

# Πράσινο+Μπλε

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2023 | ΤΕΥΧΟΣ 151

Σκέψου... Δράσε και Ζήσε καλύτερα!!!



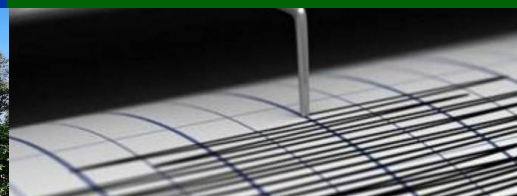
«ουρανοκατέβατο»  
υδροηλεκτρικό έργο στη Σεργούλα!

σελ. 04



Μουσείο Ιστορίας  
Α' βάθμιας Εκπαίδευσης Αιτ/νίας

σελ. 10



ΣΕΙΣΜΟΣ  
Μάθε και προστατέψου...

σελ. 18

# ΟΙΚΟ

# θέατρο 2024

Θεατρικές  
Ψαρατσάβες  
Δημοτικών Σχολείων  
Ναυπάκτου

13ος χρόνος



ΑΙΘΟΥΣΑ  
ΠΑΠΑΧΑΡΑΛΑΜΠΟΥΣ

Έρχεται  
τον Φεβρουάριο!

Είσοδος Ελεύθερη

ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ  
ΔΥΤΙΚΗΣ  
ΕΛΛΑΔΑΣ  
ζεμάτη ανθίσκου!



Πράσινο+Μηθε

Μη Κερδοσκοπική Οργάνωση Πολιτισμού & Περιβάλλοντος





ΟΚΤ. 2023  
ΤΕΥΧΟΣ 151



ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ

**Πράσινο+Μπλε**

Μη Κερδοσκοπική Οργάνωση  
Πολιτισμού και Περιβάλλοντος

**Ναύπακτος 30 300**

Αιτωλοακαρνανίας

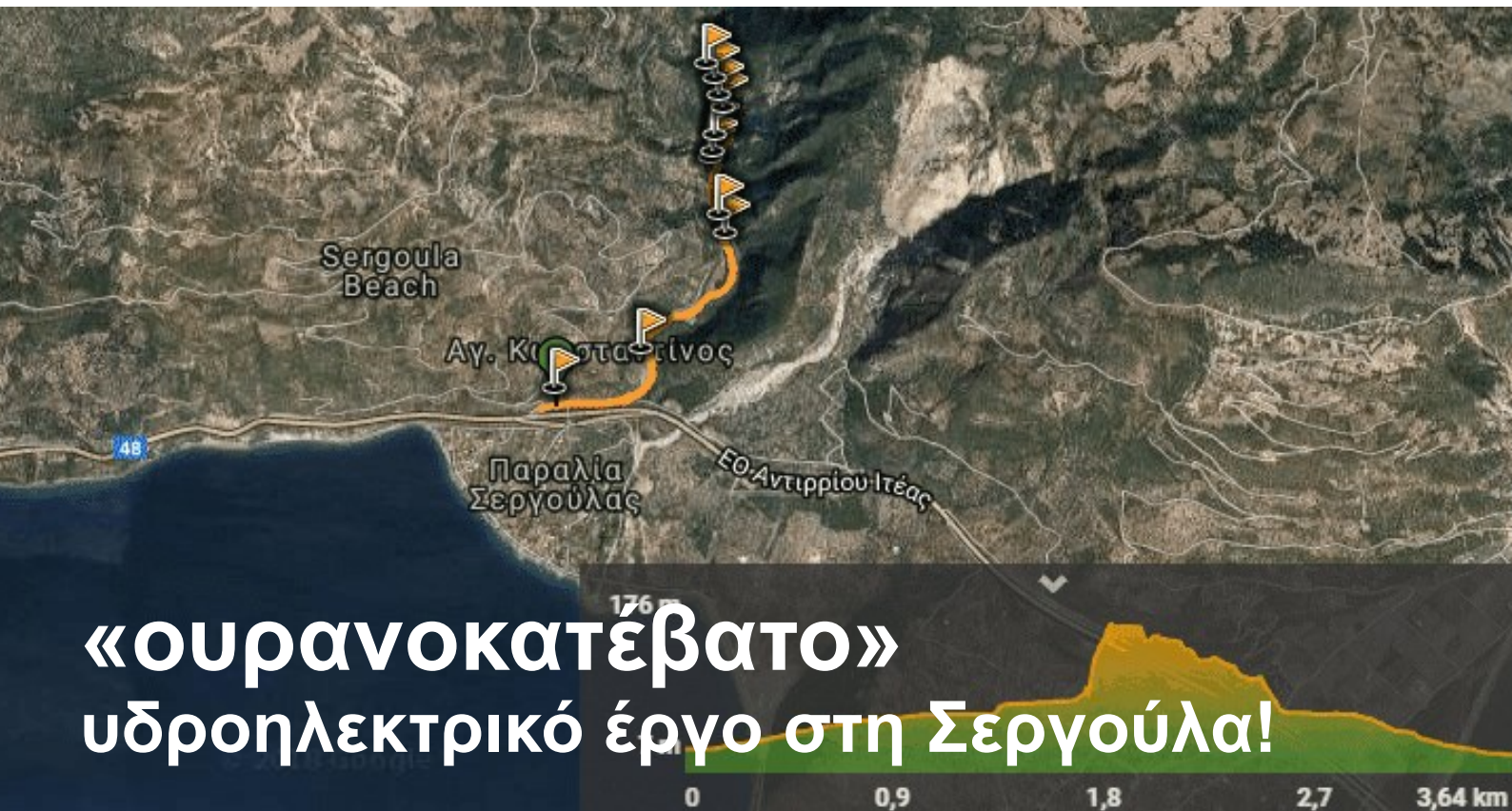
Τηλ. +30 26340 25015

Email: [info@prasinomple.gr](mailto:info@prasinomple.gr)

URL: [www.prasinomple.gr](http://www.prasinomple.gr)



Το περιοδικό μας διατίθεται  
**ΔΩΡΕΑΝ**



# «ουρανοκατέβατο» υδροηλεκτρικό έργο στη Σεργούλα!

Η Σεργούλα, είναι παραθαλάσσιο χωριό (Παραλία Σεργούλας) και ανήκει στον Δήμο Δωρίδας, του νομού Φωκίδας. Ο όμορφος αυτός οικισμός βρίσκεται εντός ζώνης Natura, όπου υπάρχει ένα μικρό φαράγγι/ ποτάμι Πολυσταυρι όπως το ονομάζουν οι κάτοικοι, καθώς και πηγή από όπου υδροδοτούνται πέντε ακόμα χωριά. Πρόκειται για ένα ιδιαίτερου φυσικού κάλλους παρθένο τοπίο, με σπηλιές, σταλακτίτες και τεράστια αιωνόβια πλατάνια και υψηλή επισκεψιμότητα φυσιολατρών επισκεπτών. Σε αυτό το μοναδικό και παρθένο μέρος, ξαφνικά οι κάτοικοι ανακάλυψαν πως έχει αδειοδοτηθεί από τη Ρυθμιστική Αρχή Ενέργειας – ΡΑΕ, από τον Μάιο 2023, η κατασκευή ΜΥΗΕ (μικρό υδροηλεκτρικό έργο), ισχύος 0,87MW. Με τον Δήμο Δωρίδας και την Τοπική Κοινότητα Σεργούλας να έχουν πλήρη άγνοια, μια και δεν υπήρξε καμία ενημέρωση για το

θέμα, οι κάτοικοι της περιοχής και όχι μόνο, είναι ανάστατοι με τα όσα ετοιμάζονται να υλοποιηθούν εν αγνοία τους, μια και το σύστημα δεν ρωτάει καν την Κοινότητα ή το Δήμο. Η Αποκεντρωμένη Διοίκηση Στερεάς & Θεσσαλίας υπογράφει μια αίτηση που λαμβάνει και εγκρίνει την ΜΠΕ και προχωράνε. Με τους κατοίκους να είναι ανάστατοι, η κατασκευάστρια εταιρεία έχει προχωρήσει και σε μελέτη πανίδας στην περιοχή (!), μέρος της Μελέτης Περιβαλλοντικών Επιπτώσεων – ΜΠΕ που θα πρέπει να καταθέσει στη ΡΑΕ ΜΠΕ και στην Περιφέρεια ή στην Αποκεντρωμένη Διοίκηση Στερεάς & Θεσσαλίας (τομέας περιβάλλοντος) για τελική υπογραφή και έγκριση. Αν και το έργο θα χαρακτηριστεί «πράσινο έργο», ο χαρακτηρισμός αυτός σε καμία των περιπτώσεων δεν δίνει το άλλοθι ώστε να δικαιολογείται η επιβάρυνση που θα φέρει στο δημόσιο παρθένο χώρο

(ποτάμι, φαράγγι και τοπίο), έστω και κατά τη διάρκεια της κατασκευής του. **Αν και πρόκειται για μη βιώσιμες επενδύσεις, καθώς τα μικρά υδροηλεκτρικά έχουν πολύ χαμηλή απόδοση, κι ενώ υποβαθμίζουν τα εύθραυστα ποτάμια οικοσυστήματα,** λαμβάνουν περιβαλλοντική αδειοδότηση και εξασφαλίζουν τη βιωσιμότητά τους από επιδοτήσεις. Τι κι αν η ορισμένη από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή Ομάδα Εμπειρογνομώνων για τη Βιώσιμη Χρηματοδότηση - γνωστή και ως Platform on Sustainable Finance - σε πρόσφατη έκθεσή της συστήνει να αποφεύγεται η κατασκευή μικρών υδροηλεκτρικών έργων ισχύος κάτω των 10 MW, καθώς αυτή οδηγεί σε αύξηση του κατακερματισμού των ποταμών, στην Ελλάδα μας, συνεχίζουμε ακάθεκτοι. [ενημερωθείτε ΕΑΩ](#)



Καθολική η αντίδραση από τους κατοίκους, την τοπική Κοινότητα και τον Δήμο Δωρίδας



**Άμεση ήταν η αντίδραση του Συμβουλίου της Τοπικής Κοινότητας Σεργούλας καθώς σε συνεδρίασή της (Οκτώβριος 2023) ομόφωνα αποφάσισε και καλεί τον Δήμο Δωρίδας – το αυτοτελές τμήμα νομικής υποστήριξης - να προχωρήσει στις αναγκαίες κατά νόμο ενέργειες για την κατάθεση αίτησης αναθεώρησης ενώπιον της ΡΑΕ για το μείζον αυτό θέμα.**

Ο Δήμος μέσω του απερχόμενου Δημάρχου Γιώργου Καπεντζώνη στηρίζει τον αγώνα των κατοίκων και προχωράει σε ανάθεση χειρισμού του θέματος στη νομική υπηρεσία, ενώ ο νεοεκλεγείς Δήμαρχος Δημήτρης Γιαννόπουλος

επιβεβαίωσε και αυτός ότι στηρίζει τον αγώνα. Οι κάτοικοι και φίλοι της Σεργούλας είναι αποφασισμένοι να μην αφήσουν να γίνει αυτό το έργο με κάθε κόστος! Η Ομάδα κατοίκων και φίλων Σεργούλας έχουν μέσα σε λίγες μέρες συλλέξει πάνω από 400 υπογραφές εναντίωσης στο καταστροφικό για τη φύση έργο. Ζητούν την άμεση και έμπρακτη στήριξη και πως δήλωσαν: «Το χρωστάμε άλλωστε στα παιδιά μας να το αφήσουμε ανέγγιχτο και παρθένο, αυτό το ιδιαίτερου φυσικού κάλους Φαράγγι Πολυσταυρι». Με τους κατοίκους να συνεχίζουν την συλλογή υπογραφών διαμαρτυρίας για το έργο,

αυτόματα μπαίνουν τα ερωτήματα: Ποια τοπική κοινωνική, περιβαλλοντική, οικονομική και αναπτυξιακή ανάγκη εξυπηρετεί το έργο και ταυτόχρονα, αν τα οφέλη από αυτό υπερτερούν από τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις που θα επιφέρει στην περιοχή; Από την άλλη δημιουργείται εκ νέου το ερώτημα, γιατί δεν τηρούνται οι νόμιμες διαδικασίες λήψης απόφασης για τέτοια έργα και πολλές φορές βρίσκονται οι τοπικές κοινωνίες προ τετελεσμένων γεγονότων χωρίς να ερωτηθούν; \*Δείτε παρόμοιο έργο και τι απαιτείται για την αδειοδότηση ενός έργου ΑΠΕ: <https://media.org/el/small-hpps-aos-position-2/>



# 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



**ΦΑΚΕΛΟΣ**

**Ανθρωπιστική κρίση στη Γάζα!**

**Η κατάσταση στη Γάζα «γίνεται γρήγορα ανυπόφορη», ανέφερε ο Martin Griffiths, επικεφαλής της ανθρωπιστικής βοήθειας του ΟΗΕ σε δήλωσή του και συμπλήρωσε «φοβάμαι ότι τα χειρότερα δεν έχουν έρθει ακόμα».**

Σύμφωνα με την Παλαιστινιακή Κεντρική Στατιστική Υπηρεσία, το ποσοστό φτώχειας στη Γάζα το 2017 ήταν 53% με το ένα τρίτο των κατοίκων της να ζει σε συνθήκες ακραίας φτώχειας. Το 63%, σύμφωνα με τις στατιστικές του Παγκόσμιου Επισιτιστικού Προγράμματος, είναι επισιτιστικά ανασφαλείς και, σαν να μην έφτανε αυτό, από το 2017 οι τιμές των βασικών ειδών πρώτης

ανάγκης αυξήθηκαν κατακόρυφα, εν μέρει λόγω του παγκόσμιου πληθωρισμού στον απόηχο της πανδημίας Covid-19 δύο χρόνια αργότερα. Το μεγαλύτερο μέρος του νερού της Γάζας είναι ακατάλληλο για πόση και τα κρούσματα χολέρας, η οποία εμφανίζεται συνήθως σε πληθυσμούς χαμηλού κοινωνικο-οικονομικού επιπέδου που ζουν σε κακές υγειονομικές συνθήκες, είναι συχνά. Τώρα, με ένα σημαντικό μέρος των υποδομών να έχει καταστραφεί από αεροπορικές επιδρομές, η κατάσταση είναι ακόμη πιο δύσκολη. Μην ξεχνάμε ότι, περισσότεροι από 2 εκατομμύρια κάτοικοι της Γάζας, ζουν σε μια λωρίδα γης που την καθι-

στά ένα από τα πιο πυκνοκατοικημένα μέρη του πλανήτη. Οι κάτοικοι της Γάζας «ζουν υπό παράνομο αποκλεισμό εδώ και 16 χρόνια και έχουν ήδη περάσει πέντε μεγάλους βίαιους πολέμους, οι οποίοι παραμένουν ανεξέλεγκτοι», ανέφεραν οι εμπειρογνώμονες του ΟΗΕ σε δήλωσή τους. «Αυτό ισοδυναμεί με συλλογική τιμωρία. Δεν υπάρχει καμία δικαιολογία για τη βία που στοχεύει αδιακρίτως αθώους πολίτες, είτε από τη Χαμάς είτε από τις ισραηλινές δυνάμεις. Αυτό απαγορεύεται απολύτως από το διεθνές δίκαιο και ισοδυναμεί με έγκλημα πολέμου».

*\*από άρθρο του Κωνσταντίνου Δέδε*





## Η καταστροφή στη Θεσσαλία δεν πρέπει να ξεχαστεί!

Μέλη της Greenpeace επέστρεψαν στη Θεσσαλία, ώστε να πάρουν από τους ανθρώπους που ζουν εκεί και βιώνουν τις συνέπειες από τις πλημμύρες τη γνώση και την εικόνα από την περιοχή, να καταγράψουμε τις ανάγκες και τις προτάσεις τους.

Ταυτόχρονα, πραγματοποίησαν μια μικρή πρώτη διερευνητική δειγματοληψία στις περιοχές γύρω από τη Λάρισα και την Καρδίτσα, με στόχο να αποκτήσουμε μια αρχική εικόνα για τις χημικές ουσίες που έχουν διαχυθεί στην ευρύτε-

ρη περιοχή (φυτοφάρμακα, πετρελαιοειδή, κοκ). Τα δείγματα βρίσκονται στο εργαστήριο και θα ανακοινώσουμε τα αποτελέσματα σύντομα. Η δειγματοληψία ήταν αποκαρδιωτική. Αντίκρισαν κατεστραμμένα χωριά, καλυμμένα από λάσπη, με κλειστούς ή πλημμυρισμένους δρόμους, και γενικά ένα δυστοπικό σκηνικό όπου οι παρεμβάσεις από την πολιτεία ήταν ελάχιστες. Κατά τη διάρκεια της διαδρομής, συχνά δημιουργείτο η εντύπωση ότι διασχίζουν λίμνες και όχι αγροτική έκταση. Αναρωτιέται κανείς αν οι οικισμοί αυτοί πρόκειται να

κατοικηθούν ξανά κι αν οι παρεμβάσεις που πρόκειται να γίνουν θα βοηθήσουν όχι μόνο να ανακάμψει γρήγορα η περιοχή, αλλά και με ποιον τρόπο. «Το σίγουρο είναι ότι η δουλειά μας γίνεται πιο επίκαιρη και επιτακτική από ποτέ, γι' αυτό και είμαστε αποφασισμένοι να συνεχίσουμε ανεξάρτητοι τη δράση μας. Να είμαστε παρόντες, να φτάνουμε εκεί που άλλοι δεν προσεγγίζουν και να μην αφήσουμε την ιστορία να ξεχαστεί» δηλώνει ο Υπεύθυνος για θέματα κλίματος και ενέργειας του Ελληνικού γραφείου της Greenpeace, Κωστής Γριμάνης.





# ΜΕΓΑΛΕΙΟ ΦΤΙΑΓΜΕΝΟ ΜΕ ΑΠΛΟΤΗΤΑ



NEO LURPAK® LIGHT ΒΟΥΤΥΡΟ  
ΜΟΝΟ 3 ΦΥΣΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ



# Μουσείο Ιστορίας Α'βάθμιας Εκπαίδευσης Αιτωλοακαρνανίας

**Η Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Ν. Αιτωλοακαρνανίας έχει δημιουργήσει και λειτουργεί υπό την εποπτεία της το Μουσείο Ιστορίας Εκπαίδευσης Αιτωλοακαρνανίας.**

Στεγάζεται στο Αγγελόκαστρο στο παλιό Δημοτικό σχολείο (κτίστηκε το 1930), το οποίο έχει αναπαλαιωθεί και αναδιαμορφωθεί με σκοπό να στεγάσει τα εκπαιδευτικά εκθέματα του Μουσείου Ιστορίας Εκπαίδευσης Αιτωλοακαρνανίας. Εκθέματα όπως εκείνα, μιας θεματικής έκθεσης με θέμα το «Σχολείο», μιας αναπαράστασης της σχολικής αίθουσας προηγούμενων χρόνων, καθώς και όλων εκείνων των πραγμάτων που μαρτυρούν την συνέχεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Σκοπός αυτής της ενέργειας και της πρωτοβουλίας αυτής ήταν και είναι η συγκέντρωση, διάσωση, διατήρηση, διαφύλαξη, συντήρηση και παρουσίαση στο κοινό – μαθητών/τριων, εκπαιδευτικών και πολιτών, των τεκμηρίων της Εκπαίδευσης διαχρονικά. Κύριο μέλημα της έκθεσης είναι να παρουσιάσουμε στους μαθητές και τις μαθήτριες, αλλά και στο κοινό τις συνθήκες, τα διδακτηριακά στοιχεία, τα μέσα διδασκαλίας, την οργάνωση αλλά και τους τρόπους

που διεξαγόταν τα μαθήματα στο τότε καθώς και τη σύγκριση με το σήμερα. Η έκθεση αυτή απευθύνεται κυρίως σε μαθητές και εκπαιδευτικούς όλων των βαθμίδων (Νηπιαγωγείο, Δημοτικό Γυμνάσιο, Λύκειο, Πανεπιστήμιο) καθώς και στον κάθε ενδιαφερόμενο ερευνητή και ευελπιστούμε ότι με την διεξαγωγή μουσειοπαιδαγωγικών προγραμμάτων, την ενημέρωση μέσω δράσεων και εντύπων και του διαδικτύου θα προσελκύσουμε τους ενδιαφερόμενους, για συμμετοχή σε δραστηριότητες, όπως και στην επίσκεψη στο χώρο του Μουσείου. Η έκθεση εκτείνεται σε τρεις αίθουσες. Στην πρώτη αίθουσα γίνεται μια αναπαράσταση της παλιάς σχολικής τάξης, με αντικείμενα όπως: ξύλινα θρανία, παλιά τετράδια, μαθητικές τσάντες, εκπαιδευτικές πλακέτες, ποδιές, χάρτες, όργανα φυσικής, σχολικά βιβλία, αριθμητήρια, βιβλιοθήκες, έντυπα και έγγραφα καθώς και αντικείμενα που χρησιμοποιούνταν στα Μαθητικά Συστήματα των σχολείων. Η δεύτερη αίθουσα φιλοξενεί πολλούς θεματικούς χάρτες, βιβλία των εκάστοτε μαθημάτων, καθώς και πολλά μέσα προβολών (Εποπτικά Μέσα Διδασκαλίας), κινηματογραφικές μηχανές προβολής, επιδασκόπια, μηχανές προβολής slides, πικ

απ, γραφομηχανές, μικροφίλμ, μια μεγάλη συλλογή φιλμ από το μάθημα της Γεωγραφίας και της Μελέτης Περιβάλλοντος. Εικόνες των μαθημάτων της Ιστορίας, Γεωγραφίας, Θρησκευτικών, επίσης μια μεγάλη σειρά εκπαιδευτικών, παιδαγωγικά βιβλία, ιστορικά, τεύχη περιοδικών, τεύχη του περιοδικού «Σχολική Υγιεινή», εγκυκλοπαιδείες, σημαίες, εικόνες θρησκευτικές και πολλά άλλα. Η τελευταία αίθουσα είναι ο χώρος στον οποίο λειτουργούσε το Γραφείο του Διευθυντή / Διευθύντριας καθώς και το Γραφείο των Εκπαιδευτικών, όπου αναπαριστούμε το γραφείο τους, οργανωμένο με παλιό γραφείο, φακέλους εγγράφων, εικόνες και γραφικό υλικό. Τα αντικείμενα που έχουν συγκεντρωθεί είναι πολλά και αξιόλογα και προέρχονται κυρίως από σχολικές μονάδες (Δημοτικά Σχολεία) του νομού Αιτωλοακαρνανίας που βρίσκονται εν λειτουργία. Πολλά σχολικά αντικείμενα δεν χρησιμοποιούνται πια λόγω της παλαιότητας τους και της εξέλιξης του τρόπου διδασκαλίας, ενώ κάποια άλλα προέρχονται από σχολεία που έχουν κλείσει εδώ και πολλές δεκαετίες.



**Με δεδομένο ότι τη δεκαετία του 1970 λειτουργούσαν 420 περίπου Δημοτικά Σχολεία ενώ σήμερα λειτουργούν 170, αντιλαμβανόμαστε το μέγεθος των Εκπαιδευτικών τεκμηρίων που έχουν χαθεί, καθώς και αυτών που υπάρχουν ακόμη σε κλειστά και σε λειτουργία σχολεία.** Να τονίσουμε ότι στο Μουσείο είναι δεκτή κάθε δωρεά σχολικού υλικού από ιδιώτες, οι οποίοι με την ευγενική τους χειρονομία, διασώζουν και παρουσιάζουν στο ευρύ κοινό, τις μνήμες των σχολικών διαδρομών τους.

#### **Μουσειοπαιδαγωγικά & Εκπαιδευτικά προγράμματα:**

Στόχος του Μουσείου είναι η συνεχής προσέλκυση επισκεπτών και για το λόγο αυτό έχουν οργανωθεί και παρουσιάζονται εκπαιδευτικά προγράμματα. Έχουν εκπονηθεί από Μουσειοπαιδαγωγούς δυο προγράμματα τα οποία παρουσιάζονται σε μαθητές Νηπιαγωγείων, Δημοτικών, Γυμνασίων και Λυκείων του νομού Αιτωλοακαρνανίας, με θέμα: «Το σχολικό κτίριο διαχρονικά» και «Από τα Μαθητικά Συσσί-

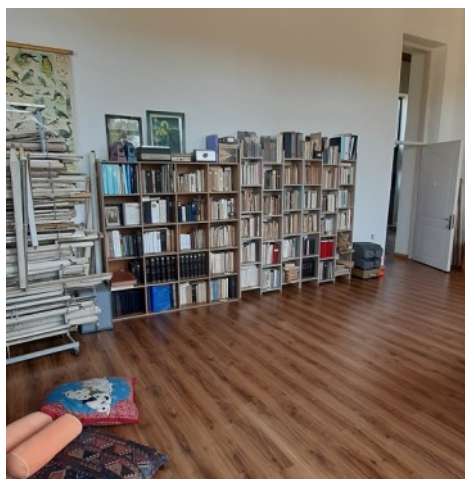
τια στα Σχολικά Γεύματα». Μια πραγματικά αξιοθαύμαστη προσπάθεια που αξίζει να γνωρίσουν όλοι οι σημερινοί μαθητές Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Για την επίσκεψη και πρόσβαση στο χώρο του Μουσείου, ακολουθείται τη διαδρομή προς το Αγγελόκαστρο, όσοι έρχονται από το Μεσολόγγι και την περιοχή της Ναυπακτίας ακολουθείται την Ιόνια Οδό και στην έξοδο 7 (κόμβος Αγγελόκαστρου) βγαίνετε στον επαρχιακό δρόμο που σας οδηγεί κατευθείαν στο Αγγελόκαστρο. Όσοι έρχονται από το Αγρίνιο και την περιοχή γύρω από τη λίμνη Τριχωνίδα καθώς και από την περιοχή του Θέρμου, ακολουθείται την επαρχιακή οδό Αγρίνιο- Καλύβια - Αγγελόκαστρο. Όσοι έρχονται από την περιοχή της Αμφιλοχίας, Βόνιτσας, Λευκάδας και Άρτας είτε μεσω της Ιόνιας Οδού, είτε ακολουθούν τον επαρχιακό δρόμο και στο Αγρίνιο στρίβουν δυτικά προς Αγγελόκαστρο. Από το Αγρίνιο η χιλιομετρική απόσταση είναι 17 χλμ. Στο Αγγελόκαστρο το Μουσείο βρίσκεται σχεδόν στο κέντρο του χωριού, ανατολικά πάνω από την κεντρι-

κή πλατεία, προς την πλευρά της Ι.Μ. Παντοκράτορος.

Για οποιαδήποτε πληροφορία, ξενάγηση και ενημέρωση, αρμόδιος είναι ο Θεόδωρος **Τσιλικας** - Υπεύθυνος Σχολικών Δραστηριοτήτων Π.Ε. Αιτωλοακαρνανίας- και μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί του στα τηλέφωνα 26310 50280 & 6974 385 680 και στην ηλεκτρονική διεύθυνση [thtsilikas@sch.gr](mailto:thtsilikas@sch.gr)

Ευχαριστίες εκφράζονται από τον αρμόδιο του Μουσείου στους:

Λειβαδίτη Κωνσταντίνα, Μουσειολόγο, Μουσειολογία Μουσειογραφία και Σχεδιασμός Εκθέσεων, και Πιρπίλη Σπυριδούλα Φιλολόγο, Μ.Εδ. Μουσειοπαιδαγωγό οι οποίες βοήθησαν στην οργάνωση της έκθεσης, στον τρόπο τοποθέτησης των εκθεμάτων καθώς και στην εκπόνηση των εκπαιδευτικών προγραμμάτων. Επίσης ευχαριστούμε όλους και όλες τους Διευθυντές και τις Διευθύντριες και τους εκπαιδευτικούς, που στηρίζουν και βρίσκονται αρωγοί και συμπαραστάτες στο έργο του Μουσείου.





**UPCYCLE**

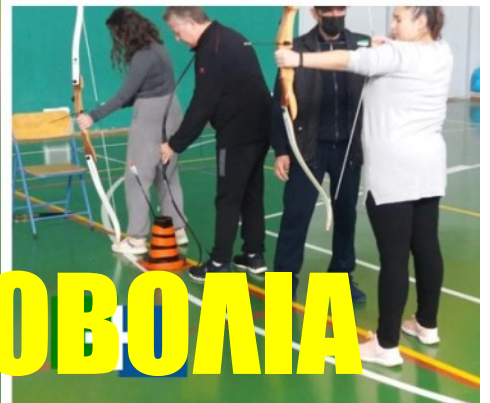
**Fit & Shape<sup>®</sup>**

SPORT NUTRITION SUPPLEMENTS



*Fuel Up  
with the Best!*





**Συνεχίζουμε για 3<sup>η</sup> χρονιά με υπομονή και επιμονή τις προπονήσεις – γνωριμία με το Ολυμπιακό άθλημα της Τοξοβολίας!**

Μια συνεργασία της περιβαλλοντικής οργάνωσης "[Πράσινο+Μπλε](#)" με το Α.Σ.Τ. "ΠΕΛΟΠΑΣ", που έχει ως στόχο να δημιουργηθούν οι προϋποθέσεις για ενασχόληση μικρών και μεγάλων με το όμορφο αυτό άθλημα, στη πόλη της Ναυπάκτου! Κάθε Κυριακή υλοποιούνται προπονήσεις από προπονητές του Α.Σ.Τ. Πέλοπας και του "[Lepanto Ar-](#)

[chery Team](#)", στο κλειστό γυμναστήριο του 2<sup>ου</sup> Γυμνασίου Ναυπάκτου, από τις 10.00 έως 13.00 για παιδιά από 5 έως 105 ετών.

**Η τοξοβολία είναι για όλες τις ηλικίες. Μικρούς και μεγάλους.**

Ξεκινώντας, θα διαπιστώσεις τα ψυχικά οφέλη που θα αποκομίσεις, ενώ συγχρόνως θα βελτιώσεις την ισορροπία, τη δύναμη του κορμού και των άνω άκρων, την αντίληψη και τον συντονισμό, την ελαστικότητα καθώς και την

αντοχή. Οι τοξότες δεν χρειάζονται μόνο δύναμη στα χέρια για να ρίξουν το βέλος, αλλά και ικανότητες συγκέντρωσης, ακρίβειας και υπομονής. Και ας μην ξεχνάμε κάτι ιδιαίτερα βασικό, η τοξοβολία είναι και ψυχαγωγία. Ο τοξότης δεν μαθαίνει μόνο αλλά διασκεδάζει κιόλας. Φόρεσε τα αθλητικά σου και σε περιμένουμε!

Πληροφορίες: +30 697 850 0005 / [info@prasinomple.gr](mailto:info@prasinomple.gr)



# Μάθετε για τον Σεισμό και Προστατευτείτε






**ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΣΕΙΣΜΟ**





**ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΣΕΙΣΜΟΥ**

**Ο Εγκέλαδος στην Ελληνική Μυθολογία ήταν ο αρχηγός των Τιτάνων, γιος του Ταρτάρου και της Γης που έπαιξε όμως πρωτεύοντα ρόλο στη Γιγαντομαχία στην οποία και φονεύθηκε. Για τον Εγκέλαδο και τον θάνατό του σώθηκαν πολλές παραδόσεις.** Μια από αυτές αναφέρει ότι κατακεραυνώθηκε από τον Δία εναντίον του οποίου κινήθηκε. Σε μια άλλη, ότι φονεύθηκε από τον ακόλουθο του Διονύσου τον Σειληνό, και σε μια τρίτη που είναι και η επικρατέστερη, φονεύθηκε από την Αθηνά η οποία αφού τον έτρεψε σε φυγή έριψε εναντίον του τη Σικελία ή το όρος Αίτνα με το οποίο και τον καταπλάκωσε. Ο Εγκέλαδος στην προσπάθειά του να ελευθερωθεί από το βάρος, που τον καταπιέζει, προκαλεί σεισμούς.

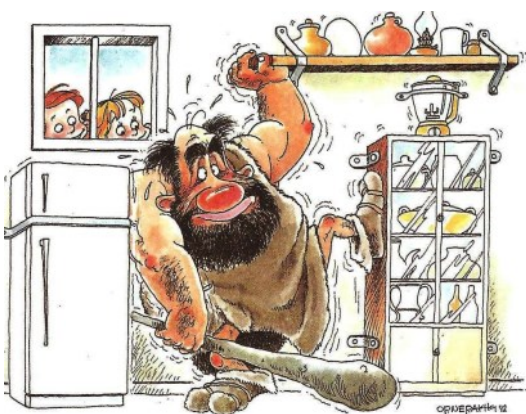
Σε πλανήτες με στερεό φλοιό όπως η Γη, οι σεισμοί προκαλούν ανατάραξη της επιφάνειας του φλοιού και αυτή η κίνηση να γίνεται αισθητή από τους ανθρώπους. Το όπλο μας, στην αντιμετώπιση των φυσικών φαινομένων όπως είναι οι σεισμοί, είναι η ενημέρωση. Τι πρέπει να κάνουμε λοιπόν στην περίπτωση του σεισμού, αλλά και μετά από αυτόν;

## Προετοιμαζόμαστε...

- Μέσα στο σπίτι, στερεώνουμε γερά στους τοίχους τα ράφια.
- Τοποθετούμε τα βαριά αντικείμενα στα χαμηλότερα ράφια και απομακρύνουμε τα βαριά αντικείμενα πάνω από κρεβάτια και καναπέδες.
- Προσδιορίστε καλά προφυλαγμένους χώρους σε κάθε δωμάτιο : κάτω από ανθεκτικά γραφεία ή τραπέζια, και μακριά από γυάλινες επιφάνειες και βιβλιοθήκες.
- Ενημερώνουμε τα μέλη της οικογένειας για το πώς κλείνουν οι γενικοί διακόπτες ηλεκτρικού, νερού και φυσικού αερίου και για τα τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης (112, 199, 166, 100 κ.λπ.).
- Επιλέγουμε έναν ασφαλή χώρο συνάντησης μετά το σεισμό, μακριά από κτίρια και δέντρα και μακριά από τηλεφωνικά και ηλεκτρικά καλώδια.
- Απαραίτητο ένα φορητό ραδιόφωνο με μπαταρίες, φακός και βαλιτσάκι πρώτων βοηθειών.

## Την ώρα του σεισμού...

- Βασικό είναι να διατηρήσουμε την ψυχραιμία μας.
- Αν είστε μέσα στο σπίτι, καλυφθείτε κάτω από κάποιο ανθεκτικό έπιπλο (τραπέζι, γραφείο, θρανίο), γονατίστε και κρατήστε με τα χέρια σας το πόδι του.
- Απομακρυνθείτε από μεγάλες γυάλινες επιφάνειες (παράθυρα, γυάλινα χωρίσματα) ή έπιπλα και αντικείμενα που μπορεί να σας τραυματίσουν.
- Μην προσπαθήσετε να απομακρυνθείτε από το σπίτι.
- Αν βρίσκεστε σε ανοιχτό χώρο, απομακρυνθείτε από χώρους που βρίσκονται κάτω από κτίρια, τηλεφωνικά ή ηλεκτρικά καλώδια.
- Αν βρίσκεστε μέσα στο αυτοκίνητο, καταφύγετε σε ανοιχτό χώρο και σταματήστε με προσοχή το αυτοκίνητο ώστε να μην εμποδίσει την κυκλοφορία.



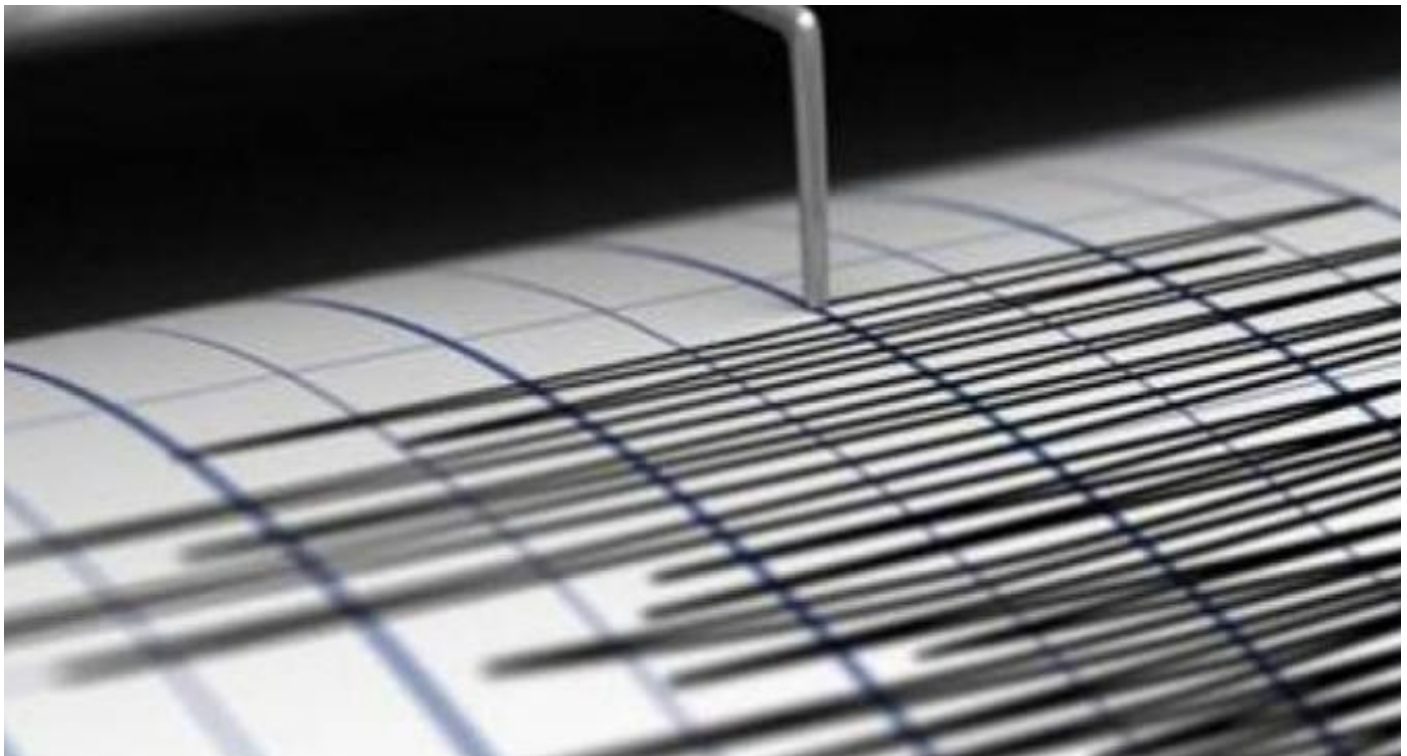
Στερεώστε καλά τα ψηλά ή βαριά αντικείμενα ή έπιπλα



Μείνετε κάτω από ένα γερό τραπέζι



Μην πλησιάζετε στα παράθυρα



**ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΣΕΙΣΜΟ**



Εικενώστε το κτίριο προσεκτικά. Μην τρέχετε και μην σπρώχνετε.



Κατεβείτε από το κλιμακοστάσιο. Μην χρησιμοποιήσετε το ασανσέρ.



Συγκεντρωθείτε σε έναν ανοικτό και ασφαλή χώρο (πάρκο, προαύλιο). Μην αγγίζετε καλώδια.



**Ο.Α.Σ.Π.**  
 Οργανισμός Αντισεισμικού Σχεδιασμού & Προστασίας  
 Ξάνθου 32, Ν. Ψυχικό 154 51  
 Τηλ.: 210 67 28 000, Fax: 210 67 79 561  
 e-mail: info@oasp.gr

**www.oasp.gr**

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΠΟΔΟΜΩΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑΦΟΡΩΝ  
 ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΑΝΤΙΣΕΙΣΜΙΚΟΥ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

**Τι κάνω μετά το σεισμό...**

- Αν είστε μέσα στο σπίτι, προετοιμαστείτε για τυχόν μετασεισμούς.
- Ελέγξτε προσεκτικά τον εαυτό σας και τους γύρω σας για πιθανούς τραυματισμούς.
- Αν υπάρχουν βαριά τραυματισμένοι μην τους μετακινείτε.
- Μην χρησιμοποιείτε τον ανελκυστήρα.
- Κλείστε τους διακόπτες του ηλεκτρικού ρεύματος, του φυσικού αερίου και του νερού.
- Καταφύγετε σε ανοικτό και ασφαλή χώρο.

- Χρησιμοποιήστε το σταθερό ή κινητό τηλέφωνό σας σε εξαιρετικές περιπτώσεις, γιατί προκαλείται υπερφόρτωση των τηλεφωνικών δικτύων.

- Μην χρησιμοποιείτε άσκοπα το αυτοκίνητό σας ώστε να μην γίνετε εμπόδιο στο έργο των συνεργείων διάσωσης.

- Ακολουθείστε τις οδηγίες των αρχών και μην δίνετε σημασία σε φημολογίες.

- Παρατηρήστε αν υπάρχει σημαντική αύξηση ή πτώση της στάθμης του ύδατος, γεγονός που αποτελεί φυσική προειδοποίηση.

- Απομακρυνθείτε από τη θάλασσα και κατευθυνθείτε σε περιοχές της ενδοχώρας με μεγαλύτερο υψόμετρο.

- Το τσουνάμι δεν αποτελείται μόνο από ένα μόνο κύμα αλλά από μια σειρά από κύματα οπότε επιστρέψτε μόνο αφού ενημερωθείτε από τις αρμόδιες αρχές ότι δεν υπάρχει κίνδυνος.

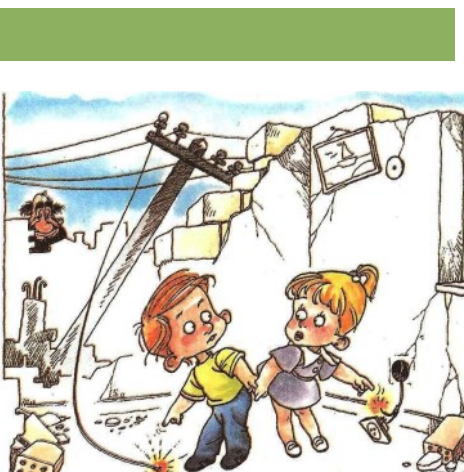
- Σε κάθε περίπτωση, μην πλησιάζετε τις ακτές για να παρακολουθήσετε ένα επερχόμενο τσουνάμι. Όταν το δείτε ίσως είναι αργά για να το αποφύγετε!

**Μπορεί να γίνει Τσουνάμι...**

Αν και δεν προκαλούν τσουνάμι όλοι οι σεισμοί, ας είμαστε σε εγρήγορση. Έτσι, αν βρισκόμαστε σε περιοχή παραθαλάσσια με χαμηλό υψόμετρο:



Μην χρησιμοποιείτε ασανσέρ



Μην αγγίζετε πεσμένα καλώδια



**Ο πανικός δημιουργεί θύματα ΟΜΑΔΙΚΟΤΗΤΑ και ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ**





# TOP

## τροφές ενάντια στην εποχική γρίπη

Η εποχή, όπου η γρίπη και τα κρυολογήματα μπορούν να κάνουν την καθημερινότητά σας πιο δύσκολη, είναι εδώ. Εάν επιθυμείτε να καταπολεμήσετε τη βουλωμένη μύτη αλλά και τον πονόλαιμο, ήρθε η ώρα να πάρετε τα απαραίτητα μέτρα, προτού εμφανιστούν τα ενοχλητικά συμπτώματα. Η πρόληψη είναι πάντα η καλύτερη αντιμετώπιση. Στη μάχη για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού, οι κατάλληλες τροφές θα αποτελέσουν τον μεγαλύτερο σύμμαχό σας. Βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και αντιοξειδωτικά, μεταξύ άλλων, μπορούν να σας βοηθήσουν με τον πιο αποτελεσματικό τρόπο να κρατήσετε το σώμα σας "προστατευμένο" από κάθε πλευρά. Οι επιλογές είναι αρκετές. Εντάξτε στη διατροφή σας μερικά από τα παρακάτω τρόφιμα και θα ανακαλύψετε, ότι η παροιμία που λέει πως "είμαστε ότι τρώμε", δεν είναι μόνο σοφή αλλά και επίκαιρη! Επιλέξτε τα κατάλληλα τρόφιμα και θωρακίστε τον οργανισμό σας.

### Ψάρια

Υπάρχουν μερικά ψάρια, τα οποία μπορούν να συμβάλλουν στη μάχη με την εποχική γρίπη. Τα ω-3 λιπαρά οξέα του σολομού, του τόνου και της σαρδέλας χαρακτηρίζονται από τους ειδικούς ως απαραίτητα, καθώς αποτελούν συστατικά που ο οργανισμός δεν μπορεί να συνθέσει μόνος του. Γι' αυτό τον λόγο η πρόσληψή τους μέσω της διατροφής κρίνεται αναγκαία. Αυτά τα "καλά" λιπαρά, έχουν την ικανότητα να

μειώνουν τη LDL χοληστερόλη ενώ ταυτόχρονα αυξάνουν τα επίπεδα της HDL και φυσικά, αποτελούν ασπίδα για τον οργανισμό σας. Ακόμη, σημαντική είναι και η αντιοξειδωτική τους δράση, που θωρακίζει τον οργανισμό σας. Καταναλώστε τα ιδανικά δύο φορές την εβδομάδα.

### Σκόρδο

Η αλισίνη είναι η βασική ουσία που είναι υπεύθυνη για τις αντιοξειδωτικές και τις αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες αυτού του υλικού, που έχει διαπιστωθεί ότι καταπολεμά τους ιούς. Εάν είστε λάτρεις της γεύσης του, τότε θα πρέπει να ξέρετε πως αυτός ο "σύμμαχος" θα καταφέρει να σας στηρίξει τη συγκεκριμένη εποχή του χρόνου. Σύμφωνα με μελέτη που έγινε στο περιοδικό *Advances in Therapy*, αποδείχθηκε πως οι άνθρωποι που καταναλώναν σκόρδο όχι μόνο δεν αρρώσταιναν τόσο εύκολα αλλά κατάφερναν και να ξεπεράσουν αρκετές ασθένειες πιο αποτελεσματικά και πιο γρήγορα. Εάν δεν μπορείτε να αντέξετε τη γεύση του, μπορείτε να προμηθευτείτε ειδικά, εντελώς άοσμα σκευάσματα πλούσια σε αλισίνη από το φαρμακείο.

### Εσπεριδοειδή

Μπορεί να έχουν περάσει χρόνια από τότε που η μητέρα σας έλεγε, πως πρέπει να πιείτε τον φρεσκοστυμμένο χυμό σας από πορτοκάλια σε 5 λεπτά, αλλά είχε απόλυτο δίκιο! Η βιταμίνη C είναι ευρέως γνωστή για την προληπτική δράση της στο κρυολογήμα, καθώς

και για την ικανότητά της να μειώνει τα συμπτώματά του. Τροφές όπως τα λεμόνια, τα πορτοκάλια, καθώς και τα γκρέιπφρουτ, αποτελούν ιδανικές πηγές αυτής της ουσίας, για την οποία έχουν γίνει εκατοντάδες μελέτες και έχουν γραφτεί χιλιάδες άρθρα. Ωστόσο, για να γίνει σωστή απορρόφηση, το καλύτερο που έχετε να κάνετε είναι να καταναλώσετε ένα ποτήρι χυμό πορτοκάλι το πρωί με άδειο στομάχι και να αφήσετε λίγη ώρα να περάσει, μέχρι να πάρετε το πρωινό σας. Σε αντίθετη περίπτωση, μέρος της ποσότητας της βιταμίνης θα πάει χαμένο.

### Γιαούρτι

Μπορεί σύμφωνα με την κοινή λογική τα βακτήρια να αποτελούν έναν κακό σύντροφο του ανθρώπου, παρόλα αυτά υπάρχουν και καλά βακτήρια, απαραίτητα για τη σωστή λειτουργία του εντέρου. Το γιαούρτι είναι ένα φυσικό προβιοτικό που θα καταφέρει να διατηρήσει την εντερική ισορροπία και θα σας προστατέψει από επικείμενες μολύνσεις. Ακόμη, τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία που διαθέτει, όπως το ασβέστιο, το μαγνήσιο αλλά και το κάλιο, συμβάλλουν και αυτά στη σωστή λειτουργία του οργανισμού σας. Στα plus υπολογίστε και τη χαμηλή θερμιδική αξία του γιαουρτιού, που το αναγάγει σε μια ιδανική επιλογή. Πειραματιστείτε με τα αγαπημένα σας φρούτα και δώστε του ένα twist στη γεύση με μια κουταλιά μέλι.

\*by Anastasia Politoglou



# kids

## Όταν ο αφρός αλλάξει χρώμα, τα χεράκια είναι καθαρά!

Το νέο **παιδικό εκπαιδευτικό κρεμοσάπουνο ΜΕΓΑ Hygiene KIDS** ήρθε να μετατρέψει «μαγικά» το πλύσιμο των χεριών σε μια διασκεδαστική διαδικασία. Χάρη στην καινοτόμα σύνθεσή του, αλλάζει χρώμα από μπλε σε άσπρο όταν τα χεράκια έχουν πλυθεί σωστά, βοηθώντας τα παιδιά να εντάξουν σωστές πρακτικές υγιεινής στην καθημερινότητά τους από μικρή ηλικία. Με απίθανο άρωμα φρούτων που τα παιδιά σίγουρα θα λατρεύσουν!





## ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΔΡΑΝΩΝ

**Περισσότερα από 5,5 εκ. τόνοι οικοδομικά υλικά κατεδάφισης και άλλα απόβλητα οικοδομικών εργασιών παράγονται κάθε χρόνο στην Ελλάδα! Το μεγαλύτερο ποσοστό απ' αυτά καταλήγει σε ρέματα, ΧΥΤΑ και παράνομες χωματερές. Σήμερα στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες δεν μπορεί να γίνει κανένα οικοδομικό, οδικό ή άλλο έργο, αν δεν υπάρχει βεβαίωση και άδεια για την κατάληξη των αποβλήτων.** Στην Ελλάδα προφανώς όλα αυτά είναι φιλάγραμματα. Ποια οφέλη θα μπορούσαμε να αποκομίσουμε από την ανακύκλωση των οικοδομικών υλικών; Αρχικά, θα μειώναμε την περιβαλλοντική επιβάρυνση που σήμερα προκαλούμε με την αλόγιστη διάθεση των αποβλήτων από οικοδομικές εργασίες. Μια επιβάρυνση που είναι μη αναστρέψιμη οικολογικά και αισθητικά, καθώς πρόκειται κυρίως για μη βιοδιασπώμενα υλικά. Επιπλέον, τα ανακυκλωμένα υλικά θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν σε πλήθος έργων, μειώνοντας έτσι την ανάγκη για λατόμευση, αμμοληψίες από ποτάμια κ.λπ. Ταυτόχρονα θα καταναλώναμε λιγότερη ενέργεια για την παραγωγή πρώτων υλών.

### Ποια είναι τα αδρανή υλικά

Τα απόβλητα εκσκαφών, κατασκευών και κατεδαφίσεων, τα λεγόμενα αδρανή, αποτελούν σήμερα ένα από τα μεγαλύτερα σε όγκο ρεύματα αποβλήτων. Κατά τη διάρκεια του κύκλου ζωής ενός κτιρίου παράγονται απορρίμματα, τα οποία ως κυρίαρχο χαρακτηριστικό έχουν την έντονη διαφοροποίηση τόσο στη σύστασή τους, όσο και στις τελικές προς διάθεση ποσότητες. Το μεγαλύτε-

ρο ποσοστό των απορριμμάτων, εξαιρουμένων των απορριμμάτων που παράγονται από τους κατοίκους του κτιρίου κατά τη διάρκεια της λειτουργίας του κτιρίου, προέρχεται από: κατεδάφιση και περιλαμβάνουν σκυρόδεμα, τούβλα, σίδηρο, ξύλο, πλαστικό, καλώδια, μηχανικό εξοπλισμό, κ.τ.λ. Κατασκευή με υλικά όπως ξύλο, μονωτικό υλικό, σωλήνες, απορρίμματα συσκευασιών, σκυρόδεμα, τούβλα. Ανακαίνιση, που περιλαμβάνουν υλικά όπως ξύλο, μονωτικό υλικό, σωλήνες, απορρίμματα συσκευασιών, σκυρόδεμα, τούβλα, μηχανικός εξοπλισμός.

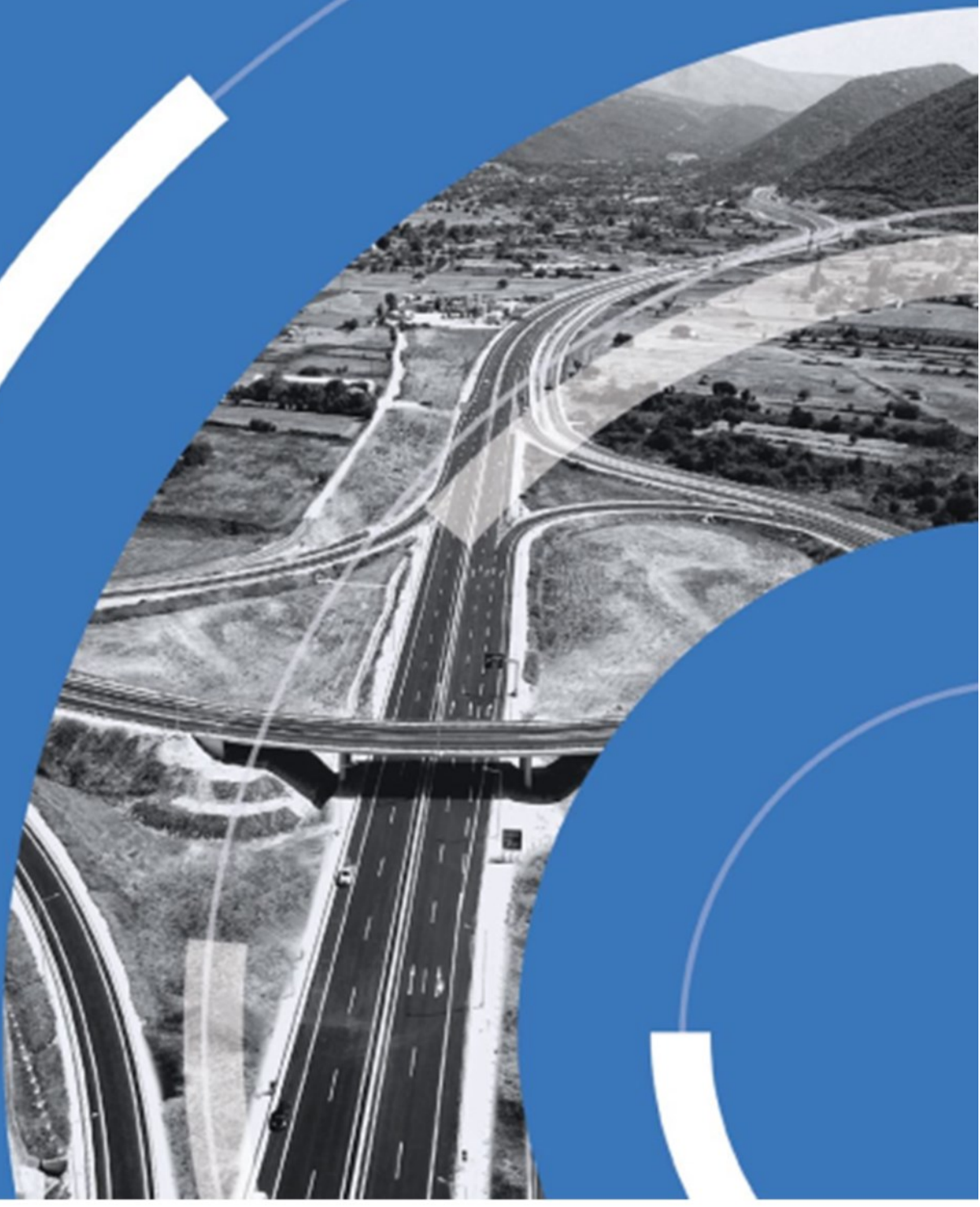
### Μια «δεύτερη» ζωή

Η αξιοποίηση του σκυροδέματος στο τέλος της ωφέλιμης του ζωής μπορεί να πραγματοποιηθεί με δύο τρόπους: Με θραύση και επαναχρησιμοποίηση του σε κατασκευές ως έχει, ή ανακύκλωσή του για την παραγωγή άλλων υλικών, είτε ως πρόσθετο, είτε ως υλικό αντικατάστασης του τσιμέντου. Οι κύριοι τρόποι αξιοποίησης τούβλων, πλακιδίων και κεραμικών είναι: Αναμόρφωση σαν τούβλα και κεραμίδια, ως υλικά για δρόμους ελαφριάς κυκλοφορίας, αλλά και για το σχηματισμό υποστρωμάτων καλλιέργειας φυτών. Οι κυριότεροι τρόποι ανακύκλωσης ξύλου, από κατεδαφίσεις είναι: Κατασκευή σανίδων πάνελ, θρυμματισμός του ξύλου (ροκανίδια) για την παραγωγή προϊόντων συμπίεσης, όπως ξύλινα δάπεδα, σανίδες κόντρα πλακέ, κ.λπ. ή προϊόντα ξύλου – σκυροδέματος, με πολύ καλές θερμομονωτικές και αντιπυρικές ιδιότητες. Το γυαλί έχει το μεγάλο πλεονέκτημα συγκριτικά με τα υπόλοιπα

αδρανή στο ότι μπορεί να ανακυκλωθεί πολλές φορές χωρίς να αλλοιωθούν οι φυσικές και μηχανικές του ιδιότητες. Η ανακύκλωση πλαστικών είναι αρκετά δύσκολη και πολλές φορές οικονομικά ασύμφορη. Από περιβαλλοντικής άποψης είναι ιδιαίτερα σημαντική επειδή όταν καίγονται τα πλαστικά που περιέχουν χλώριο (π.χ. πολυβινυλοχλωρίδιο) παράγουν τοξικές ενώσεις (διοξίνες και φουράνια), όπως επίσης και για το λόγο ότι τα περισσότερα πλαστικά διασπώνται δύσκολα. Ο χάλυβας (οπλισμός σκυροδέματος, σιδερόβεργες, κ.λπ.) μπορεί να ανακυκλωθεί και να χρησιμοποιηθεί για την παραγωγή καινούριων ποσοτήτων χάλυβα, με τον βαθμό ανάκτησής του να πλησιάζει το 100%. Το αλουμίνιο μπορεί να προέλθει από ένα πλήθος πηγών όπως κατασκευαστικά πλαίσια, σκέπαστρα, οροφές, πόρτες, κουφώματα, υδρορροές, κ.λπ. Το όφελος από την ανακύκλωση του φτάνει σε εξοικονόμηση ενέργειας έως και 95%. Οι διάφορες μορφές ασφάλτου, επαναχρησιμοποιούνται σε έργα οδοποιίας ως βάση σε οδούς, αλλά και ως υλικό στρώσης σε αγροτικούς δρόμους, ενώ με περαιτέρω επεξεργασία χρησιμοποιούνται ακόμη και για νέα ασφάλτο. Το συντριπτικό ποσοστό των αδρανών μπορεί να επαναχρησιμοποιηθεί, να ανακυκλωθεί ή να αξιοποιηθεί το ενεργειακό του περιεχόμενο, εφαρμόζοντας απλές τεχνικές. Συμπέρασμα: Η ανακύκλωση των δομικών υλικών αποτελεί τη σύγχρονη ανάγκη, τάση και πρόκληση της εναλλακτικής διαχείρισης απορριμμάτων, με τεράστια περιβαλλοντικά και οικονομικά οφέλη.

ο καλύτερος  
δυνατός  
συνταξιδιώτης

**Νέα Οδός**





## Να ανησυχήσω;

Το Ταμείο των Ηνωμένων Εθνών για την Παιδική Ηλικία (UNICEF) ανακοίνωσε χθες Τρίτη ότι **2.360 παιδιά σκοτώθηκαν** στη Λωρίδα της Γάζας, τον παλαιστινιακό θύλακα ο οποίος βομβαρδίζεται ακατάπαυστα από τον ισραηλινό στρατό από την 7η Οκτωβρίου, σε αντίποινα για την επίθεση του παλαιστινιακού ισλαμιστικού κινήματος Χαμάς σε νότιους τομείς της ισραηλινής επικράτειας!!



www. prasinomple.gr

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ

tel. 26340 25015  
e. info@prasinomple.gr  
Fb prasinomple.ecomagazine



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



# Εθνικό Πάρκο Λιμνοθάλασσας Μεσολογγίου - Αιτωλικού

## Υγροβιότοπος

**Το Εθνικό Πάρκο Λιμνοθάλασσας Μεσολογγίου - Αιτωλικού, βρίσκεται στο νοτιοδυτικό άκρο της Στερεάς Ελλάδας, εκεί όπου εκβάλλουν οι ποταμοί Εύηνος και Αχελώος, που το δημιούργησαν.** Χάρη στα φερτά υλικά των ποταμών, διαμορφώθηκε το μεγαλύτερο σύμπλεγμα λιμνοθαλασσών της Ελλάδας, η λιμνοθάλασσα «Μεσολογγίου - Αιτωλικού», που μαζί με τους περιφερειακούς υγροτόπους καλύπτουν μια έκταση περίπου 190.000 στρεμμάτων. Αποτελεί έναν από τους πλουσιότερους υγρότοπους της Ευρώπης, τόσο σε αριθμό ειδών, όσο και σε πληθυσμό. Οι λιμνοθάλασσες είναι γενικά ρηχές. Το μεγαλύτερο βάθος τους φθάνει περίπου δύο μέτρα, αλλά η μεγαλύτερη έκταση έχει βάθος μικρότερο τους ενός μέτρου. Μόνο η λιμνοθάλασσα Αιτωλικού έχει βαθιά νερά με μέγιστο βάθος 32m.

## Μέθοδοι Αλίευσης

Η κατασκευή και λειτουργία των διβαριών αποσκοπεί στον εγκλωβισμό των ψαριών

στη λιμνοθάλασσα. Η αλιευτική υποδομή περιλαμβάνει τον **ιχθυοφραγμό**, που κατασκευάζεται στα ανοίγματα επικοινωνίας της λιμνοθάλασσας με την ανοιχτή θάλασσα και το διβάρι. Κατασκευάζονται με έμπηξη πασσάλων στον βυθό και επάνω σε αυτούς στηρίζεται πλέγμα ώστε να επιτρέπεται η κυκλοφορία του νερού αλλά όχι η διαφυγή των ψαριών. Σε συγκεκριμένα σημεία των φραγμών υπάρχουν οι πόρτες (κρέμαση) από τις οποίες γίνεται η είσοδος των ψαριών και οι ιχθυοπαγίδες (πήρες) όπου συλλαμβάνονται τα ψάρια. Το **σταφνοκάρι** είναι ένα ιδιαίτερο αλιευτικό εργαλείο που τοποθετείται επάνω σε πρυάρι. Αποτελείται από μια σταθερή ξύλινη δοκό που απολήγει σε διχάλα όπου εφαρμόζει μια δεύτερη δοκός η οποία κινείται σαν μοχλός με τη χρήση σχοινιού. Στην άκρη της κινητής δοκού, εφαρμόζονται 2 τοξοειδείς βραχίονες σε σχήμα σταυρού όπου δένεται τετράγωνο δίχτυ. Η αλιεία διενεργείται με βύθιση και ανέβασμα του δίχτυου. Το σταφνοκάρι χρησιμοποιείται σε θολερά νερά, με ισχυρούς ανέμους ή σε στενά περάσματα.

Συνήθης στόχος του εργαλείου είναι οι κέφαλοι, τα λαβράκια, τα χέλια και η αθερίνα. Προσαρμοσμένα στο λιμνοθαλάσσιο περιβάλλον με τα αβαθή νερά, τη θολερότητα, τον ιλυώδη βυθό είναι και άλλα αλιευτικά εργαλεία, που είτε χρησιμοποιούνται ακόμη είτε όχι, όπως το **πυροφάνι**, ο **πεζόβολος**, η **συρτή** (ή τράινα), ο **βολκός**, η **γυροβολιά** και το **καλαμωτό**.

## Ιχθυοπανίδα

Τα κύρια αλιεύματα των Λιμνοθαλασσών Μεσολογγίου - Αιτωλικού είναι οι **τσιπούρες**, τα **λαβράκια**, τα **χέλια**, οι **γοβιοί** και τα **διάφορα είδη κεφάλου**. Ιδιαίτερα ξακουστή περίπτωση είναι το **αυγοτάραχο Μεσολογγίου** που παράγεται από το θηλυκό κεφάλο, τη μπάφα. Αποτελεί το μόνο ελληνικό αλιευτικό **Προϊόν Ονομασίας Προελεύσεως (ΠΟΠ)** και ένα από τα ελάχιστα προϊόντα ΠΟΠ αλιευτικής προέλευσης όλης της Ε.Ε. Στη λιμνοθάλασσα Κλείσοβα λειτουργεί το μοναδικό εργαστήριο παραγωγής του ΠΟΠ αυγοτάραχου Μεσολογγίου.

# 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](http://www.tometoxi.com)