

Πράσινο+Μπλε

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

ΤΕΥΧΟΣ 169

Σκέψου... Δράσε και Ζήσε καλύτερα!!!



Βυζαντινό Μουσείο κάστρου Ναυπιάκου



ΤΙ ΤΡΩΜΕ ΤΕΛΙΚΑ;

σελ. 4



**ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ
ΚΑΙ ΑΙΤΩΛΟΑΚΑΡΝΑΝΙΑ**

σελ. 10



**Ι.Π. ΜΕΣΟΛΟΓΓΙΟΥ
«ΜΟΥΣΕΙΟ ΑΛΑΤΟΣ»**

σελ. 21



2026

ΤΕΥΧΟΣ 169

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ:

Πράσινο+Μπλε ΑΜΚΕΜη Κερδοσκοπική Οργάνωση
Πολιτισμού και Περιβάλλοντος**Ναύπακτος** Αιτωλοακαρνανίας

Τηλ. +30 26340 25015

Email: info@prasinomple.grURL: www.prasinomple.gr

το newsletter διατίθεται
ΔΩΡΕΑΝ

Extreme Athletes for Climate Action

Τους γνωρίζετε για τα μετάλλιά τους και τα ρεκόρ τους. Αλλά αυτοί οι αθλητές extreme sports είναι επίσης από τους πιο σοβαρούς υποστηρικτές του περιβάλλοντος στον πλανήτη.

Ασχολούνται ενεργά με την άσκηση πιέσεων από την διοίκηση των οργάνων των δικών τους αθλημάτων, έως το Κογκρέσο και απαιτούν δράση για το κλίμα.

Πρόκειται για μια διαρκή, συγκεκριμένη προσπάθεια.



Will Gadd (Ice Climber - Αναρρίχηση στον πάγο)

Καναδός αθλητής που χρησιμοποιεί τις αναρρίχησης του (π.χ. σε moulins στη Γροιλανδία) για να βοηθήσει επιστήμονες να συλλέξουν δεδομένα για το λιώσιμο των παγετώνων.

Παρουσιαστής της σειράς ντοκιμαντέρ Fearless Planet, συνεργαζόμενος με τοπικούς επιστήμονες και ταξιδεύοντας μαζί τους, ή μόνος του, σε διάφορες τοποθεσίες.



ΤΙ ΤΡΩΜΕ ΤΕΛΙΚΑ;

Η τροφή και το νερό αποτελούν απαραίτητες πηγές για τη ζωή και την υγεία του ανθρώπου και των ζώων.

Η διατροφή μαζί με τον αέρα που αναπνέουμε αποτελούν τον σημαντικότερο παράγοντα έκθεσης του ανθρώπινου οργανισμού σε εξωγενείς ωφέλιμους αλλά και βλαπτικούς παράγοντες.

Ο παραδοσιακός τρόπος καλλιέργειας με χρήση φυτικού ή ζωικού λιπάσματος της κοπριάς αντί για το χημικό αντίστοιχο, με βοτάνισμα ή φυσικούς τρόπους καταπολέμησης ζιζανίων αντί για φυτοφάρμακα έδινε μικρότερη παραγωγή αλλά ποιο υγιεινά προϊόντα.

Στο παρελθόν λοιπόν τα περισσότερα τρόφιμα ήταν προϊόντα του εργα-

στηρίου της φύσης, με ελάχιστες κατεργασίες ή επεμβάσεις. Επεμβάσεις όμως εγγυημένες από την παράδοση και την εμπειρία αιώνων - ασφαλείς και ακίνδυνες.

Σήμερα, ολοένα και περισσότερο τη θέση αυτών των προϊόντων παίρνουν τα προϊόντα της τεχνολογίας.

Με στόχο την όσο το δυνατόν μεγαλύτερη παραγωγή και το μικρότερο κόστος, πολλές φορές υποβαθμίζεται η ποιότητα με σοβαρές συνέπειες στην υγεία των ανθρώπων αλλά και στο περιβάλλον.

Τρελές αγελάδες, κοτόπουλο με διοξίνες, κρέατα με ορμόνες, ντομάτα χωρίς γεύση, πεπόνι χωρίς άρωμα, καρπούζι με γεύση κολοκυθιού, σιτά-

ρι και καλαμπόκι, από φυτά υβρίδια, από εργαστήρια ξένων κυρίως χωρών, τέλεια εξωτερικά προϊόντα αλλά χωρίς γεύση, τα παραδείγματα. Σε λίγα χρόνια κανείς δεν θα θυμάται πώς ήταν πραγματικά τα κρεμμύδια ή πόσο νόστιμες ήταν οι πατάτες από το Νευροκόπι.

Από τις 200 ποικιλίες καλαμποκιού που καλλιεργούνταν στην Ελλάδα έχουν μείνει μόνο οι 30 και από τις 250 ποικιλίες σιταριού μόνον 20!

Να μη ξεχάσουμε τα φασόλια, τα Αργίτικα πεπόνια ή τα καρπούζια - σωλήνες της Εύβοιας, τους γερμάδες με το ξεχωριστό άρωμα, τα οποία εξαφανίστηκαν.

ΟΙ ΈΡΕΥΝΕΣ Λένε...

Μετά από τόσα χρόνια που γίνεται λόγος για την δράση και την επίδραση των δηλητηρίων στην ανθρώπινη υγεία, μοιάζει να μην έχει αλλάξει τίποτα.

Μελέτες δείχνουν αύξηση κατά 40% των περιστατικών καρκίνου στις περιοχές που γίνεται μεγάλη χρήση φυτοφαρμάκων, Δ. Ελλάδα, Κρήτη, Πελοπόννησο, Θεσσαλία. Στα ποτάμια, όπου καταλήγουν τοξικές ουσίες από καλλιέργειες, παρατηρείται συχνά αλλαγή φύλου στα ψάρια.

Όμως δεν μολύνονται μόνο τα επιφανειακά νερά, λίμνες – ποτάμια, αλλά και τα υπόγεια. Από την άλλη πλευρά, οι εταιρείες που παράγουν σπόρους, κατοχυρώνουν κάποιες ποικιλίες με στόχο τον έλεγχο στο γενετικό υλικό των φυτών, άρα και τον πιθανό έλεγχο μελλοντικά της διατροφής σε παγκόσμιο επίπεδο.

Ανησυχητικό είναι το ότι οι αγρότες, ακόμα κι αν θέλουν να χρησιμοποιήσουν ντόπιες ποικιλίες, δεν μπορούν, γιατί δεν θα πάρουν επιδότηση, α-

φού ο σπόρος δεν είναι πιστοποιημένος. Αυτό οδήγησε πολλές χώρες όπως Αγγλία, Γαλλία, Ιταλία στη δημιουργία Τραπεζών σπόρων, ή δικτύων ανταλλαγής ντόπιων σπόρων, όπως το δίκτυο «Πελίτι» στην Ελλάδα. Τα τελευταία χρόνια η ανάπτυξη της βιοκαλλιέργειας ή της εκτροφής ζώων, αποτελεί ένα βήμα θετικό προς την κατεύθυνση αυτή.

Από έρευνα του τμήματος Διατροφολογίας του Πανεπιστημίου του Μονάχου διαπιστώθηκε, ότι οι σύγχρονες μαζικές μέθοδοι παραγωγής τροφίμων, υποβαθμίζουν την διατροφική τους αξία.

Συγκεκριμένα αναφέρεται ότι τα γεωργικά και κτηνοτροφικά προϊόντα έχουν χάσει το 76% της περιεκτικότητας σε χαλκό, το 46% σε ασβέστιο, το 27% σε σίδηρο, το 24% σε μαγνήσιο, το 16% σε κάλλιο, το 57% σε ψευδάργυρο.

Μελέτες στην Αμερική έδειξαν ότι τα βιολογικά προϊόντα περιέχουν μέχρι

και 390% περισσότερα ιχνοστοιχεία και ότι τα βιολογικά πορτοκάλια έχουν 30% περισσότερη βιταμίνη C! Τα τελευταία χρόνια αναπτύχθηκαν εταιρείες βιοτεχνολογίας που στράφηκαν στη δημιουργία καινούργιων ειδών, φυτών και ζώων, αναμειγνύοντας γενετικό υλικό διαφορετικών ειδών.

Ακόμη δεν έχουν απολύτως μελετηθεί οι επιπτώσεις στην ανθρώπινη υγεία από την κατανάλωση τέτοιου είδους προϊόντων.

Με αυτούς τους φόβους αλλά και με την αβεβαιότητα για το τι πρόκειται να συμβεί στο μέλλον, φαίνεται ότι είναι πολύ σημαντικό να υπάρχει ενημέρωση των καταναλωτών για την προφύλαξη από τους κινδύνους που προέρχονται από την κατανάλωση προϊόντων διατροφής, είτε προέρχονται από την συμβατική καλλιέργεια και εκτροφή είτε από μεταλλαγμένα.

ΜΕΓΑΛΕΙΟ ΦΤΙΑΓΜΕΝΟ ΜΕ ΑΠΛΟΤΗΤΑ



ΝΕΟ LURPAK® LIGHT ΒΟΥΤΥΡΟ
ΜΟΝΟ 3 ΦΥΣΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ



Μήπως το «βρώμικο» παιχνίδι είναι ό,τι πιο υγιές για τα παιδιά;

Στη Φινλανδία, παιδικές χαρές εμπλουτίστηκαν με χώμα, φύλλα, γρασίδι και φυσικά υλικά, αντί για αποστειρωμένες επιφάνειες.

Το αποτέλεσμα; Μέσα σε μόλις 28 ημέρες, τα παιδιά που έπαιζαν εκεί εμφάνισαν αλλαγές στο μικροβίωμα και ενδείξεις καλύτερης ρύθμισης του ανοσοποιητικού.

Δεν πρόκειται απλώς για λάσπη. Πρόκειται για επαφή με τη φύση, με μικρόβια που «εκπαιδεύουν» το σώμα, με ερεθίσματα που λείπουν όλο και περισσότερο από τη σύγχρονη παιδική καθημερινότητα.

Σε έναν κόσμο που προσπαθεί να τα κρατήσει όλα καθαρά και ελεγχόμενα, ίσως ξεχνάμε κάτι βασικό: η υγεία δεν χτίζεται μόνο με απολύμανση, αλλά και με επαφή.

Λίγο χώμα. Λίγη ελευθερία. Λίγη παιδικότητα αρκούν...

Via Roslund et al. Science Advances

ΤΟ ΒΥΖΑΝΤΙΝΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΣΤΟ ΚΑΣΤΡΟ ΤΗΣ ΝΑΥΠΑΚΤΟΥ

Το Μουσείο της Ναυπάκτου είναι το πρώτο μουσείο στην πόλη και το πρώτο βυζαντινό μουσείο στην Αιτωλοακαρνανία.

Οι χώροι βρίσκονται εντός του Κάστρου, ανακαινίστηκαν και απέκτησαν όλες τις υποδομές που απαιτεί η νέα λειτουργία τους. Τοποθετήθηκαν φωτισμός, κλιματισμός και συστήματα ασφαλείας. Η αρχαιολογική έκθεση αναπτύσσεται σε τέσσερις καμαροσκεπείς αίθουσες.

Το κτήριο της Οπλοθήκης λειτουργεί ως χώρος πληροφόρησης του κοινού για την ιστορία της Ναυπάκτου, τις αναστηλωτικές επεμβάσεις που πραγματοποιήθηκαν από το Υπουργείο Πολιτισμού, και φιλοξενεί τη λειτουργία εκπαιδευτικών προγραμμάτων.

Στο πλαίσιο των εργασιών διευθέτησης του Μουσείου του Κάστρου, αναστηλώθηκαν και τα ανατολικά τείχη της οχύρωσης, στο μεσοπύργιο διάστημα, από την Ωραία Ντάπια έως τον

πύργο του Ρολογιού. Έγιναν αναστηλώσεις των επάλξεων, στερεωτικές εργασίες και εκτεταμένοι καθαρισμοί και ολοκληρώθηκαν οι εργασίες ανάδειξής τους. Παράλληλα, πραγματοποιήθηκαν εργασίες σε έντεκα εμβληματικές κρήνες, τοπόσημα γειτονιών του ιστορικού κέντρου της πόλης, όπως η κρήνη Μεγαλομάτα, η κρήνη του Βεζίρ Τζαμιού, η κρήνη της Σιδηρόπορτας και του Αγίου Κήρυκου που αποκαταστάθηκαν στην αρχική τους μορφή.



ΖΟΥΜΕ ΣΕ ΜΙΑ ΧΩΡΑ ΓΕΜΑΤΗ ΘΗΣΑΥΡΟΥΣ. ΑΣ ΤΟΥΣ ΑΝΑΚΑΛΥΨΟΥΜΕ! ΠΑΡΕΑ!

Three mobile app interface cards showing travel information for different locations. Each card has a red location pin icon in the top right corner. The first card is titled 'Η ΚΑΡΥΣΤΟΣ' and shows '6 αξιοθέατα' and '6 ιστορίες'. The second card is titled 'ΛΙΒΑΔΕΙΑ' and shows '8 αξιοθέατα' and '8 ιστορίες'. The third card is titled 'ΒΟΥΛΙΑ ΚΑΙ ΤΕΡΑ ΧΩΡΑ' and shows '10 αξιοθέατα' and '11 ιστορίες'. Each card has a blue button at the bottom that says 'ΔΕΙΤΕ ΤΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ'.

ΣΚΑΝΑΡΕ ΕΔΩ



Μπες στις Διαδρομές στον προσωπικό σου ψηφιακό ξεναγό και ανακάλυψε μνημεία, τοπία και ιστορίες που κάνουν κάθε χιλιόμετρο να ζωντανεύει.

Νέα Οδός

Κεντρική Οδός

Εταιρείες του Ομίλου ΓΕΚ ΤΕΡΝΑ

Extreme Athletes for Climate Action

Τους γνωρίζετε για τα μετάλλιά τους και τα ρεκόρ τους.
Αλλά αυτοί οι αθλητές extreme sports είναι επίσης από
τους πιο σοβαρούς υποστηρικτές του περιβάλλοντος
στον πλανήτη.

Ασχολούνται ενεργά με την άσκηση πιέσεων από το Κο-
γκρέσο έως και των διοικητικών οργάνων των δικών
τους αθλημάτων και απαιτούν δράση για το κλίμα.

Πρόκειται για μια διαρκή, συγκεκριμένη προσπάθεια.



Lewis Pugh (Endurance Swimmer - Κολύμβηση μεγάλων αποστάσεων):

UN Patron of the Oceans. Βρετανός - Νοτιοαφρικάνος κολυμβητής αντοχής και υποστηρικτής των ωκεανών. Έχει κολυμπήσει σε όλους τους ωκεανούς, συχνά σε ευάλωτα οικοσυστήματα, για να αναδείξει την κλιματική κρίση και να πιέσει για την προστασία των ωκεανών.

Ονομάστηκε Νέος Παγκόσμιος Ηγέτης από το Παγκόσμιο Οικονομικό Φόρουμ το 2010 και τα Ηνωμένα Έθνη τον διόρισαν ως τον πρώτο Προστάτη των Ωκεανών του ΟΗΕ το 2013.



ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΙΤΩΛΟΑΚΑΡΝΑΝΙΑ



Οι ιδιαιτερότητες του Νομού Αιτωλοακαρνανίας, με τις 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 καθώς 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 ανάδειξη των προστατευόμενων περιοχών μέσω προστασίας και διαχείρισης. Παράλληλα ο εναλλακτικός τουρισμός, με τις ειδικότερες ευνοϊκές συνθήκες, θα συμβάλλει 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 με-

γάλη 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 συμβάλλουν στην ανάπτυξη μορφών τουρισμού, όπως:
Αθλητικός τουρισμός αναψυχής.
Πολιτιστικός τουρισμός.
Θαλάσσιος τουρισμός.
Τουρισμός υπαίθρου.
Γαστρονομικός τουρισμός.
Τουρισμός υγείας και ευεξίας.

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 πρώτα
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

**wet
hankies**[®]
**EXTRA
SAFE**

Antibacterial



Εξουδετερώνουν το

99,9%

των βακτηρίων και τους ιούς
της γρίπης H1N1 και H3N2



Ελεγμένη αντιβακτηριδιακή δράση σύμφωνα με τα Ευρωπαϊκά Πρότυπα EN1276, EN1500, EN1650, EN14476



«Σκεφτείτε πράσινα» ήταν το θέμα που επιλέχθηκε από την «PostEuropa» για την έκδοση των γραμματοσήμων της σειράς «Ευρώπη».

Στο σχεδιασμό του γραμματοσήμου, η καλλιτέχνης έχει μεταφέρει έξυπνα την άποψη ότι στο χέρι μας είναι να δημιουργήσουμε έναν πιο πράσινο πλανήτη. Έτσι βλέπουμε ένα χέρι κουνώντας ένα ρολό βαφής από τ' αριστερά, που δείχνει ένα ρυπογόνο γκριζό τοπίο, προς τα δεξιά να δημιουργεί ένα πιο πράσινο και πιο ευχάριστο περιβάλλον.

Το χέρι είναι το χέρι του κάθε ενός από εμάς, καθώς συμβάλει στη δημιουργία ενός καθαρότερου και καλύτερου κόσμου για τις επόμενες γενιές. Αυτό το σχέδιο που υπέβαλε η Κύπρος κέρδισε το διαγωνισμό για το γραμματόσημο της σειράς «Ευρώπη» και όλες οι συμμετέχουσες χώρες θα υιοθετήσουν την πρόταση αυτή.

Το Γραφείο του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου στην Κύπρο, το Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού και τα Κυ-

πριακά Ταχυδρομεία σε συνεργασία με τη Συμβουλευτική Επιτροπή Φιλοτελισμού, προκήρυξαν διαγωνισμό μεταξύ των μαθητών Β' Λυκείου με τίτλο «Stamp art: The EU and Cyprus all around the world».

Απώτερος στόχος ήταν η προώθηση της ευρωπαϊκής ταυτότητας και των αρχών και αξιών πάνω στις οποίες εδράζεται η Ένωση καθώς επίσης και η ευρύτερη γνώση και ευαισθητοποίηση των νέων για τα πολυσχιδή οφέλη που προσφέρει ο φιλοτελισμός. Από τον διαγωνισμό αυτό επιλέχθηκαν τα τέσσερα καλύτερα σχέδια τα οποία φιλοτεχνήθηκαν και φαίνονται στα γραμματόσημα της σειράς αυτής.

«Πράσινη Ευρώπη» Από το όραμα στην πράξη

Τα γραμματόσημα των χωρών-μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης που έχουν εδώ και δεκαετίες ένα κοινό, σε ετήσια βάση, παρονομαστή συγκροτούν μια πλούσια, σε εικόνες και στόχους, αυτοδύναμη και δημοφιλή συλλογή, γνωστή ως «EUROPA».

Το θέμα είναι ένας δύσκολος, δυστυχώς, στόχος, ένα όραμα που απαιτεί παλλαϊκή και πανευρωπαϊκή δραστηριοποίηση για να γίνει πράξη. Την «Πράσινη Ευρώπη». Κάθε χώρα δίνει τη δική της παρότρυνση μέσω του γραμματοσήμου. Όλα τα εκδοθέντα σε πανευρωπαϊκή κλίμακα γραμματόσημα έχουν ενδιαφέρον.

Φυσικά και τα Ελληνικά και Κυπριακά. Το κοινό Θέμα των ταχυδρομικών και φιλοτελικών φορέων των κρατών-μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης εκφράζεται με τη φράση «Σκεφτείτε πράσινα». Η νέα σελίδα των γραμματοσήμων που αφορούν τη δημοφιλή θεματική συλλογή «EUROPA» (POST - EUROPE) έχει ως επίκεντρο σχεδιασμού Κυπριακό που κατέλαβε την πρώτη θέση σε πανευρωπαϊκό καλλιτεχνικό διαγωνισμό.

Τα Ελληνικά γραμματόσημα σε ζεύγος σχεδιάστηκαν από την Δόξα Σεργίδου και Μ. Βαρδοπούλου σε 80.000 αντίτυπα το καθένα. Τα γραμματόσημα της Κύπρου σχεδιάστηκαν από την βραβευθείσα καλλιτέχνη της Λευκωσίας Δόξα Στεργίδου.

€3,97

Extreme Athletes for Climate Action

Τους γνωρίζετε για τα μετάλλιά τους και τα ρεκόρ τους. Αλλά αυτοί οι αθλητές extreme sports είναι επίσης από τους πιο σοβαρούς υποστηρικτές του περιβάλλοντος στον πλανήτη.

Ασχολούνται ενεργά με την άσκηση πιέσεων από το Κογκρέσο έως και των διοικητικών οργάνων των δικών τους αθλημάτων και απαιτούν δράση για το κλίμα.

Πρόκειται για μια διαρκή, συγκεκριμένη προσπάθεια.



Gretchen Bleiler (Snowboarder)

Αμερικανίδα Χρυσή Ολυμπιονίκης που αγωνίζεται για την προστασία των χειμερινών αθλημάτων από την κλιματική αλλαγή, προωθώντας βιώσιμες πρακτικές.

Είναι ενεργή σε διάφορες περιβαλλοντικές οργανώσεις, συμπεριλαμβανομένης της καμπάνιας [Aspen Snowmass Save Snow](#) και του [stopglobalwarming.org](#).





Η ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ ΣΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

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 ζωγραφιά του είναι σαν να μας ανοίγει το παράθυρο για να μπούμε 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 πνευματική ανάπτυξη των παιδιών και στη θέ-

σπιση 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 αδόμητο 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 τις αστείρευτες πηγές έμπνευσης και τον πλούτο των υλικών της καλλιέργει 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.

LIFT UP THE EVERYDAY



 #starbuckschilledcoffee



Ανακαλύψτε τα στα ψυγεία σε σούπερ μάρκετ, mini market & περίπτερα.

ΝΕΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΕ

Με συντριπτική πλειοψηφία, το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο ενέκρινε ένα νέο, ολοκληρωμένο πλαίσιο κανόνων που αποσκοπεί στην καταπολέμηση καταχρηστικών πρακτικών, την εξάλειψη σκληρών εμπορικών μεθόδων και την ενίσχυση της υγείας και ευζωίας σκύλων και γατών στην ΕΕ.

Η νομοθεσία εγκρίθηκε με 558 ψήφους υπέρ, 35 κατά και 52 αποχές και αποτελεί το πρώτο ενιαίο ευρωπαϊκό σύνολο προτύπων για την ευζωία των ζώων συντροφιάς.

Οι νέοι κανόνες προβλέπουν υποχρεωτική τοποθέτηση μικροτσιπ και καταγραφή όλων των ζώων σε εθνικές βάσεις δεδομένων, με σταδιακή εφαρμογή για επαγγελματίες και ιδιώτες ιδιοκτήτες. Πωλητές, εκτροφείς και καταφύγια θα έχουν περιθώριο τεσσάρων ετών για να συμμορφωθούν, ενώ για τους ιδιώτες ιδιοκτήτες που δεν εμπορεύονται ζώα, η υποχρέωση θα τεθεί σε ισχύ σε 10 χρόνια για τους σκύλους και σε 15 για τις γάτες.

Παράλληλα, απαγορεύονται πρακτικές εκτροφής που θέτουν σε κίνδυνο την υγεία των ζώων, όπως η αναπαραγωγή μεταξύ στενών συγγενών, όπως γονέων με απογόνους και μεταξύ αδελφών, ενώ απαγορεύεται και η εκτροφή ζώων για τη δημιουργία ακραίων χαρακτηριστικών. Τίθεται επίσης τέλος σε πρακτικές κακοποίησης, όπως οι ακρωτηριασμοί για αισθητικούς λόγους, η μόνιμη πρόσδεση ζώων (εκτός ιατρικής ανάγκης) και η χρήση επικίνδυνων περιλαίμιων.

Η νομοθεσία αυστηροποιεί και τους κανόνες για τις εισαγωγές από τρίτες χώρες, επιβάλλοντας μικροτσιπ και προ-καταγραφή των ζώων πριν από την είσοδό τους στην ΕΕ. Το μέτρο στοχεύει στην καταπολέμηση της παράνομης εμπορίας και στην ενίσχυση της προστασίας των ζώων συντροφιάς.

Σημειώνεται ότι περίπου το 44% των Ευρωπαίων πολιτών διαθέτει κατοικίδιο, ενώ το 74% θεωρεί ότι η προστασία τους πρέπει να ενισχυθεί. Η αγορά σκύλων και γατών στην ΕΕ εκτιμάται ότι ανέρχεται σε 1,3 δισεκατομμύρια ευρώ ετησίως, με το 60% των αγορών να πραγματοποιείται διαδικτυακά.

Για να τεθεί σε ισχύ η νομοθεσία θα πρέπει να εγκριθεί και από το Συμβούλιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



ΟΤΑΝ Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΙΝΕΤΑΙ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ

Σήμερα η υπόθεση «σκουπίδια» έχει μπει στην καταστροφική διαδικασία, από τη μια ο όγκος τους να αυξάνεται με ταχύτατους ρυθμούς και από την άλλη ποιοτικά να γίνονται όλο και πιο επικίνδυνα.

Αν κάνουμε μια μικρή αναδρομή σε μια εποχή όχι πολύ παλιά αλλά 50-80 χρόνων πριν, δηλαδή την εποχή των γονιών μας και των παππούδων μας, θα διαπιστώσουμε ότι κάποια πράγματα που σήμερα θεωρούνται ξεχασμένα, τότε σηματοδοτούσαν τον τρόπο ζωής, τις συνήθειες και τις αξίες μιας κοινωνίας.

Ποτέ κανείς δεν πέταγε τίποτα αλλά σχεδόν τα πάντα τα επαναχρησιμοποιούσε. Μια κοινωνία ιδιαίτερα φτωχή, θα λέγαμε σήμερα. Ναι, μόνο που η φτώχεια είχε σαν επακόλουθo την αυτάρκεια. Και αυτάρκεια σημαί-

νει ελευθερία. Μια ελευθερία ασύλληπτη για την εποχή μας.

Κάθε χρόνο στην Ελλάδα ο κάθε πολίτης πετάει 44 κιλά φαγητού, ενώ συνολικά η ετήσια σπατάλη τροφίμων στη χώρα ανέρχεται περίπου στα 474 εκατομμύρια κιλά, σύμφωνα με έρευνες.

Τόνοι τροφής που καταλήγουν κάθε χρόνο στα σκουπίδια παγκοσμίως, ενώ την ίδια στιγμή σχεδόν 1 δισεκατομμύριο ανθρώπων υποσιτίζεται, είναι συνοπτικά ο ορισμός της λεγόμενης «σπατάλης τροφίμων».

Ο σημερινός αστός δεν είναι σε θέση να κάνει σχεδόν καμία χειρωνακτική εργασία. Τα πάντα του παρέχονται μέσω της βιομηχανίας και του εμπορίου. Ο πελάτης δέχεται καθημερινή προσφορά από νέα προϊόντα

που τον απαλλάσσουν από τον παραμικρό κόπο.

Δόλωμα η μαγική λέξη «ευκολία». Εθιζόμαστε στην αρχή ότι «δεν έχουμε ανάγκη να κουραζόμαστε» ενώ για την απόκτηση οποιουδήποτε αγαθού πρέπει να πληρώνουμε. Συνεπώς όσο περισσότερα χρήματα διαθέτουμε τόσο καλύτερη θα είναι η ζωή μας. Εδώ μετά την ανάγκη κολάει και η επίδειξη.

Αγοράζω πιο πολλά σημαίνει είναι θετικό για τη φήμη μου, αποκτώ καλύτερο προφίλ, άρα είμαι σπουδαίος. Η εικόνα αυτή της σπατάλης και της απληστίας χαρακτηρίζει την εποχή μας.

Ο Φωτογράφος Antoine Repessé αποφάσισε να “συγκεντρώσει τα σκουπίδια του για 4 χρόνια” για να μας δείξει με ένα ξεχωριστό τρόπο, τις συνέπειες του καθημερινού τρόπου ζωής και της υπερκατανάλωσης.



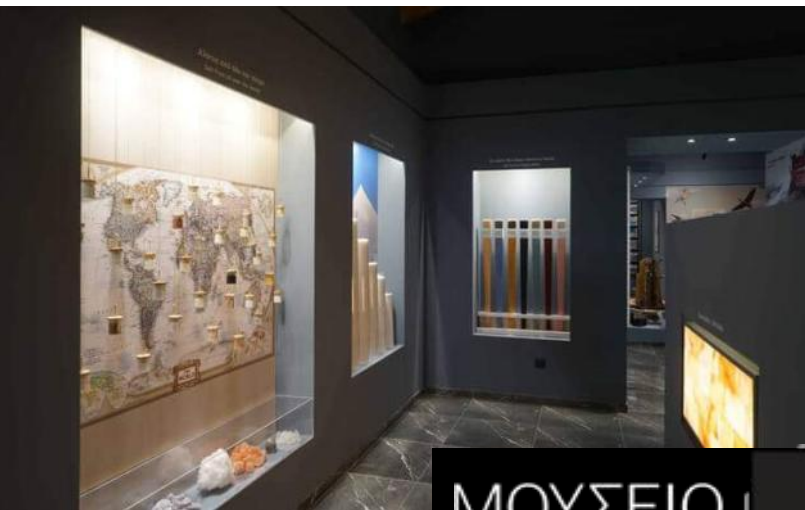
ΚΑΘΑΡΟ ΣΑΝ ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ



Ανέγγιχτο
Ελαφρύ
Ισορροπημένο

Κατευθείαν από την πηγή μας

Πηγή: Κεφαλόβρυσο, Πευκόφυτο Καστοριάς,
Όρος Γράμμος 1100μ.



ΜΟΥΣΕΙΟ ΑΛΑΤΟΣ

ΙΕΡΑ ΠΟΛΙΣ ΜΕΣΟΛΟΓΓΙΟΥ



Το πρώτο και μοναδικό θεματικό Μουσείο Άλατος στην Ελλάδα λειτουργεί από αρχές του Σεπτεμβρίου 2020 στην Τουρλίδα του Μεσολογγίου, μέσα στις αλυκές και δίπλα από τη λιμνοθάλασσα.

Μέσα στο ειδικό περιβάλλον της λιμνοθάλασσας, στην Τουρλίδα Μεσολογγίου δεσπόζει το Μουσείο Άλατος το οποίο είναι δημιούργημα του ιδρυτή του Κέντρου Λόγου και Τέχνης «Διέξοδος» κ. Νίκου Κορδόση και της συζύγου του κας Δέσποινας Κανελλή.

Το Μουσείο Άλατος έρχεται να δώσει προστιθέμενη αξία στην περιοχή, αλλά και στον λευκό “θησαυρό” της λιμνοθάλασσας του Μεσολογγίου, το αλάτι, που καλύπτει το 90% της πανελληνίας παραγωγής και αποτελεί ένα από τα εξαγωγίμα προϊόντα της περιοχής. Στο Μουσείο Άλατος ο

επισκέπτης μπορεί να ενημερωθεί για τις 14.000 χρήσεις του, να γνωρίσει τα είδη των αλατιών, την ποικιλία των χρωμάτων τους και της κοκκομετρίας τους. Επίσης, στον χώρο μπορεί να δει έργα τέχνης καλλιτεχνών εμπνευσμένων από το αλάτι, αλλά και τη μοναδική, γνωστή στην Ελλάδα, συλλογή 1.500 αλατιέρων που χρονολογούνται από το 1800 μέχρι τις μέρες μας.

Ανεβαίνοντας στο παρατηρητήριο θα παρακολουθήσει τη διαδικασία καλλιέργειας και παραγωγής του αλατιού, θα δει τα παλιά μηχανήματα συγκομιδής του και θα απολαύσει τη μαγεία της λιμνοθάλασσας και τη ζωή των εκατοντάδων σπάνιων πτηνών που ενδημούν στον εξαιρετικό υδροβιότοπο της περιοχής.

Επίσης, θα πληροφορηθεί για τις αλυκές όλης της Ελλάδος, αλλά και για την ιστορία των αλυκών Μεσο-

λογγίου που χρονολογούνται από τον 14ο αιώνα.

Επιπλέον, ο επισκέπτης του μουσείου μαθαίνει για οτιδήποτε σχετίζεται με το αλάτι από την πρώτη εμφάνισή του στον πλανήτη, μέχρι τις μέρες μας, δηλαδή τη σχέση του με την οικονομία, την υγεία, τη γεωργία, την κτηνοτροφία, το περιβάλλον, τον τουρισμό και τη θρησκεία. Στις αλυκές του Μεσολογγίου καλλιεργείται και εξορύσσεται το 95% της ελληνικής παραγωγής.

Άλλωστε, μόνο οι έμπειροι αλυκάρηδες του Μεσολογγίου γνωρίζουν πώς και πότε θα συλλέξουν, χωρίς μηχανήματα, αλλά μόνο με τα χέρια τους, το καλύτερο αλάτι του κόσμου, που είναι η γνωστή αφρίνα, δηλαδή ο ανθός του αλατιού.

www.saltmuseum.gr



197^η

ΕΠΕΤΕΙΟΣ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗΣ της Ναυπάκτου 24 - 26 Απριλίου

και η μνήμες γλυττανεύουν!



ΕΠΙΣΚΟΠΙΑΣ ΝΑΥΠΑΚΤΟΥ
ΚΑΙ ΑΓΙΟΥ ΒΛΑΣΙΟΥ
ΕΚΚΛΗΣΙΑΣΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΔΥΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ
στηρίξτε ανάπτυξη!



ΠΑΡΑΚΤΟΣ

ΛΕΡΑΝΤΟ

ARCHERY
TEAM



ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ
ΣΥΓΧΡΟΝΩΝ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΩΝ ΚΟΤΡΩΝΗ

10:00 έως 14:00

από 8 ετών & άνω

& ΚΑΘΕ
ΚΥΡΙΑΚΗ
2026

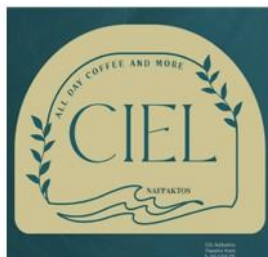
Πράσινο+Μηλέ

ΜΗ ΚΕΡΔΟΣΚΟΠΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ ΟΜΑΔΑΣ



CHILLED
COFFEE



1 ΜΠΟΥΚΑΛΙ

=

1 ΓΕΥΜΑ



NEO

30G ΦΥΣΙΚΗ ΠΡΩΤΕΪΝΗ
ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ
ΣΕ ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ

26 ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

ΧΩΡΙΣ ΛΑΚΤΟΖΗ

ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΕΤΑ
ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ

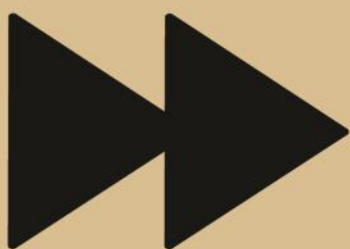
ΥΠΕΡΟΧΗ ΓΕΥΣΗ



1 ΜΠΟΥΚΑΛΙ

=

1 ΓΕΥΜΑ



NEO

30G ΦΥΣΙΚΗ ΠΡΩΤΕΪΝΗ

**ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ
ΣΕ ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ**

26 ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

ΧΩΡΙΣ ΛΑΚΤΟΖΗ

**ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΕΤΑ
ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ**

ΥΠΕΡΟΧΗ ΓΕΥΣΗ

