάς με την προστασία της UNESCO. Η πιο ειδυλλιακή γειτονιά της παλιάς πόλης είναι αυτή που ακούει στο όνομα Μικρή Γαλλία με τους 4 γοτθικούς πύργους που το «φρουρούν» εδώ και 8 αιώνες. Το πάρκο ορανζερι, ο καθεδρικός ναός Notre Dam με τη στήλη των Αγγέλων και το αστρονομικό ρολόι, καθώς και το παλιότερο κτίριο παγδαντί.

Στο Στρασβούργο βρίσκονται και τα κτίρια του Συμβουλίου της Ευρώπης, του Ευρωπαϊκού Δικαστηρίου και της Επιτροπής Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων και η έδρα της Ολομέλειας του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου.

Αφήνοντας γοητευμένοι το Στρασβούργο και μέσω μαγευτικής διαδρομής φθάνουμε στο γραφικό Δουκάτο του Λουξεμβούργου, πάνω στον ποταμό Αλζέτ.

Μια πανέμορφη πόλη. Είδαμε στην πλατεία το άγαλμα της Νίκης, τον καθεδρικό ναό (Notre Dam), το Δημαρχείο, το Δημοτικό πάρκο, το παλάτι του Δούκα, το Κοινοβούλιο που αποτελείται από 15 ισόβιους βουλευτές, τους οποίους ορίζει ο Δούκας. Βαδίσουμε την οδό της Αρχαίας Αθήνας, είδαμε την εκκλησία του Αγ. Μιχαήλ, την αρχαιότερη της πόλης. Περάσαμε τη Γέφυρα της Σαρλότας, Δούκισσα και γιαγιά του σημερινού Δούκα. Διανυκτερεύουμε στο Λουξεμβούργο και το Σάββατο πρωί φεύγουμε για Βρυξέλλες αφού κάνουμε στάση στην ιστορική, από τη μάχη του Ιούνη του 1815, περιοχή Βατερλώ. Ο Τύμβος με το άγαλμα του Λέοντα - 225 σκαλιά – να θυμίζει τη μάχη των συμμάχων υπό τον Γουέλινγκτον και το άγαλμα «νάνος» του Μ. Ναπολέοντα να θυμίζει την ήττα του στο Βατερλώ.

Έπειτα αναχωρούμε για την «Ευρωπρωτεύουσα», τις Βρυξέλλες, διεθνές οικονομικό και πολιτικό κέντρο, καθότι έδρα της Ευρωπαϊκής Κοινότητας και στρατηγείο του NATO. Έντονο και το Ελληνικό στοιχείο σε κάθε γωνιά κυρίως εστιατόρια ή καφέ. Βρεθήκαμε στο ιστορικό κέντρο, όπου το γοτθικό αρχιτεκτονικό στοιχείο παραμένει αναλλοίωτο και προσδίδει στις Βρυξέλλες ξεχωριστό χρώμα. Στην grand place, το σημαντικότερο γοτθικό μνημείο είναι το Δημαρχείο, που κτίστηκε μεταξύ 14^{ου} και 15^{ου} αιώνα. Το περίφημο καμπαναριό του δεσπάζει στην πόλη και στην κορυφή του βρίσκεται το άγαλμα του Αγ. Μιχαήλ. Οι τοίχοι του κοσμούνται με 137 αγάλματα, στην ίδια πλατεία βρίσκουμε διάφορα μοναδικής ομορφιάς κτίρια των συντεχνιών της εποχής. Στην grand place και το παλάτι του Βασιλιά που χτίστηκε τον 15^ο και 16^ο αιώνα και σήμερα φιλοξενεί το Μουσείο της πόλης όπου εκεί βρίσκονται και οι 400 φορεσιές του Μάνκεν Πις. Τι είναι ο Μάνκεν Πις; Το διάσημο μικρό αγαλματίδιο της πόλης που παριστάνει ένα αγοράκι να «κατουρά» σε μια λιμουλά. Είδαμε την πλατεία Sablon με τον εντυπωσιακό γοτθικό ρυθμού καθεδρικό ναό με τους 2 πύργους του Αρχαγγέλου Μιχαήλ και της Αγίας Γονδούλης.



Atomium, πάρκο Saken στις Βρυξέλλες

ναό του Saint Paven με τα πολύ ωραία αγάλματα, παρεκκλήσια, τον καταπληκτικό ξυλόγλυπτο άμβωνα, το ιερό του και επίσης τον τρίπτυχο πίνακα του ζωγράφου Βαν ντ’ Αικ “η σταύρωση, η αποκαθήλωση και η πορεία του θεού δράματος” σε τοιχογραφία και τον πρωτότυπο πίνακα του Ρούμπενς “η δικαιοσύνη του Σολομώντα”. Είδαμε τη συνοικία Αγ. Μιχαήλ, τον πύργο του Μπερνάρ του διαβολικού, όπου σήμερα λειτουργεί ως μουσείο.

Και τέλος στο πάρκο Saken to Atomium, εντυπωσιακής αρχιτεκτονικής κατασκευή, αναπαράσταση της δομής του ατόμου μεγάλωμένο κατά 165.000.000 φορές.

Την επομένη αναχωρούμε για τις μεσαιωνικές πόλεις Γάνδη και Μπριζ. Στη Γάνδη επισκεπτόμαστε το

Ανοιξη 2010 Εκδρομή στις ΚΑΤΩ ΧΩΡΕΣ

(συνέχεια)

Επόμενη επίσκεψη η Μπριζ – μια πόλη βγαλμένη από μεσαιωνικό παραμύθι, γνωστή και ως Βενετία του Βορρά. Απία οι υδάτινοι δρόμοι ένας λαβύρινθος από νερό που σχηματίζει λεωφόρους και σοκάκια και οι παμπάλαιες προσόψεις του κτιρίου κυρίως γοθικού ρυθμού. Άψογα διατηρημένη πόλη, να μη βρίσκεις στο βλέμμα σου ίχνος κακοτεχνίας. Εκπληκτικό το κτίριο της Δημαρχίας, ο ναός του Αγ. Μιχαήλ και η εκκλησία του αίματος. Επιστροφή στις Βρυξέλλες και Δευτέρα πρωί ανα-



Οι εκδρομείς στην αψίδα του Saken

χωρούμε για την Αμβέρσα, το μεγαλύτερο λιμάνι του Βελγίου και 2^ο της Ευρώπης πάνω σε ποτάμι στον Σελτ. Γενέτειρα του Ρούμπενς, πόλη με θητεία στην τέχνη και στολισμένη με τη λάμψη των διαμαντιών, κέντρο διεθνούς επεξεργασίας και διακίνησης διαμαντιών. Η Αμβέρσα είναι μια πόλη πλούσια σε μουσεία και έργα τέχνης. Εκεί βρίσκεται ο Καθεδρικός ναός της Notre Dam και στην πλατεία αγοράς – Grote Market – το εντυπωσιακό κτίριο του Δημαρχείου 15^{ου} αιώνα. Αφήνοντας την Αμβέρσα συνεχίζουμε για Ολλανδία και πρώτος σταθμός το Ρότερνταμ το μεγαλύτερο λιμάνι της Ευρώπης και 2^ο του κόσμου. Πόλη κτισμένη στις όχθες του Maas στη συμβολή με τον ποταμό Rotre από τον οποίο πήρε το όνομά της. Το Ρότερνταμ είναι εμπορικό και βιομηχανικό κέντρο. Εμείς επισκεφθήκαμε και ανεβήκαμε στον πύργο EUROMAST - 185 μ. – και θαυμάσαμε πανοραμικά το Ρότερνταμ. Συνεχίζοντας επόμενος σταθμός μας η Χάγη. Εδώ θαυμάσαμε τα ανάκτορα, τη βουλή, το διεθνές δικαστήριο με τη φλόγα της ειρήνης έξω από την κεντρική πύλη και την πέτρα από Ελλάδα. Επισκεφθήκαμε την εσωτερική αυλή του κοινοβουλίου (παλαιά ανάκτορα).

Από τη Χάγη φεύγουμε για Άμστερνταμ την πόλη του ποταμού Άμστέλ. Εδώ δεν υπάρχουν μεγάλες πλατείες, αψίδες, τα εντυπωσιακά μνημεία και τα μεγαλεπήβολα κτίρια που είδαμε στις προηγούμενες πόλεις. Αντ'αυτών 80 χιλιόμετρα κανάλια διατρέχουν 90 νησάκια που ενώνονται με 1.000 γέφυρες και εκατοντάδες στενά σοκάκια με γραφικά σπίτια και αμέτρητους ποδηλάτες. Οσοστό κυριότερα σημεία αναφοράς είναι η εθνική ακαδημία τεχνών η βασιλική ακαδημία, το Πανεπιστήμιο, τα μουσεία Βαν Γκογκ, Ρέμπραντ, Ρίγκς με έργα Φλαμανδών ζωγράφων, το κτίριο της φιλαρμονικής με τη χρυσή Λύρα στην κορυφή και το μουσείο κέρινων ομοιωμάτων Μαντάμ Τισσώ. Λίγο πιο κάτω απ την πλατεία Dam στο λιμάνι πήραμε το πλοιάριο για μια βόλτα στην πόλη μέσω των καναλιών. Τι να πούμε, πώς να περιγράψουμε την ομορφιά που αντίκρισαν τα μάτια μας; Όσοι τα είδαμε ως τα αναπολήσουμε με νοσταλγία κι όσοι δεν τα είδατε φανταστείτε τα ωραιότερα που δεν απέχουν από την πραγματικότητα. Αφού εγκατασταθήκαμε στο ΧΑΡΛΕΜ 15 χιλιόμετρα έξω από το Άμστερνταμ μια γραφική πόλη, το βράδυ βγήκαμε βόλτα «by night» στην «κόκκινη συνοικία» στο DAM. Εδώ υπάρχει το Μουσείο του Έρωτα, οι βιτρίνες.

Την Τετάρτη κάναμε επίσκεψη στα χωριά της Ολλανδίας Γκούντα, Φόλενταμ και Μάρκεν. Σαν πολύχρωμο πάτσγουορκ η αποβάθρα του Φόλενταμ με τα χρωματιστά ξύλινα σπίτια δίπλα στα λικνιζόμενα κατάρτια των ιστοφόρων και παραδίπλα στο παγκάκι ο μπρούτζινος ψαράς σε φυσικό μέγεθος που φαντάζομαι ότι θα έχει φωτογραφηθεί απ'όλες τις φυλές της γης. Γραφικό ψαροχώρι απ' όπου περνούμε το πλοιάριο για να πάμε σ'ένα άλλο ψαρονήσι το πανέμορφο Μάρκεν. Νησάκι με γραφικά σπιτάκια σαν τα κουκλόσπιτα των παραμυθιών κτισμένα ανάμεσα στα κανάλια μέσα στο πράσινο και τα λουλούδια και τους κατοίκους του συνήθως ντυμένους με παραδοσιακές φορεσιές. Η εκκλησία του νησιού δεν είναι εντυπωσιακή με αγάλματα, όμως θυμίζει ορθόδοξη εκκλησία με τάματα κρεμασμένα απ' το θόλο, μικρογραφίες караβιών ή μια βάρκα με πανιά. Στην επιστροφή μας περνούμε το δρόμο για το Μεγάλο Βόρειο Φράγμα, ένα τεράστιο έργο του αρχιτέκτονα LELI μεταξύ της Β. Θάλασσας και του Κόλπου του Άμστερνταμ μήκους 31 χιλιομέτρων. Αυτό σώζει το Άμστερνταμ από τις πλημμύρες.

Την επόμενη μέρα αναχωρούμε για Ρήνο με πρώτη στάση την Κολωνία. Καθεδρικός ναός εντυπωσιακός 160 μέτρα ύψος, Notre Dam και Πέτρου και Παύλου. Εσωτερικά ο ναός όχι τόσο εντυπωσιακός, όμως περίφημο το παρεκκλήσι της Παναγίας της Βρεφοκρατούσας. Στο δρόμο μας προς Φρανκφούρτη σταματήσαμε στο Κομπλετς. Εκεί που ο Ρήνος και ο Μοζέλας ενώνονται. Στις όχθες του υπάρχουν 3 κομμάτια από το τείχος του Βερολίνου για να θυμίζουν την ένωση της Ανατολικής και Δυτικής Γερμανίας, ο ναός του Αγίου Κάστορα και το άγαλμα του Γουλιέλμου. Ταξιδεύοντας δίπλα στο Ρήνο και τα κάστρα του, αντικρίζοντας τους φημισμένους αμπελώνες από τους οποίους παράγουν τα ονομαστά κρασιά του Ρήνου, φθάσαμε στην Φρανκφούρτη. Εδώ στο Μανχάταν της Γερμανίας, πόλη μοντέρνα, με ουρανοξύστες, χτυπιέται η καρδιά της οικονομίας της Γερμανίας όπου και το χρηματιστήριο. Η πόλη έχει ιστορικό κέντρο, όπερα και λίγα μνημεία, τα οποία όμως δεν είχαμε την τύχη να επισκεφθούμε, λόγω εκτέλεσης δημόσιων έργων.

Και έτσι κατηφορίζουμε για Αυστρία αφού κάνουμε μια μικρή – μικρή στάση στο BATEN για shopping στα Swarovski και το απογευματάκι φθάνουμε στο πανέμορφο Ίνσμπρουκ, πρωτεύουσα της επαρχίας του Τιρόλο κτισμέ-



Στα κανάλια του Άμστερνταμ

νο στις 2 όχθες του ποταμού Ινν όπου Ίνσμπρουκ (δηλ. γέφυρα πάνω στον Ινν). Περπατήσαμε στο ιστορικό κέντρο με τη Χρυσή Στέγη (7 χιλιάδες χρυσά κεραμιδάκια). Είδαμε κτίρια μοναδικής αρχιτεκτονικής ροκοκό, πινακίδες φερ-φορζέ, είδαμε την αψίδα της Μαρίας Θηρεσίας, την εκκλησία που είναι θαμμένος ο Μαξιμιλιανός, το μέγαρο Τραπ (ευεργέτης) και περπατήσαμε την οδό Μαρίας Θηρεσίας (εμπορικός δρόμος). Επίσης είδαμε το δημοτικό κήπο, το θέατρο και τα ανάκτορα Χόφμπουργκ. Γυρίσαμε στο ξενοδοχείο και με θλίψη αρχίζουμε να ετοιμάζουμε τα μπαγκάζια μας γιατί το επόμενο πρωί Good – Bye Ευρώπη. Και μετά από ένα ωραίο θαλασσινό ταξίδι Αγκώνα – Πάτρα το όνειρο τελειώνει.

Φίλοι μου ονειρευτείτε, σχεδιάστε, ευχηθείτε να είμαστε όλοι καλά και του χρόνου πάλι. Καλή αντάμωση.

Αννα Μελίδου.



Οικολογικά νέα



Αναδημοσίευση από το περιοδικό «Πράσινο Ποντίκι», 4 Μαρτίου 2010.

ΛΙΛΙΠΟΥΤΕΙΕΣ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΕΣ

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ Δεκατρείς μαθητές της Β΄ Γυμνασίου από το Βόλο δίνουν συμβουλές. Οι νέες γενιές είναι πολύ πιο «πράσινες» απ' αυτές που προηγήθηκαν. Τα παιδιά μπορούν επομένως να γίνουν λαμπροί καθοδηγητές μας. *Τ. Κωστοπούλου*

1) ΕΞΥΠΝΕΣ ΑΓΟΡΕΣ

Όταν κάνουμε ψώνια αποφεύγουμε τις περιττές συσκευασίες. «Παχαίνουν» το σκουπίδοτενέκε κατά 50%. Προτιμάμε πάντα τα συμπυκνωμένα προϊόντα και σεβόμαστε τις οδηγίες για τη δοσολογία. Κάθε δευτερόλεπτο διανέμονται στον πλανήτη 570.000 πλαστικές σακούλες. Καλό είναι να ψωνίζουμε πάντα με καλάθι, πανέρι ή πάνινη τσάντα. Έχει αποδειχτεί επίσης ότι πετάμε το 1/3 των τροφών που αγοράζουμε στα σκουπίδια. Προσέχουμε λοιπόν τις επιλογές μας



και τις ημερομηνίες λήξης. Αγοράζουμε φρούτα και λαχανικά εποχής που απαιτούν λιγότερη ενέργεια. Αποφεύγουμε τα είδη μιας χρήσης. Για να είναι φωτεινά με λιγότερο ρεύμα τα σπίτια μας, προτιμάμε τους ανοιχτόχρωμους τοίχους που δεν είναι φορτωμένοι με μπιχλιμπίδια.

2) ΣΒΗΣΤΕ ΤΑ ΦΩΤΑ

Δεν αφήνουμε αναμμένα φώτα σε άδεια δωμάτια ούτε την τηλεόραση να παίζει χωρίς θεατές. Προτιμάμε τις λάμπες που εξοικονομούν ενέργεια και όχι τις απλές. Όταν έχει ζέστη, το νερό εξατμίζεται. Για αυτό, το καλοκαίρι ποτίζουμε τα φυτά αφού έχει σκοτεινιάσει. Μαζεύουμε όσο μπορούμε και με όλους τους τρόπους το νερό της βροχής. Όταν παίρνουμε τα μέσα μαζικής μεταφοράς φορτώνουμε τον πλανήτη με 3 φορές λιγότερο διοξείδιο του άνθρακα. Αν μπορούμε, κάνουμε τις διαδρομές με τα πόδια. Οι μπαμπάδες και οι μαμάδες να μην... τρέχουν. Έχει αποδειχτεί ότι με μία μέση ταχύτητα κίνησης το αυτοκίνητο καταναλώνει 40% λιγότερα καύσιμα.

3) ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ, ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗ

Το δοχείο που περιέχει το μελάνι των εκτυπωτών ανακυκλώνεται. Μπορούμε να το επιστρέψουμε στα καταστήματα με τα αναλώσιμα υπολογιστών. Χρησιμοποιούμε όσο το δυνατόν λιγότερο χαρτί, αξιοποιώντας τα κομπιούτερ (mail, αρχεία κλπ.). Δεν βάζουμε τη θέρμανση στο μάξιμουμ. Ένας βαθμός θερμοκρασίας λιγότερος μειώνει κατά 6% τον λογαριασμό. Δεν ζεσταίνουμε ένα άδειο σπίτι! Φροντίζουμε να είναι καλά συντηρημένες όλες οι εγκαταστάσεις, για να μην υπάρχουν απώλειες. Το καλοκαίρι, οι τέντες, τα ρολά και οι γλάστρες μειώνουν την ανάγκη χρήσης κλιματιστικού. Τα καλύμματα των τζαμιών είναι πολύ χρήσιμα γιατί το air-condition, όσο κι αν δουλέψει, δεν μπορεί να ρίξει τη θερμοκρασία των τζαμιών.



4) ΜΕ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ
Όταν έχουμε μαγειρέψει κάτι, εκμεταλλευόμαστε τις εστίες της κουζίνας που μένουν ζεστές για 15 τουλάχιστον λεπτά μετά το σβήσιμο. Κάνουμε ντους (που απαιτεί κατανάλωση 60 λίτρων νερού) και όχι μπάνιο (που χρειάζεται τουλάχιστον 200 λίτρα!). Κάνουμε ανακύκλωση. Πάνω από το 1/3 των σκουπιδιών μπορεί να ξαναχρησιμοποιηθεί. Όταν έχουμε βράσει πατάτες, ποτίζουμε με το νερό τον κήπο και τις γλάστρες. Είναι φυσικό ζιζανιοκτόνο. Το ίδιο και το νερό από τα ζυμαρικά. Τοποθετώντας κομμάτια λεμόνι στις μυρμηγκοφωλιές ξεφορτωνόμαστε τα μυρμηγκια χωρίς χημικά. Το νερό από τα βρασμένα αυγά έχει ιχνοστοιχεία ωφέλιμα για τα φυτά μας. Φυτεύουμε τοματιές γιατί διώχνουν τα κουνούπια.

Αναδημοσίευση από το περιοδικό «Πράσινο Ποντίκι», 1 Απριλίου 2010.

ΛΙΛΙΠΟΥΤΕΙΕΣ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΕΣ

ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ Αποσπάσματα παρουσίασης από το Ζζζζ...!!, το ιστολόγιο ομάδας μαθητών/τριών του 41^{ου} ΓΕΛ Αθήνας για το αστικό περιβάλλον. *Τ. Κωστοπούλου*

1) ΑΘΩΟ ΚΑΙ ΑΘΟΥΒΟ

Μετά το περπάτημα, το ποδήλατο αντιπροσωπεύει τον πιο αθώο και ήπιο τρόπο μετακίνησης. Είναι αθόρυβο, δεν ρυπαίνει, δεν καταναλώνει χώρο και καύσιμα, είναι επίσης φτηνό και συμπαθές γιατί συνδέεται με τον καθένα από τα πρώτα του παιδικά χρόνια... Ποδήλατο χρησιμοποιεί όποιος θέλει να είναι ευέλικτος, όπως ο πεζός, αυτόνομος στις μετακινήσεις του, χωρίς να ζημιώνει το περιβάλλον, όποιος επιθυμεί να έχει επαφή με την πόλη και να απολαμβάνει τη μετακίνησή του. Μόλις το 5% των Ελλήνων όμως χρησιμοποιεί ποδήλατο. Το 67% ομολογεί ότι δεν έχει περάσει καν η ιδέα από το μυαλό του.

2) ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΗ ΠΟΛΗ

Στην πρωτεύουσα της χώρας μας δεν υπάρχουν οι απαραίτητες υποδομές για την κυκλοφορία του ποδηλάτου. Οι ανηφόρες είναι πολλές. Οι πολίτες δεν ασκούνται, αποφεύγουν τη σωματική κόπωση και τα ποσοστά παχυσαρκίας είναι υψηλά. Οι υποδομές που απουσιάζουν από την Αθήνα είναι: ποδηλατόδρομοι, ποδηλατολωρίδες, ασφαλείς θέσεις στάθμευσης για ποδήλατα και δρόμοι ήπιας κυκλοφορίας. Μέχρι σήμερα, δίκτυα ποδηλάτου στην Ελλάδα έχουν αποκτήσει η Καρδίτσα, η Λάρισα και το Μεσολόγγι. Στην Καρδίτσα, διέρχεται από τους δρόμους της πόλης, κατά μέσον όρο, ένα ποδήλατο κάθε 28 δευτερόλεπτα. Η κατασκευή των ποδηλατοδρόμων εκεί ευνοήθηκε από το επίπεδο ανάγλυφο και τους φαρδείς δρόμους.



3) Η ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ

Η προώθηση της ένταξης του ποδηλάτου είναι ένας από τους σημαντικότερους στόχους των ασκούμενων πολιτικών στις ευρωπαϊκές πόλεις καθώς και της στρατηγικής της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για τη βιώσιμη κινητικότητα. Ακόμα και σ' εκείνες τις ευρωπαϊκές πόλεις από τις οποίες το ποδήλατο έχει εξαφανιστεί, έχουν γίνει τα τελευταία χρόνια πολύ σημαντικά έργα για την επαναφορά του. Δρομολογούνται λύσεις που κερδίζουν χώρο για τον πεζό, τον ποδηλάτη, το πράσινο. Και μετά την εφαρμογή των ολοκληρωμένων σχεδίων για τη βιώσιμη κινητικότητα, η πόλη γίνεται διαφορετική. Αντίθετα με τα άλλα μέσα που καταστρέφουν τον δημόσιο χώρο, το ποδήλατο τον προστατεύει και τον αναδεικνύει.

4) ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ – ΦΑΡΜΑΚΟ

Το ποδήλατο ενδυναμώνει το μυϊκό και καρδιοαναπνευστικό μας σύστημα. Βοηθάει στη μείωση της αρτηριακής πίεσης και ελαττώνει τον κίνδυνο για στεφανιαία νόσο. Βελτιώνει την ευκαμψία, την αντοχή και τη δύναμη, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, καταπολεμά την παχυσαρκία, προλαμβάνει και μειώνει την κυτταρίτιδα, ενισχύει την ψυχολογική μας κατάσταση και αποβάλλει το άγχος και την κατάθλιψη. Το ποδήλατο, η υγεία και η καλή διάθεση συμβαδίζουν. Πρόκειται για ποιότητες που, στις συνθήκες που ζούμε, τείνουμε να παραδεχτούμε ότι τις χάσαμε οριστικά. Εγκλωβισμένοι σε μια πραγματικότητα που μας σέρνει, πάψαμε να φανταζόμαστε άλλες εικόνες, αρκούμαστε στην επιβίωση, δεν θέτουμε φιλόδοξους στόχους.



Επιμέλεια: Θ. Χωματίδης



Εκδρομικά Νέα



Εκδρομές που έγιναν

Ρεκόρ εκδρομών σημείωσε αυτή την Άνοιξη ο Φυσιολάτρης, διοργανώνοντας 6 μονοήμερες, 2 διήμερες, μία τριήμερη και μια 12ήμερη εκδρομή.

❖ Κυριακή 13 Μαρτίου Επίδαυρο

Με επίσκεψη στο Αρχαίο Θέατρο της Επιδαύρου και ξενάγηση, από τον αρχαιολόγο κ. Τζιαμπάση Κων., στον ευρύτερο χώρο ξεκίνησε η εκδρομή μας. Στη συνέχεια επισκεφτήκαμε το Μουσείο Φυσικής Ιστορίας Κωτσιομήτη στο Λυγουριό. Έκπληκτοι παρατηρήσαμε απολιθωμένους οργανισμούς από αμμωνίτες και τριλοβίτες 500 εκατομμυρίων χρόνων και θαυμάσαμε τη πλούσια συλλογή ορυκτών, πολύτιμων και ημιπολύτιμων λίθων



Θέατρο Αρχαίας Επιδαύρου

(σμαράγδια, ρουμπίνια, σπάιλους, αμέθυστους) σε μια πανέμορφη έκθεση. Στη συνέχεια τη σκυτάλη πήρε ο καθηγητής κ. Παν. Ψύχας και μας οδήγησε στο αρχαίο μονοπάτι της Επιδαύρου και φτάσαμε μέχρι τη θάλασσα. Ο Φυσιολάτρης τον ευχαρίστησε τιμώντας τον με αναμνηστική πλακέτα για την συμβολή του στην αναβίωση των αρχαίων Μυκηναϊκών δρόμων. Το απόγευμα αφού επισκεφτήκαμε και το μικρό θεατράκι στη παραλία της Επιδαύρου πήραμε το δρόμο της επιστροφής.



Ο Καθηγητής Ψύχας Π.

❖ Πέμπτη 25 Μαρτίου Γραβιά- Πολύδροσο.

Εθνική Επέτειος και διαλέξαμε να επισκεφτούμε το ιστορικό Χάνι της Γραβιάς. Οι πεζοπόροι του Φυσιολάτρη περπάτησαν τη 5ωρη δύσκολη διαδρομή Αγόριανη Πολύδροσο. Μαζί μας περπάτησαν αρκετοί φοιτητές του Πολυτεχνείου με ομάδα φοιτητών από Γαλλία και Πολωνία που ήρθαν στη χώρα μας με ανταλλαγές.

❖ 23-25 Απριλίου Τριήμερη Τουριστική & Σκακιστική εκδρομή στη Χαλκιδική

Πραγματοποιήθηκε η 3ήμερη εκδρομή στη Χαλκιδική και στο Πόρτο Καρράς. Επισκεφτήκαμε την Ουρανούπολη και με το караβάκι κάναμε τον περίπλοο του Αγίου Όρους μέχρι τη Δάφνη. Οι πεζοπόροι έκαναν μια ευχάριστη διαδρομή στο Χολομώντα, ενώ κάποιοι άλλοι προτίμησαν να παρακολουθήσουν τους σχολικούς αγώνες σκάκι και να κάνουν μικρούς περιπάτους κοντά στο ξενοδοχείο Πόρτο Καρράς.

❖ Κυριακή 2 Μαΐου 2010 στη Πάρνηθα.

Κυριακάτικη απόδραση του Φυσιολάτρη στη Πάρνηθα. Ξεκινώντας από το Μον Παρνές ανηφορίσαμε για ένα τέταρτο μέσα στο καμένο δάσος, με τους μαυρισμένους κορμούς ριγμένους στο έδαφος και τα λιγοστά πεύκα της αναδάσωσης να κινδυνεύουν να ξεραθούν από την ανομβρία. Καφεδάκι και λίγη ξεκούραση στο Μπάφι και συνέχεια για Φλαμπούρι, βρύση Κορομηλιάς, Πέτρα Βαρυμπόμπης και φτάσαμε στους Θρακομακεδόνες(4 ώρες). Στη συνέχεια φαγητό στο Κρουνέρι κάτω από τα Πεύκα και επιστροφή στη Νίκαια.

❖ Κυριακή 16 Μαΐου 2010 Μαίναλο.

40 πεζοπόροι του Φυσιολάτρη περπάτησαν μια θαυμάσια διαδρομή μέσα στα έλατα, ξεκινώντας από Καρδάρα ανηφορίσαμε μέχρι το διάσελο και καταλήξαμε στο πανέμορφο και γραφικό Ροεινό, όπου μας περίμενε το ζυγούρι στη γάστρα. Ένα ευχάριστο μονοπάτι (3 ωρών), όπου όλοι είχαμε να πούμε τα καλύτερα λόγια.

❖ Σαββατοκύριακο 17-18 Μαΐου

Αρχ. Ολυμπία - Οροπέδιο Φολόης.

Με πλούσιο πρόγραμμα πραγματοποιήθηκε η διήμερη εκδρομή στην Αρχαία Ολυμπία. Τη πρώτη Ημέρα επισκεφτήκαμε το γνωστό δάσος της Στροφυλιάς-Κοτυχίου, όπου η υπεύθυνη του περιβαλλοντικού κέντρου κ. Τζοβάνη Ελισάβετ, μας έκανε ξενάγηση στα σπουδαιότερα μέρη του υγροτόπου.



Περπάτημα στο δάσος της Στροφυλιάς

Ύστερα από μια πανέμορφη διαδρομή στο δάσος καταλήξαμε στη Καλογρηά για φαγητό. Το βράδυ μείναμε στην Αρχαία Ολυμπία, όπου πρωί-πρωί ξεναγηθήκαμε στο μουσείο και στο αρχαίο Θέατρο στάδιο. Στη συνέχεια ανηφορίσαμε για το οροπέδιο της Φολόης, βλέποντας αριστερά και δεξιά μας τα καταστροφικά αποτελέσματα της φωτιάς του Καλοκαιριού του 2007 με τα πρώτα δένδρα να βγαίνουν δειλά-δειλά, για να περπατήσουμε στο μονοπάτι της Γραβάτας. Με τη συμβολική αυτή πράξη σηματοδότησης της διαδρομής με 300 πολύχρωμες γραβάτες, οι τοπικοί σύλλογοι θέλουν να παροτρύνουν τους ανθρώπους των πόλεων να έλθουν και να περπατήσουν στη φύση. Με οδηγό τον κ. Παν. Αχιλλεόπουλο, ένα από τους εμπνευστές του μονοπατιού, κάναμε και καινούργια σηματοδότηση. Στο χωριό Πέρσαινα, όπου έγινε και το σχετικό γλέντι, μας φιλοξένησαν κερνώντας μας τσίπουρο, κρασί και το φανταστικό τοπικό τυρί τους. Τους ευχαριστούμε όλους και ευελπιστούμε να ξανάρθουμε.

❖ Σαββατοκύριακο 5-6 Ιουνίου 2010 στο Πήλιο.

Σάββατο μεσημέρι φτάσαμε στο βουνό των Κενταύρων με πρώτο σταθμό τη Μακρινίτσα, όπου ο Δάσκαλος



Μακρινίτσα στο Μοναστήρι

Γιάννης Προκοπίου μας ξενάγησε στα πλακόστρωτα σοκάκια, θαυμάσαμε τα Πηλιορείτικα σπίτια, είδαμε τις ζωγραφίες του Θεόφιλου και καθίσαμε στο μπαλκόνι του Πηλίου για ένα τσίπουρο ατενίζοντας το Παγασητικό. Αργά το απόγευμα φτάσαμε στα Χάνια Πηλίου. Αφού τακτοποιηθήκαμε

στο Ξενοδοχείο και στο Καταφύγιο του ΠΑΝ Βόλου ξεκινήσαμε για μια όμορφη διαδρομή (Χάνι Μάνθου-Αλικόρτυπασανατόριο Καραμάνη). Στην επιστροφή μας έπιασε βροχή και λίγο πριν νυχτώσει φτάσαμε στο καταφύγιο, στεγνώσαμε στο αναμμένο τζάκι, φάγαμε τα νόστιμα φαγητά που ετοίμασαν οι φίλοι μας του ΠΑΝ Βόλου και ξεκουραστήκαμε ακούγοντας τη βροχή που έπεφτε κατά διαστήματα όλο το βράδυ. Το πρωί της Κυριακής οι τουρίστες έκαναν το γύρο του Πηλίου (Χάνια-Ζαγορά-Τσαγκαράδα-Μηλιές) και οι πεζοπόροι τη θαυμάσια διαδρομή (Χιονοδρομικό Αγριόλευκες -Αγ. Λαυρέντιος, περίπου 5 ώρες), μέσα σε οξυές, καστανιές, μηλιές, κερασιές και τα νερά να τρέχουν δίπλα μας σε όλη τη διαδρομή.

Φάγαμε στο Βόλο και ξεκινήσαμε για την επιστροφή μας.

❖ Κυριακή 20 Ιουνίου 2010 στην Εύβοια.

Ν. Στύρα, Αγιο Νικόλαο και Ζωοδόχου Πηγή

42 πεζοπόροι πραγματοποίησαν τη διάσχιση του πανέμορφου φαραγγιού του Χάρακα και έφτασαν μέχρι τη φανταστική παραλία του, όπου έκαναν πικ-νικ και μπάνιο. Οι τουρίστες επισκέφτηκαν τα αξιοθέατα και στη συνέχεια όλοι μαζί στο χωριό Ζ. Πηγή για γεύμα και επιστροφή στη Νίκαια.



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ

3 ως 10 Ιουλίου 8ήμερες διακοπές στην γοητευτική Πλάκα της Νάξου.

Αναχ. το Σάββατο 3/7 στις 07.25 από τον Πειραιά με πλοίο της BLUE STAR FERRIES. Πεζοπορία στην όμορφη διαδρομή **Κινιδaros-Εγγαρές** (ΒΔ/Α 4 ώρες). Επιστροφή από Νάξο Σάββατο στις 09.30 και άφιξη στον Πειραιά στις 15.00.

ΤΙΜΗ: €350 (Παιδιά από 4-15 ετών έκπτωση 20%).

Περιλαμβάνει: Διανυκτερεύσεις με πρωινό στα ξενοδοχεία **BLUE HARMONY** και **MARE MONTE**. Τα εισιτήρια των πλοίων ΠΕΙΡΑΙΑ- ΝΑΞΟΣ- ΠΕΙΡΑΙΑ και Νάξος- Ηράκλεια- Κουφονήσια - Νάξος, 2 γύρους στο νησί με πούλμαν και ξενάγηση. Υπεύθυνος Π. ΦΥΤΡΟΣ

♦ **31/7 ως 2/8 Τριήμερη ορειβατική εκδρομή στον ΟΛΥΜΠΟ**

Αναχ. από Νίκαια 07.00 (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.15) για Λιτόχωρο-Πριόνια από όπου οι πεζοπόροι θα μεταβούν για διανυκτέρευση στο καταφύγιο Ζολώτας (ΒΔ/Α 4 ώρες, απαραίτητη χειμερινή εξάρτηση και υπνόσακος). Την Κυριακή 1/8 αναχ. στις 07.00 για οροπέδιο των Μουσών (3 ώρες ΒΔ/Α) όπου θα γίνει ανάβαση (προαιρετικά) από το Λούκι στον Μύτικα (2918μ. 2 ώρες ΒΔ/Β, απαραίτητο κράνος). Οι υπόλοιποι συνεχίζουν για το Σκολιό (2911μ), ή Προφ.Ηλία (2801μ), ή στο καταφύγιο Γ. Αποστολίδης για γεύμα, περιπάτους. Στις 16.00 επιστροφή στο Ζολώτα (διανυκτέρευση). Την Δευτέρα 2/8 θα κατέβουμε στα Πριόνια , μπάνιο και φαγητό στη παραλία Λιτόχωρου και επιστροφή.

ΤΙΜΗ : € 70. Περιλαμβάνει: Πούλμαν και καταφύγιο.

Υπεύθυνος: Γ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΠΟΥΛΟΣ

♦ **3 ως 6 Σεπτέμβρη 4ήμερη εκδρομή στη ΛΑΚΩΝΙΑ - ΚΥΘΗΡΑ - ΕΛΑΦΟΝΗΣΟ**

Αναχ. από Νίκαια 07.00 (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 06.45) **Τουριστική:** ΜΥΣΤΡΑΣ - ΑΝΑΒΡΥΤΗ- ΣΠΑΡΤΗ- ΝΕΑΠΟΛΗ - ΑΠΟΛΙΘΩΜΕΝΟ ΔΑΣΟΣ – ΣΠΗΛΑΙΟ ΚΑΣΤΑΝΙΑΣ- ΜΟΝΕΜΒΑΣΙΑ και 2 ημερήσιες εκδρομές α) στα **Κύθηρα** (Καψάλη – Μυλοπόταμος - Καταρράκτης Νερόμυλου) και β) στην **Ελαφόνησο**.

Πεζοπορική: α) Μυστράς- Αγ.Ιωάννης- Αναβρυτή (Ε4) 3 ώρες ΒΔ/Α και β) Προφ.Ηλίας-Απολιθωμένο Φοινικόδασος-Κάβο Μαλιά (5 ώρες ΒΔ/Α)

ΤΙΜΗ:€ 180 (Μαθ.+φοιτ.€ 100) Περιλαμβάνει: Διανυκτέρευση με πρωινό στα ξενοδοχεία LIMIRA MARE (Νεάπολη)2 και POMANTIKA (Κύθηρα) 1 + Πούλμαν + ξενάγηση στο Μυστρά + εισιτήρια πλοίων για Κύθηρα

Υπεύθυνη :ΕΛΕΝΗ ΜΑΚΡΟΜΑΛΛΗ

♦ **Κυριακή 19/9** τουριστική και πεζοπορική εκδρομή στην πανέμορφη **Τζιά** (Κέα).

Αναχ. από Νίκαια 07.00 (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.15) για Λαύριο. Από εδώ θα πάρουμε το πλοίο που θα μας φέρει στην Κορησσία (το λιμάνι της Τζιάς).

Εδώ οι τουρίστες θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν τις σπάνιες ομορφιές του νησιού.

Οι πεζοπόροι θα κάνουν την διαδρομή: Ιουλίδα- Πέτρινος Λέων-Φαράγγι Οτζιάς (σε 3 ώρες και ΒΔ/Α.) Αναχ. στις 18.00 με το πλοίο για επιστροφή.

ΤΙΜΗ: Προσεχώς

Υπεύθυνος: Ν. ΒΑΖΟΣ



2-3 Οκτωβρίου 2ήμερη

♦ **Τουριστική Πεζοπορική και Οικολογική: Πολυλίμνιο—Μεσσήνη—υδροβιότοπος Γιάλοβας** (με αφορμή την **ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΠΤΗΝΩΝ**).

Αναχ. από Νίκαια στις 07.00 (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 06.45) για Τρίπολη-Καλαμάτα-Χαραυγή (πεζοπορία 3 ώρες στο θαυμαστό **Πολυλίμνιο**.) Οι τουρίστες συνεχίζουν για **Πύλο-Μεθώνη** (επίσκεψη κάστρου και γεύμα)- Χαραυγή (παραλαβή πεζοπόρων) και μετά **Αγ. Αυγουστίνο** - (Μεσσήνης) και διανυκτέρευση στο ξενοδοχείο « ΣΙΑΣ ».

Κυριακή αναχ. στις 08.00 για το **Μαυρομμάτι** ,όπου θα ξεναγηθούμε στο Μουσείο και στον Αρχ. χώρο της **Μεσσήνης**. Αναχ. στις 10.00 για τον περιφραγμένο υδροβιότοπο της **Γιάλοβας** και ξενάγηση στον προστατευμένο χώρο με τη μεγάλη ποικιλία ορνιθοπανίδας. (2ωρη πεζοπορία ΒΔ/Α).

ΤΙΜΗ:€ 85 (μαθ.+ φοιτ. € 45). Περιλαμβάνει: Πούλμαν , Ξενοδοχείο με ημιδιατροφή και ξενάγηση.

Υπεύθυνος: Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ

♦ **Κυριακή 17/10** Ημερήσια τουριστική και πεζοπορική εκδρομή στην **ΒΡΑΥΡΩΝΑ (Μουσείο Αρτέμιδος)-ΚΟΥΒΑΡΑ—ΚΑΚΗ ΘΑΛΑΣΣΑ**

Αναχ. από Νίκαια 07.30 (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.45) για Μεσόγεια - Βραυρώνα (ξενάγηση στο μουσείο με τα παιδιά!) . Στη συνέχεια οι τουρίστες θα συνεχίσουν για Μονή Κερατέας -Κακή Θάλασσα (μπάνιο, γεύμα) ενώ οι πεζοπόροι θα κάνουν την διαδρομή **Κουβαράς-Κακή Θάλασσα** (ΒΔ/Α 4 ώρες). Αναχ. στις 17.00 για επιστροφή.

ΤΙΜΗ: € 15 (μαθ.+ φοιτ. € 8). Περιλαμβάνει: πούλμαν και ξενάγηση

Υπεύθυνος ΗΛ. ΚΑΦΩΡΟΣ

♦ **28 ως 31/10** Τετράημερη τουριστική και πεζοπορική εκδρομή: **ΚΑΛΑΜΠΑΚΑ—ΜΕΤΕΩΡΑ-ΜΕΤΣΟΒΟ-ΒΑΛΙΑ ΚΑΛΝΤΑ- ΚΑΣΤΑΝΙΑ- ΝΕΡΑΪΔΟΧΩΡΙ- ΠΕΡΤΟΥΛΙ- ΛΟΥΤΡΑ ΣΜΟΚΟΒΟΥ- ΛΟΥΤΡΑ ΥΠΑΤΗΣ**

Πέμπτη αναχ. στις 07.30 (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.45) για Λαμία-Τρίκαλα (γεύμα)-Σπήλαιο **Θεόπετρας -Μετέωρα** (επίσκεψη Μονής Αγ.Στεφάνου) - **Καλαμπάκα** (δείπνο , διανυκτερεύσεις στο ξενοδοχείο **Κ. ΦΑΜΙΣΗ 3 ***).

Παρασκευή. Αναχ. 08.30 για το γραφικό χωριό **Μηλιές**. Εδώ οι πεζοπόροι θα προωθηθούν με τοπικό μεταφορικό μέσο στη **Βάλια Κάλντα** (Αρκουδόρεμα 4ωρη πορεία,ΒΔ/Α) μέσα στον Εθνικό Δρυμό. Οι υπόλοιποι αφού επισκεφθούν το **φράγμα Αώου** και κάνουν τον γύρο της λίμνης θα καταλήξουν στο ιστορικό **Μέτσοβο** (4 ώρες για ξενάγηση και γεύμα)- **Μηλιές** - **Καλαμπάκα** (δείπνο, διανυκτέρευση.).

Σάββατο αναχ. στις 09.00 για την μαγευτική διαδρομή **Καστανιά—Δέση - Πυρρά - Νεραΐδοχώρι** (περίπατος 3 χλμ.) ως το ηρωικό **Περτούλι** (3 ώρες για βόλτες και γεύμα) - **Ελάτη**- **Καλαμπάκα**. (δείπνο, διανυκτέρευση).

Κυριακή Αναχ. 09.00 για **Καρδίτσα-Λουτρά Σμοκόβου - Μακρακώμη**-(2ωρος περίπατος μέσα στο πλατανόδασος κατά μήκος του Σπερχειού)-**Υπάτη** (γεύμα) και επιστροφή.

ΤΙΜΗ: € 170 (μαθ.+ φοιτ. € 120). Περιλαμβάνει: Πούλμαν , 3 διανυκτερεύσεις με ημιδιατροφή , ξενάγηση στο Μέτσοβο και μεταφορά στη Βάλια Κάλντα.

Υπεύθυνος: Π. ΦΥΤΡΟΣ

Εκδρομές Νοεμβρίου:

♦ **Κυριακή 7/11 ΠΑΥΛΙΑΝΗ - ΚΑΤΑΒΟΘΡΕΣ**

Υπεύθυνος: Γ. ΓΚΟΥΓΚΟΣΤΑΜΟΣ

♦ **Κυριακή 20/11 : ΑΣΤΡΟΣ- ΚΑΣΤΑΝΙΤΣΑ- ΠΡΑΣΤΟΣ**

Υπεύθυνος: Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ

Δασοπερπατήματα και Καλλιτεχνήματα

140 πεζοπόροι του «Φυσιολάτρη» με τρία πούλμαν, το Σάββατο, 8 Μαΐου 2010, ξεχύθηκαν στο θεϊκό φαράγγι της Αγάλης στην κεντρική Εύβοια. Από τους συμμετέχοντες οι 70 ήταν παιδιά ηλικίας Δημοτικού Σχολείου και Α΄ Γυμνασίου. Μετά από περίπατο 45 λεπτών όπου οι μικροί μας φίλοι είχαν τη δυνατότητα να συλλέξουν δασοθησαυρούς (κουκουνάρια, κλαδιά, φύλλα) που τους έκαναν εντύπωση, σταθμεύσαμε στην Κρουοπηγή για ξεκούραση, πικ-νικ, εξερεύνηση της φύσης και ελεύθερο παιχνίδι τριγύρω και μέσα στο ποτάμι.



Δασοπερπατήματα στην Αγάλη

Στα πλαίσια αυτής της εκδήλωσης προσφέραμε την ευκαιρία στα παιδιά της πόλης να έρθουν σε επαφή με τη φύση και να ξεφαντώσουν εξερευνώντας, ανακαλύπτοντας, παίζοντας! Επίσης, τα «μεγάλα παιδιά» είχαν τη δυνατότητα να περπατήσουν δύο ώρες ακόμη -ως την πηγή Κράτια- και να απολαύσουν το μεγαλείο της φύσης και τις εναλλαγές του τοπίου.

Μαγικό επίσης είναι το γεγονός ότι ξανασυναντηθήκαν άνθρωποι που γνωρίζονταν μεταξύ τους μα που είχαν να βρεθούν και να μιλήσουν για πολλά χρόνια!



Πικ-νικ στο φαράγγι της Αγάλης

Μετά από περίπατο 45 λεπτών όπου οι μικροί μας φίλοι είχαν τη δυνατότητα να συλλέξουν δασοθησαυρούς (κουκουνάρια, κλαδιά, φύλλα) που τους έκαναν εντύπωση, σταθμεύσαμε στην Κρουοπηγή για ξεκούραση, πικ-νικ, εξερεύνηση της φύσης και ελεύθερο παιχνίδι τριγύρω και μέσα στο ποτάμι.

Μαγικό επίσης είναι το γεγονός ότι ξανασυναντηθήκαν άνθρωποι που γνωρίζονταν μεταξύ τους μα που είχαν να βρεθούν και να μιλήσουν για πολλά χρόνια!

Άσκηση Νο 18.

Παίζουν τα Λευκά και νικούν....



Την επόμενη μέρα στο Τμήμα Παιδικής Ζωγραφικής του Πνευματικού Κέντρου Νίκαιας 20 μικροί εξερευνητές με τη βοήθεια γονιών και φίλων ειδικών στη ζωγραφική, γλυπτική και έκφραση μέσω τέχνης έφτιαξαν 2 καλλιτεχνήματα -ένα σπίτι του δάσους και ένα δέντρο- από τα υλικά που είχαν μαζέψει κατά τη πεζοπορία!



Καλλιτεχνήματα των παιδιών

Τα έσοδα της εκδρομής προσφέρθηκαν στο Κέντρο Ψυχικής Υγιεινής Πειραιά προς εξασφάλιση πρώτων υλών για καλλιτεχνήματα στα πλαίσια του προγράμματος έκφρασης του εσωτερικού κόσμου και των συναισθημάτων με ερέθισμα χειροτεχνίες ζωγραφικής, κολλάζ κ.τ.λ. (art therapy).

Αντίστοιχη εξόρμηση είχε πραγματοποιηθεί στις 2 Μαΐου 2010 στο Βοτανικό Κήπο Χαϊδαρίου όπου εκεί συμμετείχαν ενήλικες του Κέντρου Ψυχικής Υγιεινής.

Ένα ακόμη ενδιαφέρον επεκτεινόμενο αποτέλεσμα της πρωτοβουλίας που ανέλαβε ο σύλλογός μας είναι η ανταλλαγή των έργων τέχνης των μικρών παιδιών της Νίκαιας και των ενηλίκων του Κέντρου Ψυχικής Υγιεινής και η δημιουργία ιστοριών από κάθε ομάδα με τα έργα της άλλης!

Ευχαριστούμε όλους τους φίλους που συμμετείχαν με μεράκι στη πραγματοποίηση αυτής της εκδήλωσης εκπαιδευτικούς, καλλιτέχνες, γονείς, μέλη του «Φυσιολάτρη»-μιας και μοιράστηκαν μαζί μας τον χρόνο τους, τις ιδέες τους, τον ενθουσιασμό τους και συμμετείχαν ενεργά στη δυνατότητα της συνεργασίας μέσα στην ομάδα. Επίσης, ευχαριστούμε και όσους δεν κατάφεραν να είναι παρόντες αυτή τη φορά μαζί μας αλλά μας χάρισαν την ακοή τους και τις ιδέες τους!

Καλή συνέχεια στα ταξίδια της ζωής μας

Ειρήνη Ορνιθοπούλου

Λύση άσκησης Νο 17



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

1. Β77+!!, ΡχΒ
2. Πζχζ7+, Ρη8
3. Πη7, Ρθ8
4. Πθ7, Ρη8
5. Πβη7+#

και τα λευκά νικούν.

Τριμηνιαία Περιοδική Έκδοση

Ιδιοκτήτης: Εκδρομικός Ορειβατικός Αθλητικός Όμιλος

«Ο ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ» Νίκαιας

Ιωνίας 82 Β Νίκαια Τ.Κ. 18450 – Τηλ & fax 210 4930470

Εκδότης: Καφώρος Ηλίας

Email: fysiolatris@yahoo.com

Ιστοσελίδα: www.fysiolatris.net

Επιτροπή σύνταξης: Καφώρος Ηλίας

Επιμέλεια έκδοσης: Χαπίδης Ματθαίος-Καφώρος Ηλίας