

Πράσινο+Μπλε

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

ΤΕΥΧΟΣ 170

Σκέψου... Δράσε και Ζήσε καλύτερα!!!



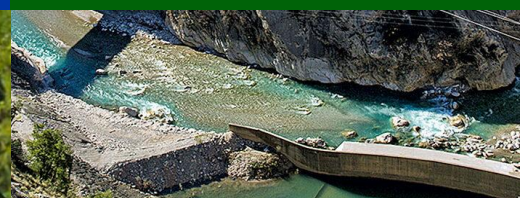
ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΕΣ ΑΠΕΙΛΕΣ

σελ. 04



ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ

σελ. 08



ΑΧΕΛΩΟΣ και εκτροπή...

σελ. 18

ΕΓΚΡΙΣΗ:



16^{ος} ΧΡΟΝΟΣ

Συμμετοχές :
www.prasinomple.gr

29&30
ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ
ΑΝΘ ΧΩΡΑ



ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΟΡΕΙΝΗΣ ΝΑΥΠΑΚΤΙΑΣ

Πράσινο+Μπλε

MOUNTAIN BIKE
ROAD BIKE
E - BIKE

ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ:



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ
ΔΥΤΙΚΗΣ
ΕΛΛΑΔΑΣ
χώραν αντίδοτος





2026

ΤΕΥΧΟΣ 170

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

to newsletter διατίθεται
ΔΩΡΕΑΝ



ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΕΣ ΑΠΕΙΛΕΣ

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 σπινικό 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 αντιισταμινικό από το στόμα. Η καθυστέρηση αφαίρεσης 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 εκτονώνεται 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.





Η αντίστροφη μέτρηση ξεκίνησε για το πιο ασφαλές ραντεβού των φίλων της ποδηλασίας δρόμου.

Η ασφάλτινη διαδρομή των 35km για όλες τις ηλικιακές κατηγορίες θα σας αποζημιώσει!

Δηλώστε συμμετοχή και ποδηλατήστε με ασφάλεια απολαμβάνοντας τη φύση αλλά και τη φιλοξενία των ανθρώπων της περιοχής.



29 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ ΑΝΩ ΧΩΡΑ ΟΡΕΙΝΗ ΝΑΥΠΑΚΤΙΑ OPEN ROAD RACE 35km



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ
ΔΥΤΙΚΗΣ
ΓΡΑΦΕΙΟ ΑΝΤΙΘΕΣΕΩΣ

Πρόσκινο+Μηλε



www.prasinomple.gr

**Carroten**

PROTECT & TAN 50^{SPF}

ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΕ ΤΗΝ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ ΣΟΥ
ΑΠΟΓΕΙΩΣΕ ΤΟ ΜΑΥΡΙΣΜΑ ΣΟΥ

4D PROTECTION

UVB

UVA

VL

IRA



ΧΟΡΗΓΟΙ ΑΓΩΝΩΝ



Ελλάδα και ποδηλατικός τουρισμός



Ο ποδηλατικός τουρισμός αποτελεί μία από τις ταχύτερα αναπτυσσόμενες μορφές εναλλακτικού τουρισμού παγκοσμίως και η Ελλάδα διαθέτει όλες τις προϋποθέσεις για να πρωταγωνιστήσει σε αυτόν τον τομέα. Η ποικιλομορφία του φυσικού τοπίου, το ήπιο μεσογειακό κλίμα και η πλούσια πολιτιστική κληρονομιά δημιουργούν ιδανικές συνθήκες για ποδηλατικές διαδρομές που συνδυάζουν άθληση, αναψυχή και εξερεύνηση.

Από τα καταπράσινα βουνά της Ηπείρου και της Μακεδονίας μέχρι τις παραθαλάσσιες διαδρομές της Πελοποννήσου και τα γραφικά νησιά του Αιγαίου, οι επισκέπτες μπο-

ρούν να γνωρίσουν την Ελλάδα με έναν διαφορετικό τρόπο. Το ποδήλατο δίνει τη δυνατότητα στον ταξιδιώτη να κινηθεί με αργούς ρυθμούς, να παρατηρήσει το φυσικό περιβάλλον, να ανακαλύψει κρυμμένες γωνιές και να έρθει σε άμεση επαφή με τις τοπικές κοινωνίες.

Παράλληλα, ο ποδηλατικός τουρισμός συμβάλλει σημαντικά στην τοπική ανάπτυξη. Οι ποδηλάτες στηρίζουν μικρές επιχειρήσεις, οικογενειακά καταλύματα, εστιατόρια και τοπικούς παραγωγούς, ενισχύοντας τις οικονομίες περιοχών που συχνά βρίσκονται μακριά από τα μεγάλα τουριστικά κέντρα. Επιπλέον, πρόκειται για μια μορφή

τουρισμού φιλική προς το περιβάλλον, καθώς προωθεί τη βιώσιμη μετακίνηση και μειώνει τις επιπτώσεις στο φυσικό οικοσύστημα.

Η συνεχής βελτίωση των ποδηλατικών υποδομών, η δημιουργία οργανωμένων διαδρομών και η προβολή των μοναδικών ελληνικών τοπίων μπορούν να καταστήσουν τη χώρα κορυφαίο προορισμό για ποδηλάτες από όλο τον κόσμο. Ο ποδηλατικός τουρισμός δεν είναι απλώς ένας τρόπος ταξιδιού· είναι μια εμπειρία που συνδυάζει ελευθερία, ευεξία και αυθεντική γνωριμία με την Ελλάδα, προσφέροντας αξεχαστες στιγμές πάνω σε δύο τροχούς.



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



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



Διαδρομές των 26km και 40km MTB για όλες τις ηλικιακές κατηγορίες θα σας αποζημιώσουν!

Δηλώστε συμμετοχή και ποδηλατήστε σε υπέροχα δασικά μονοπάτια, απολαμβάνοντας τη φύση αλλά και τη φιλοξενία των ανθρώπων της περιοχής.



30 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ ΑΝΩ ΧΩΡΑ ΟΡΕΙΝΗ ΝΑΥΠΑΚΤΙΑ

OPEN MTB 26 & 40km
& e-MTBs 40km



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ
ΔΥΤΙΚΗΣ
γρήγορη ανάπτυξη!

Πράσινο+Μπλε



www.prasinomple.gr

Ευχαριστούμε θερμά την Τροχαία Ναυπακτίας, το Δασαρχείο και την Πυροσβεστική για τις άδειες τέλεσης των αγώνων. Επίσης το κέντρο υγείας Άνω Χώρας, την Τοπική Κοινότητα και τους διασώστες της ΕΟΕΔ Μεσολογγίου!



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!



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 οινόπνεύματος 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

Η Ολλανδία καθαρίζει τους ωκεανούς

Το πλωτό «κενό» που παγιδεύει τα πλαστικά

Οι ωκεανοί μας πνίγονται από τόνους πλαστικών απορριμμάτων, όμως μια πρωτοποριακή ολλανδική εφεύρεση δίνει ελπίδα για την αποκατάσταση των θαλάσσιων οικοσυστημάτων.

Μια ομάδα μηχανικών δημιούργησε ένα πλωτό φράγμα μήκους 600 μέτρων, γνωστό και ως «πλωτό κενό», σχεδιασμένο για να «σκουπίζει» την

επιφάνεια της θάλασσας από τα πλαστικά.

Το σύστημα έχει σχήμα U και λειτουργεί σαν τεχνητή ακτογραμμή που παγιδεύει επιπλέοντα απόβλητα — από πλαστικά μπουκάλια και σακούλες μέχρι αλιευτικά δίκτυα και μικροπλαστικά. Μέσω της κίνησης των ρευμάτων, τα σκουπίδια συγκεντρώνονται στο κέντρο του φράγματος, όπου συλλέγονται και μεταφέρονται για

ανακύκλωση ή ασφαλή επεξεργασία.

Σε αντίθεση με άλλες μεθόδους καθαρισμού, η τεχνολογία αυτή είναι σχεδόν ακίνδυνη για τη θάλασσα ζωή, καθώς δεν χρησιμοποιεί δίκτυα ή μηχανικά μέσα που θα μπορούσαν να παγιδεύσουν ζώα. Η σχεδιάσή της βασίζεται σε φυσικές αρχές ροής και επιπλευστότητας, επιτρέποντας στα ψάρια και στα θαλάσσια θηλαστικά να περνούν ελεύθερα από κάτω.



Το έργο αποτελεί πρωτοβουλία του οργανισμού The Ocean Cleanup, που ιδρύθηκε από τον Ολλανδό εφευρέτη Boyan Slat, και εφαρμόζεται ήδη με επιτυχία στον Ειρηνικό Ωκεανό, στην περιοχή γνωστή ως Great Pacific Garbage Patch

το μεγαλύτερο «νησί σκουπιδιών» του πλανήτη.

Η πρωτοβουλία αυτή αποδεικνύει πως η μηχανική και η περιβαλλοντική καινοτομία μπορούν να συνυπάρξουν, μετατρέποντας ένα παγκόσμιο πρόβλημα σε εφικτή λύση.

Είναι μια απτή υπενθύμιση ότι με όραμα, τεχνογνωσία και συνεργασία, μπορούμε να αντιστρέψουμε τη ζημιά που προξενήσαμε στους ωκεανούς μας.

Πηγή: The Ocean Cleanup



30 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ ΑΝΩ ΧΩΡΑ ΟΡΕΙΝΗ ΝΑΥΠΑΚΤΙΑ

OPEN electric MTBs 40km



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ
ΔΥΤΙΚΗΣ
γρήγορη ανάπτυξη!

Πράσινο+Μηδ



www.prasinomple.gr

Η αντίστροφη μέτρηση ξεκίνησε και για τους φίλους των ηλεκτρικών ποδηλάτων MTB σε μια υπέροχη δασική διαδρομή των 40km για άνδρες και γυναίκες!

Δηλώστε συμμετοχή και ποδηλατήστε σε υπέροχα δασικά μονοπάτια, απολαμβάνοντας τη φύση αλλά και τη φιλοξενία των ανθρώπων της περιοχής.

Ευχαριστούμε θερμά την Τροχαία Ναυπακτίας, το Δασαρχείο και την Πυροσβεστική για τις άδειες τέλεσης των αγώνων. Επίσης το κέντρο υγείας Άνω Χώρας, την Τοπική Κοινότητα και τους διασώστες της ΕΟΕΔ Μεσολογγίου!

“Απαλλάξτε” φρούτα και λαχανικά από φυτοφάρμακα

Η χρήση φυτοφαρμάκων και εντομοκτόνων στα φρούτα και τα λαχανικά εγκυμονούν σοβαρούς κινδύνους για την υγεία. Αυτό βέβαια δεν αποτελεί λόγο για να αποφεύγετε την κατανάλωσή τους, αφού η θρεπτική τους αξία είναι πολύτιμη για τον οργανισμό. Πριν την κατανάλωσή τους όμως, επιβάλλεται σχολαστικό πλύσιμο ώστε να προφυλαχθείτε στο μέτρο του δυνατού από κάθε είδους μολύνσεις.

Συγκεκριμένα, οι μολύνσεις από τις οποίες κινδυνεύετε είναι δύο ειδών: η «μηχανική», η οποία προέρχεται από τις σκόνες, τις κοπριές, τα βρόμικα νερά κ.ά., που βρίσκονται στο έδαφος και έρχονται σε άμεση επαφή με τα φυτά, τα λαχανικά ή τα φρούτα και η «χημική» μόλυνση, η οποία σχετίζεται με τα λιπάσματα, τα φυτοφάρμακα και τα εντομοκτόνα που χρησιμοποιούνται στις καλλιέργειες.

Σωστοί τρόποι πλύσιματος: Το καλό πλύσιμο, με τρεχούμενο νερό, είναι απαραίτητο, ειδικά όταν πρόκειται για λαχανικά που καταναλώνετε ωμά ή φρούτα που τα τρώτε με τη φλούδα.

Υπάρχουν φάρμακα τα οποία απορροφώνται αυτούσια από το φυτό και δεν φεύγουν με το πλύσιμο, τα περισσότερα σύγχρονα φάρμακα όμως δεν εισχωρούν στο εσωτερικό τους και είναι εύκολο να απομακρυνθούν. Το σχολαστικό πλύσιμο με άφθονο τρεχούμενο νερό απομακρύνει τη λεγόμενη «μηχανική» μόλυνση και εξουδετερώνει σε μεγάλο βαθμό μικρόβια και βακτήρια. Ως εκ τούτου θεωρείται ο ιδανικότερος τρόπος για να πλύνετε φρούτα και λαχανικά.

Αρκετοί είναι αυτοί που πλένουν τα λαχανικά με ξίδι. Η μέθοδος αυτή είναι αποτελεσματική σε ένα βαθμό, καθώς το ξίδι δημιουργεί ένα όξινο περιβάλλον, στο οποίο δεν μπορούν

να επιβιώσουν κάποιοι μικροοργανισμοί. Οι ανθεκτικοί μικροοργανισμοί όμως αντέχουν σε ανάλογες συνθήκες, συνεπώς το ξίδι δεν αποτελεί πανάκεια.

Αν βάζετε τα λαχανικά να μουλιάζουν σε λεκάνη με νερό ή στο νεροχύτη, θεωρώντας ότι εξαλείφετε τα μικρόβια, τότε αλλάξτε τακτική.

Όχι μόνο δεν τα καθαρίζετε, αλλά τα καταστρέφετε. Αφενός μεν χάνουν τις θρεπτικές τους ουσίες, αφετέρου τα μικρόβια μετακινούνται και πάνε ακόμη και σε μέρη που δεν υπήρχαν πριν. Ακόμη πάντως και αν τα μουλιάζετε, μετά πρέπει να τα ξεπλένετε με τρεχούμενο νερό. Γενικά, πρέπει να επιμένετε στην περιοχή γύρω από το κοτσάνι, καθώς εκεί εισχωρούν υπολείμματα από φυτοφάρμακα και ζωύφια. Επιμείνετε ιδιαίτερα σε λαχανικά, όπως το μαρούλι, το λάχανο και το κουνουπίδι που έχουν πυκνά φύλλα και μαζεύουν χώμα και μικρόβια.

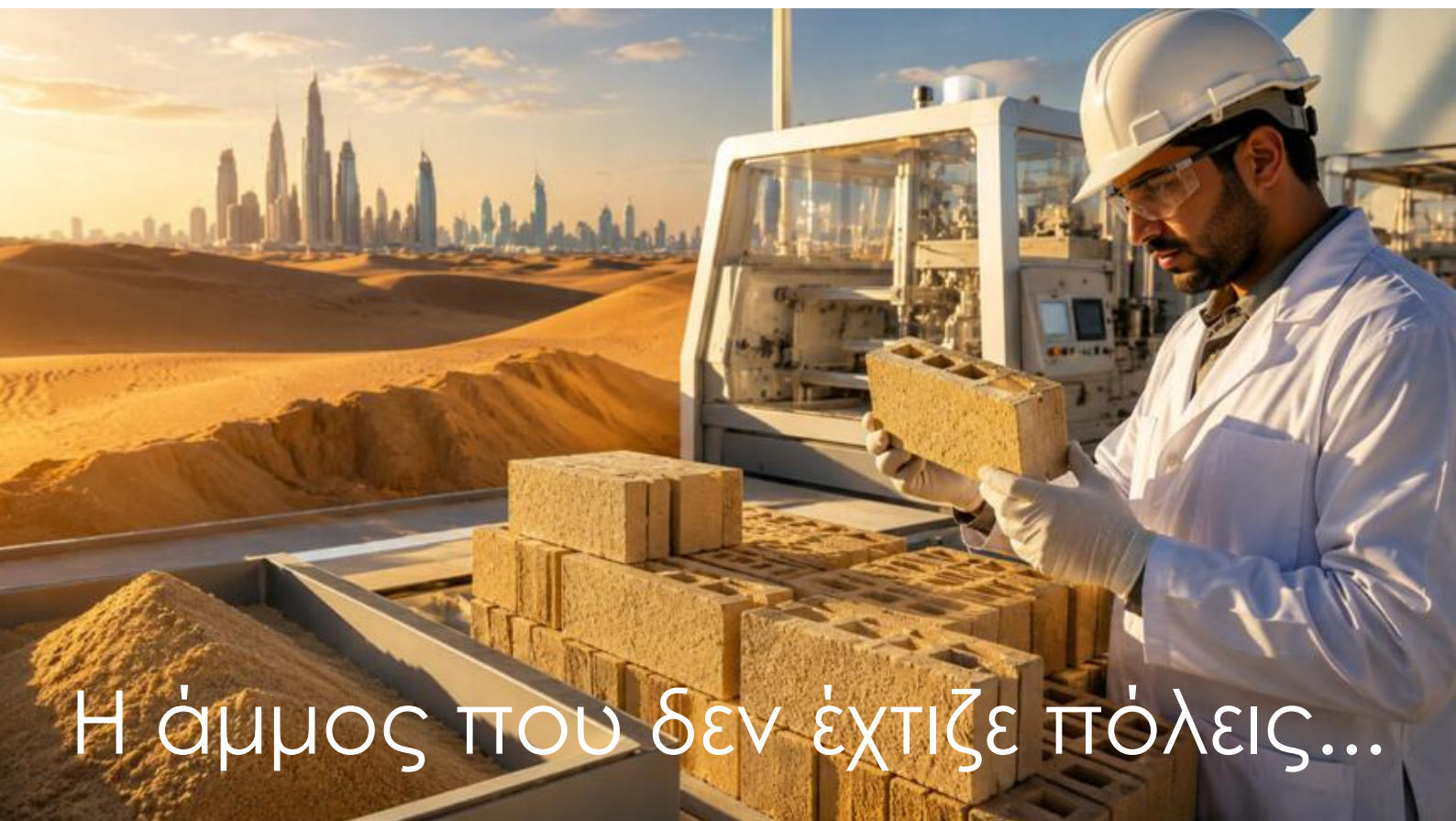
ΜΕΓΑΛΕΙΟ ΦΤΙΑΓΜΕΝΟ ΜΕ ΑΠΛΟΤΗΤΑ



NEO LURPAK® LIGHT ΒΟΥΤΥΡΟ
ΜΟΝΟ 3 ΦΥΣΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

ΧΟΡΗΓΟΣ ΑΓΩΝΩΝ





Η άμμος που δεν έχτιζε πόλεις...

«Άχρηστη»

Έτσι χαρακτηρίζει επί δεκαετίες η κατασκευαστική βιομηχανία την άμμο της ερήμου.

Κι όμως, ένα υλικό που καλύπτει τεράστιες εκτάσεις στον αραβικό κόσμο ίσως αποδειχθεί ένα από τα πιο πολύτιμα όπλα στη μάχη για πιο βιώσιμες πόλεις.

Ερευνητές στα Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα ανακοίνωσαν ότι κατάφεραν να μετατρέψουν την άμμο της ερήμου σε οικολογικά τούβλα υψηλής αντοχής, τα οποία σκληραίνουν χωρίς τη χρήση κλιβάνων και χωρίς να βασίζονται στο παραδοσιακό τσιμέντο Portland, ένα από τα πιο επιβαρυντικά υλικά για το περιβάλλον.

Το επίτευγμα φιλοδοξεί να λύσει ένα πρόβλημα που έμοιαζε παράδοξο.

Παρότι χώρες όπως τα Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα περιβάλλονται από ατελείωτες εκτάσεις άμμου, μεγάλο μέρος της δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί στις συμβατικές κατασκευές.

Οι κόκκοι της έχουν γίνει υπερβολικά λείοι και στρογγυλοί ύστερα από χιλιάδες χρόνια διάβρωσης από τον άνεμο, γεγονός που μειώνει σημαντικά την πρόσφυση που απαιτείται για την παραγωγή ανθεκτικού σκυροδέματος.

Η νέα τεχνολογία φιλοδοξεί να μειώσει τόσο τις εκπομπές που προκύπτουν από την παραγωγή δομικών υλικών όσο και εκείνες που συνδέονται με τη μεταφορά πρώτων υλών.



ΑΧΕΛΩΟΣ και εκτροπή...

Η σχεδιαζόμενη εκτροπή του Αχελώου για τις ανάγκες της Θεσσαλίας, αποτελεί μια σοβαρή περιβαλλοντική απειλή, με επιπτώσεις στη φύση, τα νερά και τις τοπικές κοινωνίες.

Οι τοπικοί φορείς, Δήμοι και περιβαλλοντικές οργανώσεις, εκφράζουν την έντονη αντίθεσή τους στο έργο της εκτροπής του Αχελώου (όπου το σχέδιο επανέρχεται στο ΣτΕ για 7η φορά) το οποίο και θεωρούν υπερβολικό, ξεπερασμένο και ιδιαίτερα επιζήμιο για το φυσικό περιβάλλον. Το σχέδιο παραβιάζει την ευρωπαϊκή περιβαλλοντική νομοθεσία, απειλεί σημαντικά οικοσυστήματα και έχει επανειλημμένα κριθεί

μη νόμιμο από το Συμβούλιο της Επικρατείας (ΣτΕ).

Οι βασικές θέσεις και παρεμβάσεις περιλαμβάνουν την ακύρωση νέων σχεδιασμών που αποσκοπούν στην προώθηση ή νομιμοποίηση της εκτροπής, γιατί το έργο στηρίζεται σε ελλιπή επιστημονικά δεδομένα, επηρεάζει περιοχές του δικτύου Natura 2000 και δεν συμμορφώνεται με τις απαιτήσεις της Ευρωπαϊκής Οδηγίας - Πλαίσιο για τα Ύδατα.

Από την άλλη η εκτροπή θα επιφέρει μη αναστρέψιμες επιπτώσεις στο οικοσύστημα του Αχελώου, ενώ θα οδηγήσει στην απώλεια σημαντικών δασικών εκτάσεων και θα επηρεάσει άμεσα τον οικισμό της Νεοχώρας.

Αντί της εκτροπής, προτείνεται ένα μοντέλο βιώσιμης διαχείρισης των υδάτινων πόρων της Θεσσαλίας, με έμφαση στην εξοικονόμηση νερού στη γεωργία, την προστασία των υπόγειων υδροφορέων και την προσαρμογή των καλλιεργητικών πρακτικών σε λιγότερο υδροβόρες καλλιέργειες.

Αν συνεχίσουμε να αντιμετωπίζουμε το περιβάλλον ως έναν πόρο προς εκμετάλλευση και όχι ως κοινό αγαθό προς προστασία, το κόστος θα το πληρώσουν οι επόμενες γενιές, ενώ οι παγκόσμιες ημέρες και οι γιορτές για το περιβάλλον καλά θα κρατούν.



Κάθε σταγόνα μετράει!

Δράση ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για τη σημασία του νερού πραγματοποιήθηκε στο 4ο Δημοτικό Σχολείο Ναυπάκτου, από τον φορέα μας, μέσα σε ιδιαίτερα θετικό κλίμα και ενδιαφέρον, με τη συμμετοχή των μαθητών των Ε' και ΣΤ' τάξεων.

Μέσα από διαδραστικά παιχνίδια και εκπαιδευτικές δραστηριότητες με θέμα το νερό, τα παιδιά είχαν

την ευκαιρία να μάθουν με δημιουργικό και ευχάριστο τρόπο τη σημασία της προστασίας του φυσικού αυτού αγαθού, αναπτύσσοντας παράλληλα πνεύμα συνεργασίας και περιβαλλοντικής συνείδησης.

Η σημασία τέτοιων δράσεων είναι σημαντική, καθώς βοηθούν τα παιδιά να κατανοήσουν ότι το νερό είναι ένας πολύτιμος φυσικός

πόρος που δεν είναι ανεξάντλητος.

*Ο φορέας μας συνεχίζει με συνέπεια να αναλαμβάνει πρωτοβουλίες που προάγουν την ενημέρωση, την περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση και την ενεργή συμμετοχή των παιδιών σε θέματα που αφορούν την κοινωνία και το περιβάλλον.



ΚΑΘΑΡΟ ΣΑΝ ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ



Ανέγγιχτο
Ελαφρύ
Ισορροπημένο

Κατευθείαν από την πηγή μας

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

ΧΟΡΗΓΟΣ ΑΓΩΝΩΝ



Ήρωας χωρίς σύνορα!

Ένας Ινδός εργάτης οικοδομών στη Ρουμανία βούτηξε σε μια παγωμένη λίμνη για να σώσει ένα πεντάχρονο κοριτσάκι που δεν γνώριζε.

Το κράτησε πάνω από το νερό για 30 λεπτά μέχρι να φτάσει βοήθεια. Το όνομά του είναι Virin Kumar. Είναι 41 ετών. Δεν ήταν ναυαγοσώστης, δεν ήταν πυροσβέστης, ούτε εκπαιδευμένος διασώστης.

Ήταν απλώς ένας άνθρωπος που είδε ένα παιδί να πνίγεται και δεν το σκέφτηκε δεύτερη φορά.

Ένα μικρό κορίτσι είχε γλιστρήσει από το έλκηθρό του και είχε πέσει μέσα από τον πάγο μιας παγωμέ-

νης λίμνης στο πάρκο Nicolae Romanescu στην Κραϊόβα της Ρουμανίας. Οι παρευρισκόμενοι πανικοβλήθηκαν. Ο Virin Kumar έδρασε. Βούτηξε μέσα.

Τα παγωμένα νερά θα μπορούσαν να τον είχαν σκοτώσει. Η υποθερμία εμφανίζεται μέσα σε λίγα λεπτά. Εκείνον δεν τον ένοιαζε.

Κράτησε το μικρό κορίτσι πάνω από την επιφάνεια για μισή ώρα, σε θερμοκρασίες κοντά στο μηδέν, μέχρι που οι ομάδες έκτακτης ανάγκης κατάφεραν τελικά να τους φτάσουν.

Το κορίτσι επιβίωσε.

Η Ρουμανία δεν το ξέχασε. Στις 4 Ιουνίου 2026, η πόλη της Κραϊόβα

απένειμε στον Virin Kumar τον τίτλο του επίτιμου δημότη, μία από τις υψηλότερες τιμητικές διακρίσεις για πολίτες.

Ο Πρέσβης της Ινδίας στη Ρουμανία στάθηκε πάνω στη σκηνή και είπε: «Αυτό που έκανε ο κ. Virin Kumar, είναι το σύμβολο της Ινδίας».

Ένας μετανάστης εργάτης οικοδομών. Μακριά από το σπίτι του. Χωρίς δόξα, χωρίς αναμονή για ανταμοιβή.

Απλώς ένας άνθρωπος που αποφάσισε ότι το παιδί ενός ξένου άξιζε να ρισκάρει τα πάντα για αυτό.

Ο κόσμος χρειάζεται περισσότερους Virin Kumar.





ΓΕΦΥΡΑ ΡΙΟΥ-ΑΝΤΙΡΡΙΟΥ

POWERED BY **VINCI**
HIGHWAYS

Μαζί, συνεχίζουμε να χτίζουμε
γέφυρες με το μέλλον!

ΧΟΡΗΓΟΣ ΑΓΩΝΩΝ



ΑΠΟ ΕΡΗΜΟΣ...

“πράσινο τείχος”



Υπάρχουν έργα που ολοκληρώνονται σε λίγα χρόνια και υπάρχουν και εκείνα που χρειάζονται ολόκληρες γενιές για να αφήσουν το αποτύπωμά τους. Το Saihanba, στη βόρεια Κίνα, ανήκει ξεκάθαρα στη δεύτερη κατηγορία.

Στις αρχές της δεκαετίας του 1960, η περιοχή βρισκόταν σε οριακή κατάσταση. Η εκτεταμένη υλοτόμηση των προηγούμενων δεκαετιών είχε αφήσει το έδαφος γυμνό, οι άνεμοι παρέσυραν τεράστιες ποσότητες άμμου.

Η ερημοποίηση προχωρούσε με ανησυχητικό ρυθμό. Πολλοί θεωρούσαν πως η συγκεκριμένη έκταση είχε χαθεί οριστικά.

Το 1962 η κινεζική κυβέρνηση έστειλε εκατοντάδες δασοπόνους σε μια

από τις πιο αφιλόξενες περιοχές της χώρας. Οι θερμοκρασίες ήταν ακραίες, οι άνεμοι ισχυροί και το έδαφος φτωχό σε θρεπτικά συστατικά.

Το αρχικό σχέδιο δεν ήταν μια εντυπωσιακή εκστρατεία φύτευσης δέντρων που θα έλυne άμεσα το πρόβλημα. Αντίθετα, επρόκειτο για μια μακροχρόνια προσπάθεια που απαιτούσε συνεχή αντικατάσταση δενδρυλλίων, προστασία της βλάστησης και διαρκή προσαρμογή στις δύσκολες τοπικές συνθήκες.

Έξι δεκαετίες αργότερα, το αποτέλεσμα είναι εντυπωσιακό. Η δασική κάλυψη της περιοχής αυξήθηκε από περίπου 11% σε ποσοστά που ξεπερνούν το 80%, δημιουργώντας ένα τεράστιο πράσινο οικοσύστημα που

εκτείνεται σε περισσότερα από 92.000 εκτάρια.

Το δάσος λειτουργεί πλέον ως φυσικό φράγμα απέναντι στις αμμοθύελλες που κατέβαιναν από τις βόρειες ερήμους της Κίνας προς τις πυκνοκατοικημένες περιοχές. Παράλληλα, συμβάλλει στη συγκράτηση του νερού, στη μείωση της διάβρωσης του εδάφους και στη βελτίωση του μικροκλίματος μιας ολόκληρης περιφέρειας.

Η σημασία του έργου είναι τόσο μεγάλη ώστε το Saihanba χαρακτηρίζεται συχνά ως μία από τις σημαντικότερες οικολογικές ασπίδες της βόρειας Κίνας, προστατεύοντας έμμεσα ακόμη και περιοχές γύρω από το Πεκίνο και την Τιαντζίν.



www.

prasinomple.gr

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ

tel. 26340 25015

e. info@prasinomple.gr

Fb prasinomple.ecomagazine



1 ΜΠΟΥΚΑΛΙ

=

1 ΓΕΥΜΑ



NEO

30G ΦΥΣΙΚΗ ΠΡΩΤΕΪΝΗ
ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ
ΣΕ ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ

26 ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

ΧΩΡΙΣ ΛΑΚΤΟΖΗ

ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΕΤΑ
ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ

ΥΠΕΡΟΧΗ ΓΕΥΣΗ



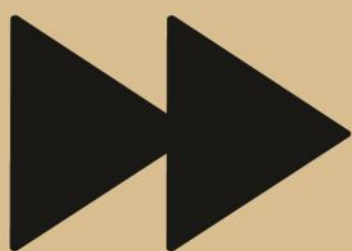
ΜΕΓΑΛΟΣ
ΧΟΡΗΓΟΣ ΑΓΩΝΩΝ



1 ΜΠΟΥΚΑΛΙ

=

1 ΓΕΥΜΑ



NEO

30G ΦΥΣΙΚΗ ΠΡΩΤΕΪΝΗ

**ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ
ΣΕ ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ**

26 ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

ΧΩΡΙΣ ΛΑΚΤΟΖΗ

**ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΕΤΑ
ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ**

ΥΠΕΡΟΧΗ ΓΕΥΣΗ



ΜΕΓΑΛΟΣ
ΧΟΡΗΓΟΣ ΑΓΩΝΩΝ

