

Πράσινο+Μπλε

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

ΙΟΥΝΙΟΣ 2023 | ΤΕΥΧΟΣ 148

Σκέψου... Δράσε και Ζήσε καλύτερα!!!



ΟΡΕΙΝΗ ΝΑΥΠΑΚΤΙΑ

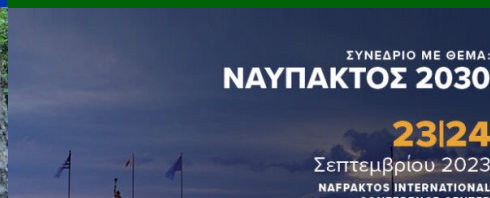
ΤΑΞΙΔΕΥΟΝΤΑΣ ΣΤΑ
ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ



13ος Χρόνος 26 & 27 Αυγούστου
Ποδηλατικοί Αγώνες Ορεινής Ναυπακτίας



3rd ΝΑΦΡΑΚΤΙΑ RUNNING 03 Σεπτεμβρίου
Αγώνες ορεινού τρεξίματος Ναυπακτίας



ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΜΕ ΘΕΜΑ:
ΝΑΥΠΑΚΤΟΣ 2030

23|24

Σεπτεμβρίου 2023

ΝΑΦΡΑΚΤΟΣ INTERNATIONAL
CONFERENCE CENTER

13^{ος} ΚΡΟΝΟΣ

Συμμετοχές :
www.prasinomple.gr

26 & 27
ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ
ΑΝΘ ΧΩΡΑ



ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΟΡΕΙΝΗΣ ΝΑΥΠΑΚΤΙΑΣ

Πράσινο+Μπλε

MOUNTAIN BIKE

ROAD BIKE

e-BIKE

ΕΓΚΡΙΣΗ:



ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ:



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ
ΔΥΤΙΚΗΣ
ΕΛΛΑΔΑΣ
χεράτη αντιθέσεις





ΙΟΥΝΙΟΣ 2023
ΤΕΥΧΟΣ 148



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



Το περιοδικό μας διατίθεται
ΔΩΡΕΑΝ



OPEN ROAD & MTB RACES
13οι
 26 & 27 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2023
www.prasinomple.gr

**ΟΡΕΙΝΗ
 ΝΑΥΠΑΚΤΙΑ
 ΑΝΩ ΧΩΡΑ**

Το Σαββατοκύριακο 26 και 27 Αυγούστου είναι το 13ο ραντεβού για τους φίλους της ορεινής ποδηλασίας και δρόμου, το οποίο είναι προγραμματισμένο να υλοποιηθεί με ιδιαίτερη έμφαση στην ασφάλεια, στην πανέμορφη Άνω Χώρα της Ορεινής Ναυπακτίας.

Διοργανωτές η περιβαλλοντική Οργάνωση "Πράσινο+Μπλε", σε συνδιοργάνωση με την Περιφέρεια Δυτικής Ελλάδας, τον Δήμο Ναυπακτίας και με την έγκριση της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας. Οι φανατικοί φίλοι της ορεινής ποδηλασίας αναμένεται να

δώσουν και φέτος, για 13η συνεχή χρονιά το εντυπωσιακό παρών.

Η δράση υποστηρίζεται από χορηγούς, όπως: η σειρά προϊόντων Aria protein & το βούτυρο LURPAK της ARLA Foods, Όλυμπος χαλβάς & TAXINI της Παπαγιάννης ΑΕΒΕ, Νέα Οδός διαχειριστής της Ιόνιας οδού, Σκλαβενίτης super markets, Wet Hankies αντιμικροβιακά μαντηλάκια της MEGA, συμπληρώματα διατροφή Up Cycle - fit and shape, Advance travel Δυτικής Ελλάδας, και Dole κορυφαίες μπανάνες ποιότητας.

Συμμετέχουν το Κέντρο Υγείας Άνω Χώρας, το Δασαρχείο, η Τροχαία και η Πυροσβεστική Ναυπάκτου, η ομάδα διάσωσης Μεσολογγίου ΕΟΕΔ, καθώς και η τοπική κοινότητα και ο πολιτιστικός σύλλογος Άνω Χώρας. Τον σχεδιασμό και την υλοποίηση της δράσης, έχει η περιβαλλοντική Οργάνωση "Πράσινο+Μπλε". Οι διοργανωτές υποσχονται οι αγώνες να είναι ένα από τα πιο ασφαλή ποδηλατικά γεγονότα και αυτό το καλοκαίρι. **Μια ποδηλατική εμπειρία που αξίζει να τη ζήσεις!** Δηλώσεις συμμετοχής στο prasinomple.gr





ROAD BIKE

Το Σάββατο 26 Αυγούστου, στις 18:00 θα διεξαχθεί ο αγώνας ποδηλασίας δρόμου 36 χλμ. σε οδική ασφάλτινη διαδρομή από Άνω Χώρα – Ελατού - Τερψιθέα και μέσω Μακριάς Ράχης τερματισμός σε Αϊ Γιάννη και στις Κατηγορίες: Ανδρών 18-29, 30-39, 40-49, 50 ετών και άνω & Γυναικών.

Την Κυριακή 27 Αυγούστου, στις 10:30 π.μ. οι αγώνες ορεινής ποδηλασίας με υπέροχες δασικές διαδρομές, απόστασης 26 χλμ. (μικρή διαδρομή) και 40 χλμ. (μεγάλη διαδρομή) μέσω δασικών δρόμων και μονοπατιών από Σύρτα – Αϊ Γιάννη – Κεραίες – Ελατού – επιστροφή

σκοτωμένος - έξοδος διασταύρωση Ασπριά προς Κεντρική - Αϊ Γιάννης – Σύρτα – Άνω Χώρα τερματισμοί, για τη μεν διαδρομή 40km στις κατηγορίες: Ανδρών 18-29, 30-39, 40-49, 50ετών και άνω & Γυναικών 18 ετών, καθώς και η κατηγορία ηλεκτρικών ποδηλάτων στα 40km Ανδρών, Γυναικών.

Για τη διαδρομή 26km στις κατηγορίες: ενηλίκων Ανδρών, Γυναικών και Εφήβων 14-18 ετών με συγκατάθεση κηδεμόνα. Οι εκκινήσεις και απονομές μεταλλίων γίνονται στη πλατεία της Άνω Χώρας.

Οι δηλώσεις άνοιξαν στις 10 Ιουλίου, και κλείνουν στις 14 Αυγούστου, στις 24:00, και γίνονται αποκλειστικά και μόνο μέσα από το επίσημο site του αγώνα, το www.prasinomp1e.gr

Επισκεφτείτε με τους φίλους σας ή την οικογένειά σας, έναν από τους ωραιότερους ποδηλατικούς προορισμούς της χώρας μας, και ζήστε την εμπειρία ποδηλατώντας με ασφάλεια σε υπέροχα δασικά μονοπάτια.



ΖΗΣΕ ΔΥΝΑΤΑ



PROTEIN

CHOCOLATE FLAVOURED

MILK DRINK

DRINK AFTER
SPORT

25g

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

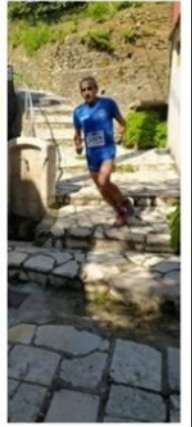


Ζήσε δυνατά με καθημερινό σύμμαχο το Arla PROTEIN!

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



3rd NAFPAKTIA RUNNING

Semi Trail

www.prasinomple.gr

03 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2023

ΑΝΩ ΧΩΡΑ ΝΑΥΠΑΚΤΙΑΣ

ΟΡΕΙΝΗ ΝΑΥΠΑΚΤΙΑ ΑΝΩ ΧΩΡΑ





Για τρίτη χρονιά αναμένεται με ιδιαίτερο ενδιαφέρον από τους λάτρεις του ορεινού τρεξίματος η υλοποίηση των αγώνων ορεινού τρεξίματος, semi trail 24km, 13km και 07km την Κυριακή 03 Σεπτεμβρίου, στην Άνω Χώρα Ορεινής Ναυπακτίας.

Συνδιοργανωτές η περιβαλλοντική οργάνωση Πράσινο+Μπλε, ο Δήμος Ναυπακτίας και η Περιφέρεια Δυτικής Ελλάδας, σε μια προσπάθεια διεύρυνσης της τουριστικής περιόδου της περιοχής. Οι αγωνιζόμενοι θα τρέξουν σε υπέροχες διαδρομές από δασικά μονοπάτια και δρόμους, σε χαμηλές θερμοκρασίες λόγω υψομέτρου και μέσα στα έλατα και τις καστανιές. Τους αγώνες θα τιμήσουν και φέτος με τη συμμετοχή και τη παρουσία τους κορυφαιοί πρωταθλητές καθώς και άλλοι μεγάλοι αθλητές του ορεινού τρεξίματος. Και αυτή η διοργάνωση υποστηρίζεται από χορηγούς, όπως: η σειρά προϊόντων Arla protein & το βούτυρο LURPAK της ARLA Foods, Όλυμπος χαλβάς & TAXINI της Παπαγιάννης ΑΕΒΕ, Νέα Οδός διαχειριστής της Ιόνιας οδού, Σκλαβενίτης super markets, Wet Hankies αντιμικροβιακά μαντηλάκια της MEGA, συμπληρώματα διατροφή Up Cycle - fit and shape, Advance travel Δυτικής Ελλάδας και Dole κορυφαίες μπανάνες ποιότητας. Συμμετέχουν το Κέντρο Υγείας Άνω Χώρας, το Δασαρχείο, η Τροχαία και η Πυροσβεστική Ναυπάκτου, η ομάδα διάσωσης Μεσολογγίου ΕΟΕΔ, καθώς και η τοπική κοινότητα και ο πολιτιστικός σύλλογος Άνω Χώρας. Τον σχεδιασμό και την υλοποίηση της δράσης, έχει η περιβαλλοντική Οργάνωση Πράσινο+ Μπλε. **Δηλώσεις συμμετοχής στο :** prasinomple.gr





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 εφιστά 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.

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ & ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ & ΠΡΑΣΙΝΟΥ

Τηλέφωνο: 2634361216
e-mail: agroprasino@gmail.com

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΛΙΜΕΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

Τηλέφωνο: 2634038546
e-mail: limennafpakt@yahoo.gr





ΣΑΒΒΑΤΟ

12

ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ

ΣΙΜΟΥ ΠΥΛΗΝΗΣ

17:00 ΔΡΑΓΑΤΣΟΥΛΑ

ΑΓΩΝΕΣ ΔΡΟΜΟΥ :

ανδρών 18 και άνω
γυναικών 18 και άνω
εφήβων 14-17ετών
παιδων 9-13 ετών

ΤΟΞΟΒΟΛΙΑ:

Γνωριμία με το άθλημα
της τοξοβολίας
Δοκιμάστε τις ικανότητές
σας, ανεξάρτητα ηλικίας.

Πράσινο+Μηθε



ΟΜΙΛΟΣ ΣΙΜΙΩΤΩΝ ΝΑΥΠΑΚΤΙΑΣ
"ΑΓΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ"

ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΑΠΑΝΤΑΧΟΥ ΣΙΜΙΩΤΩΝ

ΜΕΓΑΣ ΧΟΡΗΓΟΣ



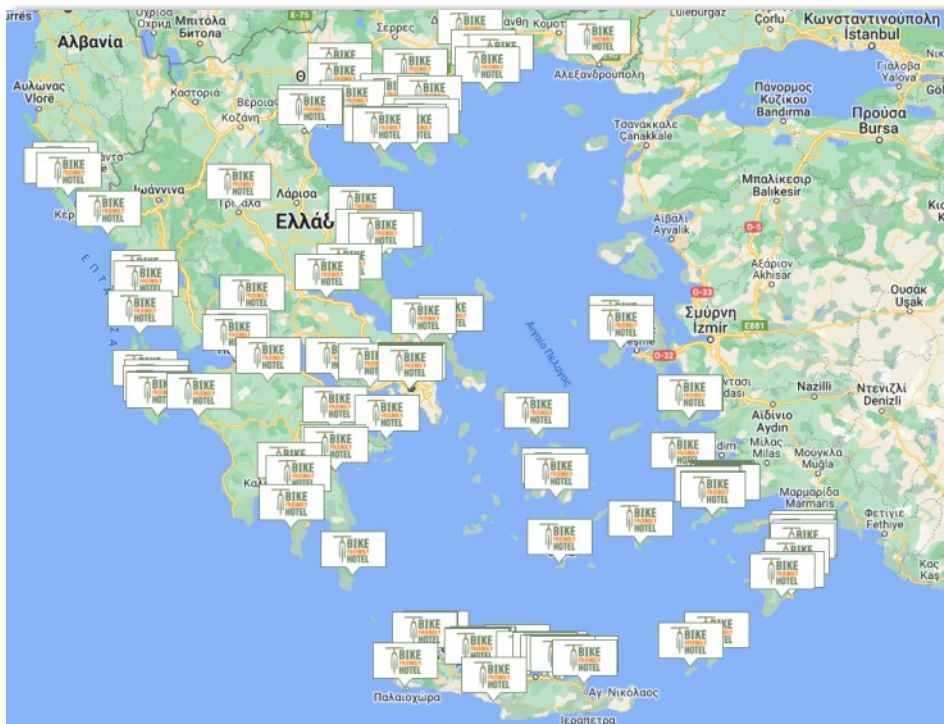
Γνωρίστε τα "φιλικά στον ποδηλάτη" ξενοδοχεία στην Ελλάδα



Το Σήμα «Bike Friendly» είναι μία πρωτοβουλία της αστικής, μη κερδοσκοπικής εταιρείας ΝΑΤΤΟΥΡ, η οποία έχει ως σκοπό την προστασία του περιβάλλοντος. Η ΝΑΤΤΟΥΡ προωθεί την ανάπτυξη εναλλακτικών μορφών τουρισμού, δίνοντας προτεραιότητα στον ποδηλατικό τουρισμό.

Το 2017 ξεκίνησε η προσπάθεια ανάπτυξης ενός δικτύου ξενοδοχείων και Δήμων, τουριστικών προορισμών φιλικών προς τους τουρίστες ποδηλάτες. Παράλληλα, ξεκίνησε και ο σχεδιασμός για την προσέλκυση τουριστών, οι οποίοι θα ήθελαν, είτε να περιηγηθούν περιοχές της Ελλάδας χρησιμοποιώντας ως μέσο μετακίνησης το ποδήλατο, είτε απλά, στη διάρκεια των διακοπών τους, να χρησιμοποιήσουν το ποδήλατο για κοντινές εκδρομές από το ξενοδοχείο που διαμένουν.

Το Σήμα «Bike Friendly» απονέμεται τόσο σε ξενοδοχεία, όσο και σε Δήμους - τουριστικούς προορισμούς, που πληρούν μία σειρά διεθνώς αναγνωρισμένων κριτηρίων (κριτήρια ξενοδοχείων – κριτήρια τουριστικών προορισμών). Η ανάπτυξη του Σήματος «Bike Friendly» γίνεται σε συνεργασία με την Ελληνική Εταιρεία Προστασίας της Φύσης (Ε.Ε.Π.Φ.). www.bikehotels.travel



ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ
& ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο
Υποδομών και Μεταφορών



Προστασία
της Φύσης

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ

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

10^ο Διεθνές Χορωδιακό Φεστιβάλ Ναυπάκτου "Μίκης Θεοδωράκης"

Αφήνοντας τις καλύτερες των εντυπώσεων και ανεβάζοντας για ακόμη μία φορά ψηλά τον πήχη, υλοποιήθηκε στη Ναύπακτο το 10ο Διεθνές Χορωδιακό Φεστιβάλ Ναυπάκτου «Μίκης Θεοδωράκης».

Ο χορωδιακός θεσμός που φέρει το όνομα του μεγάλου μουσικοσυνθέτη Μίκη Θεοδωράκη, έχει καταφέρει εδώ και 20 χρόνια να αφήνει το δικό του στίγμα στα μουσικά πράγματα καθιστώντας τη Ναύπακτο στο επίκεντρο του χορωδιακού τραγουδιού. Ενδεικτικό είναι το γεγονός ότι το φετινό Φεστιβάλ κατέγραψε ρεκόρ με 21 συμμετέχουσες Χορωδίες. Το 10ο Διεθνές Χορωδιακό Φεστιβάλ Ναυπάκτου «Μίκης Θεοδωράκης» πραγματοποιήθηκε από τον Δήμο Ναυπακτίας σε συνδιοργάνωση με την Περιφέρεια Δυτικής Ελλάδας, την Εφορεία Αρχαιοτήτων Αιτωλοακαρνανίας και Λευκάδος και σε συ-

νεργασία με τη Μικτή Χορωδία Ναυπάκτου. Η φετινή Κριτική Επιτροπή αποτελούταν από τους καταξιωμένους Ηλία Ανδριόπουλο συνθέτη, Σταύρο Μπερή και Αγαθάγγελο Γεωργακάτο, Διευθυντές Χορωδίας ενώ στην παρουσίαση ήταν η γνωστή δημοσιογράφος Βίκυ Χαντζή.



ΜΕΓΑΛΕΙΟ ΦΤΙΑΓΜΕΝΟ ΜΕ ΑΠΛΟΤΗΤΑ



NEO LURPAK® LIGHT ΒΟΥΤΥΡΟ
ΜΟΝΟ 3 ΦΥΣΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ



Η κλιματική αλλαγή είναι γεγονός και επηρεάζει τους πάντες, ανεξαρτήτως ηλικίας και φύλου. Του λόγου το ασφαλές επιβεβαιώνει και η έρευνα του Women On Top, «Κλιματική αλλαγή και έμφυλη ισότητα στη Μεσόγειο και την Ελλάδα», η οποία και αποκάλυψε πως η κλιματική αλλαγή, μεταξύ άλλων, επηρεάζει και τον τομέα της εργασίας του 42% των Ελληνίδων.

Όσο και αν ορισμένοι μέχρι σήμερα πίστευαν πως η αλλαγή στις κλιματολογικές συνθήκες ήταν κάτι πολύ μακρινό που αφορούσε το λιώσιμο των πάγων ή κάποιες καταστροφικές πυρκαγιές χιλιάδες χιλιόμετρα μακριά από τη χώρα μας, η έρευνα έρχεται να αποδείξει πως όλοι μας, μεγαλύτεροι ή μικρότεροι, άνδρες ή γυναίκες, επηρεαζόμαστε έμμεσα αλλά και άμεσα στην καθημερινότητά μας. Σύμφωνα με όσα έφερε στην επιφάνεια το β' μέρος της έρευνας «Κλιματική αλλαγή και έμφυλη ισότητα στη Μεσόγειο και την Ελλάδα», μια πρωτοβουλία του Women On Top, που υλοποιήθηκε σε συνεργασία με τη Sustainablewe και την QED, με τη συνδρομή ερευνητών και ερευνητριών του ΕΚεΠεΚ του Παντείου Πανεπιστημίου, το 42% των γυναικών θεωρούν ότι η εργασία τους έχει ήδη επηρεαστεί «πολύ» ή «μέτρια» από την κλιματική αλλαγή, λόγω της επιβάρυνσης του τόπου κατοικίας τους από κλιματικά φαινόμενα. Επιχειρήσεις έχουν υποστεί ζημιές από φυσικές καταστροφές, δεδομένα έχουν αλλάξει στην αγορά εργασίας, ενώ κάποιες εργασιακές συνθήκες έχουν επιδεινωθεί από την αλλαγή του κλίματος. Στη θλιβερή εξίσωση έρχεται να προστεθεί και η σημαντική απώλεια

εισοδήματος για μερίδα γυναικών στην Ελλάδα που ασχολούνται με αγροτικές εργασίες και που έχουν επηρεαστεί άμεσα από τις φυσικές καταστροφές. Και ενώ το φαινόμενο είναι παγκόσμιο, φυσικά παρατηρείται και στην Ελλάδα. Το 40% των γυναικών στην Ελλάδα θεωρούν ότι δεν συμμετέχουν καθόλου στη λήψη περιβαλλοντικών αποφάσεων, με τα μεγαλύτερα ποσοστά μη συμμετοχής να εμφανίζονται στις γυναίκες άνω των 45 ετών, όπου αγγίζουν το 54%. Αντίστοιχα, σε επίπεδο κινητοποίησης, ενώ οι γυναίκες γνωρίζουν για δράσεις που στοχεύουν στην αντιμετώπιση της κλιματικής κρίσης, εντούτοις δεν φτάνουν να συμμετάσχουν σε αυτές: το 51% ανέφερε ότι δεν συμμετέχουν σε καμία απολύτως δρά-

ση, με κύρια αιτία την έλλειψη χρόνου (62%). Παράλληλα, το 70% των γυναικών θεωρούν ότι οι επενδύσεις και αλλαγές που πραγματοποιούνται στην οικονομία, στο πλαίσιο της πράσινης μετάβασης, επηρεάζουν θετικά την κοινωνία. Τώρα περισσότερο από ποτέ, είναι επιτακτική η ανάγκη λήψης πολύ επιπέδων μέτρων για την ευρεία ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των γυναικών σε θέματα περιβαλλοντικής βιωσιμότητας ώστε να αντιληφθούν όλοι, άνδρες και γυναίκες ανεξαρτήτως ηλικίας και επαγγέλματος, πως η κλιματική αλλαγή είναι μια λυπηρή πραγματικότητα που μας αφορά όλους. Και που είναι στο χέρι όλων μας να σταματήσει εδώ.

«ΤΙ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΚΑΝΕΤΕ ΕΣΕΙΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ή/και ΣΤΟ ΝΟΙΚΟΚΥΡΙΟ ΣΑΣ;»



	18-24	25-34	35-44	45-54	55-64
Ανακύκλωση	61%	80%	79%	86%	82%
Αλλαγή λαμπτήρων για εξοικονόμηση ενέργειας (LED)	49%	66%	75%	69%	66%
Εξοικονόμηση νερού	59%	59%	58%	66%	57%
Χρήση επαναχρησιμοποιούμενων τσαντών αγοράς	50%	58%	66%	54%	52%
Μείωση χρήσης ηλεκτρικών συσκευών	43%	46%	40%	56%	43%
Αποφυγή χρήσης καλαμακιών	54%	44%	47%	42%	44%
Χρήση επαναχρησιμοποιούμενων δοχείων για καφέ και ροφήματα	40%	43%	40%	32%	28%
Αύξηση κατανάλωσης τοπικών προϊόντων	26%	31%	37%	30%	31%
Μείωση/αποφυγή υλικών συσκευασίας	21%	27%	33%	31%	31%
Επιδιορθώσεις παλιών αντικειμένων αντί για αντικατάσταση	29%	29%	31%	24%	31%

ΠΥΡΚΑΓΙΕΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Σε πρώιμες και όψιμες ταξινομούνται οι επιπτώσεις στην υγεία των ανθρώπων που έχουν εκτεθεί σε καπνό και τα συμπτώματα μπορούν να είναι άμεσα, βραχυπρόθεσμα, ή και μακροπρόθεσμα, αναφέρει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ο πνευμονολόγος, διδάκτωρ του ΕΚΠΑ Δημήτρης Βασσάλος.

Οι επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση σε καπνό από πυρκαγιές, σχετίζονται άμεσα με παράγοντες, όπως είναι η τοξικότητα των συστατικών του, τα χαρακτηριστικά της έκθεσης (π.χ. συχνότητα, διάρκεια), καθώς επίσης και ο βαθμός ευπάθειας του εκτιθέμενου πληθυσμού (άτομα με αναπνευστικά προβλήματα ή άσθμα, με καρδιαγγειακές ασθένειες, ηλικιωμένοι, βρέφη, έγκυες γυναίκες και καπνιστές).

Πρώιμες επιπτώσεις στην Υγεία

«Η εισπνοή καπνού προκαλεί προβλήματα σε όλους τους ανθρώπους (πυροσβέστες και κατοίκους). Η μεγάλη συγκέντρωση καπνού οδηγεί σε ασφυξία και θάνατο, λόγω των δηλητηριωδών αέριων με κύριο το μονοξείδιο του άνθρακα. Οι υγιείς μπορεί να παρουσιάσουν εισπνευστικό ή χημικό έγκαυμα (χημική πνευμονία), ερεθισμό του τραχειοβρογχικού δένδρου από τη θερμική και χημική βλάβη. Οι πάσχοντες από καρδιοαναπνευστικά προβλήματα υγείας είναι πιο επιρρεπείς σε περίπτωση άμεσης επίδρασης από τη φωτιά, διότι μπορεί να παρουσιάσουν επιδείνωση της υπάρχουσας κατάστασης και επιπλοκές. Ευπάθεια παρουσιάζουν τα παιδιά, οι ηλικιωμένοι και οι εγκυμονούσες. Τα κύρια συμπτώματα γενικά, σύμφωνα με τον κ. Βασσάλο,

είναι «βήχας παροξυσμικός έντονος, με ή χωρίς απόχρεμψη. Δύσπνοια με συρρίπτουσα αναπνοή, αίσθημα πνιγμού με πόνο και βάρος στο στήθος». Οι πυρκαγιές προκαλούν επίσης ψυχολογικό τραύμα και φυσικά εγκαύματα.

Μακροπρόθεσμες επιπτώσεις

Όπως αναφέρει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ο κ. Βασσάλος, «η εισπνοή χημικών μπορεί να προκαλέσει αυξημένη επίπτωση (αύξηση κρουσμάτων) στην εμφάνιση βρογχικού άσθματος, επιτάχυνση εμφάνισης χρόνιων παθήσεων από το αναπνευστικό (ΧΑΠ) και καρδιαγγειακά προβλήματα. Τέλος, υπάρχουν πιθανές καρκινογόνες και μεταλλαξιογόνες ουσίες, που εισπνέονται και μπορεί να εμφανιστούν νεοπλασίες. Τέτοιες καρκινογόνες ουσίες είναι το βενζόλιο και οι πολυαρωματικοί υδρογονάνθρακες, και άλλα μεταλαξιογόνα όπως η φορμαλδεΐδη. Τέλος, μπορεί να υπάρχουν και τερατογόνες ουσίες». Επίσης, οι δασικές πυρκαγιές, με τη δημιουργία τοπικών καταστροφής, επηρεάζουν αρνητικά την ανθρώπινη ψυχολογία. Η πρόσφατη πύρινη καταστροφή δεν μετράει μόνο ανθρώπινες ζωές, έχει μεγάλο αντίκτυπο και στις ανθρώπινες ψυχές.

Μέτρα αντιμετώπισης

Όχι άμεση επαφή με τον καπνό και τη φωτιά (αποφυγή άμεσης εισπνοής, χρήση μάσκας ή τουλάχιστον ένα βρεγμένο πανί). Αν είναι δυνατόν, κλείνουμε τα παράθυρα και κλείνουμε χαρμαδές με βρεγμένα πανιά. Δεν χρησιμοποιούμε κλιματιστικά. Αυτά μπορεί να κάνει κάποιος στο πρώιμο στάδιο, ενώ όψιμα πρέπει να ληφθούν τα εξής μέτρα: «Καταρχάς δεν ερχόμαστε σε

επαφή και δεν εισπνέουμε αιθάλη (χρήση μάσκας, ρούχα που καλύπτουν πλήρως το σώμα μας). Η εισπνοή ή και η επαφή με καμένα σπία είναι πολύ επικίνδυνη για την υγεία. Η εισπνοή, η κατάποση και η επαφή με το ανθρώπινο δέρμα αποτελούν τρόπους έκθεσης του ανθρώπινου οργανισμού με τα επικίνδυνα υλικά που παράγονται εξαιτίας της δασικής πυρκαγιάς, με πιο κοινό τρόπο έκθεσης την εισπνοή. Επίσης, είναι δυνατή η έκθεση του ανθρώπινου οργανισμού και διά της γαστρεντερικής οδού, η οποία συντελείται με την κατανώθηση φυτών ή και θηραμάτων, τα οποία έχουν προσλάβει επικίνδυνα υλικά απευθείας από το έδαφος ή την τέφρα. Οι χώροι που κατοικούμε είναι γεμάτοι με τοξικές ουσίες (π.χ. ψυκτικές ουσίες από κλιματιστικά, καμένες μπαταρίες, αμιάντος από στέγες ή και άλλα)». Επίσης ότι τα πιο αξιοσημείωτα καρδιοαναπνευστικά προβλήματα που προκαλούνται από μακροχρόνια έκθεση σε καπνό είναι: Μείωση της λειτουργίας των πνευμόνων, Μείωση του ρυθμού της αναπνοής, Δύσπνοια, Εμφύσημα, Άσθμα, Αλλεργίες, Βρογχίτιδες, Στηθάγχη, Έμφραγμα μυοκαρδίου, Πνευμονίες. «Αν κάποιος που έχει έρθει σε επαφή με τη φωτιά παρουσιάσει βήχα, απόχρεμψη, ή τέλος και δύσπνοια, θα πρέπει να επισκεφτεί τον πνευμονολόγο του. Αυτό μπορεί να συμβεί και πέντε μέρες μετά την έκθεση σε καπνό. Πρέπει να σημειωθεί ότι μετά από μεγάλα χρονικά διαστήματα (μέχρι και 5 έτη) βλέπουμε να αυξάνεται η επίπτωση (συχνότητα) των αναπνευστικών παθήσεων σε περιοχές που έχουν εκδηλωθεί πυρκαγιές».



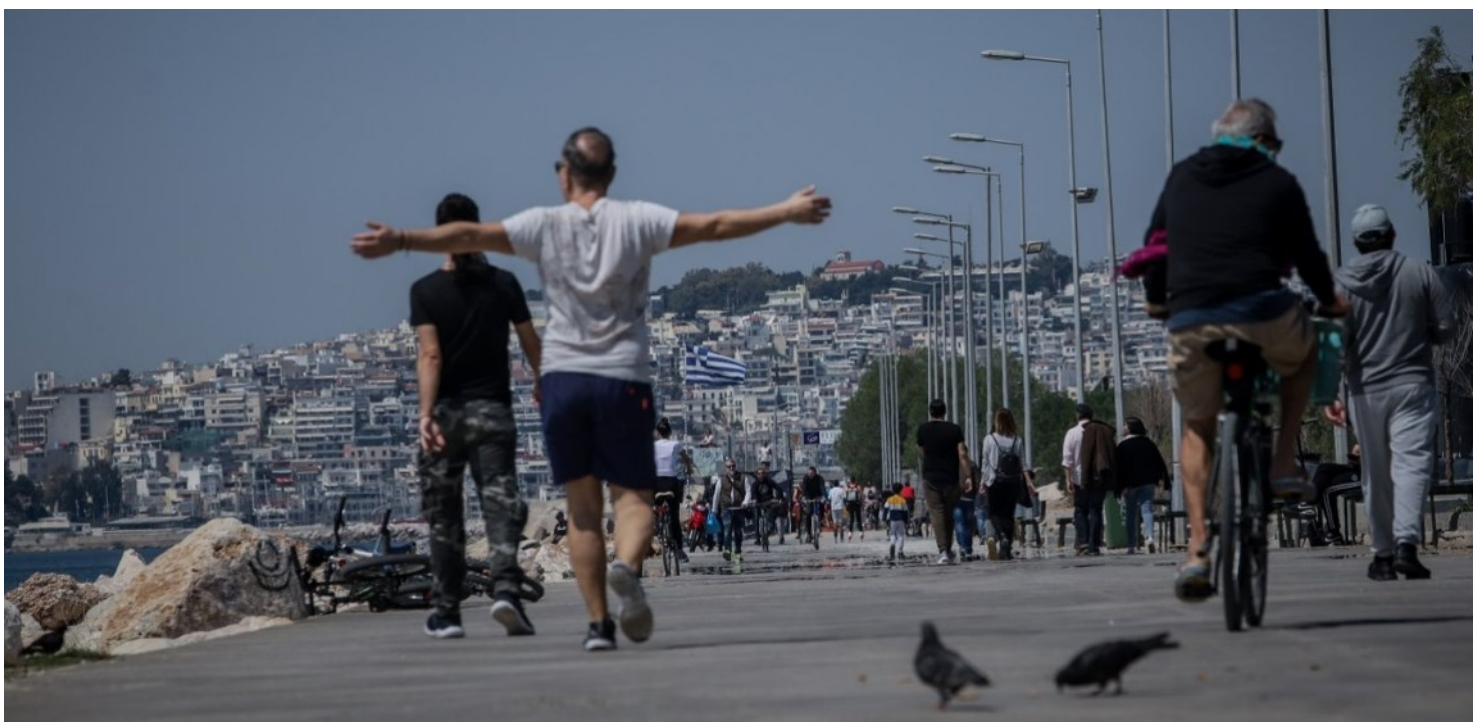
ΠΕΡΠΑΤΗΣΤΕ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

Ο συνολικός αριθμός βημάτων που κάνει κάποιος καθημερινά και όχι η ταχύτητα βαδίσματος, είναι που ωφελούν την υγεία και συμβάλλουν στη μείωση του κινδύνου πρόωρου θανάτου, σύμφωνα με τους επιστήμονες.

Οι ερευνητές εξέτασαν δεδομένα για 4.840 ανθρώπους μέσης ηλικίας 57 ετών, οι οποίοι συμμετείχαν στην Εθνική Έρευνα Υγείας και Διατροφής στην Αμερική. Οι συμμετέχοντες φορούσαν έναν μετρητή ταχύτητας, συσκευή που μετρά τον αριθμό των βημάτων ανά

λεπτό, για περίπου 14 ώρες ημερησίως για ένα μέσο διάστημα 5,7 ημερών και παρακολούθηθηκαν για περίπου 10 χρόνια. Τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι συγκριτικά με τα 4.000 βήματα, τα 8.000-12.000 βήματα ημερησίως σχετίζονταν με χαμηλότερα ποσοστά θανάτου κατά τη διάρκεια της περιόδου της μελέτης, στις αιτίες των οποίων περιλαμβάνονταν καρκίνος και καρδιακές παθήσεις. Ωστόσο, οι ερευνητές βρήκαν ότι για όσους έκαναν τα περισσότερα βήματα κάθε ημέρα, το μεγαλύτερο ποσοστό βημάτων/λεπτό δεν συ-

ντελούσε σε σημαντική περαιτέρω μείωση του κινδύνου. Οι συγγραφείς σημειώνουν επίσης ότι είναι απαραίτητες οι επιπλέον έρευνες για τη διερεύνηση αυτού του συσχετισμού, ωστόσο φαίνεται ότι ο βασικός προσανατολισμός θα πρέπει να είναι στα περισσότερα βήματα ημερησίως και όχι στην ταχύτητά τους. Το συμπέρασμα είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας που θα ωφεληθούν αν βάλουν την κίνηση στη ζωή τους. Η μελέτη δημοσιεύθηκε στην επιστημονική επιθεώρηση JAMA.



ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΜΕ ΘΕΜΑ: ΝΑΥΠΑΚΤΟΣ 2030

23|24

Σεπτεμβρίου 2023

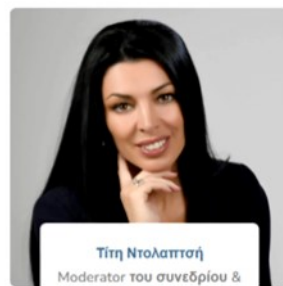
ΝΑΥΠΑΚΤΟΣ INTERNATIONAL CONFERENCE CENTER

Στις 23 & 24 Σεπτεμβρίου 2023 θα πραγματοποιηθεί στο Διεθνές Συνεδριακό Κέντρο Ναυπάκτου, Αναπτυξιακό Διεθνές Συνέδριο με θέμα την ανάδειξη της περιοχής, ως στρατηγικό κόμβου του δυτικού περιφερειακού άξονα της Ελλάδας.

Το Συνέδριο αναπτύσσεται σε 4 βασικούς στρατηγικούς πυλώνες: - Τουρισμός και εξωστρέφεια, -βιώσιμη ανάπτυξη και υποδομές, -Γεωργική ανάπτυξη και ιχθυοκαλλιέργειες, - Ανθρώπινη πόλη και εθελοντισμός. Στην κάθε θεματική ενότητα θα παρουσιαστούν case studies, καινοτόμες ολοκληρωμένες εφαρμογές και λύσεις, που έχουν πραγματοποιηθεί σε αντίστοιχες πόλεις της Ελλάδας και του εξωτερικού. Θα καταγραφεί η υφιστάμενη κατάσταση, ενώ θα αναλυθούν από το κάθε πάνελ πιθανές ευκαιρίες, αλλά και προβληματισμοί που προκύπτουν. Με ορίζοντα το 2030 το Συνέδριο έχει ως βασικό σκοπό τον σχεδιασμό ενός κοινού στρατηγικού αναπτυξιακού πλάνου, το οποίο θα φέρει την ευρύτερη περιοχή σε βάθος επταετίας (7) στο επίκεντρο των εξελίξεων. Τα τέσσερα πάνελ ανά ενότητα απαρτίζονται καταξιωμένοι πανεπιστημιακοί και



Αντώνης Σαμαράς
Το συνέδριο ανοίγει ο τ.
Πρωθυπουργός της Ελλάδας



Τίτη Ντολαπτή
Moderator του συνεδρίου &
Πρόεδρος της Olympico Vision

έμπειρα στελέχη κορυφαίων εταιριών από Ελλάδα και εξωτερικό, επιτυχημένοι επιχειρηματίες και ιθύνοντα στελέχη φορέων και τοπικών επιχειρήσεων. Τις εργασίες του Συνεδρίου ανοίγει ο τ. Πρωθυπουργός της Ελλάδας κ. Αντώνης Σαμαράς. Τον κεντρικό συντονισμό των τεσσάρων πάνελ θα κάνει η κα Θεοτόκη – Τίτη Ντολαπτή, Πρόεδρος της OLYMPICO VISION. Στην κάθε ενότητα συμμετέχουν ως σύνεδροι οι αντίστοιχοι επαγγελματίες, ιδιοκτήτες και στελέχη επιχειρήσεων καθώς και οι

Επαγγελματικοί θεσμικοί και κρατικοί φορείς της ευρύτερης περιοχής. Το συνέδριο τελεί υπό την αιγίδα του Πανεπιστημίου Πατρών, ενώ την εκτελεστική διοργάνωση έχει αναλάβει η Plan Consulting Group. Το Συνέδριο θα φιλοξενηθεί στο Διεθνές Συνεδριακό Κέντρο της Ι. Μ. Μεταμορφώσεως του Σωτήρος στην περιοχή Σκάλας Ναυπάκτου. Η συμμετοχή είναι δωρεάν και γίνεται μόνο μέσα από εγγραφή στην ιστοσελίδα του Συνεδρίου. Περισσότερες πληροφορίες για τη διοργάνωση μπορείτε να βρείτε στο [Nafpaktos 2030 Forum](#)

Τουρισμός & εξωστρέφεια



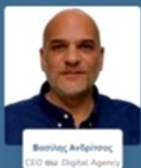
Νίκος Πατσανούρας
Επιχειρηματίας
Επιχειρηματίας



Δρ Ιγνάτιος Σπούρτσουλας
Αρχηγός Δρ. Τουρισμός & Αγρία



Νίκος Βούφας
Πρόεδρος MKO



Βασίλης Αναγνώστης
CEO και Digital Agency

Βιώσιμη ανάπτυξη



Ερίκα Τσιριγοπούλου
Development expert at
EU domain community



Εφστάθιος Κατσωρίτης
Πρόεδρος Agriotes



George Davis
CEO Davis Wealth
Management Inc, Miami



Ελενή Δημητριάδη
Chemistry MSc Public

Ανάπτυξη πρωτογενούς τομέα



Χρήστος Σακαρόπουλος
CEO Tasty Fish &
Antidromos



Αλέξανδρος Σταματόπουλος
Ναυαγός, Μέλος
Διοικητικού Συλλόγου



John Stamatopoulos
CEO Terra Model, Tava



Εφστάθιος Κατσωρίτης
Πρόεδρος Tasty Fish &
Antidromos

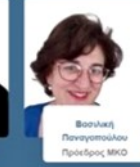
Ανθρώπινη πόλη & εθελοντισμός



Χρήστος Μπούτακας
Πρόεδρος



Σοτήριος Βούλας
Καθηγητής, Πρόεδρος
Εκπαιδευτικού Ομίλου



Βασίλικη Παναγοπούλου
Πρόεδρος MKO



Νίκος Ζορμπάς
Πρόεδρος Συνεδρίου &
Διοργάνωσης

ZAGORI®

φυσικό μεταλλικό νερό

Είναι GREEN. Είναι ΑΕΙΦΟΡΟ.

Το ZAGORI Go Green είναι το πρώτο
εμφιαλωμένο νερό στην Ελλάδα
σε φιάλες που περιέχουν
30% ανακυκλωμένο πλαστικό (r-PET).



GREEN



White Bicycle Plan

Τη δεκαετία του '60, στο Άμστερνταμ δρούσε η αναρχική, αντισυμβατική ομάδα «Pronos», που προσπαθούσαν να προκαλέσουν αλλαγές στην κοινωνία, μέσω «προβοκατόρικων», απ' όπου έβγαινε και το όνομά τους, δράσεων. Αποφασισμένοι να είναι παίκτες και όχι θεατές, αποφασισμένοι να προτείνουν και να μη μείνουν γραφικοί αρνητές, οι Pronos άρχισαν να επεξεργάζονται και να προτείνουν μια σειρά από Λευκά Πλάνα.

Το πιο γνωστό απ' αυτά ήταν το πλάνο των Λευκών Ποδηλάτων, White Bicycle Plan, που προτάθηκε σαν την ύστατη λύση ενάντια στη χρήση αυτοκινήτων στον εσωτερικό κλοιό της πόλης του Άμστερνταμ. Εμπνευστής του ήταν ο βιομηχανικός σχεδιαστής Λουντ Σχι-

μελπένικ και η πρόταση ήταν να αντικατασταθούν το αυτοκίνητα με ποδήλατα που θα δίδεθε δωρεάν η πόλη του Άμστερνταμ. Τα ποδήλατα θα ήταν βαμμένα λευκά και πάντα ξεκλειδωτά στη διάθεση του κοινού. Κάθε πολίτης που θα ήθελε να μετακινηθεί, θα έπαιρνε ένα ποδήλατο και όταν έφθανε στον προορισμό του θα το άφηνε στην άκρη του δρόμου για να το χρησιμοποιήσει ο επόμενος. Ο Σχιμελπένικ έκανε μάλιστα και μια ιστορική αναφορά, υπενθυμίζοντας ότι το 1634 οι τοπικοί άρχοντες του Άμστερνταμ απαγόρευσαν την είσοδο των αμαξιών στο κέντρο της πόλης λόγω της στενότητας των δρόμων. Για τον λόγο αυτό υπήρχαν έξι χώροι στάθμευσης στις κύριες εισόδους της πόλης, όπου οι ταξιδιώ-

τες άφηναν τις άμαξες τους και έμπαιναν στην πόλη πεζή. Το πλάνο συνοδευόταν και από μια λεπτομερή οικονομοτεχνική μελέτη που εκπόνησε ο Σχιμελπένικ, υπολογίζοντας ακόμα και λογιστικά τα οφέλη που θα είχε η πόλη του Άμστερνταμ. Τα ποδήλατα θα ήταν βαμμένα λευκά και πάντα ξεκλειδωτά στη διάθεση του κοινού. Οι Pronos αποφάσισαν να υλοποιήσουν το πλάνο, προμηθεύοντας αρχικά την πόλη με 50 λευκά ποδήλατα. Η Αστυνομία αντέδρασε κατάσχοντας τα ποδήλατα, με τη δικαιολογία ότι καθώς ήταν διασκορπισμένα στην πόλη, χωρίς ιδιοκτήτη, αποτελούσαν πρόκληση για κλοπή. Τελικά έγινε συνήθεια που έμεινε μέχρι και σήμερα.



Μη μας ξεχνάς...

Διψάμε κι εμείς!



Όσοι αγαπάμε τα Ζώα!

...Οφείλουμε τις μέρες του καλοκαιριού να τοποθετούμε νερό όπου μπορούμε και να φροντίζουμε να το ανανεώνουμε. Και όσοι πάλι δεν τα συμπαθούν, οφείλουν να μη πετούν τα μπολάκια με το νερό ή το φαγητό που τοποθετούν οι φιλόζωοι, αλλά ούτε και να καταστρέφουν τις ποτίστρες, που ορισμένοι Δήμοι της χώρας έχουν βάλει σε συγκεκριμένα σημεία.

*Ο **Δήμος Ναυπακτίας** είναι ένας από αυτούς και παρακαλεί τους δημότες να βοηθήσουν στη φροντίδα των ζώων, ιδιαίτερα με τον καύσωνα!



www. prasinomple.gr

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ

tel. 26340 25015

e. info@prasinomple.gr

Fb prasinomple.ecomagazine





ΠΛΑΤΑΝΟΣ ΟΡΕΙΝΗΣ ΝΑΥΠΑΚΤΙΑΣ

Ο Πλάτανος βρίσκεται στην Ορεινή Ναυπακτία σε υψόμετρο 875 μέτρα και πρόκειται για ένα από τα πιο ζωντανά χωριά της περιοχής συνδυάζοντας τη γνήσια ελληνική φιλοξενία με την υπέροχη φυσική ομορφιά και παράδοση.

Ένα μεγάλο πλατάνι που υπήρχε στη θέση μεγάλη βρύση, έγινε η αφορμή για να πάρει το όνομα του. Χτισμένος σύμφωνα με τα παραδοσιακά χαρακτηριστικά των σπιτιών της Ρούμελης, ο Πλάτανος συγκεντρώνει ντόπιους και τουρί-

στες στην κεντρική του πλατεία, που τη στολίζει η εκκλησία του Αγίου Νικολάου και τα παραδοσιακά καφενεία. Ο ποταμός Εύηνος αποτελεί χαρακτηριστικό γεωμορφολογικό στοιχείο της περιοχής, καθώς και η τεχνητή λίμνη, Ευηνολίμνη.

Πολλοί επισκέπτες συνδυάζουν την παραμονή τους με διάφορες μικρές περιπατητικές διαδρομές στα κοντινά εξωκλήσια, όπως αυτό του Αγίου Γεωργίου κ.α. ενώ για τους φίλους της ιστορίας υπάρχουν το Λαογραφικό Μουσείο και

το μουσείο Εθνικής Αντίστασης. Το χωριό φιλοξενεί κάθε χρόνο το καλοκαίρι πολλούς επισκέπτες, καθώς διαθέτει υπέροχο και υγιεινό μικρό κλίμα καθώς και υποδομή σε διαμονή και εστίαση, ενώ πλήθος εκδηλώσεων πραγματοποιούνται κάθε χρόνο, με κορυφαία στιγμή το παραδοσιακό πανηγύρι στην κεντρική πλατεία ανήμερα στις 23 Αυγούστου, μιας και το χωριό ευλαβείται ιδιαίτερα την «Παναγία την Προυσιώτισσα».



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



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ
ΔΥΤΙΚΗΣ
ΕΛΛΑΔΑΣ
χώρα ανθίσσης!

Πράσινο+Μηδe
Με Κερδοσκοπική Οργάνωση Πολιτισμού & Περιβάλλοντος



ΔΗΜΟΣ ΝΑΥΠΑΚΤΙΑΣ
MUNICIPALITY OF NAFPAKTIA



3rd NAFPAKTIA RUNNING

SEMI TRAIL 24km, 13km, 7km

www.prasinomple.gr

ΟΡΕΙΝΗ
ΝΑΥΠΑΚΤΙΑ
ΑΝΩ ΧΩΡΑ

2023
03 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ

