



ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗ



Διανέμεται δωρεάν

ΕΚΔΡΟΜΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ

Ιανουάριος – Φεβρουάριος – Μάρτιος– Απρίλιος 2012

Τεύχος 25



ΣΤΗ ΚΡΙΣΗ ΑΠΑΝΤΑΜΕ ΜΕ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟ

Κοπή Πρωτοχρονιάτικης πίτας

Με ιδιαίτερη επιτυχία και μαζική συμμετοχή των μελών και φίλων του συλλόγου (περισσότερα από 250 άτομα), πραγματοποιήθηκε η κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας μας στην αίθουσα του



Οι επίσημοι καλεσμένοι μας

Δημαρχείου Νίκαιας -Αγ. Ι. Ρέντη το Σάββατο 21 Ιανουαρίου. Ανάμεσά τους ο Δήμαρχος της πόλης μας κ. Ιωακειμίδης, ο αντιδήμαρχος κ.κ.

Μπίχτας, Κουφοπαντελής, Κουφατζίδου, Σταματάτος, Τριανταφυλλίδης, Τούντας, Νικολάκης, Μάλαμας, οι επικεφαλές δημοτικών παρατάξεων κ.κ. Λογοθέτης, Παπαδόπουλος, Βρεττάκος, πολλοί δημοτικοί σύμβουλοι, ο σύμβουλος του Δήμαρχου κ. Τσιρώνης, οι πρόεδροι του Ο.Φ.Ο.Ν. κ. Ποζατζίδης και του Α.Ο. Πανεαπολικός κ. Κανδύλης, το μέλος του Δ.Σ. της Π.Ε.Ν. κ. Νικολαΐδης.

Τα κάλαντα τραγούδησαν οι μικροί σκακιστές μας και στη



Κάλαντα με πιάνο και βιολί από τους σκακιστές μας

συνέχεια η Σ. Γραφάκου στο πιάνο και ο Γ. Παπαδόπουλος στο βιολί έπαιξαν χριστουγεννιάτικα τραγούδια.

Συνέχεια στη σελ. 8

Πενθήμερη Εκδρομή στις Πρέσπες– Σιάτιστα –Σκόπια-Οχρίδα

Στις 3 έως τις 7 Ιανουαρίου κάναμε την πρώτη μας εκδρομή μέσα στο 2012 στις Πρέσπες-Οχρίδα και Σκόπια. Το πρωί της Τρίτης αναχωρήσαμε από Νίκαια και περνώντας το μεθοριακό σταθμό στο Γευγελή φτάσαμε στα Σκόπια . Την άλλη μέρα ξεναγηθήκαμε στη πόλη των Σκοπίων. Ανεβήκα-



Αρχαίο θέατρο στην Οχρίδα

με στο Βυζαντινό κάστρο Καλέ , επισκεφτήκαμε το μουσείο της Μητέρας - Τερέζας και ξεναγηθήκαμε στο κέντρο της πόλης. Το μεσημέρι περπατήσαμε ένα πλακόστρωτο μονοπάτι στο Canyon Matka, ένα φαράγγι με μονοπάτια για πεζοπόρους και αναρριχήσεις στους γρανιτένιους βράχους για ορειβάτες. Επιστρέφοντας γευματίσαμε σε μια ταβέρνα μέσα σε μια σπηλιά σε ειδυλλιακό περιβάλλον.

Συνέχεια στη σελ. 2

Κύπελλο Αττικής Φιλίας 2012

Κατάκτηση της 1^{ης} θέσης για την ομάδα μας

Ολοκληρώθηκαν οι αγώνες του Κυπέλλου Αττικής Φιλίας. Η διοργάνωση έγινε σε δύο ομίλους και συμμετείχαμε με τέσσερις ομάδες.



Πανιώνιος Γ.Σ.Σ.-Φυσιολάτρης Α΄ 4-4

Στον Α΄ όμιλο (συμ. 21) ο **Φυσιολάτρης Α΄** κατέκτησε

την **1^η θέση** με 11 βαθμούς και 38,5 πόντους. Στη 2^η θέση κατέταξε ο Πανιώνιος και στην 3^η η Π.Σ. Περιστέρου.

Οι άλλες τρεις ομάδες μας συμμετείχαν στο Β΄ όμιλο (συμ. 33) και κατέλαβαν την **5η, 24^η** και **27^η θέση** αντίστοιχα.



«ΣΤΟ ΎΠΑ ΚΑΙ ΣΤΟ ΞΑΝΑΛΕΨ»

Τη Δευτέρα 2 Απριλίου το βράδυ στα γραφεία του συλλόγου μας πραγματοποιήθηκε πολιτιστική εκδήλωση.

Ήταν ένα μουσικό ταξίδι μνήμης στην Ιωνία και τον Πόντο, που μας ταξίδεψε πολλά χρόνια πριν.

Έπαιξαν οι μουσικοί:

Νικ. Τσιμαχίδης (βιολί),

Βαγγ. Βασιλείου (ούτι-κιθάρα),

Gior. Hairo (ακορντεόν) και

Leon. Chardakou (κιθάρα).

Στα τραγούδια του Πόντου συμμετείχε η Βάσω Ευθυμιάδου.

Κείμενα μικρασιατών συγγραφέων διάβασαν ο ηθοποιός

Γιώργος Τσιδής και η Μαρίκα Κασμά.

Μικρασιάτικους σκοπούς χόρεψαν τα χορευτικά τμήματα

του Δήμου Χαϊδαρίου και του Συλλόγου μας. Προβλήθηκαν

διαφάνειες από το πλούσιο φωτογραφικό αρχείο του Κυριάκου Νικολαΐδη. Την οργάνωση και επιμέλεια είχε ο Πάρις

Λιάτσος.

Παραβρέθηκαν πάνω από 200 μέλη και φίλοι του

«Φυσιολάτρη» και μεταξύ τους ο δήμαρχος της πόλης μας

κ. Ιωακειμίδης, οι πρώην δήμαρχοι κ.κ. Λογοθέτης και

Μπενετάτος, ο Αντιδήμαρχος Αθλητισμού κ. Νικολάκης,

και η Δημοτική σύμβουλος κα Λάσκαρη.

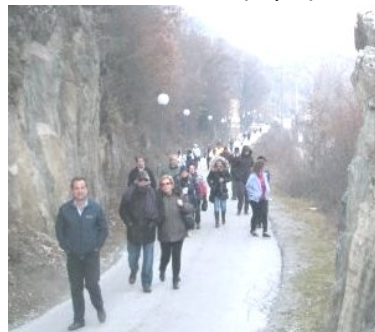




♦ Εκδρομή στις Πρέσπες– Σιάτιστα –Σκόπια-Οχρίδα. συνέχεια από τη σελ. 1

Τη Τρίτη μέρα επισκεφτήκαμε τη πανέμορφη Οχρίδα κτισμένη γύρω από την ομώνυμη λίμνη. Ανεβήκαμε στο κάστρο Σαμουήλ, είδαμε το αρχαίο θέατρο, το περίφημο μοναστήρι του Αγίου Ναούμ και κάναμε μια θαυμάσια πεζοπορία δίπλα στη λίμνη. Ύστερα πήραμε το δρόμο για την Ελλάδα όπου διανυκτερεύσαμε στη Πτολεμαΐδα στο ξενοδοχείο «ΙΟΑΝΝΟΥ RESORT 4*»

Των Φώτων επισκεφτήκαμε τους Ψαράδες και τον Άγιο Αχιλλείο στις λίμνες των Πρεσπών. Φεύγοντας από τις Πρέσπες φτάσαμε στη Σιάτιστα το μεσημέρι για τη παρακολούθηση του εθίμου « Μπαμπουσάρια » με τα χάλκινα, τους χορούς και τους μεταμφιεσμένους. Πήραμε το δρόμο της επιστροφής περνώντας



Canyon MATKA

από την πόλη της Βέροιας και συνεχίσαμε για την Αθήνα κάνοντας μια στάση στον Παλιό Παντελεήμονα με θέα τη θάλασσα του Πλαταμώνα.

♦ 4ήμερη εκδρομή Αποκριάς & Καθαρής Δευτέρας.

Εκδρομή στη φύση και στη παράδοση πήγε φέτος τις αποκριές ο Φυσιολάτρης, από 24 έως 27 Φεβρουαρίου. Τη 1^η μέρα το μεσημέρι, φτάσαμε στη Βεργίνα και ξεναγηθήκαμε στο Μουσείο της. Το απόγευμα αναχωρήσαμε για τη Χαλκιδική και διανυκτερεύσαμε στο παραλιακό



Λουτρό Πόζαρ στην Αριδαία.

ξενοδοχείο **ATHENA PALLACE 5*** .

Τη 2^η μέρα πήγαμε εκδρομή στα θερμά λουτρά Πόζαρ της Αριδαίας, όπου οι πεζοπόροι έκα-ναν μία μικρή διαδρομή (2ώρες). Στη συνέχεια όλοι μαζί απολαύσαμε το θερμό μπάνιο στις πισίνες των λουτρών. Τη

3^η μέρα αναχωρήσαμε για το καρναβάλι του Πολυγύρου. Οι πεζοπόροι πραγματοποίησαν μια κυκλική διαδρομή βόρεια του Πολυγύρου σε ένα μονοπάτι με πανέμορφη θέα. Παρακολούθησαμε το παραδοσιακό καρναβάλι του

Πολυγύρου με διάφορα δρώμενα. Η βραδιά μας έκλεισε με διασκέδαση και χορό σε party masqué στο χώρο του ξενοδοχείου.

Τη Καθαρή Δευτέρα επισκεφτήκαμε το περίφημο καρναβάλι της Νάουσας με τους γενίτσαρους και κάναμε κούλουμα στον πανέμορφο Άγιο Νικόλαο .

Ήταν μια εκδρομή που θα μας μείνει αξέχαστη. Σε αυτό συνέβαλαν ο καλός καιρός , η άριστη οργάνωση και βέβαια η καλή παρέα.



Διαδρομή στον Πολύγυρο Χαλκιδικής.

♦ ΣΧΟΛΙΚΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ ΑΤΤΙΚΗΣ 2012

♦ Ατομικά Σχολικά Πρωταθλήματα Αττικής Δύο 1ες, μία 2η, τρεις 3ες θέσεις για τους σκακιστές μας και συνολικά 13 προκρίσεις για το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα

Το Σάββατο 10 Μαρτίου πραγματοποιήθηκαν στην Ιωνί-



Οι νικητές Λυκείου Ε΄ Δημοτικού Α΄ Γυμνασίου

δειο Σχολή Πειραιά τα Ατομικά Σχολικά Πρωταθλήματα Αττικής. Συμμετείχαν 16 σκακιστές μας, από τους οποίους οι περισσότεροι πηγαίνουν σε σχολεία της Νίκαιας, και



Οι νικητές Β΄ Γυμνασίου

προκρίνονται για το Πανελλήνιο Σχολικό πρωτάθλημα, που θα διε-

ξαχθεί στη Καλλιθέα Χαλκιδικής από 7-9 Απριλίου, οι εξής:
Α΄ Δημοτικού: Γκιώνης Γ.-Ε. (12ος)
Δ΄ Δημοτικού: Κολυβά Ι.(1ο κορ.)
Ε΄ Δημοτικού: Γραφάκου Σ. (2ο κορ.), Κολυβάς Αρ.(18ος), ΣΤ΄ Δημοτικού: Λεμονή Μ.Ι. (4ο κορ.)
Α΄ Γυμνασίου: Παπαδόπουλος Αστ. (3ος)
Β΄ Γυμνασίου: Τσιβγούλη Κατ. (3ο κορ.)
Γ΄ Γυμνασίου: Ξανθόπουλος Β.(5ος), Παπαδόπουλος Γ.(7ος)
Λύκειο: Μιχελάκος Π. (1ος), Στάμμος Φ. (3ος), Λεμονής Κυρ.(14ος) Βοζίκης Α.(15ος)

Επίσης προκρίθηκαν και θα συμμετέχουν και οι μαθητές του 3ου Λυκείου Νίκαιας.

♦ Ομαδικά Σχολικά Πρωταθλήματα Αττικής Δεύτερη θέση για το 3ο Λύκειο Νίκαιας

Πραγματοποιήθηκαν το Σάββατο 17 Μαρτίου στο Χαϊδάρι



Η ομάδα του 3ου Λυκείου Νίκαιας.

για τα Γυμνάσια-Λύκεια και στο Κερατσίνι για τα Δημοτικά, τα Ομαδικά Σχολικά Πρωταθλήματα Αττικής. Η ομάδα του 3^{ου} Λυκείου Νίκαιας, αποτελούμενη από τους Χατζηπαυλίδη Ευ. , Γιαννέλο Στ., Καρυδά Αλ.. και Τζα-νετοπούλου Σοφ.,

κατέκτησε την 2^η θέση στα Λύκεια της Αττικής και προκρί-θηκε για το Πανελλήνιο Ομαδικό Πρωτάθλημα.

Συγχαρητήρια στους μαθητές και στον υπεύθυνο της ομάδας γυμναστή κ. Χατζηπαυλίδη.

Ευχόμαστε σε όλους τους μαθητές μας καλή επιτυχία.



Σκακιστικά Νέα



♦ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΣΧΟΛΙΚΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ

Στην 1η θέση **Α.-Μ. Δρακάκη** και στη 2η η **Ι. Κολυβά**
Στην 6^η θέση το 3^ο Λύκειο Νίκαιας

Το τριήμερο 7, 8 και 9 Απριλίου πραγματοποιήθηκαν στην Καλλιθέα Χαλκιδικής τα Πανελλήνια Σχολικά (Ομαδικά και Ατομικά) πρωταθλήματα.

Στα Ατομικά συμμετείχαν 13 σκακιστές μας, από τους οποίους οι περισσότεροι πηγαίνουν σε σχολεία της Νίκαιας.



Λυκείου

Ε' Δημοτικού

Η **Α.-Μ. Δρακάκη** (μαθήτρια του Λυκείου Πεύκων Θεσ/νίκης) κατέλαβε την **1^η θέση** στα κορίτσια του Λυκείου και η **Ι. Κολυβά** την **2^η θέση** στα κορίτσια της Ε' Δημοτικού. Επίσης στην πρώτη εξάδα ήταν οι **Β. Ξανθόπουλος (5^{ος})** και **Γ. Παπαδόπουλος (6^{ος})** στη Γ' Γυμνασίου και **Μ.-Ι. Λεμονή (5^ο κορ.)** στη ΣΤ' Δημοτικού.



Γ' Γυμνασίου

βάς

Αναλυτικότερα συμμετείχαν:
Δ' Δημοτικού: **Ι. Κολυβά (2ο κορ.)**
Ε' Δημοτικού: **Α. Κολυβάς**
ΣΤ' Δημοτικού: **Μ.-Ι. Λεμονή (5ο κορ.)**
Α' Γυμνασίου: **Α. Παπαδόπουλος**
Β' Γυμνασίου: **Κ. Τσιβγούλη**
Γ' Γυμνασίου: **Β. Ξανθόπουλος (5ος), Γ. Παπαδόπουλος (6ος)**

Λύκειο: **Α.-Μ. Δρακάκη (1^η)**, **Φ. Στάμος**, **Κ. Λεμονής**, **Α. Βοζίκης**, **Α. Καρυδάς**, **Σ. Γιαννέλος**
Στα Ομαδικά συμμετείχε, για άλλη μια χρονιά, το **3^ο Λύκειο Νίκαιας** το οποίο κατέκτησε την **6^η θέση**. Συμμετείχαν οι: **Ε. Χατζηπαυλίδης**, **Σ. Γιαννέλος**, **Α. Καρυδάς** και **Σ. Τζανετοπούλου**.

♦ ΝΕΑΝΙΚΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ ΑΤΤΙΚΗΣ 2012

Στη 2η θέση η **Σωτηρία Γραφάκου**

Στο Εκθεσιακό Κέντρο Περιστερίου και με διοργανώτρια ομάδα την Πνευματική Στέγη Περιστερίου έγιναν τα Νεανικά Πρωταθλήματα Αττικής, με συμμετοχή 417 σκακιστών, έναντι 401 πέρυσι και 476 πρόπερσι (όταν διοργανώθηκαν από το Φυσιολάτρη). Από το Φυσιολάτρη συμμετείχαν 24 σκακιστές και σκακίστριες (έναντι 20 πέρυσι).



Αγωνιστικά η συνολική εμφάνιση δεν κρίνεται ικανοποιητική, καθώς κάποιοι παίκτες μας μπορούσαν ακόμη καλύτερα. Στο βάθρο ήταν η **Σωτηρία Γραφάκου (2^η, Κ-12)** και στην πρώτη εξάδα ήταν ο **Αστέρης Παπαδόπουλος (5^{ος}, Α-14)**.

♦ ΠΡΟΣΕΧΕΙΣ ΣΚΑΣΚΙΣΤΙΚΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

29/4/2012 Ομαδικό Κύπελλο Αττικής (4μελής σύνθεση). Οι αγώνες γίνονται με σύστημα νοκ-άουτ. Η τελική φάση (final-4) θα γίνει στις 2-3/6. Ο Κυπελλούχος Αττικής θα προκριθεί στους προημιτελικούς του Κυπέλλου Ελλάδος και θα αγωνισθεί με τον Κυπελλούχο Ανατ. Μακεδονίας-Θράκης στις 17/6 και η τελική φάση (final-4) θα γίνει 28-29/6.

Πέρυσι η ομάδα μας κατέκτησε το Κύπελλο Αττικής.

29/4/2012 Ομαδικό Πρωτάθλημα Γυναικών (3μελής σύνθεση) και Διασυλλογικά Κύπελλα Παίδων-14 και Παμπαίδων-10 (4μελείς συνθέσεις), με ελβετικό σύστημα 5 γύρων.

9-16/6/2012 10^ο Φυσιολατρικό ορεπ στον Πολιτιστικό Πολυχώρο «Μάνος Λοΐζος»

23/6-29/6/2012 Πανελλήνια νεανικά πρωταθλήματα (-16, -14, -12, -10 και -8 ετών)

30/6-5/7/2012 Πανελλήνιο διασυλλογικό πρωτάθλημα Α' Εθνικής κατηγορίας. Μετέχουμε με 10μελή ομάδα. Πέρυσι η ομάδα μας κατέκτησε την 4η θέση.

22/8/2012 31^ο τουρνουά rapid στη Νίκαια (Μάντρα)

26/8 – 2/9/2012 19^ο Διεθνές Τουρνουά Νίκαιας «Τιμή στην Εθνική Αντίσταση» στο «Μάνος Λοΐζος»

16/9/2012 Ομαδικό Νεανικό πρωτάθλημα Αττικής Παίδων-Κορασίδων, 6μελής σύνθεση (-16, -14, -12, -10, Κ-16 & Κ-12). Το 5ο Πανελλήνιο ομαδικό Πρωτάθλημα Παίδων και Κορασίδων θα γίνει από 14-16/12/2012

**Η ομάδα μας στο Σκάκι
Ε..Ο.Α.Ο. ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ
αγωνίζεται στην Α' Εθνική κατηγορία.**

**Επισκεφτείτε την ανανεωμένη
ιστοσελίδα του Φυσιολάτρη
στη διεύθυνση :
www.fysiolatris.gr**

♦ ΝΕΑΝΙΚΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ ΑΤΤΙΚΗΣ 2012

(συνέχεια)

Αναλυτικότερα συμμετείχαν:

Α-16: **Β. Ξανθόπουλος (10^{ος} 4,5β.)**, **Γ. Παπαδόπουλος (11^{ος} 4,5β.)**, **Κ. Λεμονής (3,5β.)**, **Π. Μαρούδας (3,5β.)**, **Α. Βοζίκης (3,5β.)**

Α -14: **Α. Παπαδόπουλος (5^{ος} , 5,5β.)**

Α-12: **Α. Κολυβάς (4β.)**, **Ι. Αντώνογλου (3,5β.)**, **Γ. Μανσούρ (2,5β.)**, **Ν. Γεωργακάκης (2,5β.)**, **Ν. Τουντουλίδης (2,5β.)**

Α-10: **Β. Τσιβγούλης (4β.)**, **Α. Μάνος (2,5β.)**, **Α. Γερμενής (1β.)**

Α-08: **Ε. Γκιώνης (4β.)**, **Ι. Παντελιδάκης (2β.)**

Κ-14: **Κ. Τσιβγούλη (3β.)**

Κ-12: **Σ. Γραφάκου (5,5β.)**, **Μ.-Ι. Λεμονή (8^η 4β.)**, **Μ. Λούκα (10^η 4β.)**

Κ-10: **Ι. Κολυβά (7^η 4β.)**, **Ο. Γκιώνη (9^η 4β.)**

Κ-08: **Ε. Γεωργακάκη (12^η 3β.)**, **Α. Μανσούρ (13^η 3β.)**

Τα Πανελλήνια Ατομικά Νεανικά Πρωταθλήματα θα γίνουν από 23 έως 29 Ιουνίου 2012.



Αναδημοσίευση από την ιστοσελίδα Σκάκι στα Σχολεία (skakistasholeia.blogspot.com)

Το «ΣΚΑΚΙ ΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ» και η πρώτη σύγχρονη σκακιστική παρτίδα

Τόπος: Βαλένσια, Ισπανία **Χρόνος:** Περίπου το 1475

Πρωταγωνιστές:

Φρανσέσκ ντε Καστέλβι (Francesc de Castellvi, ; - 1506), σύμβουλος στην αυλή του βασιλιά Φερδινάνδου, συζύγου της Ισαβέλλας (το περίφημο ζεύγος των Καθολικών Βασιλέων).

Μπερνάτ Φενολιάρ (Bernat Fenollar, 1435/1440-1516/1527), γραμματέας του Φερδινάνδου, ιερέας, υπεύθυνος εκκλησιαστικής χορωδίας, καθηγητής μαθηματικών στο Πανεπιστήμιο της Βαλένσια, προστάτης των Γραμμάτων και των Τεχνών στην πόλη.

Ναρσίς Βινιόλες (Narcís Vinyoles, 1442/1447-1517), πολιτικός, συγγραφέας και ανώτατος δικαστικός. Οι τρεις αυτοί ισχυροί άνδρες της εποχής έμελλαν να συνδέσουν το όνομά τους με ένα σημαντικότατο γεγονός στην ιστορία του σκακιού: την πρώτη καταγραμμένη παρτίδα με τους σύγχρονους κανόνες! Αλλά και την ισχυρή ένδειξη ότι το σύγχρονο σκάκι γεννήθηκε στην Βαλένσια της Ισπανίας!

Αλλά ας δούμε την ιστορία:

Μέχρι περίπου την εποχή εκείνη το σκάκι παιζόταν πάνω στα μεσαιωνικά πρότυπα. Το μεσαιωνικό σκάκι ήταν κατ' ευθείαν απόγονος του αραβικού και είχε έρθει στην Ευρώπη μαζί με την κατάκτηση της Ισπανίας από τους Άραβες, περίπου τον 8ο με 9ο αιώνα. Το μεσαιωνικό σκάκι, όπως και το αραβικό, ήταν αρκετά αργό και η δύναμη των κομματιών περιορισμένη. Ο Πύργος, ο Ίππος και ο Βασιλιάς κινούνταν με τον ίδιο τρόπο όπως και σήμερα, όμως η Βασίλισσα (Φερς στο αραβικό σκάκι) κινούνταν μόνο ένα τετράγωνο διαγώνια, ο Αξιωματικός (Αλφίλ) κινούνταν μόνο δύο τετράγωνα διαγώνια, το πiónι δεν είχε δικαίωμα κίνησης κατά δύο τετράγωνα και δεν υπήρχε ροκέ. Σε ορισμένες μορφές σκακιού εκείνης της εποχής υπήρχαν διάφορα άλλα κομμάτια, όλα όμως με περιορισμένη ακτίνα δράσης.

Την εποχή όμως που φαίνεται να δρουν οι ήρωές μας όλα αλλάζουν. Η



Βασίλισσα αποκτάει την ικανότητα να δρα προς όλες τις κατευθύνσεις και να γίνεται το πανίσχυρο κομμάτι που ξέρουμε σήμερα. Ο λόγος; Κανείς δεν είναι σίγουρος. Εικασίες υπάρχουν

πολλές. Μια από αυτές είναι πολύ λογική. Μια και η πρώτη παρτίδα με τους σημερινούς κανόνες που έχουμε προέρχεται από την Ισπανία είναι λογικό να θεωρήσουμε ότι αυτό που δημιούργησε τη σύγχρονη Βασίλισσα μπορεί να ήταν ο σεβασμός που ένιωθαν οι Ισπανοί για την Ισαβέλλα, την πρώτη ισχυρή βασίλισσα της χώρας, η οποία είχε ανέβει στο θρόνο μόλις ένα χρόνο πριν, το 1474! Υπάρχει άφθονη βιβλιογραφία πάνω σε αυτό το θέμα.

Το αποκορύφωμα, αλλά και η ισχυρότερη ένδειξη, της γέννησης του σύγχρονου σκακιού στη Βαλένσια της Ισπανίας θα έρθει περίπου 20 χρόνια μετά, το 1495, όταν ο Francesch Vicent από τη Βαλένσια θα εκδώσει το πρώτο

βιβλίο για το σύγχρονο σκάκι με τίτλο *Llibre dels jochs partitis dels scachs en nombre del 100*, που ήταν επίσης και η πρώτη έντυπη μελέτη για το σκάκι που έχει γίνει ποτέ. Στο βιβλίο αυτό, το οποίο δυστυχώς έχει χαθεί, περιέχονταν 100 σκακιστικά προβλήματα, 78 από τα οποία αφορούν στο σκάκι όπως παίζεται σήμερα.

Η παρτίδα

Η παρτίδα είναι στην πραγματικότητα ένα ποίημα, κυριολεκτικά! Ένα πανέμορφο ποίημα το οποίο χρησιμοποιεί το σκάκι σαν μια αλληγορία του έρωτα. Ο τίτλος του είναι *escacs d'amor*, δηλαδή Σκάκι της αγάπης. Οι τρεις δημιουργοί του το συνέλαβαν ως μια παρτίδα ανάμεσα στον Καστέλβι (που παίζει με τα Λευκά και αναπαριστά τον Άρη και τον Έρωτα) και τον Βινιόλες (που παίζει με τα Μαύρα και αναπαριστά την Αφροδίτη και τη Δόξα). Ο Άρης προσπαθεί να κερδίσει την αγάπη της Αφροδίτης, ενώ ο Ερμής (που τον αναπαριστά ο Φενολιάρ, ισχυρός σκακιστής της εποχής) παίζει το ρόλο του ρυθμιστή ή διαιτητή, κάνει σχόλια και θέτει τους κανόνες.

Το ποίημα αποτελείται από 64 στροφές που έχουν να κά-



νουν με τα 64 τετράγωνα της σκακιέρας. Η πρώτη στροφή είναι η κίνηση των Λευκών, η δεύτερη η κίνηση των Μαύρων και η τρίτη είναι ένα σχόλιο πάνω στους κανόνες από τον διαιτητή, δηλαδή τον Φενολιάρ. Υπάρχουν 21 κινήσεις του Κα-

στέλβι, 20 κινήσεις του Βινιόλες, 20 σχόλια του Φενολιάρ, δηλαδή 61 στροφές πάνω στο ίδιο το παιχνίδι, καθώς και τρεις εισαγωγικές στροφές που εξηγούν την αλληγορία. Σύνολο 64 στροφές.

Ας δούμε την πρώτη εκείνη ιστορική παρτίδα:

Castellvi-Vinyoles, Βαλένσια 1475.

1.ε4 δ5 2.εχδ5 Βχδ5 3.Ιγ3 Βδ8 4.Αγ4 Ιζ6 5.Ιζ3 Αη4 6.θ3 Αχζ3 7.Βχζ3 ε6 8.Βχβ7 Ιβδ7 9.Ιβ5 Πγ8 10.Ιχα7 Ιβ6 11.Ιχγ8 Ιχγ8 12.δ4 Ιδ6 13.Αβ5+ Ιχβ5 14.Βχβ5+ Ιδ7 15.δ5 εχδ5 16.Αε3 Αδ6 17.Πδ1 Βζ6 18.Πχδ5 Βη6 19.Αζ4 Αχζ4 20.Βχδ7+ Ρζ8 21.Βδ8 ματ

Η ομάδα μας αγωνίζεται στην Α΄ Εθνική κατηγορία στο σκάκι.

Στο σύλλογο λειτουργεί Ακαδημία Σκακιού για παιδιά ηλικίας από 5 ετών και άνω.

Καλούμε τα μέλη και τους φίλους μας που έχουν, ή ξέρουν, παιδιά, και ενδιαφέρονται, να τα ενημερώσουν για τα μαθήματα που γίνονται στο σύλλογο.

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

Τηλέφωνα 210-4930470, κιν. 6979285543



Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΧΛΩΡΙΔΑ ΚΑΙ ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ

Καφώρος Ηλίας

Η Ελλάδα έχει μια από τις πλουσιότερες και πιο ενδιαφέρουσες χλωρίδες της ηπείρου μας. Πουθενά στην Ευρώπη, οι συνθήκες δεν είναι τόσο ευνοϊκές για την ανάπτυξη μιας τόσο πλούσιας χλωρίδας. Τόσο η θέση της στη Μεσόγειο, κοντά στη βόρειο Αφρική και την Ασία, όσο και οι ποικίλες κλιματολογικές της συνθήκες την καθιστούν ιδανικό βιότοπο. Σ' αυτά αν προσθέσουμε και τη μορφολογία του



εδάφους με βουνά, χαράδρες, ποταμούς, λίμνες και νησιά, έχουμε ιδιαίτερα ευνοϊκές συνθήκες για την ανάπτυξη χωριστών φυτικών κοινωνιών. Μέσα σ' αυτή την ποικιλία των βιοτόπων φύονται τα εκπληκτικά αγριολούλουδα των βουνοκορφών, τα ανθεκτικά στη ξηρασία των βράχων, τα μυρωδάτα βότανα των λόφων, κι όλα αυτά τα σπάνια και ενδημικά φυτά, που κάνουν την ελληνική χλωρίδα μοναδική.

Στον τόπο μας ευδοκούν 6.000 είδη φυτών από τα οποία πάνω από 1000 είναι ενδημικά (αυτά δηλαδή που συναντώνται μόνο στην Ελλάδα). Αντίστοιχα η Γερμανία, με έκταση σχεδόν τριπλάσια της Ελλάδος έχει 2.700 είδη και 6 ενδημικά, η Αγγλία με διπλάσια έκταση έχει 1.550 είδη και 16 ενδημικά, η Ισπανία με τετραπλάσια έκταση έχει περίπου τον ίδιο αριθμό ειδών με την Ελλάδα. Για να δούμε τα λουλούδια του τόπου μας, και ιδιαίτερα τα σπάνια και τα ενδημικά, πρέπει να πάσουμε τα λαγκάδια και τα βουνά. Τα περισσότερα ανθίζουν τον Ιούνιο, τον Ιούλιο ακόμα και τον Αύγουστο στον Όλυμπο, στον Ταΰγετο, στα βουνά της Κρήτης και είναι όλα μοναδικά στον κόσμο.

Φαρμακευτικά φυτά στην Αρχαία Ελλάδα

Οι αρχαίοι Έλληνες γνώριζαν πάνω από 1000 είδη φυτών και είχαν για προστάτιδα της Γης τη Θεά Δήμητρα. Η γη άνθιζε και κάρπιζε μόνο όταν η κόρη της Δήμητρας, Περσεφόνη, επέστρεφε στη μητέρα της μετά από έξι μήνες που ήταν αναγκασμένη να μένει μαζί με τον Πλούτωνα στον κάτω κόσμο. Χαρακτηριστικό το γλυπτό, από τα Φάρσαλα, που βρίσκεται στο Λούβρο



Η Δήμητρα και η Περσεφόνη.

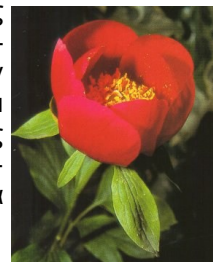
όπου η Δήμητρα και η κόρη της ανταλλάσσουν λουλούδια όπως γίνεται και σήμερα με τ' αγαπητά μας πρόσωπα.

Ο μεγάλος ιατρός της αρχαιότητας, ο Ιπποκράτης που έζησε στην Κω (460 - 370 π.Χ.), κατάταξε με πολλή σοφία 237 βότανα σε κατηγορίες, ανάλογα με τις θεραπευτικές τους ιδιότητες στις διάφορες αρρώστιες.

Στη συνέχεια ο Θεόφραστος από την Ερεσό Λέσβου (372 - 287 π.Χ.) είναι ο πρώτος γνώστης της βοτανικής, που έκανε 460 περιγραφές φυτών. Ξεχώρισε τα φυτά με μεγάλη ακρίβεια και σαφήνεια σύμφωνα με τους καρπούς τους. Αργότερα ο Διοσκορίδης, που σπούδασε ιατρική στην Αλεξάνδρεια, έγινε ο θεμελιωτής της φαρμακολογίας με γνώσεις γύρω από τα φαρμακευτικά φυτά. Μεγάλη συμβολή στη Βοτανική είχε και ο Πλίνιος ο πρεσβύτερος (23-79 μ.Χ.) που κατέγραψε πάνω από 30 χιλιάδες παρατηρήσεις από τη φύση. Αρκετοί ακόμα συγγραφείς όπως ο Ηρόδοτος, ο Ησίοδος, ο Ξενοφών, ο Θεόκριτος, ο Στράβων καθώς και ο Πausανίας στις περιηγήσεις του και ο Γαληνός στα συγγράμματά του, μας δίνουν πλήθος πληροφοριών για την Ελληνική χλωρίδα.

Βότανα από την αρχαία εποχή έως σήμερα...

Τη χρησιμοποίηση των βοτάνων για θεραπεία τη χρωστάμε στον Θεόφραστο, αλλά με το Διοσκορίδη έφτασε στο αποκορύφωμά της. Στη μελέτη του «Περί Ύλης Ιατρικής» ξεχώρισε πάνω από 50 αρρώστιες του ανθρώπου αρχίζοντας από τον πονοκέφαλο, το έλκος στο στομάχι μέχρι και τον ίκτερο. Σε κάθε μία από αυτές είχε και την κατάλληλη συνταγή με βότανα και είχε αναγνωρίσει 500 από τα 6.000 αυτοφυή φυτά στην Ελλάδα.



Τα σημαντικότερα βότανα:

Πηγουιά, με το εντυπωσιακό λουλούδι της και τους χαρακτηριστικούς καρπούς της με τους μαύρους και κόκκινους σπόρους. Οι κόκκινοι σπόροι σαν αιμοστατικοί κάνουν καλά το έλκος του στομαχιού και οι μαύροι για τα γυναικολογικά νοσήματα. Τη ξεραμένη ρίζα τη χρησιμοποιούσαν στη μαιευτική, στον ίκτερο και στις παθήσεις των νεφρών και της ουροδόχου κύστης.

Λυσιμαχία και **δίκταμος** για πληγές και αιμορραγίες.

Οφιοστάφυλο για δαγκώματα φιδιών και για τέτανο.

Καυκαλίδα και **μολόχα** για καθαρισμό της χολής

Πολυκόμμι σαν αποχρεμπτικό φάρμακο

Φασκόμηλο για κρουαλογήματα, πονόλαιμο και τις εξάψεις στη κλιμακτήριο των γυναικών.

Βαλεριάνα σαν ηρεμιστικό για νευρικές παθήσεις

Ελλέβορος ή σκάρφι που έχει την ιδιότητα να ξεμεθάει.

Μανδραγόρας και το **Υοσκύαμο**, για νάρκωση στις εγχειρίσεις.

Άτροπος, **κόνιο** και **ρετινολαδιά**, δηλητηριώδη φυτά.

Αλόη ή **αθάνατος**, το βότανο που έδινε ο Μ. Αλέξανδρος στους πολεμιστές του για να αντέχουν στις κακουχίες.

Αγγελική για την υγεία των γυναικείων γεννητικών οργάνων και τις διαταραχές του κύκλου της περιόδου.

Αγκινάρα για τα νεφρά και για αποτοξίνωση του ουροποιητικού συστήματος.

Βαλσαμόχορτο για το στρες. Ενισχύει την αντοχή, βελτιώνει την ψυχική διάθεση και καταπολεμά το ψυχικό και το σωματικό στρες

Βασιλικός για το άγχος. Αν πριν από ένα διαγωνισμό δεν μπορείτε να κοιμηθείτε, χρησιμοποιήστε φρέσκο βασιλικό.

Γαϊδουράγκαθο. Βοηθάει στην αποβολή των τοξινών από το σώμα και τονώνει τη λειτουργία του ήπατος.

Θυμάρι για την τόνωση της κυκλοφορίας του αίματος.

Καρότο για τη μείωση της χοληστερίνης

Κόκκινο κρασί για την ανάρρωση (ενήλικων)

Λουίζα για την κακοσμία του στόματος

Στις μέρες μας που η πολυφαρμακία, με τις γνωστές παρενέργειες, ανθεί, η ανάγκη επιστροφής στη φύση, γίνεται όλο και μεγαλύτερη. Τα βότανα, που εδώ και χρόνια είχαν εξαφανιστεί από την αγορά και την κουζίνα μας, ξαναπαίρνουν σιγά-σιγά τη θέση που τους ανήκει.



Μανδραγόρας

Η πείρα αιώνων απέδειξε ότι πολλά φυτά διαθέτουν πιο δραστικές θεραπευτικές ιδιότητες από τα φάρμακα, φέρνουν πολύ πιο σίγουρα αποτελέσματα και μάλιστα χωρίς παρενέργειες. Άλλωστε το σπουδαιότερο που προσφέρουν τα βότανα, είναι ότι βοηθούν το σώμα μας να θεραπευθεί μόνο του.

Στοιχεία από το βιβλίο του Έλμουτ Μπάουμαν «Η Ελληνική χλωρίδα» και από το διαδίκτυο.



Εκδρομές που έγιναν:

♦ Σάββατο, 28 Ιαν. κόψιμο ορειβατικής πίτας.

Στο μοναστήρι του Οσίου Μελετίου και στην Οινόη πραγματοποιήσαμε μια όμορφη εκδρομή για το κόψιμο της ορειβατικής πίτας. Μετά οι πεζοπόροι πήραν το μονοπάτι για την Οινόη, περνώντας από τον αρχαιολογικό χώρο, ενώ οι τουρίστες μας πήγαν με το λεωφορείο στα Βίλλια. Είχε πια νυχτώνει όταν φτάσαμε στο χωριό της Οινόης και όλοι μαζί σε ταβέρνα κόψαμε την πίτα των πεζοπόρων και διασκεδάσαμε με γλέντι και χορό.

♦ Σάββατο, 28 Ιανουαρίου εκδρομή στα Μέθανα.

Εκδρομή στη χερσόνησο των Μεθάνων και πορεία από το Βαθύ προς τη Καμένη χώρα πραγματοποιήσε ο «Φυσιολάτρης». Ανηφορίσαμε στους πρόποδες του



βουνού της χερσονήσου μέσα από το όμορφο πευκοδάσος και φτάσαμε στη «Μαύρη Πέτρα». Ανεβήκαμε προς τον κρατήρα του ηφαιστείου και αφού βγάλαμε αναμνηστικές φωτογραφίες, κατηφορίσαμε

προς τη Καμένη χώρα. Στη συνέχεια επισκεφτήκαμε τα Μέθανα, με τις ιαματικές πηγές και ικανοποιημένοι από τη μοναδικότητα του τοπίου επιστρέψαμε στη Νίκαια.

♦ Κυριακή 5 Φεβρουαρίου εκδρομή στην Υπάτη.

Ξεκινήσαμε από την Αθήνα και αφού περάσαμε τα λουτρά της Υπάτης με τις θερμές πηγές, ανηφορίσαμε για την Οίτη και φτάσαμε στην όμορφη κωμόπολη της Υπάτης. Κάναμε μια μικρή πεζοπορία μιας ώρας μέχρι το μεγάλο καταρράκτη, σε ένα πανέμορφο μονοπάτι δίπλα στο



ποτάμι με ξύλινα γεφυράκια. Μετά ανεβήκαμε στο θρυλικό κάστρο της Νεόπατρας με τα ερείπια της Ακρόπολης της αρχαίας Υπάτης. Μετά κατηφορίσαμε προς στην Υπάτη, όπου συναντήσαμε και τους υπόλοιπους της παρέας που είχαν επισκεφτεί την ιστορική Μονή Αγάθωνα. Όλοι ευχαριστημένοι από τη διαδρομή πήραμε το δρόμο του γυρισμού.

♦ Κυριακή 19 Φεβρουαρίου εκδρομή στο Μαίναλο.

Επισκεφτήκαμε τη Μονή Κερνίτσας απ' όπου οι πεζοπόροι ξεκίνησαν για το Ασκηταριό της Σφυρίδας. Περνώντας κάτω από το μικρό καταρράκτη, φτάσαμε στο Α-



σκηταριό και επισκεφτήκαμε το εκκλησάκι με τις «καπνισμένες» τοιχογραφίες. Όσοι ήθελαν προχώρησαν στο δρόμο προς τα Μαγούλιανα, αλλά επέστρεψαν λόγω του χιονιού και έφτασαν στο χωριό

της Νυμφασίας. Εκεί συνάντησαν τους υπόλοιπους που είχαν επισκεφτεί την όμορφη Βυτίνα.

♦ Εκδρομή στα χιόνια του Παρνασσού.

Την Κυριακή 11 Μαρτίου πραγματοποιήσαμε την εκδρομή μας στον Παρνασσό. Φτάνοντας εκεί χιονίζει και όσο ανεβαίναμε το χιόνι γινόταν όλο και πιο πυκνό. Πριν την Αγόριανη αναγκαστήκαμε να σταματήσουμε και αφού ντυθήκαμε κατάλληλα ξεκινήσαμε την πορεία μας. Απολαύσαμε το χιονισμένο τοπίο και βγάλαμε φωτογραφίες. Κατηφορίσαμε το αρχαίο μονοπάτι και φτάσαμε στη Λιλαία, ενώ σε όλη τη διαδρομή χιονίζει. Για αρκετούς από μας ήταν μια πρωτόγνωρη εμπειρία.

Εκδρομές στα χιόνια της Ζήρειας.

Δυο πανέμορφες εκδρομές το Σάββατο, 17 Μαρτίου και τη Κυριακή 1 Απριλίου έκαναν οι φίλοι του «Φυσιολάτρη» στη χιονισμένη Ζήρεια. Τη πρώτη φορά οι πεζοπόροι περπάτησαν, μια διαδρομή 3 ωρών, διασχίζοντας το κατάλευκο οροπέδιο της Ζήρειας, ενώ οι τουρίστες παρέμειναν στο χιονοδρομικό κέντρο. Η διαδρομή ήταν ιδιαίτερη και το θέαμα της παγωμένης λίμνης Δασίου σπάνιο και εντυπωσιακό. Τη δεύτερη φορά μια ομάδα από 17 ορειβάτες έφτασαν μέχρι τη κορυφή της Ζήρειας με μια πορεία 5 ωρών μέσα στα χιόνια, ενώ οι πεζοπόροι έκαναν μια διαδρομή μέχρι τη λίμνη Δασίου, ανέβηκαν στο Ζαχαριά και στη συνέχεια κατέβηκαν μέχρι τα άνω Τρίκαλα.



♦ Τριήμερη εκδρομή στο Πήλιο (23-24 & 25 Μαρτίου)

Εκδρομή στο βουνό των Κενταύρων πραγματοποιήσαμε το τριήμερο της 25^{ης} Μαρτίου. Αναχωρήσαμε μεσημέρι Παρασκευής κάνοντας μια στάση στην Αλαμάνα λόγω της 25ης Μαρτίου και φτάσαμε στην Αργαλαστή, όπου διανυκτερεύσαμε στο **LEDA HOTEL**. Ένα ξενοδοχείο με παραδοσιακά Πηλιορείτικα δωμάτια και θέα τον Παγασητικό. Το Σάββατο επισκεφτήκαμε το Τρίκερι. Περπατήσαμε στα γκαλντεριμία του χωριού και οι πεζοπόροι έκαναν μια διαδρομή μέχρι τις Κόττες. Οι υπόλοιποι πέρασαν απέναντι στο νησί και επισκέφτηκαν το μοναστήρι. Στη συνέχεια κατευθυνθήκαμε στην Αγία



Κυριακή όπου γευτήκαμε νόστιμους ψαρομεζέδες. Το βράδυ είχαμε μουσική βραδιά με ζωντανή μουσική, όπου διασκεδάσαμε μέχρι τις πρώτες μεταμεσονύκτιες ώρες. Την Κυριακή, οι πεζοπόροι πραγματοποίησαν μια διάσχιση του Πηλίου από τις Μηλιές στη Τσαγκαράδα διάρκειας 5 ωρών, περνώντας μέσα από δάση καστανιάς. Στη Τσαγκαράδα, τους περίμεναν και οι υπόλοιποι που περιηγήθηκαν στα χωριά του Πηλίου και όλοι μαζί επισκεφτήκαμε την όμορφη πόλη του Βόλου.

♦ Κυριακή 8 Απριλίου εκδρομή στο Φενεό.

Εκδρομή στο οροπέδιο του Φενεού, στη λίμνη Δόξα πραγματοποιήσε ο «Φυσιολάτρης» με δύο πουλύμαν. Κάναμε δυο φανταστικές διαδρομές. Μία Φενεός-Λίμνη Δόξα-Μονή Αγ. Γεωργίου-Εκκλησάκι Αγ. Φανουρίου-Αρχαία Φενεός(3 ώρες). Οι πιο τολμηροί ανέβηκαν μέχρι το διάσελο του κυνηγού, μια δύσκολη διαδρομή 4 ωρών μέσα στα πεύκα και στα έλατα μέχρι τη βάση της κορυφής Ντουρνούβανας(1520μ, υψ.διαφ. 650μ) και επιστροφή στη λίμνη Δόξας.





Εκδρομικά Νέα



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ

Σάββατο 5/5 Ημερήσια στην **Τσίντζινα** (Πολύδροσο) στον **Πάρνωνα**.

Αναχ. (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 06.15) από **Νίκαια** στις **06.30** για Σπαθοβούνι (στάση)-Τρίπολη-**(Τσίντζινα)** όπου οι πεζοπόροι θα κάνουν τη διαδρομή **Τσίντζινα-Ποτίστρες-Πευκιάς-Κελί-Τσίντζινα** (4 ώρες ΒΔ/Α υψ.διαφ.440μ) Οι τουρίστες θα διημερεύσουν στην γραφική **Τσίντζινα** (γεύμα). Επιστροφή για Νίκαια στις 15.30.
ΤΙΜΗ: € 17 (Μαθ.+Φοιτ. € 8)

Υπεύθυνος: N.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ

Σάββατο 12/5 Η ετήσια πεζοπορική για παιδιά και μεγάλους στη **Βυτίνα-Μαίναλο-Μυλάοντα** ποταμό Αναχ. (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.00) από **Νίκαια** στις **07.20** για Σπαθοβούνι (στάση)- Βυτίνα – Ελάτη – **Κανελάκια** . Από εδώ θα ξεκινήσει η πεζοπορία σε δασικό μονοπάτι πλάι στον ποταμό Μυλάοντα προς την **Εφτακαρβελού-Ζωοδόχο Πηγή-Τρανή Βρύση** (2 ώρες ΒΔ/Α). Θα γίνει πικ-νικ (φαγητά μαζί μας), πολλά παιχνίδια και καλλιτεχνικά δρώμενα για τα παιδιά. Αναχ. στις 16.00 για **Βυτίνα** (στάση) και επιστροφή.
ΤΙΜΗ: € 15 (Μαθ.+Φοιτ. € 7)

Υπεύθυνοι: ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ-Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ-Ν. ΒΑΖΟΣ-ΕΙΡ.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΥ

Κυριακή 20/5 Ημερήσια τουριστική + πεζοπορική στον **Λάδωνα-Βούτση-Κοντοβάζαινα-φαράγγι Μονής Παναγίας Κλειβωκάς**.

Αναχ. (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 06.40) από **Νίκαια 07.00** για **Αρτεμίσιο** (στάση)-**Λεβίδι-Λαγκάδια-Βούτσης**. Θα κάνουμε τη διάσχιση του περιφημου φαραγγιού της Μονής **Κλειβωκάς** (σε 4 ώρες με ΒΔ/Α υψ.διαφ.350μ.).Οι τουρίστες θα επισκεφθούν το Μαντείο Ερικήνης Αφροδίτης και την **Κοντοβάζαινα** (παραδοσιακό γλέντι στο **Βούτση**). Επιστροφή για Νίκαια στις 17.30.
ΤΙΜΗ: € 17 (Μαθ.+Φοιτ. € 8) Υπεύθυνος: N. ΒΑΖΟΣ

Κυριακή 27/5 Ημερήσια τουριστική **Οκτωνιά-Πανωχώρι-Πλατάνα- Κύμη (Εύβοιας)**.

Αναχ. από **Νίκαια** στις **07.00** (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.20) για **Χαλκίδα** (στάση)-**Αλιβέρι-Πανωχώρι** από όπου θα ξεκινήσει η πεζοπορία για **Οκτωνιά-Μονή Αγίου Δημητρίου Καταρράκτη-Μουρτερή** (μπάνιο και γεύμα με φαγητά μαζί μας). Όσοι δεν περπατήσουν θα συνεχίσουν για την **Κύμη** (στάση) και παραλία **Πλατάνας** (μπάνιο και γεύμα) . Αναχώρηση στις 16.30 για παραλαβή των πεζοπόρων και επιστροφή για Νίκαια.
ΤΙΜΗ: € 15 (Μαθ.+Φοιτ. € 7) Υπεύθυνος:ΧΡ. ΚΑΡΑΓΙΩΡΓΟΣ

•**1-4/6 ΑΓΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ** 4ήμερη τουριστική, πεζοπορική και ράφτιγκ στην **ΗΠΕΙΡΟ**.

1^η ΜΕΡΑ: Αναχ. από **Νίκαια** στις **07.00** (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.20) για **Μεσολόγγι** (επίσκεψη Μουσείου & Κήπου Ηρώων) - Αμφιλοχία-παραλία Πρέβεζας.

Ξενοδοχείο **MARGARONA ROYAL** (δείπνο,διανυκτερεύσεις).

2^η ΜΕΡΑ: Ιωάννινα-**Μονοδέντρι**, (διάσχιση φαραγγιού του **Βίκου** (6 ώρες ΒΔ/Α), οι υπόλοιποι συνεχίζουν για **Κλειδωνιά-Γέφυρα Αρίστης** (raftig στον Βοϊδομάτη), **Κόνιτσα**.

3^η ΜΕΡΑ: Άρτα-**Πράμαντα** (στάση)-**Συρράκο**, διαδρομή **Χρούσιας-Καλαρρύτες** (σε 3 ώρες και ΒΔ/Α). Όσοι δεν περπατήσουν θα επισκεφθούν την **Μονή Κήτινας** και τους **Καλαρρύτες**(Γεύμα στο Συρράκο).

4^η ΜΕΡΑ:**Πάργα** (μπάνιο-γεύμα). Στις 14.00 αναχ. για Νίκαια.

ΤΙΜΗ:€180 (μαθ.+φοιτ.€ 90, παιδιά ως 10 ετών € 60)

Περιλαμβάνει: πούλμαν+3 διανυκτερεύσεις με Η/Δ + ξενάγηση. Επιβάρυνση **μονόκλινο € 50, Ράφτιγκ € 30**.

Υπεύθυνος: Γ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΠΟΥΛΟΣ

6-15/7 10ήμερες διακοπές **ΙΚΑΡΙΑ-Φαράγγι Χάλαρη-Νας-Αγ. Κύρηκο-Ράχες-Μουντέ-Εύδηλος-Αρμενιστής-Φούρνοι**.

Αναχ. από **ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 19.00** και από **Νίκαια 19.30** για **Πειραιά** από όπου στις **21.00** θα επιβιβασθούμε **στο πλοίο ΙΕΡΑΠΕΤΡΑ για Εύδηλο (Ικαρίας)**. Την άλλη μέρα με το πούλμαν στα **Θέρμα** όπου θα τακτοποιηθούμε στα ξενοδοχεία. Θα γίνουν 6 εκδρομές προς: **Εύδηλο-Ράχες-Αρμενιστή-Μουντέ-Να-Φανάρι-Ξυλοσούρτη** και προαιρετικά με πλοiάριο στους **Φούρνους**.

ΤΙΜΗ:€ 370 (Μαθ.+Φοιτ. €220) Περιλαμβάνει: 8 διανυκτερεύσεις στα **Θέρμα** σε ξενοδοχεία 3* με πρωινό + εισιτήρια πλοίου **Πειραιά-Εύδηλος-Πειραιά** σε εσωτ. 4κλινες καμπίνες + το πούλμαν μαζί μας. **Υπεύθυνος Π. ΦΥΤΡΟΣ**

•**Κυριακή 9/6** Ημερήσια τουριστική-μπάνιο & πεζοπορική στα αρχαία μονοπάτια της **Αίγινας**.

Αναχ. (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.00) από **Νίκαια 07.20** για **Πειραιά** (ferryboat) για την **Αίγινα** (πεζοπορία στη κοιλάδα των αρχαίων ελαιώνων από το **Σφεντούρι** ως το **Πασαράκη**), ξενάγηση, μπάνιο και γεύμα στην παραλία **Πόρτες**. Αναχ. για Πειραιά στις 19.00 και επιστροφή στην Νίκαια.

ΤΙΜΗ:€ 30 (μαθ.+φοιτ.:€ 18) (για εισιτήρια του πλοίου και του πούλμαν).
Υπεύθυνη: Μ. ΜΑΡΟΥΛΗ

•**Κυριακή 17/6** Ημερήσια τουριστική- ορειβατική **Δελφοί-Αράχωβα - Γερωντόβραχος- Λιάκουρα** (Παρνασσού).

Αναχ. από **Νίκαια 07.00** (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.20) για **Αράχοβα-Γερωντόβραχο**, (ανάβαση στην **Λιάκουρα** (2.455μ.) σε 3 ώρες και ΒΔ/Α). Όσοι δεν περπατήσουν θα επισκεφθούν τους **Δελφούς** και την **Αράχοβα** (γεύμα). Αναχ. για επιστροφή στην Νίκαια στις 17.30.

ΤΙΜΗ: € 15 (μαθ.+ φοιτ. € 7)

Υπεύθυνος: ΑΝΤ. ΓΑΒΡΙΗΛΙΔΗΣ

• **Σάββατο 30/6** Ημερήσια τουριστική - πεζοπορική **Στενή-Στρόπωνες-διάσχιση Χιλιαδούς**.

Αναχ. από **Νίκαια 07.00** (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.20) για **Χαλκίδα** (στάση)-**Στενή-Στρόπωνες**, διάσχιση της Ρεματιάς της **Χιλιαδούς** (σε 4 ώρες με ΒΔ/Α). Όσοι δεν περπατήσουν θα επισκεφθούν το Λαογραφικό μουσείο των Στροπώνων και την βυζαντινή εκκλησία της Παναγίας Χιλιαδούς. Μπάνιο και γεύμα στη παραλία της Χιλιαδούς
Αναχ. επιστροφής για Νίκαια 17.30

ΤΙΜΗ: € 15 (μαθ.+φοιτ. € 7) Υπεύθυνη: ΕΙΡ. ΠΛΟΥΜΠΗ

• **27-29/7** 3ήμερη τουριστική-πεζοπορική-ορειβατική

Όλυμπος-Κίσσαβος. Υπευθ.: Γ.ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΠΟΥΛΟΣ

• **4 & 5/8** 2ήμερη στον **Πόρο-Ναύπλιο-Αρχ.Επίδαυρο** (παράσταση αρχ. κωμωδίας)-**Ιρλια** Υπευθ: Μ. ΜΑΡΟΥΛΗ

• **Κυριακή 19/8** Τουριστική & πεζοπορική **Λουτράκι-Περαχώρα-Μυλοκοπή-Στραβά**. Υπευθ. N. ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ

• **6-9 Σεπτέμβρη** 4ήμερη τουριστική & πεζοπορική στην **Τήνο** (Αγ. Φωκά) & την **Δήλο**. Υπεύθυνος: ΗΛ. ΚΑΦΩΡΟΣ

• **Κυριακή 16/9** Ημερήσια τουριστική & πεζοπορική **Εξαμίλια-Λουτρά Ωραίας Ελένης** Υπεύθυνος: N. ΒΑΖΟΣ

• **15- 22 Σεπτέμβρη** 8ήμερη τουριστική :**ΚΑΤΩ ΙΤΑΛΙΑ (ΠΟΜΠΗΙΑ-ΝΑΠΟΛΙ-ΣΑΛΕΡΝΟ-ΠΟΤΙΖΑΝΟ-ΑΜΑΦΙ-ΛΕΤΣΕ)** Υπευθ.: Π.ΦΥΤΡΟΣ

• **Σάββατο 22/9** **Σαλαμίνα**-Λαμπρινό-Μ. Φανερωμένης

• **Κυριακή 29/9** Εύβοια (**Φαράγγι Δημοσάρη !!!**)

• **Κυριακή 7/10** **Λίμνη Στυμφαλίας**

• **Κυριακή 13/10** **Στενή (Εύβοια)- Δίρφη- Πηγή Κράτια**

• **Σάββατο 20/10** **Βαρνεβό-Διάσχιση Φλαμπουρίτσας**

• **26-28 Οκτ.** 3ήμερη **Λευκάδα**-φαράγγι των Μελισσών

Αποκριάτικο γλέντι την Τσικνοπέμπτη

Πραγματοποιήθηκε και φέτος, για 6η συνεχής χρονιά, το αποκριάτικο γλέντι της Τσικνοπέμπτης, στη αίθουσα του



Πολιτιστικού Πολυχώρου «Μάνος Λοΐζος», με τη συμμετοχή 300 περίπου φίλων μας. Τα σπιτικά φαγητά, η ζωντανή μουσική, το

κρασί και ο χορός μας κράτησαν εκεί μέχρι τις μεταμεσονύχτιες ώρες. Την εκδήλωση τίμησαν με την παρουσία τους ο Δήμαρχος της πόλης μας κ. Ιωακείμης, οι Αντιδήμαρχοι κ.κ. Κουφατζίδου και Νικολάκης, οι εκπρόσωποι των δημοτικών παρατάξεων κ.κ. Λογοθέτης και Παπαδόπουλος, καθώς και ο ειδικός σύμβουλος του Δημάρχου κ. Τσιρώνης.

Ευχαριστούμε όλους όσοι βοήθησαν για την πραγματοποίηση της γιορτής μας και τη Δημοτική Αρχή για την παραχώρηση του χώρου.



ΠΑΜΕ ΘΕΑΤΡΟ !!!

Οι φίλοι του Φυσιολάτρη παρακολούθησαν τρεις Θεατρικές παραστάσεις:

- ♦ Κυριακή 22 Ιανουαρίου την κωμωδία του Μόρις Πάνιτς «Η θεία κι εγώ», στο θέατρο Βασιλάκου.
- ♦ Σάββατο, 18 Φεβρουαρίου την κωμωδία του Νιλ Σάιμον «Ο φυλακισμένος της διπλανής πόρτας».
- ♦ Σάββατο 31 Μαρτίου, την οπερέτα του Φρανς Λέχαρ «Η εύθυμη χήρα» στο θέατρο Ολύμπια.

ΧΟΡΟΣ !!!



- ♦ Μαθήματα παραδοσιακών και λαϊκών χορών γίνονται στον όμιλό μας κάθε Δευτέρα 19.30-21.00 και 21.00-22.30

και μοντέρνων χορών κάθε Τετάρτη 20.00-21.30. Διδάσκει χορό η Αγγελάκη Φιλία.

Κοπή Πρωτοχρονιάτικης πίτας

συνέχεια από τη σελ. 1

Ο Πρόεδρος του συλλόγου κ. Αγγελάκης έκανε μια σύντομη ανασκόπηση της πορείας του συλλόγου και αναφέρθηκε στην αθλητική, εκδρομική – πολιτιστική δραστηριότητα, αλλά και στις διεξόδους που μπορεί να δώσει σήμερα η συμμετοχή σε



Ο Δήμαρχος με την ομάδα της Α' Εθνικής σωματειακές εκδηλώσεις. Τέλος ευχαρίστησε τη δημοτική αρχή για τη βοήθεια της στις σκακιστικές εκδηλώσεις και τα μέλη και φίλους που εθελοντικά συμμετέχουν σε όλες τις δραστηριότητες του ομίλου, και ζήτησε τη συμπαράσταση όλων για να συνεχιστεί αυτή η προσπάθεια.

Ακολούθησαν βραβεύσεις των αθλητών του σκακιστικού τμήματος. Βραβεύτηκαν οι αθλητές που συμμετείχαν στο



Η ομάδα των παιδιών μας

πρωτάθλημα της Α' Εθνικής, η ομάδα που κατέκτησε το Κύπελλο Αττικής, η ομάδα παιδων-κορασίδων για την κατάκτηση της 2ης θέσης στην Αττική και 8ης στο Πανελλήνιο πρωτάθλημα, οι παμπαίδες (-8

ετών), οι παίδες (-16 ετών) και οι παμπαίδες (-12ετών) για την κατάκτηση της 1ης, 2ης και 3ης θέσης των αντίστοιχων πρωταθλημάτων Αττικής, η ομάδα των γυναικών για την κατάκτηση της 3ης θέσης στο πρωτάθλημα Αττικής, καθώς και οι μαθητές που εισήχθησαν στις ανώτατες σχολές.

Τιμητικές πλακέτες για την προσφορά τους στο σύλλογο απονεμήθηκαν στους Αντώνη Κανάκη, Χρήστο Καραγιώργο, Μαρία Μαρούλη, Γιώργο Καραδημητρίου και Ματθαίο Χαπίδη. Ακολούθησαν παραδοσιακοί χοροί από τη χορευτική ομάδα του Πνευματικού Κέντρου του Δήμου, με δασκάλα την κα Ηλέκτρα Αλεξίου και η εκδήλωση έκλεισε με το κόψιμο της βασιλόπιτας.



Γ. Καραδημητρίου-Μ. Χαπίδης

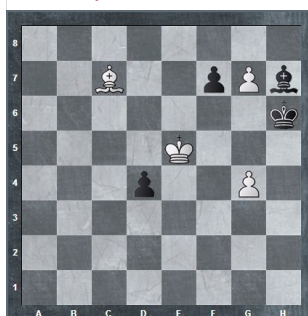
Άσκηση Νο 25

Παίζουν τα Μαύρα και κερδίζουν !!!



Λύση άσκησης Νο 24

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



1. η8=I+, Αχη8
2. Ρζ6, Ρθ7
3. η5 δ3,
4. Αζ4!, Ρθ8
5. Αε5, Ρθ7
6. Αγ3, δ2
7. Αχδ2, Ρθ8
8. Αγ3, Ρθ7
9. Αε5, Ρθ8
10. η6,

1-0
(Οχι 1. η8=B ; , ζ6+
2. Ρxζ6, Αxθ8=)

Τετραμηνιαία Περιοδική Έκδοση

Ιδιοκτήτης: Εκδρομικός Ορειβατικός Αθλητικός Όμιλος «Ο ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ» Νικαίας

Βρυούλων 69 Νίκαια Τ.Κ.18450 - Τηλ & fax 210 4930470

Εκδότης: Καφώρος Ηλίας

E-mail: fysiolatris@yahoo.com και info@fysiolatris.gr

Ιστοσελίδα: www.fysiolatris.gr

Επιτροπή σύνταξης: Καφώρος Ηλ.-Παπαδόπουλος Στ.

Επιμέλεια έκδοσης: Καφώρος Ηλ.