

Πράσινο+Μπλε

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

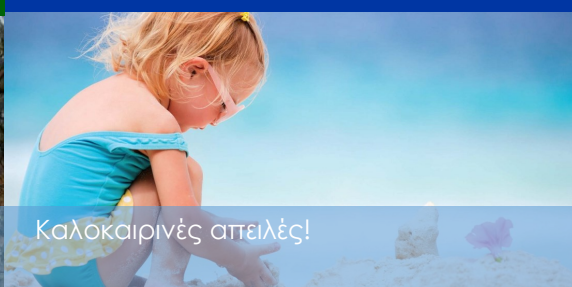
ΜΑΪΟΣ 2023 | ΤΕΥΧΟΣ 147

Σκέψου... Δράσε και Ζήσε καλύτερα!!!



Η κλιματική αλλαγή
θα αυξήσει τις δασικές πυρκαγιές!

σελ. 04



Καλοκαιρινές απειλές!

σελ. 10



Εναλλακτικός τουρισμός
και Νομός Αιτωλοακαρνανίας

σελ. 18



ΔΗΜΟΣ ΝΑΥΠΑΚΤΙΑΣ

ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΥΜΕ ΤΑ ΠΛΑΤΑΝΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΜΕΤΑΧΡΩΜΑΤΙΚΟ ΕΛΚΟΣ

Ενόψει έναρξης της καλοκαιρινής περιόδου και της λειτουργίας των καταστημάτων στο παραλιακό μέτωπο της πόλης, την τοποθέτηση των τραπεζοκαθισμάτων και ομπρελών στις παραλίες, το Τμήμα Πρασίνου & Αγροτικής Ανάπτυξης της Δ/σης Περιβάλλοντος και το Λιμενικό Ταμείο Ναυπάκτου επιστά την προσοχή που πρέπει να επιδείξουμε σχετικά με την προστασία των πλατάνων από την ασθένεια του μεταχρωματικού έλκους.

ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΙ ΡΗΤΑ

1. ΤΟ ΚΛΑΔΕΜΑ
2. Η ΑΝΑΡΤΗΣΗ ΠΙΝΑΚΙΔΩΝ ΚΑΙ ΛΟΙΠΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ (φώτα, κτλ.)
3. Η ΕΙΣΟΔΟΣ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΩΝ-ΕΚΣΚΑΠΤΙΚΩΝ για πάσης φύσεως εργασίες τοποθέτησης ομπρελών και άλλων στοιχείων σε όλη την παραλία, καθώς οι ρίζες των πλατάνων αναπτύσσονται σε μεγάλη απόσταση και έρχονται σε επαφή μεταξύ τους
4. Η ΚΑΘΕ ΕΙΔΟΥΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΠΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΙΖΕΙ ΤΑ ΠΛΑΤΑΝΙΑ
5. Η ΑΥΘΑΙΡΕΤΗ ΦΥΤΕΥΣΗ ΠΛΑΤΑΝΩΝ ΚΑΙ ΑΛΛΩΝ ΔΕΝΤΡΩΝ

Η ασθένεια του μεταχρωματικού έλκους του πλατάνου είναι θανατηφόρος και νεκρώνει τα δέντρα οποιουδήποτε μεγέθους και ηλικίας, δεν υπάρχει φάρμακο ή ίαση της ασθένειας.

Καθώς η διασπορά του μύκητα γίνεται με ανθρώπινες παρεμβάσεις πρέπει να επιδειχθεί, από το σύνολο των δημοτών και ιδιαίτερα τους επαγγελματίες που δραστηριοποιούνται σε σημεία που φύονται πλατάνια, **προσοχή και υπευθυνότητα** με στόχο τη διάσωση του φυσικού μας πλούτου.

Είμαστε στη διάθεσή σας για οποιαδήποτε διευκρίνιση και σας τονίζουμε ότι στα πλατάνια επεμβαίνουν μόνο οι αρμόδιες υπηρεσίες.





ΜΑΪΟΣ 2023
ΤΕΥΧΟΣ 147

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ:

Πράσινο+Μπλε

Μη Κερδοσκοπική Οργάνωση
Πολιτισμού και Περιβάλλοντος

Ναύπακτος ΤΚ 30 300

Τηλ. +30 26340 25015

Email: info@prasinomple.gr

URL: www.prasinomple.gr



Τα κλιματικά μοντέλα δείχνουν, ιδιαίτερα για περιοχές όπως η Μεσόγειος και η Αμαζονία στη Νότια Αμερική, ότι τα επόμενα χρόνια θα αυξηθούν οι δασικές πυρκαγιές. Εάν, πάντως, η άνοδος της μέσης παγκόσμιας θερμοκρασίας φθάσει τελικά τους 2 έως 3 βαθμούς σε σχέση με τα προβιομηχανικά επίπεδα, τότε εκτιμάται ότι σχεδόν όλες οι περιοχές του πλανήτη θα γίνουν πιο «καυτές»...



Το περιοδικό μας διατίθεται
ΔΩΡΕΑΝ

Η κλιματική αλλαγή θα αυξήσει τις δασικές πυρκαγιές!

Ο κίνδυνος για δασικές πυρκαγιές θα συνεχίσει να αυξάνεται τα επόμενα χρόνια εξαιτίας της κλιματικής αλλαγής, ιδίως στη Μεσόγειο, όπως εκτιμά μία νέα διεθνής επιστημονική μελέτη.

Από την άλλη πλευρά, όμως, επισημαίνει ότι υπάρχουν περιθώρια για ανθρωπίνες δράσεις και πολιτικές που μπορούν να παίξουν κρίσιμο ρόλο ώστε να μειώσουν τον κίνδυνο της φωτιάς.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον δρα Μάθιου Τζόουνς του Κέντρου Ερευνών Tyndall για την Κλιματική Αλλαγή στο Πανεπιστήμιο της Ανατολικής Αγγλίας, οι οποίοι έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό Γεωφυσικής «Reviews of Geophysics», επιβεβαιώνουν ότι η ανθρωπογενής κλιματική αλλαγή συνιστά βασικό παράγοντα για την αύξηση κινδύνου των δασικών πυρκαγιών παγκοσμίως, καθώς δημιουργούνται ξηρές και καυτές συνθήκες που ευνοούν το ξεκίνημα και την εξάπλωση μίας μεγάλης και δύσκολα ελεγχόμενης πυρκαγιάς. Όσο αυξάνεται η θερμοκρασία του πλανήτη στο μέλλον τόσο θα αυξάνεται ο κίνδυνος των πυρκαγιών.

Τα κλιματικά μοντέλα δείχνουν ότι αυτό ισχύει ιδιαίτερα για περιοχές όπως η Μεσόγειος (όπου και η Ελλάδα) και η Αμαζονία στη Νότια Αμερική.

Εάν, πάντως, η άνοδος της μέσης παγκόσμιας θερμοκρασίας φθάσει τελικά τους 2 έως 3 βαθμούς σε σχέση με τα προβιομηχανικά επίπεδα, τότε εκτιμάται ότι σχεδόν όλες οι περιοχές του πλανήτη θα γίνουν πιο «φιλικές» για τις πυρκαγιές.

Σύμφωνα με τη μελέτη:

– Η διάρκεια της ετήσιας περιόδου πυρκαγιών έχει -κατά μέσο όρο- αυξηθεί παγκοσμίως κατά 14 ημέρες ετησίως (27%) στη διάρκεια της περιόδου 1979-2019.

– Η συχνότητα των ημερών με ακραίο καιρό ιδανικό για πυρκαγιές έχει αυξηθεί κατά 10 ημέρες ετησίως (54%) κατά μέσο όρο παγκοσμίως στη διάρκεια της ίδιας περιόδου.

– Από την άλλη πλευρά, σε παγκόσμιο επίπεδο, η συνολική έκταση που έχει καεί από πυρκαγιές εμφάνισε μείωση περι-

που κατά το ένα τέταρτο ή 1,1 εκατομμύρια τετραγωνικά χιλιόμετρα κατά τα έτη 2011-2019. Μεγάλο μέρος αυτής της μείωσης (590.000 τ.χλμ.) έχει υπάρξει στις αφρικανικές σαβάνες, όπου το 60% έως 70% των παγκόσμιων καμμένων εκτάσεων συμβαίνει κάθε χρόνο. Όμως, μεγάλες αυξήσεις στις καμένες εκτάσεις παρατηρούνται σε άλλες περιοχές του κόσμου, π.χ. στα σιβηρικά και βορειοαμερικανικά δάση.

**Αναδημοσίευση από Nafemporiki.gr με πληροφορίες από ΑΠΕ-ΜΠ*



ΠΡΟΛΗΨΗ

Καθάρισε Ξερά χόρτα, φύλλα και κλαδιά από την ιδιοκτησία σου.

Απομάκρυνε εύφλεκτα υλικά και εξοπλίσου με πυροσβεστήρα, δεξαμενή νερού, αντλία και σωλήνες.

Καθάρισε Ξερά χόρτα, φύλλα και κλαδιά από την ιδιοκτησία σου.

Απομάκρυνε εύφλεκτα υλικά και εξοπλίσου με πυροσβεστήρα, δεξαμενή νερού, αντλία και σωλήνες.

Μην πετάς αναμμένα τσιγάρα, σκουπίδια και εύφλεκτα υλικά στην ύπαιθρο.

Μην ψήνεις στην ύπαιθρο.

Μην καις Ξερά χόρτα και κλαδιά.

Απόφυγε εργασίες που προκαλούν σπινθήρες (τροχό, ηλεκτροκόλληση, κάπνισμα μελισσιών).

Την τελευταία εικοσαετία εκδηλώνονται κάθε χρόνο περίπου **10.000 πυρκαγιές**

και καίγονται κατά μέσο όρο **534.121 στρέμματα**

Το μεγαλύτερο ποσοστό εξ αυτών, οφείλεται σε ανθρώπινη αμέλεια.

Κάλεσε το 199 αμέσως όταν δεις φλόγα, καπνό ή δραστηριότητα που μπορεί να προκαλέσει φωτιά.

Στο 199 δώσε **σαφείς πληροφορίες** για την τοποθεσία, την πρόσβαση και τη βλάστηση που καίγεται.

Η φωτιά δεν είναι θέαμα. **Άφησε τις πυροσβεστικές δυνάμεις** να κάνουν το έργο τους.

Γίνε εθελοντής, ενημερώσου.



Γιατί... Ένα Πάντα δεν μπορεί να κάνει τα πάντα!



**Οι περισσότερες πυρκαγιές προκαλούνται από αμέλεια.
Μια αθώα ψησταριά στο δάσος μπορεί να φέρει
την καταστροφή! Το δάσος το προστατεύουμε εμείς!**

Υποστήριξε το έργο του WWF. Μάθε περισσότερα στο www.wwf.gr/panda



Αναποκρινόμενη στο κάλεσμα του 2ου ΔΣ Ναυπακτου «Γιάννης Βλαχογιάννης» η Μη Κερδοσκοπική Περιβαλλοντική Οργάνωση «Πράσινο+Μπλε» υλοποίησε με επιτυχία δράση ενημέρωσης για την ανακύκλωση, στο πλαίσιο προγράμματος ERASMUS με τη φιλοξενία μαθητών και εκπαιδευτικών από Ισπανία, Τουρκία, Τσεχία και Λετονία.

Η δράση υλοποιήθηκε στον κήπο του Ξενία και περιείχε δύο διαδραστικά παιχνίδια στην αγγλική γλώσσα. Ένα παιχνίδι ερωτήσεων και απαντήσεων σχετικά με την ανακύκλωση όπου οι ομάδες απ'

όλες τις χώρες συζητούσαν και απαντούσαν «σωστά ή λάθος» και ένα δεύτερο παιχνίδι με πρωταγωνιστή τη τοξοβολία, όπου οι μαθητές στόχευαν με το βέλος φωτογραφίες με ανακυκλώσιμα ή όχι προϊόντα. Η 1η ΓΕΝ Αιτωλ/νίας Συνδεσμος Στερών Αποβλήτων του Δήμου Ναυπακτίας, συμμετείχε μοιράζοντας σε όλους τους συμμετέχοντες, τσάντες ανακύκλωσης.

Με αυτό τον τρόπο υπενθυμίσαμε στους μικρούς μαθητές τις αξίες της ανακύκλωσης και παράλληλα τη σημασία της ομαδικής σκέψης και μάλιστα

μεταξύ ξένων εθνικοτήτων. Θερμά συγχαρητήρια στο 2ο ΔΣ Ναυπάκτου!







πλαστικές σακούλες
χρησιμοποιούνται για 20 λεπτά
ρυπταίνουν για 400 χρόνια



Καλοκαιρινές απειλές!

Το καλοκαίρι ομολογουμένως είναι απόλαυση να είσαι στην παραλία ή το βουνό.

Όπου όμως και αν προτιμάμε να περνάμε τον ελεύθερο χρόνο μας, δυστυχώς το δέρμα μας και το σώμα μας είναι εκτεθειμένο σε διάφορες «απειλές». Ας δούμε τα πιο συνηθισμένα προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίσουμε το καλοκαίρι και συμβουλές για να προστατεύσουμε την υγεία μας συνολικά.



Τα κουνούπια:

Δεν είναι απλά ενοχλητικά. Το τσίμπημα τους προκαλεί φαγούρα ή και δερματική λοίμωξη. Είναι φορείς του ιού του Δυτικού Νείλου, του δάγγειου πυρετού και άλλων σοβαρών ασθενειών. Για να προστατευθείτε από τα κουνούπια, χρησιμοποιήστε εντομοαπωθητικά όταν βρίσκεται σε ανοικτούς χώρους, φορέστε ρούχα που καλύπτουν το σώ-

μα και μην αφήνετε νερά να λιμνάζουν στις βεράντες και την αυλή σας. Μια οικολογική λύση είναι να κάψουμε λίγο καφέ, που την μυρωδιά του δεν προτιμούν τα κουνούπια.

Οι τσούχτρες (μέδουσες):



Περιέχουν δηλητήριο που μπορεί να προκαλέσει επώδυνα και μερικές φορές απειλητικά για την ζωή τσιμπήματα. Ο πόνος που προκαλεί το τσίμπημα είναι έντονος, στο σημείο εκδηλώνεται φαγούρα και οίδημα ενώ σε σπάνιες περιπτώσεις ακολουθεί εμετός και μυϊκοί σπασμοί. Ένα σπιτικό αντίδοτο είναι να βάλουμε ξύδι στο σημείο του τσιμπήματος. Σε ορισμένες περιπτώσεις απαιτείται εξειδικευμένη ιατρική φροντίδα.

Το τσίμπημα της μέλισσας:



Οι αντιδράσεις είναι συνήθως ήπιες, προκαλώντας μικρό οίδημα, πόνο και κνησμό. Σε σοβαρότερες περιπτώσεις, οι άνθρωποι εκδηλώνουν οίδημα στη στοματική κοιλότητα και το λαιμό και δυσκολία στην αναπνοή. Αν υποστείτε αναφυλαξία, ξαπλώστε και αφαιρέστε το κεντρί. Ίσως χρειαστείτε ένεση επινεφρίνης και πιο εξειδικευμένη ιατρική φροντίδα. Αν δεν είστε αλλεργικοί, αφαιρέστε το κεντρί, καθαρίστε το σημείο, βάλτε πάγο και πάρτε ένα αντιϊσταμινικό από το στόμα. Η καθυστερημένη αφαίρεση του κεντριού μπορεί να αυξήσει το επίπεδο του δηλητηρίου στον οργανισμό σας.





Θερμοπληξία:

Η έκθεση σε υψηλές περιβαλλοντικές θερμοκρασίες βάζει σε σημαντική δοκιμασία το σώμα μας. Η διατήρηση σταθερής θερμοκρασίας σώματος προϋποθέτει την ισορροπία ανάμεσα στην παραγωγή και στην απώλεια θερμότητας. Η παραγωγή του ιδρώτα και η εξάτμιση είναι οι κύριοι μηχανισμοί διατήρησης θερμότητας σε συνθήκες υψηλής θερμοκρασίας περιβάλλοντος. Όταν οι μηχανισμοί του ανθρώπινου σώματος εξαντληθούν, υψηλός πυρετός εμφανίζεται, ο ιδρώτας εξαφανίζεται, το επίπεδο συνείδησης διαταράσσεται. Η παθολογική κατάσταση που προκύπτει ονομάζεται θερμοπληξία και είναι δυνατόν να οδηγήσει σε σοβαρή νοσηρότητα ή θάνατο από εγκεφαλική, καρδιαγγειακή, ηπατική ή νεφρική βλάβη. Κατά την διάρκεια των ζεστών ημερών, αναγκαίο είναι να αποφεύγονται η έκθεση στον ήλιο, οι μετακινήσεις, η επίπονη άσκηση, το αλκοόλ, τα βαριά γεύματα. Συνιστώνται: Επαρκής λήψη νερού, δροσερά μπάνια κατά την διάρκεια της ημέρας και ανοιχτόχρωμα ρούχα. Οι ομάδες υψηλού κινδύνου καλό είναι να παραμένουν μόνιμα σε καλά κλιματιζόμενα δωμάτια.

Τσίμπημα φιδιού:

Η ελληνική ύπαιθρος «φιλοξενεί» πολλά είδη φιδιών, δηλητηριώδη και μη. Τα συμπτώματα μετά από τσίμπημα φιδιού μπορεί να περιλαμβάνουν: σοβαρό πόνο με αίσθημα καύσου στο σημείο, οίδημα που εξαπλώνεται, αδυναμία, δύσπνοια και αλλαγές στον καρδιακό παλμό. Η σοβαρότητα εξαρτάται από πολλούς παράγοντες όπως την ποσότητα του δηλητηρίου, το σημείο του δαγκώματος και την ηλικία και την υγεία του ατόμου. Αναζητήστε σε κάθε περίπτωση άμεσα ιατρική βοήθεια.



Εξανθήματα:

Το αποτέλεσμα του ιδρώτα που δεν εκκτονώνεται είναι τα εξανθήματα που μοιάζουν με μικρά κόκκινα μπιμπίκια. Εμφανίζονται συνήθως σε σημεία που καλύπτονται από τα ρούχα. Είναι συχνότερα στα παιδιά αλλά και οι ενήλικες κάνουν εξανθήματα, ειδικά σε χώρες με πολλή ζέση και υγρασία. Τα περισσότερα περνάνε μόνα τους. Αν θέλετε να ανακουφιστείτε πάντως, κάνετε κρύες κομπρέσες ή κρύα ντους.



Εγκαύματα από τον ήλιο:

Η υπερβολική έκθεση στις ακτίνες του ήλιου έχουν ως αποτέλεσμα τα δερματικά εγκαύματα. Συνήθως είναι πιθανότερο να συμβούν αν εκτίθεστε πολύ ώρα στον ήλιο το μεσημέρι. Ανακουφίστε το πάσχον σημείο με κρύες κομπρέσες, αλόη, υδροκορτιζόνη ή ενυδατική κρέμα. Αν το έγκαυμα είναι δευτέρου βαθμού (ερυθρότητα, πρήξιμο και φουσκάλες) είναι πιο επώδυνο και χρειάζεται αρκετό χρόνο για την επούλωση. Απευθυνθείτε καλύτερα σε δερματολόγο. Για να τα αποφύγετε μπορεί πάντα να φοράτε κάποια αντηλιακή κρέμα.



ΗΛΙΑΣΗ ΚΑΙ ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑ

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

- ΜΗΝ ΠΙΝΕΤΕ ΑΛΚΟΟΛ
- ΑΠΟΦΕΥΞΤΕ ΤΙΣ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΣ ΟΡΕΣ ΕΚΘΕΣΗ

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- ΤΑΚΥΚΑΡΔΙΑ
- ΣΠΟ ΔΕΡΜΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΕΒΔΟΜΙΑΣ
- ΤΣΑΛΑΔΑ ΤΟΧΟΣΕΒΛΑΟΣ ΣΥΡΕΤΟΣ
- ΗΛΥΓΙΑ ΕΜΠΤΟΣ

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΕ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΑΙΟ

- ΠΙΝΕΤΕ ΝΕΡΟ
- ΚΑΝΤΕ ΚΡΥΟ ΝΤΟΥΣ
- ΜΥΞΟΙΣΤΕ ΣΙΣΤΙΑ
- ΒΛΑΣΤΕ ΑΝΤΗΛΙΑΚΟ

Εγκεκριμένα από τον Ε.Ο.Φ.
Αρ. Αδείας κυκλοφορίας ΕΟΦ: 100652/06.10.2020

Ασύγκριτη προστασία

Τα υγρά αντιβακτηριδιακά
μαντήλια **Wet Hankies
Antibacterial Extra Safe**
προσφέρουν αναβαθμισμένη προστασία!

Χάρη στην ενισχυμένη σύνθεσή
τους με ισχυρό ποσοστό οινόπνευματος
και επιπλέον αντισηπτικό παράγοντα,
εξουδετερώνουν το **99,9% των
βακτηρίων και τους ιούς της γρίπης
H1N1 και H3N2***, ενώ είναι τα 1α
αντιβακτηριδιακά μαντήλια στην
Ελλάδα που εξασφάλισαν
επιστημονικά **αποδεδειγμένη δράση
κατά του κορωνοϊού SARS-CoV-2**
(βάσει EN14476 – χρόνος επαφής 1').

Δρουν
αποτελεσματικά
κατά του
**ΚΟΡΩΝΟΪΟΥ
SARS-CoV-2***



Antibacterial



Εξουδετερώνουν το

99,9%

των βακτηρίων και τους ιούς
της γρίπης H1N1 και H3N2*



*Σύμφωνα με τα Ευρωπαϊκά Πρότυπα EN1276, EN1500, EN1650, EN14476

5th INTERNATIONAL VOLLEYBALL 2023



TOURNAMENT U18 WOMEN

ΝΑΥΠΑΚΤΟΣ GREECE

26-30
ΙΟΥΝΙΟΥ

ΠΑΠΑΧΑΡΑΛΑΜΠΕΙΟ
ΕΘΝΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΝΑΥΠΑΚΤΟΥ

Συμμετέχουσες Ομάδες

ΙΤΑΛΙΑ: ASD Roccalumera Pallanolo, ΚΥΠΡΟΣ: Νέα Σαλαμίνα Αμμοχώστου,
ΕΛΛΑΔΑ: Ομόνοια Ναυπάκτου, Χανιά Βόλεϊ, ΓΣ Ελευθερούπολης Καβάλας, ΑΟ Ακρίτας Καλαμάτας,
ΑΟ Τελαμώνας Σαλαμίνας, Οδυσσεύς Αγίας Βαρβάρας





Η ζωγραφική στη ζωή των παιδιών

Μπαίνοντας σε ένα χώρο με χρώματα και παιδικές ζωγραφιές, όλο αυτό μοιάζει σαν ένα ταξίδι, ένα ταξίδι στη φαντασία, ένα ταξίδι στη δημιουργικότητα, ένα ταξίδι στο συναισθηματικό κόσμο των παιδιών. Μια παιδική ζωγραφιά αποτελεί την αναπαράσταση των σκέψεων, των συναισθημάτων, των προβληματισμών και των ανησυχιών που έχει ένα παιδί. Βλέποντας ένα παιδί να ζωγραφίζει και να μας μιλά για τη ζω-

γραφιά του είναι σαν να μας ανοίγει το παράθυρο για να μπορούμε στον κόσμο του. Η ζωγραφική είναι μια συμβολική γλώσσα που φανερώνει τη νοητική και ψυχολογική εξέλιξη ενός παιδιού και στην ουσία μεταφράζει όσα οι λέξεις δε μπορούν να περιγράψουν. Μέσα από τη ζωγραφική το παιδί αποτυπώνει αυτό που βλέπει και νοιώθει με τον τρόπο που το αντιλαμβάνεται. Στις μέρες μας δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην πνευματι-

κή ανάπτυξη των παιδιών και στη θέσπιση γερών θεμέλιων για τη διαμόρφωση μιας υγιούς προσωπικότητας. Όλο και περισσότερο γίνεται ξεκάθαρο ότι η ακαδημαϊκή εξέλιξη ενός παιδιού είναι σημαντική αλλά δεν αρκεί καθώς ένα παιδί καλό είναι να μάθει να διαμορφώνει την προσωπικότητά του και αποκτά πληροφορίες για τον κόσμο μέσα από τις σχέσεις του, το παιχνίδι, το σχολείο αλλά και τις τέχνες.





Η ζωγραφική αποτελεί μια οικουμενική, διαχρονική μορφή έκφρασης μέσα από την οποία το παιδί απελευθερώνει τις πιο βαθιές ασυνείδητες ανάγκες.

Οι παρορμήσεις μπορούν να γίνουν χρώματα και σχέδια βρίσκοντας έναν υγιή τρόπο να διοχετευτούν. Παραδείγματος χάριν το άγχος που οδηγούν ένα παιδί στην ονυχοφαγία, μπορεί να γίνει χρώμα και σχέδιο. Μέσα από τη ζωγραφική, είτε πρόκειται για ένα δομημένο σχέδιο είτε για ένα αδόμενο σχέδιο, το παιδί μαθαίνει να οριοθετεί τον εαυτό του και

τους άλλους. Όταν ένα παιδί ζωγραφίζει, μαθαίνει ότι τα έργα του έχουν αξία και ότι όταν προσπαθεί και βάζει ενέργεια σε κάτι μπορεί να πετυχαίνει τους στόχους του αποκτώντας αυτοπεποίθηση. Οι βαθύτεροι φόβοι παίρνουν μορφή και χρώμα, το παιδί νοιώθει ότι με το να δίνει μορφή στους φόβους του γίνεται και κυρίαρχος άρα αυτό που φοβάται παύει να είναι τόσο άγνωστο, τόσο μεγάλο. Η ζωγραφική μέσα από τα αστείρευτες πηγές εμπνευσης και τον πλούτο των υλικών της καλλιεργεί τη δημιουργικότητα,

τη φαντασία άρα όσο πιο δημιουργικός είναι ένας άνθρωπος τόσο πιο ευέλικτος γίνεται στη ζωή του. Η δημιουργικότητα δίνει στον άνθρωπο τη δυνατότητα να καλλιεργεί τη σκέψη του, να φεύγει από την ακαμψία και να είναι προσαρμοστικός. Ας σκεφτεί, λοιπόν, ο καθένας πόσα μπορεί να κερδίσει μέσα από μια ζωγραφιά.

*Ιωάννα Τσίγγανου
Ψυχολόγος MSc στην Ειδική Παιδαγωγική*



ΖΗΣΕ ΔΥΝΑΤΑ



PROTEIN

CHOCOLATE FLAVOURED

MILK DRINK

DRINK AFTER
SPORT

25^g

of Protein in a bottle
protein: 5.5g per 100ml



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.



καλωσορίστε το καλό



Πάνω από 250 είναι οι εκδηλώσεις που περιλαμβάνονται στο φετινό πρόγραμμα της Περιφέρειας Δυτικής Ελλάδας, με τίτλο: «Φλόγα Πολιτισμού», το περιεχόμενο του οποίου παρουσιάστηκε στη διάρκεια συνέντευξης Τύπου που πραγματοποιήθηκε το απόγευμα της Τετάρτης 31 Μαΐου 2023, στο ξενοδοχείο Athens Plaza στην Αθήνα, παρουσία και των καλλιτεχνών που συμμετέχουν.

«Ο πολιτισμός είναι ψυχαγωγία, εκπαίδευση και ανάγκη για κάθε άνθρωπο. Επιπλέον όμως, είναι εξωστρέφεια αλλά και συνθήκη κοινωνικής ευημερίας, ακόμα και οικονομικής ανάπτυξης, για κάθε τόπο. Και ένας τόπος σαν τη Δυτική Ελλάδα, με το τεράστιο ιστορικό και πολιτιστικό απόθεμα που διαθέτει, δεν γίνεται να μην «ακουμπάει» στον πολιτισμό, εάν θέλει να κοιτάξει προς ένα μέλλον που θα είναι πολύ καλύτερο από το παρόν» τόνισε μεταξύ άλλων ο Περιφερειάρχης Δυτικής Ελλάδας Νεκτάριος Φαρμάκης.

Συνεχίζοντας ο Αντιπεριφερειάρχης Πολιτισμού και Τουρισμού, Νίκος Κοροβέσης τόνισε «Υλοποιούμε δράσεις ως φορέας υλοποίησης σε πόλεις των τριών Περιφερειακών Ενότητων Αιτωλοακαρνανίας, Αχαΐας και Ηλείας, ενώ παράλληλα συμμετέχουμε σε δράσεις φορέων Πολιτισμού, Δήμων, Νομικών Προσώπων και συλλόγων. Και δεν σταματάμε εκεί. Η Περιφέρεια ενισχύει το έργο των ΔΗΠΕΘΕ Πάτρας και Αγρινίου, όπως επίσης και θεσμούς όπως

το Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου Ολυμπίας για Παιδιά και Νέους, δίνοντας την προσοχή και την δυναμική που αρμόζει σε γεγονότα που προσθέτουν αξία στον τόπο μας». Η ΠΔΕ διοργανώνει περισσότερες από 75 δράσεις ως φορέας υλοποίησης σε περιοχές όπως ο Πύργος, η Αμαλιάδα, η Πάτρα, το Αίγιο, η Ναύπακτος, το Μεσολόγγι, το Αγρίνιο και το Θέρμο που θα φιλοξενήσουν μουσικές συναυλίες ή θεατρικά δρώμενα. Γνωστοί καλλιτέχνες συστρατεύονται στην προσπάθεια της

Περιφέρειας να ψυχαγωγήσουν και να εκπαιδεύσουν το κοινό, προσφέροντας χαμόγελα και αισιοδοξία. Σε περισσότερες από 180 δράσεις συλλόγων και φορέων Πολιτισμού, η Περιφέρεια βάζει τη σφραγίδα της για το 2023 και ταξιδεύει παντού. Στην εκδήλωση παρουσίασης του Προγράμματος, παρέστησαν μεταξύ άλλων, οι υποψήφιοι βουλευτές, αντιπεριφερειάρχες δήμαρχοι, πολλοί καλλιτέχνες κ.ά.





Εναλλακτικός τουρισμός και Νομός Αιτωλ/νίας

Οι ιδιαιτερότητες της περιοχής της Αιτωλοακαρνανίας, οι φυσικές ομορφιές γεμάτες χρώματα, η πλούσια βιοποικιλότητα, η ομορφιά του τοπίου και ο οικολογικός της πλούτος κεντρίζουν το ενδιαφέρον και μπορεί να αποτελέσει πόλο έλξης και προσέλκυσης για οικοτουρίστες από το εξωτερικό και το εσωτερικό και απλούς φυσιολάτρες.

Διέξοδο από την κρίση σε πολλούς τομείς δράσης μπορεί να αποτελέσει η ορθολογική ανάπτυξη ήπιων μορφών τουρισμού. Η ποικιλομορφία των βιοτόπων, η πλούσια ορνιθοπανίδα με τα σπάνια είδη πουλιών, τα υγροτοπικά συστήματα με τις λίμνες ακόμη και τις τεχνητές, τα ποτάμια, οι εποχικοί χείμαρροι, οι εύφορες πεδιάδες με τα αγροοικοσυστήματα, οι ορεινοί όγκοι με την ίδρυση φυσιολατρικών περιπατητικών και ποδηλατικών διαδρομών, οι δασικές εκτάσεις με δυνατότητες αναψυχής και με τα υπεραιωνόβια δέντρα ορίζουν ένα φυσικό πάρκο στην Αιτωλοακαρνανία, ως γεωγραφική έκταση υψηλής οικολογικής αξίας και τη χαρακτηρίζουν αναμφίβολα ως «Παράδεισο Βιοποικιλότητας». Ο Νομός, ενδείκνυται απόλυτα για εναλλακτικό τουρισμό ως μέσο αναψυχής, φυσιολατρίας και μπορεί να συνδυαστεί με την οικοτουριστική ανάπτυξη των προστατευόμενων περιοχών μέσω προστασίας και διαχείρισης. Παράλληλα ο εναλλακτικός τουρισμός, με τις ειδικότερες ευνοϊκές συνθήκες, θα συμβάλει αποφασιστικά στη βιώσιμη και οικονομική τοπική ανάπτυξη κατά τη διάρκεια όλου του έτους, προσφέροντας κατ' επέκταση οικονομικές δραστηριότητες και πολλαπλές υπηρεσίες-αγαθά στους πολίτες.





Τα τελευταία χρόνια, τουριστικοί όμιλοι της Ευρώπης βλέπουν μία μεγάλη κατηγορία τουριστών να απορρίπτουν τον μαζικό τουρισμό και να αναζητούν μία άλλη μορφή ταξιδιού, πιο κοντά στην προστασία του περιβάλλοντος, στη μείωση των ρύπων και γενικά επιθυμούν έναν βιώσιμο τουρισμό.

Πρόσφατες έρευνες καταγράφουν, ένα σημαντικό ποσοστό -άνω του 25% - με υψηλό μορφωτικό επίπεδο ταξιδιωτών που αναζητούν πρωτότυπες βιωματικές εμπειρίες και τουριστικές υπηρεσίες. Ως εναλλακτικές μορφές τουρισμού εμφανίζονται σχέδια τα οποία θα συμβάλουν στην ανάπτυξη μορφών τουρισμού, όπως: Αθλητικός τουρισμός αναψυχής.



Πολιτιστικός τουρισμός. Θαλάσσιος τουρισμός. Τουρισμός υπαίθρου. Γαστρονομικός τουρισμός. Τουρισμός υγείας και ευεξίας. Η Αιτωλοακαρνανία μπορεί να προσφέρει πληθώρα τέτοιων εμπειριών εκμεταλλεύομενη την ποικιλότητα των τοπίων της, τους φυσικούς της πόρους, τον πολιτισμικό και ιστορικό της πλούτο, καθώς και την παράδοση, τα ήθη και τα έθιμά της. Όλα τα προηγούμενα, συνδυασμένα με νεωτεριστική επιχειρηματικότητα, μπορούν να αναδείξουν πρωτότυπες κερδοφόρες επενδυτικές ευκαιρίες.



Πλεονέκτημα των εναλλακτικών μορφών τουρισμού είναι η δυνατότητα τους να προσελκύουν τουρίστες καθ' όλη την διάρκεια του χρόνου με αποτέλεσμα να δημιουργείται μια σταθερή πηγή εσόδων και απασχόλησης.



σπόροι που σοκάρουν!

Το 75% της παγκόσμιας βιοποικιλότητας έχει χαθεί τα τελευταία 100 χρόνια. Το 95% των σπόρων λαχανικών ελέγχεται από πέντε εταιρίες σε όλο τον κόσμο. Ενώ περισσότερα από 7.000 είδη έχουν χρησιμοποιηθεί σε ολόκληρη την ιστορία του κόσμου για τη τροφή του ανθρώπου και των ζώων, πλέον μόνο τριάντα καλλιεργήσιμα είδη αποτελούν το κορμό της διατροφής μας και το 90% των θερμίδων που λαμβάνουμε καθημερινά. Μόνο τρία είδη (ρύζι, σιτάρι και καλαμπόκι) περιέχονται σε τρόφιμα που αποτελούν σχεδόν το μισό της καθημερινής διατροφής του ανθρώπου. Στην Ε.Ε οι τιμές των σπόρων έχουν αυξηθεί ραγδαία (κατά μέσο όρο +30,2%) στο διάστημα από 2000-2015. Το καλαμπόκι, που μαζί με τη σόγια αποτελούν μεγάλο ποσοστό για

ανθρώπινες αλλά και ζωικές τροφές, καλλιεργείται από γενετικά τροποποιημένους οργανισμούς κατά το 85% τουλάχιστον στην Αμερική. Η παραγωγή γενετικά τροποποιημένης σόγιας στην Αμερική έφθανε το 2014 το 93%. Η Ευρώπη δεν επιτρέπει γενετικά τροποποιημένους οργανισμούς στις καλλιέργειες, έμμεσα όμως τρυπώνουν στη καθημε-

ρινή μας διατροφή μέσω των βρώσιμων ζώων που καταναλώνουν τέτοιες ζωοτροφές. Δέκα μεγάλες εταιρίες παγκοσμίως διακινούν το 75% της αγοράς σπόρων. Η Ελλάδα αν και θεωρείται από τις πλουσιότερες χώρες σε βιοποικιλότητα και γενετικό υλικό, υστερούμε στη παραγωγή και εξαγωγή σπόρων.





Η καλλιτεχνική εγκατάσταση αναπαριστά μια γιγάντια εξέδρα εξόρυξης πετρελαίου που τροφοδοτεί μια αέναη εφοδιαστική αλυσίδα πλαστικού, τονίζοντας το γεγονός ότι το 99% του πλαστικού παράγεται από ορυκτά καύσιμα και ρυπαίνει σε όλο τον κύκλο ζωής του.

Η Greenpeace ήταν παρούσα στη δεύτερη συνάντηση της Διακυβερνητικής Επιτροπής Διαπραγματεύσεων της Περιβαλλοντικής Συνέλευσης του ΟΗΕ για την πλαστική ρύπανση στο Παρίσι και πιέζει τους ηγέτες να προχωρήσουν τις συζητήσεις για μια ισχυρή, νομικά δεσμευτική Παγκόσμια Συνθήκη για τα Πλαστικά. Μια αποτελεσματική συνθήκη πρέπει να έχει ως προτεραιότητα την προστασία της βιοποικιλότητας και του κλίματος. Η παγκόσμια παραγωγή πλαστικού έχει αυξηθεί δραματικά τα τελευταία χρόνια από 15 εκατομμύρια τόνους το 1964 σε περισσότερους από 390 εκατομμύρια τόνους το 2021.

GREENPEACE

Αν αυτή η τάση συνεχιστεί, η βιομηχανία εκτιμά ότι η παραγωγή πλαστικού μπορεί να διπλασιαστεί ως το 2030 - 2035 και να τριπλασιαστεί ως το 2050.

Ταυτόχρονα, γραφεία της Greenpeace πραγματοποίησαν διαμαρτυρίες σε όλον τον κόσμο, μέσα από μια σειρά προβολών σε σημαντικά κτίρια και σημεία-ορόσημα που στόχευαν σημαντικούς λήπτες αποφάσεων σε περιοχές-κλειδιά, σε μια παγκόσμια συντονισμένη προσπάθεια πίεσης για μια ισχυρή Συνθήκη.



www. prasinomple.gr

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ

tel. 26340 25015

e. info@prasinomple.gr

Fb prasinomple.ecomagazine



ΜΟΝΑΣΤΗΡΑΚΙ ΦΩΚΙΔΑΣ

Το Μοναστηράκι είναι παραθαλάσσιο χωριό στη Δωρίδα του Νομού Φωκίδας. Βρίσκεται επί του παραλιακής εθνικής οδού Αντιρρίου - Ιτέας, σε απόσταση από τη Ναύπακτο 11,5 χλμ., το Γαλαξίδι 55 χλμ και το Ευπαλίο 3 χλμ.

Το χωριό είναι αμφιθεατρικά κτισμένο στον ομώνυμο όρμο του Κορινθιακού κόλπου με χαρακτηριστικό του το γραφικό λιμανάκι με αρκετές ταβέρνες, ουζερί, καφετέριες και δύο παραλίες για μπάνιο, την παραλία "του Ηλιόπουλου" και το "Παραθάλασσο" με την μικρή λίμνη που αναπτύσσεται ακριβώς πίσω της. Το Μοναστηράκι ιδρύθηκε το 1907 με Βασιλικό Διάταγμα αλλά προϋπήρχε ως οικισμός του Ευπαλίου κατοικούμενος κυρίως από ψαράδες. Το όνομά του προέρχεται από το μοναστήρι που υπήρχε την μετά βυζαντινή περίοδο και βρισκόταν στη θέση όπου υπάρχει σήμερα ο ναός του Ευαγγελιστού Μάρκου. Τα προϊόντα του χωριού είναι τα δημητριακά, τα εσπεριδοειδή και φυσικά τα φρέσκα ψάρια. Σύμφωνα με κάποιους μελετητές στην ευρύτερη περιοχή, κοντά στο ακρωτήριο "Κόκκινος" τοποθετείται η αρχαία πόλη Ερυθρές. Στο θαλάσσιο χώρο του ακρωτηρίου έχουν επισημανθεί ερείπια βυθισμένης πόλης, όπως και λαξευτός τάφος, κεραμικά και νομίσματα στον λόφο "Αγγουράκι". Ο Ρωμαίος ιστορικός Τίτος Λίβιος αναφέρει ότι το 208 π.Χ. ο βασι-

λιάς της Μακεδονίας Φίλιππος Ε' πέρασε με τα πλοία του στις Ερυθρές των Αιτωλών που είναι κοντά στο Ευπαλίο. Τη δεκαετία του 1930, το Μοναστηράκι αποτελούσε κέντρο του διαμετακομιστι-

κού εμπορίου της Δωρίδας και της ορεινής Ναυπακτίας και διέθετε μέσω καικικών καθημερινή ακτοπλοϊκή σύνδεση με τον Ψαθόπυργο, απέναντι στην Πελοπόννησο.



ΜΕΓΑΛΕΙΟ ΦΤΙΑΓΜΕΝΟ ΜΕ ΑΠΛΟΤΗΤΑ



ΝΕΟ LURPAK® LIGHT ΒΟΥΤΥΡΟ
ΜΟΝΟ 3 ΦΥΣΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Το χταπόδι λατρεύει Το Μετόχι.



Παράγεται με εμπειρία 80 χρόνων

**Το Μετόχι.
Στη γεύση το' χει.**

Γνήσιο λευκό και κόκκινο ξίδι
για το φαγητό.

Με υπέροχη, δυνατή γεύση.

7°

www.tometoxi.com