Πράσινο+Μπλε

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2021 I ΤΕΥΧΟΣ 132

Σκέψου... Δράσε και Ζήσε καλύτερα!!!

Ενεργειακή κοινότητα Ναυπακτίας

σελ.06

ΠΕΤΥΧΑΙΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΣΤΟΧΟ ΜΑΣ!

σελ.12

Πρωτοπόρος η Ναύπακτος στην Ανακύκλωση!

σελ.16

11

ΟΙΚΟ θέατρο

ΧΡΟΝΙΑ

2022

06 Φεβρουαρίου - 06 Μαρτίου

Θεατρικές παραστάσεις για το Περιβάλλον Δημοτικών σχολείων Ναυπακτίας

(132)

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ **2021**

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ
Πράσινο+Μπλε
Μη κερδοσκοπική Οργάνωση
Πολιτισμού & Περιβάλλοντος

Μεναίχμου 1-3 Ψανή
30 300 Ναύπακτος
Τηλ: 26340 25015
fax: 26340 25015

email: info@prasinomple.gr
www.prasinomple.gr

Σχεδιασμός εντύπου: artfx

Πολλές ευχές…

Σήμερα που η οικονομική κρίση, η πανδημία, η φτώχεια και οι πόλεμοι μας έχουν καταβάλει, οφείλουμε να αντιδράσουμε!

Ας προσπαθήσουμε να συμμετάσχουμε σε κάθε τι που ανακουφίζει και δίνει ελπίδα.

Ας κλείσουμε τα αυτιά μας σε πράγματα που κάθε μέρα μας κάνουν και πιο απαισιόδοξους.

Έχει έρθει η ώρα που πρέπει να ανασύρουμε αξίες και δυνάμεις που μέχρι σήμερα δεν γνωρίζαμε ότι τις έχουμε.

Δυνάμεις ανθρωπιάς.

Αξίζει να αναρωτηθούμε, τι κάνουμε, ή καλύτερα τι δεν κάνουμε, για να στηρίξουμε ευπαθείς ομάδες ή και άτομα που είναι δίπλα μας και που χρειάζονται τη βοήθειά μας, όχι μόνο για τις ημέρες των εορτών.

Ιδιαίτερα στις μέρες μας που όλα συνωμοτούν εναντίον μας, δεν πρέπει να επιτρέψουμε να χαθούν οι αξίες.

Να είστε καλά,
και Καλές Γιορτές
Τάσος Ξύδης
Υπεύθυνος Έκδοσης

Το περιοδικό μας διατίθεται ΔΩΡΕΑΝ

01-12 NOV 2021
GLASGOW

COP26

IN PARTNERSHIP WITH ITALY

ΝΑΙ ΜΕΝ... ΑΛΛΑ

Η αποστολή της COP26 ήταν να βάλει την ανθρωπότητα σε τροχιά επίτευξης του στόχου του 1,5°C, του ορίου δηλαδή αύξησης της θερμοκρασίας, πέρα από το οποίο η ανθρωπότητα δεν είναι ασφαλής. Πριν τη διάσκεψη οδεύαμε προς αύξηση της θερμοκρασίας κατά 2,7°C. Χάρη στην πρόοδο που επιτεύχθηκε στη Γλασκόβη, η αύξηση της θερμοκρασίας μπορεί να περιοριστεί σε 2,4°C.

Σημαντική πρόοδος, αλλά σε καμία περίπτωση επαρκής. Αν έπρεπε λοιπόν να συνοψίσουμε τα αποτελέσματα σε μία πρόταση, η Διάσκεψη της Γλασκόβης ήταν πολύ πιο επιτυχημένη από όσο περιμέναμε, αλλά όχι τόσο όσο ελπίζαμε. Το WWF ήταν παρόν στην φετινή COP26 στη Γλασκόβη που ολοκληρώθηκε πριν λίγες ημέρες. Ποιο ήταν το αποτέλεσμά και πώς αξιολογείται από τον Δημήτρη Ιμπραήμ Υπεύθυνο τομέα κλίματος και ενέργειας του WWF;

Τι κρατάμε από τη Διάσκεψη

Για πρώτη φορά στην ιστορία των κλιματικών διαπραγματεύσεων, αναγράφεται στο τελικό κείμενο της Διάσκεψης η ανάγκη για απεξάρτηση από τον άνθρακα, τερματισμό των λιγότερο αποδοτικών επιδοτήσεων ορυκτών καυσίμων και αύξηση των επενδύσεων στην καθαρή ενέργεια, διασφαλίζοντας παράλληλα μια δίκαιη μετάβαση. Αναγνωρίζεται στόχος μείωσης των εκπομπών κατά 45% έως το 2030 (σε σύγκριση με 2010), όπως και ο κρίσιμος ρόλος της φύσης στην επίτευξη του στόχου του 1,5°C. Επίσης, οι κυβερνήσεις καλούνται έως το 2022, (την επόμενη Διάσκεψη που θα πραγματοποιηθεί στην Αίγυπτο), να αναβαθμίσουν τα εθνικά τους σχέδια για το κλίμα. Τα ανεπτυγμένα κράτη τέλος καλούνται να διπλασιάσουν την κλιματική χρηματοδότηση των αναπτυσσόμενων για δράσεις προσαρμογής. Κατά τη διάρκεια της Διάσκεψης επίσης αναλήφθηκαν σημαντικές πρωτοβουλίες μεταξύ πολλών κρατών, για τον τερματισμό της αποδάσωσης, τη μείωση των εκπομπών μεθανίου, την απεξάρτηση από τον άνθρακα και τη χρηματοδότηση της ενεργειακής μετάβασης. Κάποια κράτη επίσης - με σημαντικότερο την Ινδία - ανακοίνωσαν νέους, πιο φιλόδοξους κλιματικούς στόχους.

Τι δεν μας άρεσε στη Γλασκόβη

Οι δεσμεύσεις που εξαγγέλθηκαν δεν είναι επαρκείς για να πετύχουν τον στόχο του 1,5°C. Επίσης η αύξηση της συνολικής κλιματικής χρηματοδότησης προς τα αναπτυσσόμενα

κράτη παραπέμφθηκε για μετά το 2025, ενώ δεν υπήρχε απόφαση για τις απώλειες και ζημίες, τις ήδη αναπόφευκτες δηλαδή κλιματικές καταστροφές σε αναπτυσσόμενα κράτη, όπως για παράδειγμα από καταστροφικούς τυφώνες. Τέλος κυριολεκτικά την τελευταία στιγμή, η Ινδία με τη στήριξη της Κίνας απαίτησε και πέτυχε να αποδυναμωθεί η διατύπωση για τον άνθρακα στο τελικό κείμενο.

Η επόμενη μέρα

Οι κυβερνήσεις για να δείξουν ουσιαστικά αποτελέσματα πρέπει να προχωρήσουν τώρα σε πολιτικές υλοποίησης: την απεξάρτηση από τα ορυκτά καύσιμα, τη στροφή στην καθαρή ενέργεια, την προστασία της φύσης και τη χρηματοδότηση των αναπτυσσόμενων κρατών. Η κλιματικά ευάλωτη Ελλάδα αντιμετωπίζει ακριβώς τις ίδιες προκλήσεις με τις περισσότερες χώρες του κόσμου μετά την COP26. Διαθέτει ήδη μακροπρόθεσμους κλιματικούς στόχους για το 2030 και το 2050, αλλά αφενός αυτοί είναι ανεπαρκείς για τον στόχο του 1,5°C, αφετέρου λείπουν τα πραγματικά μέτρα και οι πολιτικές που θα προκαλέσουν τις απαραίτητες μειώσεις των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου.

Ενεργειακή Κοινότητα Ναυπακτίας Συν.Πε.

Μια κίνηση που θα αλλάξει το ενεργειακό τοπίο της Ναυπάκτου, επιχειρεί ο Δήμος, συστήνοντας ενεργειακή κοινότητα. Ανάσα για τα ευάλωτα νοικοκυριά που ανέρχονται σε 650 στην περιοχή αλλά και μεγάλη εξοικονόμηση πόρων προβλέπει ο σχεδιασμός.

Ο Δήμος Ναυπακτίας προχωρά στην ίδρυση Ενεργειακής Κοινότητας με την επωνυμία «Ενεργειακή Κοινότητα Ναυπακτίας Συν.Πε.» και βασικούς μετόχους τα νομικά του πρόσωπα.

Στόχος του Δήμου Ναυπακτίας είναι η προώθηση της κοινωνικής και αλληλέγγυας οικονομίας, η παραγωγή, αποθήκευση, ιδιοκατανάλωση, διανομή και προμήθεια ενέργειας, αλλά η καινοτομία στον ενεργειακό τομέα μέσω της δραστηριοποίησης σε τομείς όπως οι Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας (ΑΠΕ) και η Συμπαραγωγή Ηλεκτρισμού και Θερμότητας Υψηλής Απόδοσης (ΣΗΘΥΑ).

Η «Ενεργειακή Κοινότητα Ναυπακτίας» θα είναι μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα και στην αρχική σύνθεση θα μετέχουν ο Δήμος Ναυπακτίας με ποσοστό συμμετοχής στο συνεταιριστικό κεφάλαιο 40%, η Δημοτική Επιχείρηση Ύδρευσης Ναυπακτίας (ΔΕΥΑΝ) με ποσοστό συμμετοχής στο συνεταιριστικό κεφάλαιο 20%, το Δημοτικό Λιμενικό Ταμείο Ναυπακτίας με 10%, η Σχολική Επιτροπή Α/θμιας Εκπαίδευσης με 15% και η Σχολική Επιτροπή Β/θμιας Εκπαίδευσης με 15%. Πρακτικά, μέσω της Ενεργειακής Κοινότητας θα επιτυγχάνονται σημαντικά οφέλη σε επίπεδο εξοικονόμησης ηλεκτρικής ενέργειας και μείωσης δαπανών. Ενδεικτικά αναφέρεται ότι, με συνολικά 384 παροχές ο Δήμος Ναυπακτίας θα εξοικονομεί 7.029.488 kWh ανά έτος ηλεκτρικής ενέργειας που αντιστοιχούν σε 800.505 ευρώ ανά έτος. Αντίστοιχα, η ΔΕΥΑΝ με 51 παροχές θα εξοικονομεί 4.653.039 kWh ανά έτος που αντιστοιχεί σε 527.894 ευρώ ανά έτος, το Δημοτικό Λιμενικό Ταμείο με 10 παροχές θα εξοικονομεί 155.939 kWh/έτος και 21.609 ευρώ ανά έτος. Ενώ, κατά 352.632 ευρώ ετησίως θα μειωθεί η δαπάνη

που αντιστοιχεί στην εξοικονόμηση 2.245.856 kWh ανά έτος των 650 παροχών ευάλωτων νοικοκυριών (ΤΕΒΑ). Μάλιστα, η προμήθεια και εγκατάσταση φωτοβολταϊκού σταθμού για τα ευάλωτα νοικοκυριά χρηματοδοτείται πλήρως (100%) από το ΕΣΠΑ.

Ο Δήμαρχος κ.Βασίλης Γκίζας, δίνοντας το στίγμα των επιδιώξεων της δημοτικής αρχής, σημείωσε: «Ο Δήμος Ναυπακτίας, σε συνέχεια των ενεργειών που έχει δρομολογήσει και αναπτύσσει τα τελευταία χρόνια σε επίπεδο ενεργειακών και περιβαλλοντικών εφαρμογών, όπως η διαχείριση απορριμμάτων και ανακύκλωσης, η δημιουργία Πράσινου Σημείου, η ενεργειακή αναβάθμιση των σχολικών κτηρίων του 1ου Γυμνασίου-Λυκείου, το σύστημα χωριστής συλλογής βιοαποβλήτων, προχωρά ακόμη παραπέρα προσβλέποντας να αντιμετωπίσει ακόμη πιο αποτελεσματικά τις σύγχρονες προκλήσεις της κλιματικής αλλαγής. Μέσω της «Ενεργειακής Κοινότητας» θα διαχειριστούμε προγράμματα χρηματοδοτούμενα από εθνικούς ή ευρωπαϊκούς πόρους, θα εξοικονομήσουμε σημαντικά ποσά για το Δήμο μας και το ακόμη σημαντικότερο είναι ότι θα προχωρήσουμε σε δράσεις για την αντιμετώπιση της ενεργειακής ένδειας συμπολιτών μας που έχουν ανάγκη. Σκοπός μας είναι να μπορούμε να αυτοδιαχειριζόμαστε τα ενεργειακά μας θέματα, να είμαστε ευέλικτοι, ανταγωνιστικοί και αναπτυξιακοί, προς όφελος πάντα της τοπικής μας κοινωνίας».

Κλείνοντας αξίζει να σταθούμε στο γεγονός πως στον Δήμο Ναυπάκτου, διαβιώνουν 650 νοικοκυριά που θεωρούνται ευάλωτα οικονομικά και στηρίζονται στις κοινωνικές δομές και τα επισιτιστικά προγράμματα. Αν κατά μέσο όρο το κάθε νοικοκυριό είναι 3 άτομα, τότε μιλάμε για περίπου 2000 συνανθρώπους μας, σε σύνολο 27 χιλιάδων (απογραφή 2011) που αντιμετωπίζουν θέματα επιβίωσης. Συνήθως μάλιστα τα νοικοκυριά είναι πολλά περισσότερα απλά παραμένουν στη σκιά για λόγους αξιοπρέπειας. Στην Ελλάδα, πολλοί συμπολίτες μας επιβιώνουν δύσκολα. Στην Ελλάδα αυτός ο αριθμός αυξάνει κάθε μέρα. Κάθε δράση, όπως αυτή του Δήμου Ναυπάκτου, είναι προς την σωστή κατεύθυνση.

Ευχόμαστε από καρδιάς, καλή επιτυχία στο εγχείρημα.

Ανακυκλώσετε τα Χριστούγεννα...

Όταν κοιτάζετε τον παγωμένο ουρανό να λάβετε υπόψη ότι τα νοικοκυριά θα πετάξουν και αυτά τα Χριστούγεννα πάνω από 100.000 χιλιόμετρα χριστουγεννιάτικο χαρτί περιτυλίγματος.

Εκτιμάτε ότι δημιουργούμε 30 τοις εκατό περισσότερα σκουπίδια από το συνηθισμένο αυτήν την περίοδο του έτους, χρησιμοποιώντας περισσότερους από 60.000 τόνους ευχητήριες κάρτες και στέλνοντας πάνω από 10 εκατομμύρια σάκους σκουπιδιών στον χώρο υγειονομικής ταφής. Ακόμη και αν έχουμε σοβαρά θέματα με την πανδημία covid 19, αυτή την εορταστική περίοδο προσπαθήστε να μειώσετε τα σκουπίδια σας, ώστε να μπείτε στον καινούργιο χρόνο χωρίς ενοχές.

Οι χριστουγεννιάτικες κάρτες

Οι περισσότερες χριστουγεννιάτικες κάρτες και φάκελοι μπορούν να ανακυκλωθούν. Απορρίψτε τις χριστουγεννιάτικες κάρτες στον μπλε κάδο ανακύκλωσης χαρτιού, να θυμάστε όμως να αφαιρέσετε διακοσμητικά και τυχόν μπαταρίες από μουσικές κάρτες εκ των προτέρων.
Ή θα μπορούσατε να γίνετε δημιουργικοί και να τις μετατρέψετε σε ετικέτες δώρων, ημερολόγια ή ευχαριστήριες κάρτες, ένας πολύ καλός τρόπος για να διασκεδάσετε τα παιδιά που έχουν ήδη βαρεθεί από τα χριστουγεννιάτικα παιχνίδια τους.

Τα χριστουγεννιάτικα δέντρα

Περίπου 300.000 πραγματικά χριστουγεννιάτικα δέντρα θα καταλήξουν σε χώρους υγειονομικής ταφής. Αυτά θα χρειαστούν χρόνια για την αποσύνθεση, απελευθερώνοντας μεθάνιο, το οποίο λέγεται ότι έχει 25 φορές την ισχύ του διοξειδίου του άνθρακα. Επικοινωνήστε

με τον Δήμο σας προκειμένου να σας κατευθύνει που να παραδώσετε το δέντρο σας για ανακύκλωση. Κάποιοι Δήμοι παίρνουν τα φυσικά δέντρα και τα μετατρέπουν σε κομμάτια ξύλου και κομπόστ για χρήση σε πάρκα και κήπους.

Το χαρτί περιτυλίγματος

Κατά γενικό κανόνα, το χαρτί περιτυλίγματος που είναι πλαστικοποιημένο, περιέχει λάμψη ή είναι πολύ λεπτό με λίγες ίνες, δεν είναι κατάλληλο για ανακύκλωση. Δοκιμάστε ένα το απλό «τεστ». Συμπιέστε με τα χέρια σας το χαρτί να γίνει μπάλα. Εάν το χαρτί διατηρεί το σχήμα της μπάλας είναι ανακυκλώσιμο, εάν ξεδιπλωθεί, δεν είναι. Θυμηθείτε να αφαιρέσετε την κολλητική ταινία και όλα τα πλαστικά πριν την ανακύκλωση.

Τα παλιά ρούχα

Πριν γεμίσετε ανεπιθύμητα παλιά ρούχα στο πίσω μέρος ενός ντουλαπιού ή χειρότερα, να τα πετάξετε, βρείτε μια φιλανθρωπική οργάνωση που βοηθά τους άστεγους ή τις λιγότερο ευημερούσες οικογένειες και χαρίστε τα. Κάποιος, κάπου μπορεί απλά να έχει ανάγκη για ένα σκούφο ή κασκόλ μια κουβέρτα ένα μπουφάν ή γάντια, κάλτσες. Φυσικά να είναι σε καλή κατάσταση και πλυμένα.

Όχι στη σπατάλη

Έχουμε ήδη πετάξει αρκετούς τόνους πιάτων φαγητού τα Χριστούγεννα, οπότε ό, τι μπορούμε να σώσουμε είναι για καλό. Αναζητήστε έμπνευση από βιβλία συνταγών πριν πετάξετε φρούτα ή φαγητό. Ανακαλύψτε π.χ. ότι υπερβολικά ώριμες μπανάνες μπορούν να μετατραπούν σε νόστιμο κέικ ενώ το παλιό ψωμί, τα κέικ και οι κιμάς θα υποδεχτούν τα πεινασμένα χειμερινά πουλιά, που επίσης τους αρέσουν τα ψιλοκομμένα φρούτα και οι ξηροί καρποί. Θυμηθείτε, τα Χριστούγεννα μπορούν να έχουν εκπληκτικό αντίκτυπο στο περιβάλλον.

ΤΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ
ΑΞΙΖΟΥΝ
LURPAK®
EST 1901
ΤΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ ΑΞΙΖΟΥΝ
LURPAK®
LURPAK

Διεθνής Ημέρα Εθελοντισμού!

Η 5η Δεκεμβρίου καθιερώθηκε ως Διεθνής Ημέρα Εθελοντισμού για την Οικονομική και Κοινωνική Ανάπτυξη με το ψήφισμα 40/212 της γενικής συνέλευσης του ΟΗΕ στις 17 Δεκεμβρίου του 1985.

Στόχος του ΟΗΕ είναι όχι μόνο να προβάλλεται το έργο των εθελοντών αλλά να παροτρύνονται και άλλοι στον εθελοντισμό. Η εθελοντική προσφορά σήμερα διευρύνεται διαρκώς και επεκτείνεται σε όλο το φάσμα της ανθρώπινης δραστηριότητας, όπως είναι εκστρατείες για την καταπολέμηση της φτώχειας, της πείνας, των ασθενειών, του αναλφαβητισμού, της υποβάθμισης του περιβάλλοντος και των διακρίσεων κατά των γυναικών. Πρόσφατη έρευνα, αναδεικνύει τον τεράστιο θετικό αντίκτυπο που έχει ο εθελοντισμός στη ζωή των ίδιων των εθελοντών. Σύμφωνα με την έρευνα, η πλειοψηφία των εθελοντών ανέφερε ότι από τότε που ξεκίνησαν να προσφέρουν υπηρεσίες ως εθελοντές έχει βελτιωθεί η ικανοποίηση που αντλούν από τη ζωή (κατά 70%) και η αυτοεκτίμησή τους (κατά 66%), ενώ έχουν μειωθεί τα συναισθήματα της μοναξιάς (κατά 42%) και του στρες (κατά 33%). Επίσης, σύμφωνα με άλλη έρευνα που παρουσιάστηκε τον Ιούνιο του 2018, υπάρχει θετική στάση της νεολαίας απέναντι στην εθελοντική δράση, κυρίως από γυναίκες και νέους ηλικίας 21 έως 29 ετών, και, επίσης, ικανή γνώση αρκετών εθελοντικών οργανώσεων. Μάλιστα, 1 στους 3 συμμετείχαν σε εθελοντική δράση τον τελευταίο χρόνο. Ειδικά τους τελευταίους μήνες, με την έξαρση της πανδημίας, οι ενήλικοι εθελοντές απέδειξαν ότι ο εθελοντισμός αποτελεί τη μέγιστη δύναμη θετικής κοινωνικής αλλαγής και βιώσιμης ανάπτυξης, προσφέροντας δεκάδες ώρες εθελοντής προσφοράς. Ο εθελοντισμός σου δημιουργεί αίσθημα υπευθυνότητας γιατί ουσιαστικά άλλοι άνθρωποι βασίζονται στη βοήθειά σου. Τα αποτελέσματα μίας εθελοντικής δράσης είναι άμεσα και ο εθελοντισμός είναι ο καλύτερος τρόπος για να συνειδητοποιήσεις ότι πραγματικά έχεις τη δύναμη να κάνεις τα πράγματα καλύτερα. Εάν λοιπόν έχεις αποφασίσει ότι ο εθελοντισμός σου ταιριάζει, βρες τη δράση που είναι πιο κοντά στα ενδιαφέροντα σου, την προσωπικότητά σου και το πρόγραμμά σου και ξεκίνα.

Πετυχαίνοντας το στόχο μας!

Η τοξοβολία είναι Ολυμπιακό άθλημα ήπιας έντασης αλλά μεγάλης διάρκειας. Ξεκινώντας, θα διαπιστώσεις τα ψυχικά οφέλη που θα αποκομίσεις, ενώ συγχρόνως θα βελτιώσεις την ισορροπία, τη δύναμη, ειδικά του κορμού και των άνω άκρων, τη νευρομυϊκή αντίληψη και συντονισμό, την ελαστικότητα καθώς και την αντοχή σου. Είναι άθλημα για όλες τις ηλικίες. Μικρούς και μεγάλους.

Η σωματική διάπλαση δεν παίζει κάποιο ρόλο. Ενδυναμώνει τους μύες των χεριών, αποκτούμε ισορ-ροπία και αντοχή, βελτιώνουμε το πνεύμα και την αυτοπεποίθησή μας. Οι τοξότες δεν χρειάζονται μόνο δύναμη στα χέρια για να ρίξουν το βέλος, αλλά και ικανότητες συγκέντρωσης, ακρίβειας και υπομονής.

Μετά το έντονο ενδιαφέρον, κατά την πρόσφατη υλοποίηση των Πανελλήνιων Αγώνων Τοξοβολίας στο Παπαχαραλάμπειο Εθνικό Στάδιο Ναυπάκτου, η περιβαλλοντική οργάνωση Πράσινο + Μπλε ανέλαβε τη πρωτοβουλία να υπάρξουν οι προϋποθέσεις για τη δημιουργία ομάδας Τοξοβολίας ενηλίκων και παιδιών στη πόλη της Ναυπάκτου. Και το κατάφερε. Δημιουργήθηκε πρόσφατα η ομάδα Lepanto Archery Team και κάθε Κυριακή, με την έγκριση του δημοτικού συμβουλίου του Δήμου Ναυπακτίας και της σχολικής επιτροπής, στο κλειστό γυμναστήριο του 2ου Γυμνασίου Ναυπάκτου έχουμε προπόνηση. Στις 10:00 από 5 έως 8 ετών, στις 11:00 από 9 έως 12 ετών και από τις 12:00 έως τις 13:00 από 13 ετών και άνω. Γνωρίστε από πρώτο χέρι το Ολυμπιακό άθλημα της Τοξοβολίας και τα μυστικά του, με τη βοήθεια αθλητών και προπονητών του ΑΣΤ Πέλοπας. Ο φορέας μας διαθέτει τον αρχικό προπονητικό εξοπλισμό δηλ. στόχο, τόξα, βέλη κ.α. απαραίτητα για τις προπονήσεις.

Στόχος μας να συμμετέχουμε σε διασυλλογικούς αγώνες αρχικά με τους νομούς Αχαΐας και Αιτωλοακαρνανίας και στη συνέχεια γιατί όχι και πανελλαδικά. Σας προσκαλούμε να γνωρίσετε το ξεχωριστό Ολυμπιακό Άθλημά της Τοξοβολίας, να ενημερωθείτε και να δοκιμάστε τις ικανότητές σας! Επικοινωνία για πληροφορίες συμμετοχής στο τηλ 693 6052 888 ή στο email info@prasinomple.gr

5 - 8 ετών

9 - 12 ετών

ΝΑΥΠΑΚΤΟΣ
LEPANTO
ARCHERY
TEAM

13 ετών & άνω

ΚΕΡΙ με ιστορία 5.000 ετών...

Πριν από τον Edison και για εκατοντάδες χρόνια, το κερί ήταν ο ένας από τους συντρόφους των ανθρώπων που είχαν αρνηθεί το δεδομένο «μόλις πέσει το σκοτάδι πάμε για ύπνο» και ήθελαν να ζουν, να εργάζονται, να μελετούν και να μετακινούνται κατά τη διάρκεια της νύχτας.

Μεγάλοι του ανταγωνιστές ήταν βέβαια το πανάρχαιο λυχνάρι, ο πυρσός, και μετά τον δέκατο ένατο αιώνα, η λάμπα πετρελαίου και τα φανάρια με το γκάζι. Το φως ήταν πάντα σύμβολο της ανθρώπινης προόδου, δίνοντας μας χρόνο για δουλειά, για μελέτη, για δημιουργία. Το κερί ήταν μια από τις πρώτες μορφές παραγωγής τεχνητού φωτισμού. Για πέντε χιλιάδες χρόνια φώτιζε τον δρόμο στους εξερευνητές, τους στρατιώτες, τους ιερείς και τους διανοούμενους. Παραστάσεις σε σπηλιές και σε αρχαίους αιγυπτιακούς τάφους, αποδείχνουν τη χρήση των κεριών από τότε. Η κηροπλαστική , σαν ξεχωριστός κλάδος τέχνης ήταν γνωστή στους Αιγυπτίους , στους Πέρσες , στους ανατολικούς λαούς και φυσικά στους Έλληνες. Ο Πλίνιος, στον πρώτο μ.χ. αιώνα αναφέρει, ότι τα κεριά στη Ρώμη και στην Ελλάδα γινόταν από κλωστές λινού τυλιγμένες με πίσσα και κερί. Στο Μεσαίωνα, οι φτωχότεροι έκαιγαν ξύγκι και οι πλουσιότεροι κερί μέλισσας. Μέχρι τα τέλη του 18ου αιώνα, η κηρήθρα και το ξύγκι ήταν τα μόνα στερεά υλικά για την κατασκευή κεριών. Το 1859, με τη γενίκευση της χρήσης του ακατέργαστου πετρελαίου, η παραφίνη αποδείχτηκε ένα κατάλληλο υποπροϊόν για την κατασκευή κεριών και μέχρι σήμερα είναι το περισσότερο χρησιμοποιούμενο. Από τα λίγα παραδοσιακά επαγγέλματα είναι και αυτό του κηροπλάστη. Αν και τα παραδοσιακά κηροπλαστεία εξαφανίζονται σιγά – σιγά, υπάρχουν κάποιοι που εξακολουθούν και παράγουν το κερί, με τον παραδοσιακό τρόπο.

Φτιάξτε μόνοι σας κεριά!

Δημιουργείστε εύκολα και γρήγορα κεριά στην κουζίνα σας! Τα μόνα που χρειάζεστε είναι: παλιά κεριά, λαμπάδες -φυτίλια (μπορείτε να αφαιρέσετε το φυτίλι από παλιά λαμπάδα) -1 μπρίκι -1 ξυλαράκι ή στυλό -χρωματιστές κηρομπογιές -βαζάκια, μπολ, πήλινα, γυάλινα, ότι επιθυμείτε. Αρχικά βάζετε το μπρίκι στη φωτιά με τα κεριά σε κομμάτια μέσα... Όταν λιώσουν εντελώς ρίχνετε μέσα μια - δύο κηρομπογιές (ανάλογα πόσο σκούρα απόχρωση θέλετε) για να πάρει χρώμα το κερί σας. Βάζετε το φυτίλι μέσα στο δοχείο σας και δένετε την επάνω άκρη του με ένα στυλό για να μην πέσει μέσα στο δοχείο. Ακουμπάτε το στυλό πάνω στο δοχείο οριζόντια. Αδειάζετε το κερί μέσα στο δοχείο κρατώντας όμως λίγο κερί για μετά, καθώς αφού κρυώσει το κερί θα δημιουργηθεί μια μικρή τρύπα γύρω από το φυτίλι. Αν θέλετε το κερί σας να είναι αρωματικό προσθέτετε τρεις σταγόνες αιθέριο έλαιο της επιλογής σας, λίγο πριν βάλετε το κερί στο δοχείο. Αν θέλετε να γίνει πολύχρωμο το κερί σας, κάνετε απλά την ίδια διαδικασία με διαφορετική κηρομπογιά, κάθε φορά περιμένοντας να στεγνώσει το προηγούμενο στρώμα κεριού καλά. Καλή επιτυχία!

ΠΡΩΤΟΠΟΡΟΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ

Ο Δήμος Ναυπακτίας είναι από τους πρωτοπόρους δήμους σε θέματα ανακύκλωσης, έχοντας αναπτύξει ροές και κανάλια συλλογής και διαχείρισης ανακυκλώσιμων υλικών που αφορούν τους μπλε κάδους, την ανακύκλωση πλαστικών καπακιών αλλά και ρούχων, με τα ποσοστά των ανακυκλωμένων υλικών να είναι άκρως ενθαρρυντικά.

Μπλε κάδοι ανακύκλωσης

Σύμφωνα με τα στοιχεία που μας έδωσε ο Σύνδεσμος Διαχείρισης Στερεών Αποβλήτων 1ης ΓΕΝ Αιτωλοακαρνανίας, οι αριθμοί τεκμηριώνουν απόλυτα τα όσα πιο πάνω αναφέρουμε. Σύμφωνα λοιπόν με την ετήσια καταγραφή των ανακυκλώσιμων υλικών από τους μπλε κάδους, για το 2021, και χωρίς να έχουν καταγραφεί ο Νοέμβριος και ο Δεκέμβριος, έχουμε 1.772.470 κιλά ενώ το 2020 και σε περίοδο πανδημίας ο αριθμός αυτός ανήλθε στα 2.059.330 κιλά. Μέσα από την διαδικασία της ανακύκλωσης είναι βέβαιο ότι βγαίνουμε όλοι κερδισμένοι. Προστατεύουμε το περιβάλλον, αφού μειώνουμε τον όγκο των απορριμμάτων, με ότι αυτό συνεπάγεται για λιγότερη ανάγκη χώρων ΧΥΤΑ και λιγότερα έξοδα για τον Δήμο για την διαχείριση των απορριμμάτων. Έτσι, ζούμε σε ένα καθαρότερο περιβάλλον, ενώ εξοικονομείται ηλεκτρική ενέργεια και πρώτες ύλες. Χρησιμοποιημένα υλικά, που ενώ πιστεύουμε ότι έχει χαθεί πια η αξία τους, μέσα από την ανακύκλωση μπορούμε να τα ξανά δημιουργήσουμε και να το επαναχρησιμοποιήσουμε. Έτσι, αντί να τα απορρίψουμε στο περιβάλλον και να τα θεωρήσουμε άχρηστα, τους ξανά δίνουμε «ζωή» και συνεχίζουν να μας είναι χρήσιμα.

Καπάκια αλληλεγγύης

Με στόχο τη συλλογή πλαστικών καπακιών τα οποία στη συνέχεια οδηγούνται προς ανακύκλωση, με αντάλλαγμα για τον Δήμο χρηματικού ποσού που θα διατίθεται σε κοινωνικές δομές κλπ. λειτουργεί μια ακόμη ροή ανακύκλωσης στο Δήμο Ναυπακτίας. Σε κεντρικά σημεία της πόλης της Ναυπάκτου, στα σχολεία και σε τοπικά διαμερίσματα έχουν τοποθετηθεί «συσκευές» συλλογής πλαστικών καπακιών. Το έσοδο θα χρησιμοποιείται αποκλειστικά είτε για την αγορά αναπηρικών αμαξιδίων είτε για οποιοδήποτε σχετικό είδος μπορεί να προσφερθεί σε άτομα με αναπηρία. Σε συνεργασία με τις κοινωνικές δομές του Δήμου Ναυπακτίας , τα είδη θα καταλήγουν σε ανθρώπους που αντιμετωπίζουν οικονομικές δυσκολίες. Αν και το πρόγραμμα «τρέχει» σχεδόν δυο μήνες, μέχρι σήμερα έχουν οδηγηθεί προς την ανακύκλωση πάνω από 2 τόνους πλαστικών καπακιών, γεγονός που καταγράφει ότι ο κόσμος έχει αγκαλιάσει και στηρίζει και αυτή τη δράση του Συνδέσμου Στερεών αποβλήτων του Δήμου Ναυπακτίας.

Κόκκινοι κάδοι ανακύκλωσης

Ο Σύνδεσμος Διαχείρισης τοποθέτησε σε επτά σημεία της Ναυπάκτου, και συγκεκριμένα στις Εργατικές κατοικίες, στην Αγ. Παρασκευή, στο Δασαρχείο, στο Ξενία, στην Γέφυρα ΣΚΑ, στην πλατεία Βλάντη και στην πλατεία Ησιόδου κόκκινους κάδους συλλογής ρουχισμού. Με δεδομένο ότι κάθε Ευρωπαίος πολίτης αποσύρει από τη ντουλάπα του περίπου 15 κιλά ρουχισμού ετησίως, με ένα μικρό μόνο μέρος δυστυχώς να επαναχρησιμοποιείται, είτε για φιλανθρωπικούς σκοπούς είτε να γίνεται εμπορεύσιμο προϊόν, είτε να πωλείται στα καταστήματα ρούχων από δεύτερο χέρι, ξεκίνησε η καμπάνια των κόκκινων κάδων. Η ανακύκλωση αυτή έχει αντιποδοτικό χαρακτήρα καθώς ανάλογα των ποσοτήτων εκδίδονται επιταγές όπου και διατίθενται μέσω της Δ/σης Κοινωνικής Αλληλεγγύης σε ευπαθείς κοινωνικά ομάδες για αγορά ειδών και τροφίμων πρώτης ανάγκης. Ήδη από τον Σύνδεσμο έχουν παραδοθεί ποσότητες σε είδη ρουχισμού άνω των 2 τόνων και έχει γίνει η παραλαβή των πρώτων επιταγών για σούπερ μάρκετ ποσού 190 ευρώ. Ταυτόχρονα υπάρχει αποθηκευμένη ποσότητα 1,5 τόνου καθώς η ανακύκλωση στους κόκκινους κάδους του Δήμου Ναυπακτίας συνεχίζεται με εξαιρετική ανταπόκριση από τους δημότες. Στους κόκκινους κάδους μπορούμε να αποθέσουμε προς ανακύκλωση: Ρούχα και ζευγαρωμένα παπούτσι[1]α (ανδρικά, γυναικεία και παιδικά), Λευκά είδη (όπως κουρτίνες, σεντόνια κτλ.), Τσάντες, Ζώνες, Κουβέρτες, Σεντόνια, Μαξιλάρια, δίνοντας τους μια «δεύτερη ζωή» και εξοικονομώντας ταυτόχρονα σημαντικούς πόρους.

Η ενισχυμένη προστασία ενάντια σε μικρόβια και ιούς!

ΤΥΠΟΥ IIR CE

Μαύρες χειρουργικές μάσκες προσώπου

ΜΕΓΑ

ΑΝΕΤΗ ΑΝΑΠΝΟΗ

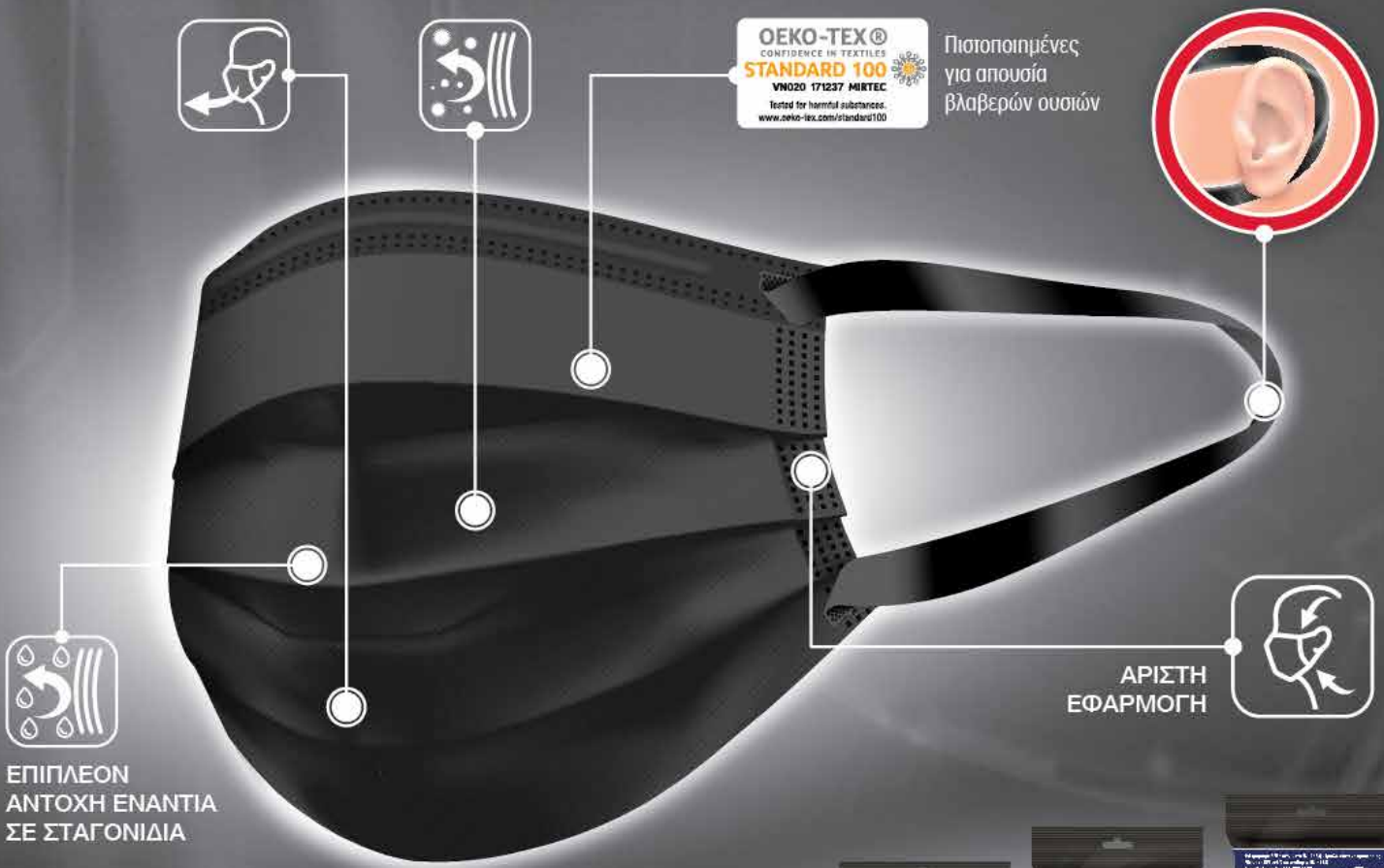
3 ΣΤΡΩΜΑΤΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΦΙΛΤΡΑΡΙΣΜΑ BFE≥98% (ΚΑΤΑ ΕΝ 14683)

ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΚΑ ΕΛΕΓΜΕΝΕΣ ΣΕ ΕΥΑΙΣΘΗΤΑ ΔΕΡΜΑΤΑ

OEKO-TEX® CONFIDENCE IN TEXTILES STANDARD 100 VN020 171237 MIRTEC Tested for harmful substances. www.oeko-tex.com/standard100

Πιστοποιημένες για απουσία βλαβερών ουσιών

ΑΠΑΛΑ ΥΦΑΣΜΑΤΙΝΑ ΠΛΑΪΝΑ. ΔΕΝ ΚΟΥΡΑΖΟΥΝ, ΔΕΝ ΕΡΕΘΙΖΟΥΝ



ΑΡΙΣΤΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΑΝΤΟΧΗ ΕΝΑΝΤΙΑ ΣΕ ΣΤΑΓΟΝΙΔΙΑ

Οι μαύρες μάσκες προσώπου μιας χρήσεως ΜΕΓΑ TYPE IIR προσφέρουν άριστο συνδυασμό εξαιρετικά υψηλής προστασίας (BFE≥98%) και επιπλέον αντοχής ενάντια σε σταγονίδια, ενώ επιτρέπουν άνετη αναπνοή. Διαθέτουν ιδιαίτερα απαλά, καινοτόμα, υφασμάτινα πλαϊνά, που δεν κουράζουν, ακόμα και μετά από πολύωρη χρήση. Με εξειδικευμένο σχεδιασμό "Perfect fit" στα πλαϊνά, που εξασφαλίζει άριστη εφαρμογή στο πρόσωπο.

Οι μόνες διαθέσιμες σε 3 μεγέθη: Large, Medium και Small - κατάλληλες και για παιδιά άνω των 3 ετών. Παράγονται και συσκευάζονται ανέπαφα στην Ελλάδα. Με άδεια από τον Ε.Ο.Φ.

Οι μόνες χειρουργικές μάσκες διαθέσιμες σε τρία μεγέθη.

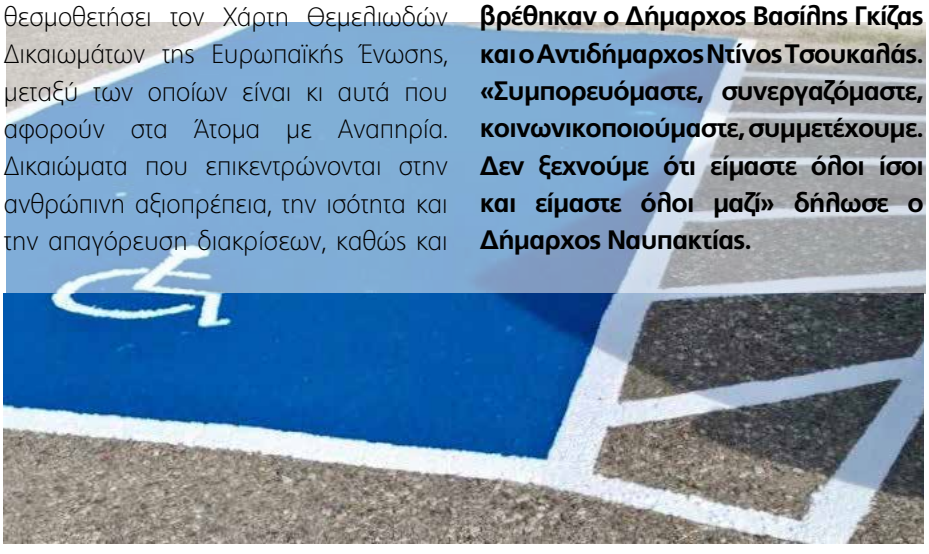
Μάσκες προσώπου ΜΕΓΑ. Σχεδιασμένες για την ασφάλειά σας.

Παγκόσμια Ημέρα Ατόμων με Αναπηρία

Η Παγκόσμια Ημέρα Ατόμων με Αναπηρία (International Day of Persons with Disabilities) καθιερώθηκε το 1992 με απόφαση της γενικής συνέλευσης του ΟΗΕ και τιμάται κάθε χρόνο στις 3 Δεκεμβρίου. Η επιλογή της ημερομηνίας αυτής συνδέεται με την υιοθέτηση από το διεθνή οργανισμό στις 3 Δεκεμβρίου 1982 του προγράμματος δράσης για τα ΑΜΕΑ, το οποίο οδήγησε στην υπογραφή της διεθνούς Σύμβασης για τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία στις 30 Μαρτίου 2007 (Η Κύπρος την κύρωσε το 2011 και η Ελλάδα το 2012)

Η Ημέρα αυτή δίνει την ευκαιρία στις κυβερνήσεις, στους οργανισμούς και στις κοινωνίες να εστιάσουν την προσοχή τους στα δικαιώματα και τις δυνατότητες των ανθρώπων με αναπηρία. Σύμφωνα με στοιχεία τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), περί το 15% του παγκόσμιου πληθυσμού (περί το 1 δισεκατομμύριο άνθρωποι) πάσχουν από κάποιας μορφής αναπηρία. Πρόκειται για την μεγαλύτερη μειονότητα, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, Η αναπηρία είναι μια κοινωνική πραγματικότητα και όχι μια λέξη που θα έπρεπε να φοβίζει. Στη χώρα μας το 10% του πληθυσμού είναι ανάπηροι και ως μέλη μιας κοινωνίας, ενός δημοκρατικού πολιτεύματος, θα πρέπει και αυτό το 10% να έχει την υποστήριξη που χρειάζεται ώστε να μπορεί να ενταχθεί πλήρως στο κοινωνικό σύνολο. Γιατί, πολύ απλά, σε ένα δημοκρατικό κράτος κανένας άνθρωπος, πολίτης δεν περισσεύει. Από το 2000 η Διακήρυξη του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου, του Συμβουλίου και της Επιτροπής, έχει θεσμοθετήσει τον Χάρτη Θεμελιωδών Δικαιωμάτων της Ευρωπαϊκής Ένωσης, μεταξύ των οποίων είναι κι αυτά που αφορούν στα Άτομα με Αναπηρία. Δικαιώματα που επικεντρώνονται στην ανθρώπινη αξιοπρέπεια, την ισότητα και την απαγόρευση διακρίσεων, καθώς και την ένταξη και τη συμμετοχή τους στο κοινωνικό σύνολο. Η ευαισθησία και η συνειδητοποίηση της ευθύνης που πρέπει να έχουμε όλοι μας απέναντι σε κάθε άνθρωπο, πολίτη, αποτελούν τους βασικούς πυλώνες στην εξέλιξη μιας υγιούς κοινωνίας όπου οι πράξεις του καθενός από εμάς επηρεάζουν ολόκληρο το σύμπαν.

Αφορμή για μια ξεχωριστή γιορτή στις εγκαταστάσεις του ΚΔΑΠμεΑ Δήμου Ναυπακτίας στάθηκε η Παγκόσμια Ημέρα Ατόμων με Αναπηρία. Εκεί βρέθηκαν ο Δήμαρχος Βασίλης Γκίζας και ο Αντιδήμαρχος Ντίνος Τσουκαλάς. «Συμπορευόμαστε, συνεργαζόμαστε, κοινωνικοποιούμαστε, συμμετέχουμε. Δεν ξεχνούμε ότι είμαστε όλοι ίσοι και είμαστε όλοι μαζί» δήλωσε ο Δήμαρχος Ναυπακτίας.



Εκφράστε την αποψή σας, την καταγγελία σας...

Οι ΟΙΚΟαπόψεις ειναι η γραμμή επικοινωνίας του Πράσινο+Μπλε με εσάς.
Η φωνή σας δυναμώνει και οι ΟΙΚΟαπόψεις δυναμώνουν μαζί σας.
Μην διστάζετε να μας στέλνετε αυτά που σας απασχολούν, τους προβληματισμούς σας και τις προτάσεις σας,για να τα μοιραζόμαστε όλα μαζί.

Αυτές οι σελίδες είναι η δική σας φωνή, το δικό σας βήμα.

Ο πληθυσμός της χώρας μας γερνάει!

Ρωτήστε μία νέα γυναίκα ή άνδρα στην Ελλάδα σήμερα, τι θέλουν να κάνουν τα επόμενα πέντε χρόνια στη ζωή τους. Αν βρείτε έστω μία ή έναν να σας πει "Θέλω να γίνω μητέρα ή πατέρας" να μας το πείτε για να τον βγάλουμε στις ειδήσεις Τι να φταίει άραγε; Κοινωνικά πρότυπα, ατομικισμός, οικονομική κρίση, λάθος προτεραιότητες, ανασφάλειες πάσης φύσεως, μας έχουν οδηγήσει σε επικίνδυνα μονοπάτια μείωσης των ποσοστών υπογεννητικότητας, με κίνδυνους απώλειας της εθνικής μας ταυτότητας και φυσικά οικονομικούς και συνταξιοδοτικούς. Τα τελευταία 20 χρόνια, μόνο το μεταναστευτικό λειτουργεί προσθετικά στο ισοζύγιο του δημογραφικού της χώρας. Κανένα μεθοδευμένο κίνητρο πολλαπλασιασμού του πληθυσμού, παρά επιπόλαια στιγμιαία κίνητρα όπως αυτό της γονικής άδειας στον πατέρα επι πληρωμή. Εάν δεν προχωρήσουμε με απόλυτη προτεραιότητα με σχέδιο, με πολιτική βούληση και οικονομικούς πόρους, ώστε με κάθε τρόπο να πειστούν οι κάτοικοι αυτής της χώρας να πολλαπλασιαστούν, ΧΑΝΟΜΑΣΤΕ! Και δεν το λέμε εμείς τα στοιχεία το λένε.

όχι μόνο για τα Χριστούγεννα!

Τα τελευταία χρόνια όπου πολλά κατοικίδια αφήνονται στους δρόμους αφού οι ιδιοκτήτες τους δεν μπορούν να τα φροντίσουν πια, ο προβληματισμός για την απόκτηση ενός κατοικίδιου πρέπει να είναι διπλός. Ένα ζώο μπορεί να είναι ένα ωραίο δώρο για τα Χριστούγεννα στον εαυτό σας ή σε κάποιον που αγαπάτε, μόνο αν είσαστε έτοιμοι να αποδεχτείτε την ευθύνη συνύπαρξης ενός νέου μέλους στην οικογένειά σας.

Σε μια τέτοια περίπτωση συστήνουμε να επιλέξετε ένα "σύντροφο" από μια φιλοζωική οργάνωση ή καταφύγιο.
Και να θυμάστε ότι… «τα ζώα δεν είναι Χριστουγεννιάτικα παιχνίδια, είναι για μια ζωή»

WEB SITE

www.prasinomple.gr

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ

Εκφράστε κάθε σας αγωνία, απορία, καταγγελία, ιδέα ή δράση στα...

Τηλ/fax: 26430 25016
email: info@prasinomp e.gr
facebook group: Prasinomple Eco Magazine

Άνω Χώρα Ναυπακτίας

Φορά τα... γιορτινά της!

Από τους πιο αυθεντικούς και «γενναιόδωρους» τόπους της Ελλάδας, η ορεινή Ναυπακτία, με την Άνω Χώρα να είναι από τους πιο όμορφους προορισμούς, ειδικά τις ημέρες των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς.

Είναι χτισμένη αμφιθεατρικά σε μια πλαγιά των Βαρδουσίων και αποτελεί σημαντικό πόλο έλξης για τους επισκέπτες από ολόκληρη την Ελλάδα. Ο επισκέπτης μπορεί να συνδυάσει την απόδραση στο δάσος από κέδρους καστανιές και έλατα, καθώς η περιοχή διαθέτει αρκετά χιλιόμετρα σηματοδοτημένων μονοπατιών, τους περιπάτους στα πλακόστρωτα δρομάκια της, την απόλαυση των ντόπιων εδεσμάτων και την εύκολη πρόσβαση από τα μεγάλα αστικά κέντρα.

Στο παρελθόν και μέχρι το 1928 ονομαζόταν Μεγάλη Λομποτίνα. Απέχει 48 χιλιόμετρα από τη Ναύπακτο και βρίσκεται σε υψόμετρο 1.060 μέτρα. Περπατώντας στα πέτρινα σοκάκια του χωριού, αναπνέεις τον καθαρό αέρα του βουνού σε ένα περιβάλλον όπου το χθες συνδέεται δημιουργικά με το σήμερα.

Η Άνω Χώρα διαθέτει εξαιρετικά καταλύματα καλύπτοντας όλες τις προτιμήσεις, διαθέτει ακόμα και την ζεστασιά των ντόπιων που γνωρίζουν να υποδέχονται και να φιλοξενούν τους επισκέπτες τους, μα προπαντός, ημέρες που είναι, η Άνω Χώρα διαθέτει ένα πανέμορφο χιονισμένο τοπίο, χαρά για μικρούς και μεγάλους επισκέπτες της. Στη γύρω περιοχή αξίζει να επισκεφθείτε το ομώνυμο ανδρικό μοναστήρι στην Αμπελακιώτισσα, το σπήλαιο της Δρακότρυπας με σταλαχτίτες, σταλαγμίτες, λίμνες και υπόγειο ενεργό ποτάμι στην Αναβρυτή, καθώς και τα γύρω χωριά Τερψιθέα, Ελατού, Πόδο Καταφύγιο, Κρυονέρια, Αμπελακιώτισσα.

Οι σαλάτες λατρεύουν Το Μετόχι.

Το Μετόχι.
Στη γεύση το' χει.

Γνήσιο λευκό και κόκκινο ξίδι
για το φαγητό.
Με υπέροχη, δυνατή γεύση. 7°

www.tometoxi.com

ΖΗΣΕ ΔΥΝΑΤΑ

ΧΑΜΗΛΑ ΛΙΠΑΡΑ
25ΓΡ. ΠΡΩΤΕΪΝΗ

Ζήσε δυνατά με καθημερινό σύμμαχο το Arla PROTEIN!

Το Arla PROTEIN είναι ένα θρεπτικό ρόφημα γάλακτος από φυσικά συστατικά και υπέροχη γεύση σοκολάτας. Έχει χαμηλά λιπαρά και κυκλοφορεί σε 2 τύπους. Χαμηλά Λιπαρά και Χαμηλά Λιπαρά με 50% λιγότερη ζάχαρη. Ιδανικό για την αύξηση και διατήρηση της μυϊκής μάζας, το Arla PROTEIN ενισχύει την προσπάθειά σας για μια ισορροπημένη διατροφή και άριστη φυσική κατάσταση.

Arla
καλωσορίστε το καλό