



Υπαιθρος



www.sylpyp.gr

ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΚΕΝΤΡΟΥ ΥΓΕΙΑΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΤΣΑΣ - ΜΕΛΟΥΣ ΤΟΥ ΠΑΝ.Δ.ΟΙΚ.Ο

• ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2020 - ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2021 • Έτος 18ο • Τεύχος 94ο

«Τὸν μηδὲν τούτων μετέχοντα οὐκ ἀγράφονα ἀλλ' ἀχρεῖον νομίζομεν». (Θουκυδίδης)

ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΤΩΝ ΤΕΣΣΑΡΩΝ ΜΕΓΑΛΩΝ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΩΣΕΩΝ

Κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου για την καύση των απορριμμάτων



Το νέο ΕΣΔΑ (Εθνικό Σχέδιο Διαχείρισης Αποβλήτων) παραδόθηκε σε δημόσια διαβούλευση τέλη Αυγούστου. Οι τέσσερις μεγάλες οργανώσεις Greenpeace, WWF Ελλάς, Μεσόγειος SOS και Οικολογική Εταιρεία Ανακύκλωσης πραγματοποιήσαν την αποτίμησή του, όσον αφορά το Εθνικό Σχέδιο Διαχείρισης Απορριμμάτων.

Το νομοσχέδιο υιοθετεί προτάσεις και πολιτικές για τη βελτίωση της κομποστοποίησης και της ανακύκλωσης, όμως έως την πραγματοποίησή τους υπάρχει μεγάλος δρόμος για το πως θα υλοποιηθούν και θα εφαρμοστούν στην πράξη.

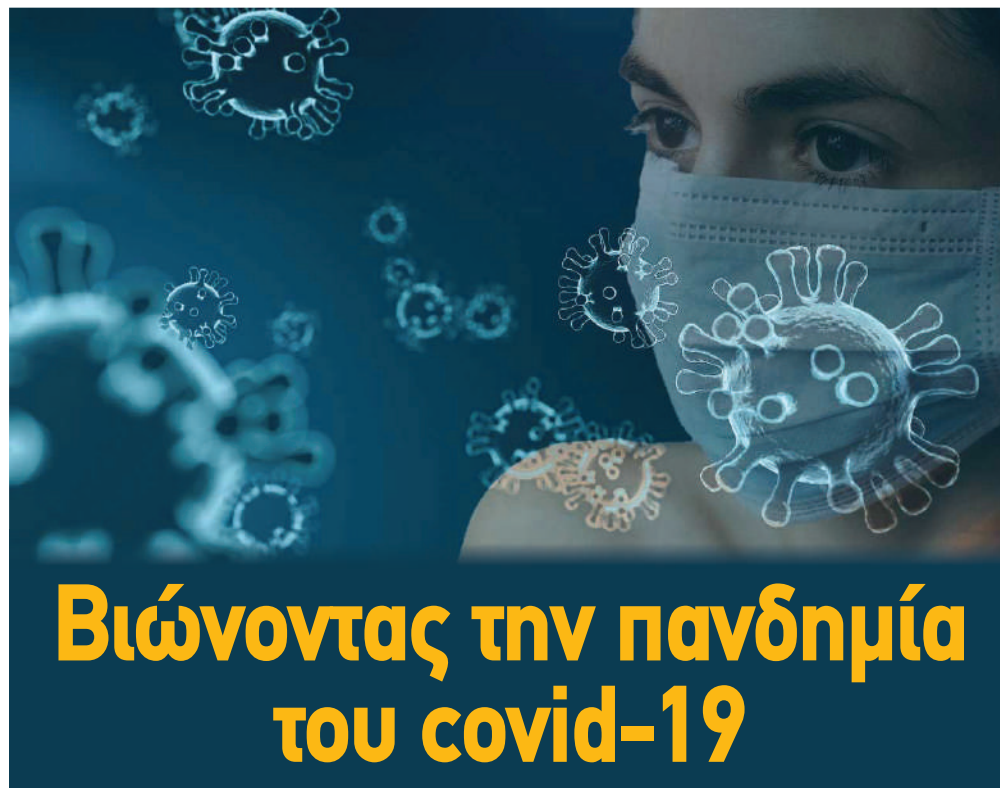
Ανάμεσα στα προτεινόμενα του νέου ΕΣΔΑ είναι και η καύση σκουπιδιών κατά τη διαχείριση των απορριμμάτων στην Ελλάδα με σκοπό την ελάττωση των υπολειμμάτων, ώστε να πιάσουμε το στόχο, που είναι η μείωση κάτω από το όριο του 10% έως το 2030. Δεν πρέπει να μας διαφεύγει όμως ότι η καύση των απορριμμάτων είναι μία πολύ κακή επιλογή, αντιπεριβαλλοντική και με μεγάλο οικονομικό κόστος, άρα αντιοικονομική.

Οι ανωτέρω τέσσερις οργανώσεις με επιστολή τους προς τον Υπουργό Περιβάλλοντος έβαλαν στο τραπέζι καίριας σημασίας ζητήματα και τόνισαν ότι η καύση απορριμμάτων ή υπολειμμάτων στη χώρα μας δεν έχει καμία θέση και ζήτησαν η κυκλική οικονομία να βασίζεται στην πρόληψη, την επαναχρησιμοποίηση και την ανακύκλωση και όχι στην καύση.

ΜΕΓΑΛΗ ΕΥΚΑΙΡΙΑ

Τη στιγμή που η Ελλάδα έχει μια μεγάλη ευκαιρία για τη θεμελίωση μιας πραγματικά κυκλικής οικονομίας, μέσα από την ενσωμάτωση στην ελληνική νομοθεσία της ευρωπαϊκής οδηγίας 2019/904 για τα πλαστικά μίας χρήσης και την αναθεώρηση του Εθνικού Σχεδιασμού Διαχείρισης Αποβλήτων, ακούγεται ολοένα και πιο έντονα ότι το Υπουργείο Περιβάλλοντος και Ενέργειας βλέπει την καύση απορριμμάτων ως μια "εύκολη" λύση στο μείζον πρόβλημα της διαχείρισης των αστικών απορριμμάτων.

(συνέχεια στη σελίδα 4)



Βιώνοντας την πανδημία του covid-19

Ο υποχρεωτικός εγκλεισμός στο σπίτι στην αρχή και τα επιμέρους περιοριστικά μέτρα καταπολέμησης της εξάπλωσης του κορωνοϊού (covid-19), προκάλεσαν αλλαγές στην καθημερινότητα και τις συνήθειες των πολιτών με ποικίλα συναισθήματα.

Στην αρχή μικροί και μεγάλοι, αμήχανοι και φοβισμένοι ως επί το πλείστον προσπάθησαν να προσαρμοστούν στη νέα κατάσταση. Ο χρόνος κυλούσε πολύ αργά. Ήταν ωραία αυτή η αίσθηση του άπλετου ελεύθερου χρόνου. Ξέχασαν το αίσθημα της πίεσης και του άγχους. Ήταν ένα καλό διάλειμμα να βρεθούν-δεθούν οι οικογένειες και να ασχοληθούμε με πράγματα μέσα στο σπίτι, που υπό φυσιολογικές συνθήκες ιδίως λόγω φόρτου εργασίας, δεν κάναμε, όπως να διαβάσουμε κάποια βιβλία, να φτιάξουμε τις βιβλιοθήκες μας ή τη ντουλάπα μας, να ακούσουμε περισσότερη μουσική, να κοιμηθούμε περισσότερο και τόσα άλλα.

Όμως το πιο σπουδαίο ήταν ότι μπήκαμε στη διαδικασία να τηρήσουμε κανόνες προσωπικής και δημόσιας υγιεινής, υιοθετώντας συνήθειες αυτοπροστασίας που μέχρι τότε αγνοούσαμε.

Συγχρόνως αναθεωρήσαμε αρκετά πράγματα και καταλάβαμε ποια είναι αυτά που μετράνε στη ζωή μας και συνειδητοποιήσαμε ότι πράγματα που θεωρούμε δεδομένα τελικά δεν είναι. Και τα πήγαμε αρκετά καλά με την πανδημία του covid-19.

Η εαρινή πανδημία που ακολούθησε προκάλεσε την αραίωση των κρουσμάτων και τη χαλάρωση των περιοριστικών μέτρων, καθώς και τη μείωση των ελεγκτικών μηχανισμών. Ένα διδάγμα που έδωσε στους αντιρρησίες την ευκαιρία να υψώσουν τις απόψεις τους και να προκαλέσουν ακόμη μεγαλύτερη σύγχυση, η οποία απ' αρχής υπήρχε.

Κατά τη θερινή περίοδο με την τουριστική κίνηση είχαμε την εμφάνιση κρουσμάτων σε περιοχές όπως τα νησιά, η βόρεια Ελλάδα, η Αττική, η Ήπειρος, αλλά και η περιοχή μας η Αχαΐα παρά την αύξηση της θερμοκρασίας. Αυτό το νέο κύμα της έξαρσης βρήκε τους συμπολίτες μας να διακατέχονται από αισθήματα χαλάρωσης με αδυναμία εφαρμογής των μέτρων, που σταδιακά άρχισαν να εξαγγέλλονται.

(συνέχεια στη σελίδα 3)

ΔΑΣΟΣ ΚΕΦΑΛΟΒΡΥΣΟΥ

Αναπάντητο αίτημα φορέων

ΣΕΛ. 5



Τέλος στα πλαστικά μιας χρήσης

ΣΕΛ. 8



Ο «ΚΟΡΟΝΟΪΟΣ» ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ ΠΟΥ ΣΚΟΤΩΣΕ ΤΟΝ ΠΕΡΙΚΛΗ

ΣΕΛ. 2



Ακριβότερη η ηλεκτροδότηση στη χώρα μας

ΣΕΛ. 2

ΑΝΑΒΟΛΗ ΓΙΑ ΤΟ 2021

ΠΑΝΔΗΜΙΑ & ΓΙΟΡΤΗ ΤΣΙΠΟΥΡΟΥ

Τα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου του Συλλόγου Προστασίας Υγείας & Περιβάλλοντος περιοχής ΚΥΧ, με αφορμή την εκρηκτική έξαρση των κρουσμάτων του κορωνοϊού των τελευταίων ημερών, αποφάσισαν ως έχουν καταστατική υποχρέωση να πάρουν θέση, σεβόμενοι πάντα τις ομόφωνες αποφάσεις των εκπροσώπων των Πολιτιστικών Συλλόγων της ευρύτερης περιοχής, όπως το έχουν μέχρι σήμερα αποδείξει. Αποφάσεις οι οποίες ως γνωστόν αποτυπώθηκαν στις τρεις τελευταίες συναντήσεις των και στους οποίους απέστειλαν σχετική ενημερωτική επιστολή για την αναβολή της 10ης γιορτής τσίπουρου για το 2021.

Τα μέλη του ΔΣ ευχαρίστησαν ωστόσο τους Συλλόγους για τη συνεργασία τους, τη μεγάλη συμμετοχή τους καθώς και για την πρόθυμη ανταπόκρισή τους στις προσκλήσεις του Συλλόγου.

Της απόφασης του ΔΣ προηγήθηκε εισήγηση για αναβολή των μελών του ΔΣ του Συλλόγου που συμμετέχουν στην Οργανωτική Επιτροπή της 10ης γιορτής τσίπουρου. Μία γιορτή που ως γνωστόν προάγει τη Δημόσια Υγεία, τον Πολιτισμό και τη Συλλογικότητα, μία γιορτή που έγινε θεσμός για την περιοχή μας.



Ο «κορονοϊός» της Αθήνας που σκότωσε τον Περικλή

Πανούκλα, Χολέρα, Έμπολα, Νόσος των εννέα ημερών, Πολλές ασθένειες είχαν ενοχοποιηθεί για τον λοιμό της αρχαίας Αθήνας που ξέσπασε το καλοκαίρι του 430 π.Χ. και αποδεκάτισε τον πληθυσμό της πόλης στα δύο χρόνια που διήρκεσε η επιδημία. Ο λοιμός σκότωσε πολλούς Αθηναίους αλλά και τον ίδιο τον Περικλή, καθορίζοντας σε μεγάλο βαθμό την έκβαση του Πελοποννησιακού Πολέμου υπέρ των Σπαρτιατών. Θα κάνουμε μια αυθαίρετη αναγωγή στην αρχαία εκείνη επιδημία-πανδημία για να τη συνδέσουμε με το σήμερα. Κοινά σημεία είναι η ξαφνική εμφάνιση, η ταχύτατη εξάπλωση και η απουσία φαρμάκων.

Ο λοιμός της αρχαίας Αθήνας ξέσπασε κατά την πολιορκία της Αθήνας από τους Σπαρτιάτες, στην αρχή του καλοκαιριού του 430 π.Χ. και μέχρι το καλοκαίρι του 428 π.Χ. αποδεκάτισε τον πληθυσμό της πόλης. Ακολούθησε μια βραχεία περίοδος ύφεσης αλλά ξέσπασε και νέα επιδημία τον χειμώνα του 427 π.Χ. η οποία διήρκεσε ένα χρόνο. Τα μοναδικά στοιχεία που είχαμε, προέρχονταν από τις σχετικές αναφορές του Θουκυδίδα, στην Ιστορία του Πελοποννησιακού Πολέμου.

Ο ιστορικός Θουκυδίδης, που νόσησε κι εκείνος κατά τη διάρκεια του λοιμού, παρουσιάζει συγκλονιστικά τα όσα συνέβαιναν:

«Ευθύς δε με την αρχήν του επομένου θέρους, οι Πελοποννήσιοι και λοιποί σύμμαχοι, με τα δύο τρίτα των δυνάμεών των, όπως και την πρώτην φοράν, υπό την αρχηγίαν του βασιλέως των Λακεδαιμονίων Αρχιδάμου, υιού του Ζευξιδάμου, εισέβαλαν εις την Αττικήν, όπου στρατοπεδεύσαντες ήρχισαν να ερημώσουν την γην. Και πριν παρέλθουν πολλάί ημέραι από της εισβολής, παρουσιάσθη διά πρώτην φοράν εις τας Αθήνας ο λοιμός, ο οποίος ελέγετο μεν ότι είχε ενσκήψει προηγουμένως πολλαχού, και εις την Λήμνον και εις άλλας χώρας, αλλά πουθενά δεν εμνημονεύετο λοιμώδους νόσος τοιαύτης εκτάσεως, ούτε φθορά ανθρώπων τόσο μεγάλην.

Διότι ούτε ιατροί, οι οποίοι, αγνοούντες την φύσιν της ασθένειας, επεχείρουν διά πρώτην φοράν να την θεραπεύουσιν, αλλά απέθνησκαν οι ίδιοι μάλλον, καθόσον και περισσότερον ήρχοντο εις επαφήν με αυτήν, ούτε άλλη καμία ανθρωπίνη τέχνη πδύνατο να βοηθήσῃ. Ό,τι αφορά εξ άλλου τας προς τους θεούς παρακλήσεις ή τας προς τα μαντεία επικλήσεις και τα τοιαύτα, τα πάντα ήσαν ανωφελή, και επί τέλους οι άνθρωποι, καταβληθέντες από το κακόν, παρητήθησαν αυτών.»

Ο Θουκυδίδης παραδίδει πως η νόσος



ξεκίνησε στην Αιθιοπία, κατέβηκε ύστερα στην Αίγυπτο και τη Λιβύη «και επεξετάθη εις το πλείστον μέρος της Περσικής αυτοκρατορίας. Εις δε την πόλιν των Αθηνών ενέσκηπεν αιφνιδίως και προσέβαλε κατά πρώτον τους κατοίκους του Πειραιώς, και διά τούτο ελέχθη από αυτούς ότι οι Πελοποννήσιοι είχαν ρίψει δηλητήριο εις τας δεξαμενάς, διότι κρήναι δεν υπήρχαν ακόμη εκεί. Αλλά ύστερον έφθασε και εις την άνω πόλιν και από τότε πύησε μεγάλως η θνησιμότης.»

ΠΤΕΡΝΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΒΡΑΧΝΑΔΑ

«Το έτος τώνοντι εκείνο, κατά κοινήν ομολογίαν, έτυχε μέχρι της στιγμής της εισβολής της νόσου να είναι κατ' εξοχήν απηλλαγμένον από άλλας ασθενείας. Εάν όμως κανείς υπέφερε τυχόν προηγουμένως από καμίαν άλλην ασθένειαν, όλοι κατέληγαν εις αυτήν. Όσοι εξ άλλου ήσαν ως τότε υγιείς, χωρίς καμίαν φανεράν αιτίαν, προσεβάλλοντο αιφνιδίως από πονοκέφαλον με ισχυρόν πυρετόν και ερυθήματα και φλόγωσιν των οφθαλμών, και το εσωτερικόν του στόματος, ο φάρυγξ και η γλώσσα εγίνοντο ευθύς αιματώδη, και η εκπνοή ήτον αφύσικος και δυσώδης.

Κατόπιν των φαινομένων αυτών, επηκολούθουν πτερνισμοί και βραχνάδα, και μετ' ολίγον το κακόν κατέβαινε εις το στήθος, συνοδευόμενον από ισχυρόν βήχα. Και όταν προσέβαλλε τον στόμαχον, επροκάλει ναυτίαν, και ταύτην επηκολούθουν, με μεγάλην μάστιγα ταλαιπωρίαν, εμετοί χολής, όσοι περιγράφονται υπό των ιατρών.

Και εις άλλους μεν αμέσως, εις άλλους δε πολύ βραδύτερον, παρουσιάζετο τάσις προς εμετόν ατελεσφόρητος, προκαλούσα ισχυρόν σπασμόν, ο οποίος εις άλλους μεν κατέπαυεν, εις άλλους δε εξηκολούθει επί πολύ. Το σώμα εξωτερικώς δεν παρουσιάζετο πολύ θερμόν

εις την αφήν, ούτε ήτο ωχρόν, αλλ' υπέρυθρον, πελιδνόν, έχον εξανθήματα μικρών φυλκταινών και ελκών. Εσωτερικώς όμως εθερμαίνεται τόσο πολύ, ώστε οι ασθενείς δεν νείχοντο ούτε τα ελαφρότατα ενδύματα ή σινδόνια, και επέμεναν να είναι γυμνοί, και μεγίστην νοσήνουντο ευχαρίστησιν, αν ημπορούσαν να ριφθούν εντός ψυχρού ύδατος. Πολλοί δε πράγματι, οι οποίοι είχαν μείνει ανεπιτήρητοι, ερρίφθησαν εις δεξαμενάς, διότι κατετρύχοντο από δίψαν άσβεστον, αφού και το πολύ και το ολίγον ποτόν εις ουδέν ωφέλει. Και η αδυναμία τού να αναπαυθούν, καθώς και η αύπνία, τους εβασάνιζαν διαρκώς.»

Και τονίζει πως δεν βρέθηκε κανένα φάρμακο του οποίου η χρήση να είναι αποτελεσματική και ότι το φοβερότερο «εις όλην αυτήν την ασθένειαν ήτο όχι μόνον η αποθάρρυνσις των θυμάτων,



όταν αντελαμβάνοντο ότι προσεβλήθησαν από την νόσον (διότι το πνεύμα των παρεδίδετο αμέσως εις απελπισίαν και εγκατέλειπαν εαυτούς εις την τύχην και δεν ανθίσταντο κατά της ασθενείας), αλλά και το γεγονός ότι, νοσηλεύοντες ο εις τον άλλον, εμολύνοντο και απέθνησκαν ωσάν πρόβατα.»

Η μεγάλη και ταχεία εξάπλωση του λοιμού οφειλόταν στο ότι με την έναρξη του πολέμου όλος ο πληθυσμός της υπαίθρου είχε εγκαταλείψει τα σπίτια του, λόγω της εισβολής των Σπαρτιατών στην Αττική και της παραμονής του εκεί από την άνοιξη έως το φθινόπωρο και είχε συγκεντρωθεί εντός των τειχών της Αθήνας. Ο μεγάλος αυτός συνωστισμός συνετέλεσε στην ταχεία εξάπλωση της ασθένειας και αποδεκάτισε το λαό, δεν εξαίρεσε δε ούτε τον Περικλή και τους δύο γιους του.

Το 1994 και το 1995, η (τότε) Γ' Εφορεία Προϊστορικών και Κλασικών Αρχαιοτήτων Αθηνών διενήργησε ανασκαφές σε περιοχή του αρχαίου νεκροταφείου

της Αθήνας, του Κεραμεικού. Η επικεφαλής ανασκαφείας Έφη Μπαζιωτοπούλου-Βαλαβάνη έσκαψε πλησίον του οργανωμένου αρχαιολογικού χώρου για έργα του Μετρό. Και τότε, ανακαλύφθηκε από την αρχαιολόγο και τους συνεργάτες της ο περίφημος ομαδικός τάφος, «τάφος του λοιμού».

ΟΜΑΔΙΚΟΣ ΤΑΦΟΣ

Δεν ήταν παρά ένας λακκοειδής τάφος, αλλά το γεγονός ότι ήταν ομαδικός (περίπου 150 ατόμων) και οι νεκροί είχαν τοποθετηθεί όπως φαινόταν χωρίς φροντίδα, όπως και η χρονολόγηση, μεταξύ του 430- 426 π.Χ. οδήγησαν την ανασκαφεία να τον θεωρήσει τάφο με νεκρούς του λοιμού. Τα σώματα των νεκρών βρέθηκαν στοιβαγμένα σε θέσεις που υποδήλωναν ότι θάφτηκαν βιαστικά, χωρίς τη συνηθισμένη φροντίδα που επέβαλε ο σεβασμός των αρχαίων Ελλήνων στους νεκρούς.

(μετάφραση Ελευθέριος Βενιζέλος)

Η WWF Ελλάδας μας παροτρύνει

- Προτιμάμε λαχανικά και φρούτα εποχής, τα οποία να είναι της περιοχής μας (τοπικά).
- Διαβάζουμε τις ετικέτες και αποφεύγουμε τα τρόφιμα που περιέχουν φοινικέλαιο.
- Να μην προτιμάμε θαλασσινά, τα οποία θεωρούνται απειλούμενα ή απαγορευμένα πχ ξιφίας, γαλέος, ερυθρός τόνος, πετροσωλήνες κλπ.
- Να κάνουμε ενεργειακό έλεγχο του σπιτιού μας (μονώσεις, υαλοπίνακες κλπ).
- Να ρυθμίζουμε το θερμοστάτη του σπιτιού μας χειμώνα, καλοκαίρι.
- Να προτιμάμε συσκευές (πχ ψυγείο, κλιματιστικά) που έχουν χαμηλότερη κατανάλωση.
- Λειτουργούμε το πλυντήριό μας μό-

νο όταν είναι γεμάτο.

- Δεν αφήνουμε ηλεκτρικές συσκευές στην πρίζα όταν είναι εκτός λειτουργίας.
- Αλλάζουμε τους λαμπτήρες του σπιτιού μας με LED (μικρής κατανάλωσης, μεγάλης αντοχής).
- Δεν χρησιμοποιούμε αλόγιστα φθηνά ρούχα, γιατί όταν τα πετάμε και αποσυντίθενται εκλύουν μεθάνιο και έτσι αυξάνουν τα αέρια του θερμοκηπίου.
- Προτιμούμε να αγοράζουμε ρούχα από ανακυκλωμένα υφάσματα.
- Παίρνουμε μαζί μας πάντα πάνινη τσάντα, παγούρι και κανονικό ποτήρι.
- Δεν πρέπει να πετάμε τίποτα και να θυμόμαστε ότι: σπατάλη τροφίμων σημαίνει σπατάλη χρημάτων και φυσικών πόρων.

- Δεν πετάμε τρόφιμα που δεν έχουν χαλάσει, γιατί "η ανάλωση κατά προτίμηση" δεν σημαίνει ότι είναι "ημερομηνία λήξης".
- Δεν αγοράζουμε ρούχα από συνθετικά υφάσματα.
- Να μην ξεχνάμε αναμμένες τις ηλεκτρικές συσκευές.
- Δεν πετάμε υπολείμματα τροφίμων στον κάδο ανακύκλωσης.
- Μην πετάμε τα παλιά μας ρούχα, να τα δωρίζουμε ή να τα ανακυκλώνουμε.



Υπαιθρος

Περιοδική έκδοση του Συλλόγου Προστασίας Υγείας και Περιβάλλοντος **περιοχής** Κέντρου Υγείας Χαλανδρίτσας

www.sylpyp.gr | e-mail: Ygeia_Perib_Chala@gmail.com

Υπεύθυνος σύμφωνα με το νόμο: Βασίλης Κοτσώνης

Υπεύθυνη ύλης: Ιωάννα Θεοδωροπούλου

Τηλ. και Φαξ: 26940-22591

Συντακτική Επιτροπή: Δετοράκης Ιωάννης, Ρουγκάλα-Πράπα Άννα,

Θεοδωροπούλου Ιωάννα, Κολόμβα Ευθυμία,

Πανταζή Βούλα, Γεωργαντοπούλου Ανδριάννα

Εκτύπωση: Fortosis Print Factory

Ακριβότερη η ηλεκτροδότηση στη χώρα μας



Κατά το πρώτο τρίμηνο του έτους 2020, σύμφωνα με στοιχεία που έδωσε η Κομισιόν, η χονδρική τιμή της ηλεκτρικής ενέργειας στην Ελλάδα ήταν 50 ευρώ ανά μεγαβατόρα και ήταν η υψηλότερη μεταξύ των κρατών-μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ξεπερνούσε κατά 47% τον ευρωπαϊκό μέσο όρο.

Στις Σκανδιναβικές χώρες όπως η Σουηδία και η Νορβηγία, που οι ανανεώσιμες πηγές ενέργειας έχουν μεγαλύτερη διείσδυση, η τιμή της μεγαβατόρας είναι 17 ευρώ που φτάνει το 65% χαμηλότερη από αυτήν που είναι στην Ελλάδα.

Βιώνοντας την πανδημία του covid-19

(συνέχεια από την πρώτη σελίδα)

Ίσως εξέλειπε ο αρχικός φόβος και τα νέα περιοριστικά μέτρα άργησαν να καθιερωθούν και να επιβληθούν τα πρόστιμα. Αδιαφορία και επιπολαιότητα επικρατούσε στις συναθροίσεις ιδίως των νέων είτε μέρα είτε νύχτα, με αποτέλεσμα να φθάσει η περιοχή μας στο ποσοστό καλή, δηλαδή στην κατηγορία 3. Το πρόβλημα στην έξαρση της επιδημίας του

covid-19 δεν είναι μόνο οι νέοι. Είναι και πολλοί άλλοι συνάνθρωποί μας, οι οποίοι δεν έχουν συνειδητοποιήσει την κρισιμότητα της κατάστασης, ίσως γιατί δεν τους έχει αγγίξει το πρόβλημα στο οικείο περιβάλλον τους, με αποτέλεσμα να το υποβαθμίζουν και να μην παίρνουν τις απαιτούμενες προφυλάξεις.

Βέβαια τα δύσκολα είναι μπροστά μας ακόμα και έρχονται με βήμα "τα-

χύ". Όπως φαίνεται θα υποχρεωθούμε τους χειμερινούς μήνες να παραμείνουμε μέσα με πολύ αυστηρότερα μέτρα.

Μην ξεχνάμε και πρέπει να μη μας διαφύγει ότι η πρόληψη έχει τον κυρίαρχο ρόλο στην ανηφόρα που θα ακολουθήσει. Και αυτό θα επιτευχθεί όταν όλοι οι πολίτες επιδείξουν ευθύνη τόσο για τον εαυτό τους όσο και για τους συνανθρώπους τους.



Οδηγίες από το Πανεπιστήμιο John Hopkins για τον κορωνοϊό

Το Πανεπιστήμιο Hopkins έβγαλε την παρακάτω περίληψη για το πώς να αποφεύγουμε τη μετάδοση του ιού.

Συγκεκριμένα, εξηγεί:

– Ο ιός δεν είναι ζωντανός οργανισμός, αλλά μόριο πρωτεΐνης το οποίο καλύπτεται από ένα προστατευτικό στρώμα λιπιδίου (λίπος), το οποίο όταν απορροφάται από τα κύτταρα του οφθαλμικού, ρινικού ή στοματικού βλεννογόνου αλλάζει τον γενετικό τους κώδικα (μετάλλαξη) μετατρέποντάς τα σε επιθετικά, πολλαπλασιάζόμενα κύτταρα.

– Δεδομένου ότι ο κορωνοϊός δεν είναι ζωντανός οργανισμός αλλά πρωτεϊνικό μόριο, δεν θανατώνεται, αλλά αποσυντίθεται μόνος του. Ο χρόνος αποσύνθεσης εξαρτάται από τη θερμοκρασία, την υγρασία και τον τύπο του υλικού όπου βρίσκεται.

– Ο ιός είναι πολύ ευαίσθητος. Το μόνο που τον προστατεύει είναι ένα λεπτό εξωτερικό στρώμα λίπους. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο το απλό σαπούνι ή το απορρυπαντικό είναι το καλύτερο φάρμακο, επειδή ο αφρός κόβει το λίπος (γι' αυ-

τό και πρέπει να τρίψουμε τα χέρια μας τόσο πολύ: για 20 δευτερόλεπτα ή περισσότερο, για να φτιάξουμε πολύ αφρό). Με τη διάλυση της στιβάδας λίπους, το μόριο πρωτεΐνης διασκορπίζεται και διασπάται από μόνο του.

– Η θερμότητα λιώνει το λίπος. Γι' αυτό είναι καλό να χρησιμοποιείτε ζεστό νερό πάνω από 25 βαθμούς Κελσίου για πλύσιμο χεριών, ρούχων και οτιδήποτε άλλο. Επιπλέον, το ζεστό νερό παράγει περισσότερο αφρό και αυτό το κάνει ακόμα πιο χρήσιμο.

– Το αλκοόλ ή οποιοδήποτε αλκοολούχο μείγμα πάνω από 65% διαλύει οποιοδήποτε λίπος, ειδικά το εξωτερικό λιπιδικό στρώμα του ιού.

– Οποιοδήποτε μείγμα 1 μέρος χλωρίνης ανά 5 μέρη νερού διαλύει άμεσα την πρωτεΐνη, και διασπά τον ιό από μέσα προς τα έξω.

– Τα μικροβιοκτόνα δεν βοηθάνε. Ο ιός δεν είναι ζωντανός οργανισμός όπως τα βακτήρια. Δεν μπορούμε να σκοτώσουμε ό,τι δεν είναι ζωντανό με τα αντιβιοτικά, αλ-

λά γρήγορα να αποσυνθέσει τη δομή του.

– Μην τινάζετε ποτέ χρησιμοποιημένα ή ακρησιμοποιημένα ρούχα, σεντόνια ή πανιά. Όσο ο ιός είναι κολλημένος σε μια πορώδη επιφάνεια, είναι πολύ αδρανής και αποσυντίθεται:

Μεταξύ 3 ωρών (ύφασμα και πορώδη υλικά), 4 ωρών (χαλκός, γιατί είναι φυσικά αντισηπτικός - και ξύλο, γιατί το ξύλο απομακρύνει την υγρασία και δεν αφήνει να αποκολληθεί και να αποσυντεθεί), 24 ωρών (χαρτόνι), 42 ωρών (μέταλλο) και 72 ωρών (πλαστικό).

Προσοχή: Αν τα τινάζετε ή χρησιμοποιήσετε φτερό για να καθαρίσετε, τα μόρια του ιού μένουν επιπλέον στον αέρα για έως και 3 ώρες και μπορούν να κατακαθίσουν στη μύτη σας.

– Τα μόρια του ιού παραμένουν πολύ σταθερά στο εξωτερικό κρύο, ή σε τεχνητό κρύο (κλιματιστικά σε σπίτια και αυτοκίνητα). Χρειάζονται επίσης υγρασία για να παραμείνουν σταθερά και ιδιαίτερα το σκοτάδι. Επομένως, τα αφυδατωμένα, ξηρά, ζεστά και φωτεινά περιβάλλοντα θα τον

υποβαθμίσουν ταχύτερα.

– Υπεριώδης ακτινοβολία (UV LIGHT) που πέφτει πάνω σε οποιοδήποτε αντικείμενο που μπορεί να περιέχει τον ιό, διασπά τη πρωτεΐνη του ιού. Για παράδειγμα, η απολύμανση και η επαναχρησιμοποίηση μάσκας γίνεται με υπεριώδη ακτινοβολία. Προσέξτε, όμως, γιατί η υπεριώδης ακτινοβολία διασπά και το κολλαγόνο (που είναι πρωτεΐνη) στο δέρμα, προκαλώντας τελικά ρυτίδες και καρκίνο του δέρματος.

– Ο ιός δεν μπορεί να περάσει από υγιές δέρμα.

– Το ξύδι δεν είναι χρήσιμο γιατί δεν διασπά το προστατευτικό στρώμα του λίπους.

– Κανένα αλκοολούχο ποτό δεν βοηθά. Η ισχυρότερη βότκα περιέχει 40% αλκοόλ, και το λίπος για να σπάσει χρειάζεται όπως είπαμε, τουλάχιστον 65%.

– Το LISTERINE βοηθά! Φτάνει να είναι αυτό που εμπεριέχει τουλάχιστον 65% αλκοόλ.

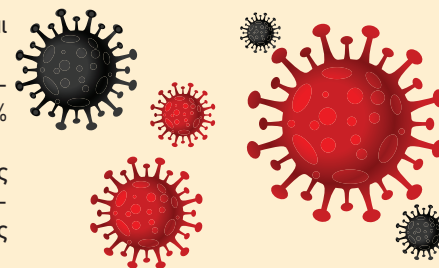
– Όσο πιο περιορισμένος είναι ένας χώρος, τόσο μεγαλύτερη η συγκέντρωση του ιού που μπορεί να υπάρξει εντός

του. Όσο πιο ανοιχτός ή φυσικά αεριζόμενος, τόσο λιγότερη.

– Πρέπει να πλένετε τα χέρια σας πριν και μετά αγγίξετε οποιοδήποτε βλεννογόνο, μύτη, στόμα, μάτια, φαγητό, κλειδαριές, διακόπτες, τηλεχειριστήριο, κινητό τηλέφωνο, ρολόγια, υπολογιστές, τραπέζια, τηλεόραση, κλπ. Και φυσικά όταν χρησιμοποιείτε το μπάνιο.

– Κρατήστε τα νύχια σας κοντά, έτσι ώστε ο ιός να μην κρύβεται εκεί. Καθαρίζετε τα όσο περισσότερο μπορείτε.

Βέβαια μελέτη από την Αυστραλία αναφέρει ότι ο ιός covid-19 παραμένει 28 ημέρες στα χαρτονομίσματα και στα κινητά.



Έξι συμβουλές για την καλή υγεία τον καιρό της πανδημίας

Παραθέτουμε αποσπάσματα από σχετικό άρθρο του **Αντώνη Χριστόπουλου-Ιατρού Πνευμονολόγου υποστηρικτή του Δικτύου Φορέων για την προστασία από το Παθητικό Κάπνισμα**

Η πανδημία του κορωνοϊού (SARS-CoV-2), έχει αναμφίβολα επηρεάσει την καθημερινότητα μας με πολλούς τρόπους.

Η διατήρηση των κοινωνικών αποστάσεων, ο περιορισμός των επαφών μας και η τήρηση αυστηρών κανόνων ατομικής προστασίας και υγιεινής έχουν επιστρατευτεί και μπορούν αποτελεσματικά να περιορίσουν τη μετάδοση του κορωνοϊού. Ταυτόχρονα όμως, τα μέτρα αυτά μας κουράζουν και αυξάνουν το άγχος και το στρες της ρουτίνας μας.

Επίσης, δεν πρέπει να λησμονούμε ότι είμαστε κοινωνικά όντα, και ο περιορισμός των προσωπικών μας επαφών συνοδεύεται από λύπη και μοναξιά.

Τέλος, για να ανταποκριθούμε σε αυτές τις νέες συνθήκες συχνά υιοθετούμε κάποιες κακές συνήθειες, είτε στη διατροφή, είτε στις δραστηριότητές μας, οι οποίες δυστυχώς, έχουν συχνά κακές επιπτώσεις στην υγεία και την ποιότητα της ζωής μας.

Αναμφίβολα η προαγωγή και διατήρηση της άριστης κατάστασης της υγείας μας, θα πρέπει τώρα, εν μέσω της πανδημίας, περισσότερο από ποτέ, να είναι προτεραιότητά μας.

Κάποιες σημαντικές προτάσεις που θα μας βοηθήσουν να παραμείνουμε χαρούμενοι και υγιείς.

1. Η Υγιεινή και ισορροπημένη Διατροφή

Διατηρώντας μια υγιεινή διατροφή, οι ειδικοί υποστηρίζουν ότι μπορούμε να εν-



σχύσουμε το ανοσοποιητικό μας σύστημα στη μάχη κατά της λοίμωξης και από τον κορωνοϊό SARS-CoV-2

Προτιμάμε το καλομαγειρεμένο στο σπίτι φαγητό. Συμπεριλάβετε πολλά φρέσκα φρούτα και λαχανικά, κόκρεστα λιπαρά, τρόφιμα ολικής άλεσης και καλές πρωτεΐνες (ψάρι, κοτόπουλο).

Επίσης τώρα ιδίως που εκτίθεστε λιγότερο στον ήλιο, να ελέγχετε και φροντίζετε την επάρκεια της βιταμίνης D στον οργανισμό σας, καθώς είναι ευρέως γνωστή η ευεργετική της δράση και στην άμυνα του οργανισμού κατά των λοιμώξεων.

2. Τακτική άσκηση

Είναι αναμενόμενο η ανάγκη του πε-

ριορισμού των κοινωνικών μας επαφών να έχει σαν αποτέλεσμα μια περισσότερο καθιστική ζωή.

Η τεράστια αύξηση της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (internet, facebook κλπ), αλλά και η τηλε-εργασία από το σπίτι, υποδηλώνουν ότι περνάμε πολλές ώρες καθισμένοι μπροστά στις οθόνες του υπολογιστή και της τηλεόρασης.

Οι αερόβικες ασκήσεις γίνονται άνετα στο σπίτι, Push-ups, καθίσματα και κοιλιακοί θα διατηρήσουν τη φόρμα των μυών μας. Για το περπάτημα ή το τρέξιμό σας προτιμήστε περιοχές με λίγο κόσμο.

3. Καλός ύπνος

Όλοι γνωρίζουμε ότι οι διαταραχές του

ύπνου επηρεάζουν τη συνολική μας υγεία. Η ενεργοποίηση του ανοσοποιητικού μας συστήματος, επηρεάζει επίσης τον ύπνο, αλλά και ο ύπνος από την άλλη, έχει σοβαρή επίδραση τόσο στον κλάδο της φυσικής όσο και της επίκτητης ανοσίας μας.

Οι απαραίτητες ώρες ύπνου για την καλή μας υγεία και τη βέλτιστη απόδοση του οργανισμού μας είναι εξατομικευμένες.

4. Φροντίστε τη σωματική υγείας σας

Εάν πάσχετε από κάποια χρόνια πάθηση όπως υπέρταση, σακχαρώδη διαβήτη, βρογχικό άσθμα κ.α., συνεχίστε την τακτική της παρακολούθησης.

Ο Εμβολιασμός κατά της γρίπης και του πνευμονιόκοκκου εφέτος είναι επιτακτική ανάγκη.

Τέλος το σημαντικότερο! Διακόψετε το κάπνισμα καθώς και τη χρήση κάθε ηλεκτρονικού μέσου πρόσληψη νικοτίνης (άτμισμα, e-cigarette, varryl κ.α.).

Σήμερα είναι ευρέως γνωστό ότι η νικοτίνη αυξάνει την έκφραση των υποδοχέων του μετατρεπτικού ενζύμου της αγγειοτενσίνης-2 (ACE-2) δια των οποίων εισβάλλει στον οργανισμό μας ο κορωνοϊός.

Η αύξηση αυτών των υποδοχέων στα επιθήλια των μικρών αεραγωγών των καπνιστών και των πασχόντων από Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), εξηγεί γιατί οι τελευταίοι είναι ιδιαίτερα ευπαθείς στη μόλυνση από τον κορωνοϊό και διαδράμουν πολύ πιο σοβαρά την

νόσηση (COVID-19).

5. Μην παραμελείτε την ψυχική υγεία σας

Αφιερώστε χρόνο στον εαυτό σας, ξεκουραστείτε, διασκεδάστε, περάστε ευχάριστο χρόνο με την οικογένειά σας. Διαβάστε ένα καλό βιβλίο, ακούτε την αγαπημένη σας μουσική, εξασκείστε τις δεξιότητες και τα χόμπι σας.

6. Ενημερωθείτε από έγκυρες πηγές

Ας μην υποκύπτουμε σε αβάσιμα ή ίσως υπερβολικά δημοσιεύματα και ας έχουμε εμπιστοσύνη στις ανακοινώσεις και επιταγές των δημόσιων αρχών.

Σαν επίλογος...

Ο μόνος σίγουρος σχετικά τρόπος για να μειώσουμε τον κίνδυνο να μπούμε στην περιπέτεια της COVID-19 παραμένει η αυστηρή τήρηση των αποστάσεων ασφαλείας, η χρήση των μέτρων ατομικής προστασίας σε συνδυασμό με αυστηρή ατομική υγιεινή.

Σε ατομικό επίπεδο όμως έχουμε την ευθύνη να φροντίσουμε τον εαυτό μας, να βελτιώσουμε και διατηρήσουμε την καλή μας υγεία ώστε να μην είμαστε ευπαθείς.

Θα πρέπει επίσης να συνειδητοποιήσουμε ότι η COVID-19 είναι... η πρόβα του νυφικού! για την επόμενη πανδημία, και τη μεθεπόμενη και την επόμενη της μεθεπόμενης- είναι ο νέος κανόνας σε μία νέα για την ανθρωπότητα εποχή.

(συνέχεια από την πρώτη σελίδα)

Οι περιβαλλοντικές οργανώσεις Οικολογική Εταιρεία Ανακύκλωσης, Μεσόγειος SOS, Greenpeace και WWF Ελλάς κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου, τονίζοντας ότι μια τέτοια επιλογή είναι ασύμβατη με τις αρχές της κυκλικής οικονομίας, ενώ αποτελεί μια περιβαλλοντικά και οικονομικά δαπανηρή και ήδη ξεπερασμένη μέθοδο.

Συγκεκριμένα, οι τέσσερις οργανώσεις κατέθεσαν αναλυτικά τις θέσεις τους στον Υπουργό Περιβάλλοντος και Ενέργειας μέσα από κοινή επιστολή, ζητώντας του παράλληλα να πάρει σαφή θέση υπέρ μιας κυκλικής οικονομίας, στην οποία η καύση απορριμμάτων ή υπολειμμάτων δεν έχει καμία θέση.

Πίσω από τις πρόσφατες δηλώσεις του Υπουργού Περιβάλλοντος και Ενέργειας υπέρ της ενεργειακής αξιοποίησης των απορριμμάτων διαφαίνεται η ελπίδα ότι δεν χρειάζεται να αλλάξουμε πολλά για να αντιμετωπιστεί ο ολοένα αυξανόμενος όγκος απορριμμάτων που παράγουμε ως χώρα, αρκεί να επιτρέψουμε επενδύσεις σε εργοστάσια ανάκτησης ενέργειας με καύση σκουπιδιών. Η πραγματικότητα, ωστόσο, είναι πολύ διαφορετική, καθώς η επιλογή της καύσης συνοδεύεται από μία σειρά κρίσιμων προβλημάτων.

ΤΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

Τα δεδομένα που οι τέσσερις περιβαλλοντικές οργανώσεις βάζουν για άλλη μια φορά στη δημόσια συζήτηση, που οι αρμόδιοι θεσμικοί φορείς ποτέ δεν πραγματοποιήσαν, είναι τα εξής:

- Η κυκλική οικονομία και η καύση δεν πάνε μαζί. Η ΕΕ μέσα από την έκδοση της στρατηγικής για την κυκλική οικονομία δίνει έμφαση στην ελαχιστοποίηση της χρήσης των πόρων και στην έννοια της επαναχρησιμοποίησης. Η τάση αυτή, αναγκάζει χώρες με προϊστορία στην καύση, όπως η Δανία, η Γερμανία και η Σουηδία να αναζητήσουν λύσεις πέρα από την καύση.
- Η καύση εμποδίζει την επίτευξη των στόχων που έχει θέσει η Ελλά-

ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΤΩΝ ΤΕΣΣΑΡΩΝ ΜΕΓΑΛΩΝ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΩΣΕΩΝ

Κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου για την καύση των απορριμμάτων



δα. Αν η Ελλάδα αποφασίσει να επενδύσει στην καύση, τότε είναι αδύνατον να επιτευχθούν οι στόχοι, για τους οποίους έχει δεσμευθεί, για ενίσχυση της ανακύκλωσης και συρρίκνωση του ποσοστού ταφής. Αντίθετα, η χώρα θα παραμείνει κολλημένη σε ένα ξεπερασμένο και ακριβό μοντέλο διαχείρισης απορριμμάτων. Στο ίδιο πλαίσιο, η Πορτογαλία, που σήμερα καίει το 20% των σκουπιδιών της, ανακοίνωσε πρόσφατα ότι δεν θα επενδύσει σε νέες μονάδες καύσης, καθώς κιν-

δυνεύει να μην πιάσει τους στόχους της.

- Η καύση απορριμμάτων είναι πανάκριβη υπόθεση. Με τις ευρωπαϊκές χρηματοδοτήσεις για έργα καύσης να έχουν σταματήσει, μια τέτοια επιλογή θα μπορεί να υλοποιηθεί μόνο με την αξιοποίηση εθνικών και ιδιωτικών πόρων. Σε αυτήν την περίπτωση και συνυπολογίζοντας ότι η διαθεσιμότητα όλων των υλικών (πλαστικά, οργανικά, υπόλοιπα ανακυκλώσιμα) που χρειάζεται η καύση για να είναι αποδοτική δεν θα εί-

ναι δεδομένη στο άμεσο μέλλον, η μόνη ελπίδα αυτά τα έργα να φέρουν κέρδη στους επιχειρηματίες που τα διαχειρίζονται, είναι η σύναψη εξοντωτικών συμβολαίων και ρητρών εις βάρος των Ελλήνων πολιτών για διάστημα τουλάχιστον 20-30 ετών.

- Η καύση ακυρώνει την επίτευξη των στόχων για τον περιορισμό των εκπομπών αερίων θερμοκηπίου. Έχει αποδειχτεί πως η καύση σκουπιδιών εκλύει σημαντικές ποσότητες διοξειδίου του

άνθρακα (CO₂), πολύ περισσότερες σε σχέση με τις εκπομπές από π.χ. μονάδες ηλεκτρισμού από φυσικό αέριο.

- Έλλειμμα εμπιστοσύνης και ελέγχου. Με όλα τα παραπάνω αρνητικά χαρακτηριστικά και επιπτώσεις της καύσης, και σε συνδυασμό με τη διαχρονική αδιαφάνεια, την αδυναμία ουσιαστικού ελέγχου και των πολυάριθμων περιπτώσεων παράνομης διακίνησης σκουπιδιών και ανεξέλεγκτης διάθεσής τους στη χώρα μας, το υπάρχον έλλειμμα εμπιστοσύνης της κοινωνίας προς την πολιτεία αναμένεται να αυξηθεί ακόμα περισσότερο, σε περίπτωση που αποφασίσουμε να προχωρήσουμε με την επιλογή της καύσης.

Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΕΠΙΛΟΓΗ

Με τη βασική προϋπόθεση ότι η ελληνική πολιτεία θα θέσει τη μείωση και την επαναχρησιμοποίηση ως κεντρικό πυλώνα της στρατηγικής της, πρέπει να αποφασιστεί ποια είναι η καλύτερη επιλογή διαχείρισης του υπολείμματος. Αναγνωρίζοντας ότι δεν υπάρχει τέλεια επιλογή, καθώς τόσο η ταφή, όσο και η καύση έχουν σημαντικότερες αρνητικές επιπτώσεις, οφείλουμε να αναφέρουμε ότι η δέσμευση της πολιτείας στην επιλογή της καύσης με τη δικαιολογία διαχείρισης του υπολείμματος δεν δικαιολογείται σε καμία περίπτωση, καθώς τμήμα του (γνωστό ως RDF) ήδη χρησιμοποιείται ως εναλλακτικό καύσιμο στη τσιμεντοβιομηχανία.

Οι περιβαλλοντικές οργανώσεις Οικολογική Εταιρεία Ανακύκλωσης, Μεσόγειος SOS, Greenpeace και WWF Ελλάς καλούν την κυβέρνηση να σταματήσει εν τη γενέσει τις όποιες προσπάθειες σχεδιασμού μονάδων καύσης απορριμμάτων που θα καταστήσουν τη χώρα μας δέσμια μιας περιβαλλοντικά και οικονομικά ασύμφορης μεθόδου, και αντ' αυτού να επικεντρωθεί στον σχεδιασμό ενός σύγχρονου συστήματος διαχείρισης απορριμμάτων που θα βασίζεται στην προληπτική μείωση των παραγόμενων απορριμμάτων, στην επαναχρησιμοποίηση και την όσο το δυνατόν καλύτερη ανακύκλωση.

30ό ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΤΟΥ ΠΑΝ.Δ.ΟΙΚ.Ο



Πραγματοποιήθηκε στο Βόλο, το Σάββατο 17 Οκτωβρίου 2020, το 30ό Συνέδριο του Πανελληνίου Δικτύου Οικολογικών Οργανώσεων (ΠΑΝΔΟΙΚΟ). Έλαβαν μέρος συνέδριοι από το Αγρίνιο, τη Μάρκη, το Κιάτο, τη Ρόδο, το Βόλο, τη Βέροια, την Ακράτα, την Αθήνα, την Πάτρα, τη Χαλκιδική, τη Λέσβο, τη Σκιάθο, το Φάληρο, την Καστοριά, τη Χαλκίδα, τη Δράμα, την Κορινθία, το Λουτράκι, το Μουζάκι, και τη Βεγορίτιδα.

Οι σύνεδροι ενέκριναν ομόφωνα τον Απολογισμό Δράσης της Επταμελούς Γραμματείας του ΠΑΝΔΟΙΚΟ και τον Οικονομικό Απολογισμό.

Εκδόθηκαν ψηφίσματα ενάντια στην πολιτι-

κή του Υπουργείου Περιβάλλοντος που ευνοεί την καύση σκουπιδιών, τις διώξεις πολιτών του Βόλου που αγωνίζονται ενάντια στην καύση σκουπιδιών, τα περιβαλλοντικά προβλήματα που συνδέονται με την επένδυση στο Ελληνικό και τα προβλήματα της λίμνης Βεγορίτιδας.

Στις αρχαιρεσίες που ακολούθησαν εκλέχθηκαν στην Επταμελή Γραμματεία του ΠΑΝΔΟΙΚΟ οι εξής: Ν. Ασλάνογλου (Βέροια), Κ. Βολιώτης (Βόλος), Θαν. Θεοδωρόπουλος (Πάτρα), Γ. Καλλιαμπέτος (Αθήνα), Δ. Μίχαλος (Ρόδος), Γ. Παλαμάρης (Κορινθία) και Μαίρη Χουλιέρη (Χαλκίδα).

Περίπατος Υγείας στη Γέφυρα Χαριλάου-Τρικούπη



Στις 4 Οκτωβρίου ο Σύλλογος Προστασίας Υγείας & Περιβάλλοντος περιοχής ΚΥ Χαλανδρίτσας, όπως κάθε χρόνο, πραγματοποίησε τον καθιερωμένο "περίπατο Υγείας" στη γέφυρα Ρίου-Αντιρρίου.

Οι δεκάδες των μελών και φίλων του Συλλόγου αντάμωσαν στο καθιερωμένο ραντεβού στη βάση της γέφυρας "Χαριλάου Τρικούπη" (Ρίου - Αντιρρίου), που είναι η μεγαλύτερη σε μήκος καλωδιακή γέφυρα πολλαπλών ανοιγμάτων και τα θεμέλιά της βρίσκονται σε βάθος 65 μέτρων.

Μετά το καθιερωμένο κέρασμα και τις "χαιρετούρες" ξεκίνησαν χαρούμενοι το περπάτημα. Οι καιρικές συνθήκες έκαναν τη διάβαση μαγευτική και έδιναν την ευκαιρία στους πεζοπορούντες να απολαμβάνουν όσα έβλεπαν. Μία ευκαιρία μοναδική για άσκηση σωματική και ιδιαίτερα ψυχική στην εποχή του κορωνοϊού.

Με τον περίπατο Υγείας της γέφυρας Ρίου-Αντιρρίου τα μέλη και οι φίλοι του Συλλόγου καλωσορίζουν το φθινόπωρο με την ευχή "και του χρόνου με υγεία".

ΣτΕ: Απέρριψε προσφυγή καταστηματαρχών για απαγόρευση καπνίσματος σε κλειστούς χώρους

Μας είναι γνωστόν ότι οι μελέτες για την αέρια ρύπανση καθώς και το παρατηρητήριο της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας έχουν δείξει ότι αρκετές πόλεις της Ελλάδος έχουν ατμοσφαιρική ρύπανση από διάφορες αιτίες. Άλλες μελέτες συσχετίζουν τη νοσηρότητα των πολιτών με αυτή τη "ρύπανση". Το κάπνισμα που είναι μία αιτία της ατμοσφαιρικής ρύπανσης ευθύνεται για μεγάλο ποσοστό αυτών των προβλημάτων και αφορά κυρίως τους αθώους. Αφορά ανθρώπους που δεν επιλέγουν να βρομίζουν τα πνευμόνια τους και ενώ είναι ένα μικρό κομμάτι της νοσηρότητας αφορά όμως άτομα που δεν το επέλεξαν και αυτό έχει μεγάλη σημασία.

Δεν είναι τυχαίο, εξάλλου, το γεγονός ότι η απαγόρευση του καπνίσματος σε κλειστούς χώρους συγκοινωνιακά μέσα και λοιπά έχει απαγορευτεί στις περισσότερες χώρες του πλανήτη. Επιτέλους, κάποιος έπρεπε να σκεφτεί την ελευθερία και την υγεία των μη καπνιστών.....

Το Συμβούλιο της Επικρατείας απέρριψε ως αβάσιμη την αίτηση του Πανελληνίου Σωματείου Καταστημάτων και Καταναλωτών Εστίασης και Διασκέδασης, με την οποία ζητούσε να ακυρωθεί ως αντισυνταγματική η από 15.11.2019 Κοινή Υπουργική Απόφαση, με την οποία απαγορεύθηκε το κάπνισμα στους χώρους καταστημάτων υγειονομικού ενδιαφέροντος (εστιατόρια, ταβέρνες, κέντρα διασκέδασης, μπαρ, κλπ) και προβλέφθηκαν πρόστι-

μα για τους παραβάτες.

Στην αίτησή του το Σωματείο υποστήριξε, μεταξύ των άλλων, ότι το μέτρο της απόλυτης απαγόρευσης του καπνίσματος στους εσωτερικούς χώρους των καταστημάτων υγειονομικού ενδιαφέροντος, συνιστά σημαντικό περιορισμό στην ελευθερία των ανθρώπων οι οποίοι επιλέγουν να καπνίζουν.

Στη συνέχεια, το Δ' Τμήμα του ΣτΕ, με την υπ' αριθμ. 1727/2020 απόφασή του, απέρριψε ως αβάσιμη την αίτηση ακύρωσης του Σωματείου, επικαλούμενο και παλαιότερη απόφαση της Ολομέλειας του ΣτΕ για την απαγόρευση του καπνίσματος.

Το ΣτΕ έκρινε ότι το μέτρο της απαγόρευσης του καπνίσματος στους χώρους υγειονομικού ενδιαφέροντος δεν είναι αντίθετο στα άρθρα 5 παράγραφος 1 (ελεύθερη ανάπτυξη της προσωπικότητας και προσωπική ελευθερία) και 21 παράγραφος 3 του Συντάγματος (το κράτος μεριμνά για την υγεία των πολιτών και λαμβάνει ειδικά μέτρα), ενώ παράλληλα συνιστά θεμιτό περιορισμό της ελευθερίας (ατομικής και επαγγελματικής).

Παράλληλα, το ΣτΕ αναφέρει ότι η πρόβλεψη για την επιβολή προστίμων στους παραβάτες δεν αντίκειται στην συνταγματική αρχή της αναλογικότητας, αλλά ούτε στο δικαίωμα της δίκαιης δίκης που κατοχυρώνει η Ευρωπαϊκή Σύμβαση Δικαιωμάτων του Ανθρώπου.

Πηγή: ΑΠΕ - ΜΠΕ (από Καθημερινή)



Φλόκα

«φως στο τούνελ» για τα απορρίμματα



Η δημοπράτηση της μονάδας επεξεργασίας των απορριμμάτων της περιοχής των Δήμων Πατρέων, Ερυμάνθου, Δυτικής Αχαΐας και Καλαβρύτων υπολογίζεται ότι θα ξεκινήσει στις αρχές του 2021. Το έργο είναι προϋπολογισμού ύψους 38 εκατομμυρίων ευρώ και θεωρείται υψίστης σημασίας για τη διαχείριση επιτέλους των απορριμμάτων του νομού και θα χρηματοδοτηθεί από το ΕΣΠΑ σε αυστηρά χρονικά πλαίσια με σκοπό να ολοκληρωθεί έως το τέλος του 2023. Είναι ένα δημόσιο έργο των επτά τελευταίων ετών με τη σύμπραξη δημοσίου και ιδιωτικού τομέα.

Η συμμετοχή των Δήμων της περιοχής θα είναι περίπου 50% ενώ του ιδιωτικού φορέα θα είναι η ανάληψη της εκπόνησης των μελετών, το σύνολο των εργασιών κατασκευής και συντήρησης του έργου και η ασφάλιση των υποδομών.

Η δυναμικότητα της μονάδας απορριμμάτων της Περιφερειακής Ενότητας Αχαΐας με αρχικές εκτιμήσεις θα ανέρχεται στους 150.000 τόνους ετησίως.

Η κατασκευή της μονάδας θα έχει ως αποτέλεσμα το σταμάτημα της ταφής των απορριμμάτων των Δήμων της περιοχής στο ΧΥΤΑ που λειτουργεί στην Ξερόλακα από το 1990 και έχει κορεστεί.

ΔΑΣΟΣ ΚΕΦΑΛΟΒΡΥΣΟΥ

Αναπάντητο αίτημα φορέων

1 Κατόπιν της από 16/06/2020 εγγράφου διαμαρτυρίας Συλλόγων και φορέων της περιοχής μας και μετά από παρέλευση τετράμηνου, επανερχόμεστε, -με το παρόν έγγραφο μας- να σας υπενθυμίσουμε ότι οφείλετε να μας απαντήσετε επί του περιεχομένου του, που αφορά στη δασική ακεραιότητα και τις ενδεχόμενες καταπατήσεις εντός του Δάσους Κεφαλοβρύσου, νομής του Φιλοδασικού Συλλόγου Σαραβαλίου και κατ' επέκταση της Κοινότητας Σαραβαλίου και όπως μετεξελίχθηκε του Δήμου Πατρέων.

2 Επειδή θεωρούμε ότι, το χρονικό διάστημα που παρήλθε είναι ικανό για τη συλλογή πληροφοριών κ.τ.λ., σας παρακαλούμε άμεσα να μας απαντήσετε επί του περιεχομένου του αναφερόμενου εγγράφου από τον Ιούνιο 2020.

3 Επιπρόσθετα σας αναφέρουμε ότι, επειδή οι εθελοντές μας καθ' όλη τη διάρκεια της περιόδου πυρορροστασίας περιπολούσαν και διαφύλατταν την ακεραιότητα του δάσους, παρατήρησαν πληθυσμιακή επιτήρηση από τις υπηρεσίες σας με αποτέλεσμα να κόβονται μικρά πεύκα διαμέτρου 10 εκατοστών περίπου, προκειμένου να αποτελέσουν υλικά υποστήριξης κατασκευών αναψυχής (ράμπα απογείωσης) ποδηλάτων βουνού. (Συνημμένη φωτογραφία)

Αναμένοντες την απάντησή σας

Γιάννης Στεφανόπουλος
Πρόεδρος
& Φιλοδασικού -Προοδευτικού
Συλλόγου Σαραβαλίου

Βασίλης Κοτσώνης
Πρόεδρος Συλλόγου Υγείας
Προστασίας Περιβάλλοντος
Κ.Υ. Χαλανδρίτσας



ΦΙΛΟΔΑΣΙΚΟΣ-ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΟΣ
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΣΑΡΑΒΑΛΙΟΥ
ΟΔΩΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ



Πάτρα, 15/10/2020

Προς
1. Το Δασαρχείο Πατρέων
(υπόψη: Δασάρχη κ. Βαρβατσούλη Σταύρο)
2. Το Δήμο Πατρέων
Αντιδημαρχία Πολεοδομικού -
Κυκλοφοριακού Σχεδιασμού και Δόμησης και Δημοτικής Πε-
ριουσίας,
υπόψη: α) Αντιδημάρχου κ. Μιχ. Αναστασίου
β) Διευθυντή Πολεοδομικών Υπηρεσιών



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΩΣΕΩΝ ΕΥΡΥΤΕΡΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΠΑΤΡΑΣ (ΣΠΟΕΠΠ)

22 Σεπτεμβρίου, Ημέρα χωρίς αυτοκίνητο: Η Πάτρα να μη μείνει στάσιμη! Να βαδίζει στη νέα εποχή!

Η Πανευρωπαϊκή Εβδομάδα Κινητικότητας, με κορύφωση την 22α Σεπτεμβρίου, Ημέρα χωρίς αυτοκίνητο, είναι μια ευκαιρία για να σκεφτούμε και να δράσουμε για τη βελτίωση του συστήματος των αστικών μετακινήσεων, καθοριστικού παράγοντα της υγείας και της ποιότητας ζωής μας.

Να σκεφτούμε τα προβλήματα που παραμένουν, να αξιολογήσουμε τα όποια θετικά βήματα και να τους δώσουμε συνέχεια, να δράσουμε αποτελεσματικά για τη μείωση της ρύπανσης του αέρα που αναπνέουμε, της ηχορύπανσης, των τροχαίων ατυχημάτων και των θανάτων απ' αυτά, της απώλειας παραγωγικού χρόνου από την κυκλοφοριακή ασφυξία, της επιβάρυνσης της κλιματικής κρίσης.

Οι περιβαλλοντικές και κοινωνικές οργανώσεις – μέλη του Συνδέσμου Περιβαλλοντικών Οργανώσεων Ευρύτερης Περιοχής Πάτρας (ΣΠΟΕΠΠ) θέτουν, για μια ακόμη φορά στο επίκεντρο της δημόσιας συζήτησης τα παραπάνω καίρια για την κοινή μας ζωή στην πόλη μας, με την ελπίδα η ευρύτερη ενημέρωση του κοινού να πιέσει τις αρχές για δράση με στόχους και ελέγχιμα αποτελέσματα.

Το αίτημα στο οποίο δίνουμε προτεραιότητα είναι η ανάγκη ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗΣ και ΑΥΣΤΗΡΗΣ εφαρμογής των κανόνων που ήδη ισχύουν.

Η κυκλοφοριακή ασφυξία που επικρατεί συχνότατα σε βασικές αρτηρίες του κέντρου και των συνοικιών θα περιοριζόταν σημαντικά με τον ΣΤΑΘΕΡΟ (και όχι αποσπασματικό) έλεγχο της διπλής και της παράνομης στάθμευσης. Το ίδιο ισχύει για τους κανόνες ελέγχου της οδικής συμπεριφοράς σε ότι αφορά τα τροχαία.

Η πληγή αυτή, μπορεί να περιορίζεται, όσον αφο-



ρά τον αριθμό των νεκρών (από 1500 το χρόνο πριν 10 χρόνια, πανελλαδικά, σε περίπου 700 το 2019) όμως έχουμε και πρέπει να διανύσουμε το δρόμο άλλων ευρωπαϊκών χωρών που τα έχουν περιορίσει σε πολύ πιο χαμηλά επίπεδα.

Η πόλη μας μετά από την ολοκλήρωση σημαντικών έργων όπως η διάνοιξη της Κανακάρη και ολοκλήρωση της Μικρής Περιμετρικής μπορεί και πρέπει να θέσει σε προτεραιότητα το θέμα της εφαρμογής

της Μελέτης Ποδηλατοδρόμων του καθηγητή Βλαστού, την οποία έχει στη διάθεσή του ο Δήμος Πατρέων, σε λογική ΔΙΚΤΥΟΥ για καθημερινές μετακινήσεις και όχι μεμονωμένων ποδηλατοδρόμων για αναψυχή. Το ίδιο ισχύει για τις προγραμματισμένες νέες πεζοδρομήσεις, ώστε και τα δυο μαζί, να υπηρετήσουν μια πόλη έτοιμη να προσφέρει ασφαλή υποδομή για ήπιες, όχι υποταγμένες στην αυτοκίνηση, μετακινήσεις.

Καίριας σημασίας για να υπηρετηθεί ο παραπάνω στόχος είναι η ΠΛΗΡΗΣ διατήρηση του προστασιακού μας, όποια επιλογή και αν υλοποιηθεί ως προς την κατασκευή της νέας σιδηροδρομικής γραμμής και η λειτουργική αναβάθμιση του νότιου, προς Κ. Αχαγιά κλάδου του. Κλάδοι προς ΤΕΙ και Πανεπιστήμιο είναι σκόπιμο να μελετηθούν.

Μεγάλη σημασία έχει ακόμη, η πραγματική διαφύλαξη του χώρου των πεζοδρομίων για τους πεζούς και η ουσιαστική, όχι προσχηματική ή αποσπασματική καταπολέμηση της ηχορύπανσης από οχήματα, ιδιαίτερα της ηθελμένης. Πιστεύουμε και υποστηρίζουμε σθεναρά ότι ο ευρύτερος Δήμος της Πάτρας έχει την ιστορία, το ανθρώπινο δυναμικό, τις δυνατότητες να σχεδιάσει ένα ολοκληρωμένο σύστημα αστικών μετακινήσεων που να αφήνει πίσω του την κυριαρχία του ΙΧ αυτοκινήτου προς όφελος της υγείας μας, σωματικής και ψυχικής, της ίδιας της ζωής μας και της βελτίωσης της καθημερινής μας ζωής.

Χρειάζονται σχεδιασμός, αξιοποίηση των δυνατοτήτων που ήδη έχουμε αποκτήσει, πρόγραμμα, εφαρμογή του νόμου χωρίς εκπτώσεις για κανένα. Ας τολμήσουμε τα βήματα που απαιτεί η νέα εποχή.

ΟΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ:

Οικολογική Κίνηση Πάτρας www.oikipa.gr, Σύλλογος Προστασίας Υγείας κ' Περιβάλλοντος περιοχής Κέντρου Υγείας Χαλανδρίτσας www.sylprp.gr, ΚΟΙΝΟ_ΤΟΠΙΑ (Εταιρεία Κοινωνικής Δράσης και Πολιτισμού) www.koinotopia.gr, Σύλλογος Προστασίας Περιβάλλοντος Ρίου, Κίνηση ΠΡΟΤΑΣΗ www.protasi.org.gr



Περιήγηση στο ιστορικό, πολιτικό, κοινωνικό και πολιτιστικό απόθεμα της Πάτρας

Πρόσφατα στον οργανισμό της Δημοτικής Βιβλιοθήκης Πατρών ψηφιοποιήθηκαν ένας πλούτος τεκμηρίων, κειμηλίων, έργων τέχνης και έντυπου υλικού από τις συλλογές της, ώστε να είναι διαθέσιμα μέσω του διαδικτύου και να αναδειχθούν όχι μόνο σε τοπικό επίπεδο, αλλά και σε περιφερειακό και εθνικό. Έτσι θα μπορούν να έχουν πρόσβαση δωρεάν όλοι οι πολίτες, μαθητές, φοιτητές και ερευνητές. Το έργο αυτό εντάχθηκε στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα της Περιφέρειας Δυτικής Ελλάδος.

Η ψηφιοποίηση αφορά 60 χειρόγραφους τόμους των

πρακτικών του Δημοτικού Συμβουλίου, 450 έργα τέχνης, 51 φωτογραφίες του αρχείου Μανιακ, 1500 φωτογραφίες του αρχείου Μιχάλη Δωρή, 25000 σελίδες του ιστορικού αρχείου του Δήμου, 70000 σελίδες σπάνιων πολύτιμων βιβλίων της Δημοτικής Βιβλιοθήκης και άλλων.

Η είσοδος στην ψηφιακή καταγραφή μπορεί να γίνει από τους συνδέσμους: <https://www.patrasculture.gr> και <https://patraslibrary.weebly.com/>

Έτσι καθίσταται δυνατή η διάσωση του ευάλωτου υλικού, καθώς και η αναβάθμιση και η διαμόρφωση προϋποθέσεων ψηφιοποίησης όλου του υλικού της Βιβλιοθήκης.

Λευκή ή καστανή (μαύρη) ζάχαρη; Ποια είναι τελικά πιο υγιεινή;

Τα τελευταία χρόνια ολοένα και περισσότεροι άνθρωποι επιλέγουν να χρησιμοποιούν την ακατέργαστη ζάχαρη αντί της επεξεργασμένης. Η ακατέργαστη ζάχαρη δεν είναι εντελώς... ακατέργαστη βέβαια, αλλά σίγουρα είναι σε πιο "αγνή" μορφή από την κλασική, λευκή κρυσταλλική ζάχαρη.

Έχετε αναρωτηθεί, όμως πότε αν η καστανή (ή μαύρη) ζάχαρη είναι όντως τόσο πιο καλή για την υγεία σας, όσο, ίσως, σας έχει "πείσει" το marketing για το κάθε είδος;

Πρώτα απ' όλα πρέπει να γνωρίζουμε πώς παράγεται η ζάχαρη: Οι πρώτες ύλες που χρησιμοποιούνται για την παραγωγή ζάχαρης είναι στελέχη από ζαχαροκάλαμο ή ζαχαρότευτλα (ρίζα).

Αφού το ζαχαροκάλαμο περισυλλεγεί, κόβεται σε μικρά κομμάτια. Τα κομμάτια αυτά κονιορτοποιούνται, προκειμένου να απελευθερωθούν τον ζαχαρούχο χυμό ζαχαροκάλαμου. Ο χυμός αυτός έχει συνήθως κάποιες ακαθαρσίες, όπως η λάσπη, κομμάτια μίσχου κλπ, γι' αυτό και στη συνέχεια υπόκειται διηθηθεί με μηχανικές και χημικές διεργασίες. Το καθαρισμένο υγρό στη συνέχεια βράζει, έως ότου το νερό εξατμιστεί. Ο υπόλοιπος "χυμός" θερμαίνεται και πάλι και το υλικό αρχίζει να κρυσταλλώνεται. Ένα παραπροϊόν από αυτήν τη διεργασία ονομάζεται "μπτρικό" και είναι η πηγή της μελάσας. Με την



μέθοδο της φυγοκέντρησης ακολούθως διαχωρίζονται οι μεμονωμένοι κρύσταλλοι ζάχαρης.

Το αποτέλεσμα είναι ακατέργαστη ζάχαρη. Οι κρύσταλλοι αυτοί εί-

ναι σχετικά μεγάλα και έχουν ένα καφέ χρώμα. ΠΡΟΣΟΧΗ: Αυτό ΔΕΝ είναι η καφέ ζάχαρη! Η ακατέργαστη μεταφέρεται σε ένα διυλιστήριο για περαιτέρω επεξεργασία για να δημιουργήσει την λευκή που γνωρίζουμε: Η ακατέργαστη ζάχαρη θερμαίνεται και λιώνει πάλι σε υγρή μορφή. Ο χρωματισμός απομακρύνεται με τη χρήση χημικών ουσιών, όπως το φωσφορικό οξύ και το υδροξείδιο του ασβεστίου ή το διοξείδιο του ασβεστίου. Το υγρό βράζεται για μια τελευταία φορά, προκειμένου να συγκεντρωθεί στην τελευταία μορφή της λευκής ή "ραφιναρμένης" ζάχαρης.

Και εδώ είναι το μυστικό...

Η καστανή ζάχαρη δημιουργείται με τη λήψη της ραφιναρμένης ζάχαρης και της ανάμειξής της με μελάσα. Οι μελάσσες δεν είναι ιδιαίτερα υγιεινές και δεν περιέχουν σημαντικά θρεπτικά συστατικά για τον οργανισμό. Ως εκ τούτου, η καστανή ζάχαρη δεν μπορεί να θεωρείται πιο υγιεινή από τη λευκή. Κάθε κουταλάκι του γλυκού περιέχει 4 γραμμάρια ζάχαρης, η οποία προσθέτει 16 θερμίδες στο φαγητό/ποτό σας.

Οι μεγαλύτερες διαφορές ανάμεσα στην καστανή και την λευκή ζάχαρη εντοπίζονται στην γεύση και τον τρόπο που συμπεριφέρεται το κάθε είδος στο μαγείρεμα γλυκών και φαγητών.

Πηγή: tempo24

Το 40% των φυτών παγκοσμίως απειλείται με εξαφάνιση

Αγώνα δρόμου για να σωθούν φυτά και μύκητες που υποστηρίζουν τη ζωή στη Γη πραγματοποιούν με τη συμμετοχή τους σε έρευνα 210 επιστήμονες από 42 χώρες.

Τα φυτά διασφαλίζουν τη ζωή στη Γη, ωστόσο οι επιστήμονες κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου ότι τώρα τα περισσότερα είδη φυτών δίνουν έναν αγώνα ενάντια στον χρόνο.

Αυτά τα είδη φυτών που κινδυνεύουν με εξαφάνιση, είτε ήταν άγνωστα μέχρι στιγμής, είτε έχουν καταγραφεί για τις ιδιαίτερες ιδιότητές τους, ή ήταν ένα ανεκμετάλλευτο «σεντούκι θησαυρού» φαρμάκων και βιοκαυσίμων που θα μπορούσαν να αντιμετωπίσουν πολλές από τις προκλήσεις της ανθρωπότητας, ακόμα και θεραπείες για κορωνοϊούς και άλλα πανδημικά μικρόβια, ανέφεραν οι επιστήμονες σε έρευνά τους.

Περισσότερα από 4.000 είδη φυτών ανακαλύφθηκαν το 2019, ανάμεσά τους και ορισμένα «θεραπευτικά φυτά».

Δεν θα μπορούσαμε να επιβιώσουμε χωρίς φυτά και μύκητες - όλη η ζωή εξαρτάται από αυτά - και είναι πραγματικά καιρός να ανοίξουμε το σεντούκι του θησαυρού», δήλωσε ο καθηγητής Alexandre Antonelli, διευθυντής στους Βασιλικούς Βοτανικούς Κήπους, στο Ηνωμένο Βασίλειο.

Τα Ηνωμένα Έθνη αποκάλυψαν ότι οι κυβερνήσεις διεθνώς



δεν κατάφεραν να επιτύχουν να αναχαιτίσουν τις απώλειες της βιοποικιλότητας την τελευταία δεκαετία.

Η κύρια αιτία είναι η καταστροφή άγριων οικοσυστημάτων για τη δημιουργία καλλιεργήσιμης γης. Η υπερβολική συγκομιδή άγριων φυτών, τα κτίρια, τα χωράφια, η ρύπανση και, η ολοένα αυξανόμενη κλιματική αλλαγή συμβάλλουν στο δυσάρεστο αυτό αποτέλεσμα.

Δισεκατομμύρια άνθρωποι στον κόσμο βασίζονται σε φυτικά φάρμακα ως κύρια πηγή υγιεινολογικής περίθαλψης, αλλά η έκθεση των επιστημόνων

διαπίστωσε ότι τουλάχιστον 723 είδη που χρησιμοποιούνται για θεραπευτικούς λόγους απειλούνται με εξαφάνιση.

Επομένως, είναι σημαντικό να προστατεύσουμε καλύτερα τη βιοποικιλότητα, ώστε να είμαστε καλύτερα προετοιμασμένοι για τις νέες προκλήσεις για τον πλανήτη και την υγεία μας.

Η φύση είναι ένα βασικό μέρος για να αναζητήσουμε θεραπείες για κορωνοϊούς και άλλες ασθένειες με προοπτικές πανδημίας.

Η έκθεση υπογράμμισε επίσης τον πολύ μικρό αριθμό ειδών φυτών από τα οποία εξαρτάται η ανθρωπότητα για τα τρό-

φιμα. Αυτό καθιστά τις προμήθειες ευάλωτες στην κλιματική αλλαγή και τις νέες ασθένειες. Οι μισοί άνθρωποι του κόσμου εξαρτώνται από το ρύζι, το αραβόσιτο και το σιτάρι.

Τα καλά νέα είναι ότι έχουμε πάνω από 7.000 είδη βρώσιμων φυτών που θα μπορούσαμε να χρησιμοποιήσουμε στο μέλλον για να διασφαλίσουμε τη διατροφή μας. Αυτά τα είδη είναι όλα θρεπτικά, ανθεκτικά, με χαμηλό κίνδυνο εξαφάνισης και έχουν ιστορικό ως τοπικά τρόφιμα, αλλά μόλις το 6% καλλιεργείται σε σημαντική κλίμακα».

Πηγή: Guardian



Οι πληθυσμοί άγριας ζωής μειώθηκαν 68% από τη δεκαετία του 1970 δηλώνει η WWF

Ο τρόπος με τον οποίο η ανθρωπότητα παράγει τρόφιμα, ενέργεια και αγαθά καταστρέφει τους βιότοπους χιλιάδων ειδών άγριας ζωής, προκαλώντας πτώση του πληθυσμού και συμβάλλοντας στην εμφάνιση ασθενειών όπως το COVID-19, σύμφωνα με το WWF's Living Planet Report 2020.

Οι παγκόσμιοι πληθυσμοί θηλαστικών, πτηνών, αμφιβίων, ερπετών και ψαριών μειώθηκαν κατά μέσο όρο κατά 68% μεταξύ 1970 και 2016, σύμφωνα με το WWF's Living planet Index.

Αυτή είναι μια απότομη επιδείνωση από την προηγούμενη έκδοση του ευρετηρίου, που δημοσιεύθηκε πριν από δύο χρόνια, η οποία διαπίστωσε ότι η άγρια ζωή είχε μειωθεί κατά 60%.

Αυτά τα ευρήματα είναι καταστροφικά και υπενθυμίζει ότι ένας υγιής πλανήτης αποτελεί προϋπόθεση για μια υγιή ανθρώπινη κοινωνία.

Η απώλεια και η υποβάθμιση των οικοτόπων, συμπεριλαμβανομένης της αποψίλωσης των δασών, οφείλονται κυρίως στον τρόπο με τον οποίο η ανθρωπότητα παράγει τροφή, σύμφωνα με την έκθεση, λέγοντας ότι η γεωργία είναι η κύρια αιτία της έντονης μείωσης του μεγέθους του πληθυσμού στη γη. Και η ίδια περιβαλλοντική καταστροφή πιστεύεται επίσης ότι αυξάνει την ευπάθεια του πλανήτη σε πανδημίες, δήλωσε το WWF.

Το COVID-19 είναι μια σαφής εκδήλωση της σπασμένης σχέσης μας με τη φύση και υπογραμμίζει τη βαθιά διασύνδεση μεταξύ της υγείας τόσο των ανθρώπων όσο και του πλανήτη.

Πηγή: The Guardian

Να βρίσκεις χρόνο...

Να βρίσκεις χρόνο να συλλογιέσαι...
Είναι ... η πηγή της δημιουργίας...

Να βρίσκεις χρόνο να παίξεις...
Είναι ... το μυστικό της αιώνιας νιότης...

Να βρίσκεις χρόνο για τη φίλια...
Είναι ... ο δρόμος της ευτυχίας...

Να βρίσκεις χρόνο για τους άλλους...
Είναι ... πολύ σύντομη η ημέρα για να είσαι εγωιστής...

Να βρίσκεις χρόνο να προσευχηθείς...
Είναι ... η ... ευφορία της ψυχής!!!

Να βρίσκεις χρόνο να εργαστείς...
Είναι ... το τίμημα της επιτυχίας...

Να βρίσκεις χρόνο να διαβάσεις...
Είναι το θεμέλιο της σοφίας...

Να βρίσκεις χρόνο ν' αγαπάς...
Είναι ... το προνόμιο του Θεού...

Να βρίσκεις χρόνο να γελάς...
Είναι ... η μουσική της καρδιάς...

7 πράγματα που πρέπει να μην φυλάσσονται στο μπάνιο

Το μπάνιο δεν είναι αποθηκευτικός χώρος και ένα δωμάτιο το οποίο μπορεί να φιλοξενεί, αλόγιστα, προσωπικά αντικείμενα.

Οφείλει να είναι ένας χώρος που τηρεί αυστηρά τους κανόνες υγιεινής, χώρος λειτουργικός και καλά οργανωμένος. Το μπάνιο είναι ένα από τα δωμάτια του σπιτιού που δεν έχει σταθερή θερμοκρασία και τα επίπεδα υγρασίας του διακυμαίνονται. Αντικείμενα όπως κοσμήματα, προϊόντα μακιγιάζ, φάρμακα και αρκετά ακόμα δεν έχουν χώρο στο μπάνιο ιδίως οι συνθήκες του δεν επιτρέπουν την προστασία τους. Το μπάνιο πρέπει να φιλοξενεί όσα αντικείμενα είναι άμεσης χρησιμότητας. Δεν είναι κρεβατοκάμαρα, δεν είναι κουζίνα, ούτε... αποθήκη! Ακολουθούν 7 αντικείμενα που καλό θα ήταν να απομακρυνθούν άμεσα από το μπάνιο γιατί απλά - για συγκεκριμένους λόγους- η θέση τους δεν βρίσκεται εκεί.

1) Φάρμακα: Το μπάνιο δεν θα πρέπει να είναι ο χώρος φύλαξης των φαρμάκων. Η υγρασία και οι συνεχείς εναλλαγές της θερμοκρασίας δεν τον καθιστούν κατάλληλο χώρο και πολλές φορές, αν παρατηρήσουμε στις οδηγίες χρήσης των φαρμάκων, αναφέρεται ότι πρέπει να διατηρούνται σε σταθερή θερμοκρασία.

2) Κοσμήματα: Το υγρό περιβάλλον του



μπάνιου δεν ενδείκνυται για την προφύλαξη των κοσμημάτων καθώς μπορούν εύκολα να θαμπώσουν. Θα πρέπει να διατηρούνται σε ξηρό μέρος.

3) Καλλυντικά: Λόγω υγρασίας και θερμοκρασίας του μπάνιου, τα καλλυντικά θα ήταν καλό να φυλάσσονται σε άλλο σημείο του σπιτιού.

4) Αρώματα: Το ίδιο ακριβώς συμβαίνει και για τα αρώματα. Μπορεί αισθητικά να αναβαθμίζεται ο χώρος όταν φιλοξενεί όμορφα και εντυπωσιακά μπουκαλάκια, ωστόσο η θερμότητα και η υγρασία δεν επιτρέπουν να διατηρηθούν σωστά.

5) Ηλεκτρονικές συσκευές: Μπορεί κάποιος να είναι από αυτούς που περνούν

ατέλειωτες ώρες χαλαρώνοντας στο μπάνιο. Ωστόσο, π.χ. Το tablet δεν έχει θέση εκεί. Δεν είναι σχεδιασμένο για να βρίσκεται εκεί. Τέτοιου είδους συσκευές καλό θα ήταν να μην βρίσκονται κοντά σε νερό για λόγους ασφαλείας.

6) Βιβλία - περιοδικά: Η υγρασία μπορεί να αποβεί καταστροφική για το χαρτί. Προτιμότερο είναι να φυλάσσονται σε κάποιο ράφι.

7) Βερνίκι νυχιών: Το μπάνιο δεν είναι ο κατάλληλος χώρος για την διατήρησή του. Τα περισσότερα βερνίκια έχουν διάρκεια ζωής δύο χρόνια. Ωστόσο, αυτή μπορεί να γίνει μικρότερη, αν φυλάσσονται στο μπάνιο.

Πηγή: iefimerida

Γνωρίζετε ότι:

Από 1^η Ιουλίου 2021 όλοι οι δήμοι της Ελλάδος θα πρέπει να κατασκευάσουν σε όλες τις παιδικές χαρές και δημοτικούς χώρους άθλησης βρύσες για πόσιμο νερό. Ελπίζουμε να έχουν τη φροντίδα τους και την καθαριότητά τους στη συνέχεια της λειτουργίας τους.

Από τον Ιανουάριο του 2023 (5/1) οι εταιρείες που προμηθεύουν αναψυκτικά ή νερό σε πλαστικές φιάλες έως και 3 λίτρα θα πρέπει να έχουν ένα σύστημα επιστροφής των άδειων φιαλών, με κάποιο επιστρεφόμενο τέλος ή με επιστροφή χρημάτων. Αυτά αναφέρονται στο νομοσχέδιο που κατατέθηκε από το Υπουργείο Περιβάλλοντος και ψηφίστηκε, εναρμονίζοντας τη χώρα μας στην κοινοτική οδηγία (2019/902/ΕΕ).

Στις 17 Οκτωβρίου γιορτάζουμε την Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής και αυτή είναι μια πολύ καλή αφορμή για να επανεξετάσουμε τη διατροφή μας και να βάλουμε στο μενού υγιεινές τροφές που δεν κάνουν καλό μόνο σε εμάς αλλά και στον πλανήτη.

Στην Ελλάδα ακολουθούμε μια διατροφή με υψηλό οικολογικό αποτύπωμα, η οποία επιδρά αρνητικά στην υγεία μας αλλά και στον πλανήτη.

Ειδικότερα, οι Έλληνες έχουμε απομακρυνθεί από το μοντέλο της μεσογειακής διατροφής, που είναι φιλικό προς το περιβάλλον. Μεταξύ άλλων, τα στοιχεία δείχνουν πως καταναλώνουμε κόκκινο κρέας σε οκταπλάσια ποσότητα από τις προβλεπόμενες μερίδες της μεσογειακής διατροφής, γεγονός που εκτοξεύει τις εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα. Παράλληλα, έχουμε μειώσει πολύ την κατανάλωση σσπρίων, καθώς τρώμε λιγότερο από τη μισή ποσότητα που προτείνει η μεσογειακή διατροφή.

Τα ανησυχητικά αυτά στοιχεία δεν πρέπει να μας αποθαρρύνουν, αφού η λύση είναι στο χέρι μας, ή μάλλον «στο πιάτο μας»! Το μόνο που χρειάζεται είναι να ξαναβρούμε τη σχέση μας με τη μεσογειακή διατροφή. Έτσι, θα θωρακίσουμε την υγεία μας αλλά και τον πλανήτη!

17 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η υγεία του πλανήτη περνάει μέσα από το πιάτο μας

Η σωστή και ισορροπημένη διατροφή δεν θωρακίζει μόνο την υγεία μας, αλλά και την υγεία του πλανήτη!
Η τροφή μας προέρχεται από τη φύση

και εξαρτάται από ένα υγιές περιβάλλον. Για κάθε μπουκιά που φτάνει στο πιάτο μας, χρειάζεται γη για να καλλιεργηθεί, νερό, ενέργεια. Τελικά, αν το σκεφτεί κά-

νείς, η τροφή μάς συνδέει με τη Γη και μας δείχνει ότι την χρειαζόμαστε ακμαία για να είμαστε υγιείς.
Το γεγονός ότι ολόένα και περισσότε-

ροι άνθρωποι ζούμε σε μεγάλες πόλεις προκαλέσει παγκόσμια μεταβολή στις διατροφικές συνήθειές μας. Ακόμα και στην Ελλάδα, η χρυσή «συνταγή» της μεσογειακής διατροφής αντικαθίσταται ολοένα και περισσότερο με διατροφικά μοντέλα που είναι υψηλότερα σε σάκχαρα, λίπη, έλαια και κατανάλωση κρέατος. Αυτές οι διατροφικές συνήθειες όμως έχουν ιδιαίτερα μεγάλο «οικολογικό αποτύπωμα».

Για πόσο όμως ακόμα η φύση θα μπορεί να μας προσφέρει απλόχερα τα καλούδια της;

«Δεν κληρονομούμε τον κόσμο από τους προγόνους μας, τον δανειζόμαστε από τα παιδιά μας», λέει μια παροιμία και εμείς μπορούμε να κρατήσουμε «γεμάτο το πιάτο» και για τις επόμενες γενιές. Μικρές αλλαγές μπορούν να κάνουν μεγάλη διαφορά! Ας θυμηθούμε τη μαγική συνταγή της μεσογειακής διατροφής και αντί να πετάζουμε το περισσευούμενο φαγητό στα σκουπίδια, ας σκεφτούμε πόσο εύκολοι τρόποι υπάρχουν για να το αξιοποιήσουμε μέχρι την τελευταία μπουκιά! Μέσα από απλές κινήσεις μπορούμε να μαγειρέψουμε έναν καλύτερο κόσμο για όλους! Πρέπει να αλλάξουμε τη συνταγή της διατροφής μας και να εξασφαλίσουμε υγεία σε εμάς και τον πλανήτη!

Πηγή: WWF



Τέλος στα πλαστικά μιας χρήσης

Ευχάριστη έκπληξη ήταν η είδηση, μέσα στην περίοδο της πανδημίας του covid-19, η οποία έχει σχέση με την απαγόρευση των πλαστικών μιας χρήσης, αφού κατατέθηκε στη Βουλή το σχετικό νομοσχέδιο (2019/902/ΕΕ) που αναφέρει ότι τον προσεχή Ιούλιο (3/7/21) δεν θα χρησιμοποιούνται πλέον τα πλαστικά μιας χρήσης.

Έτσι η χώρα μας, η Ελλάδα, εναρμονίζεται με τις κοινοτικές αποφάσεις, λαμβάνοντας υπ' όψιν και κάποια μέτρα για τα οποία η ΕΕ επιτρέπει τη λήψη ειδικών μέτρων σε κάθε κράτος.

Η απαγόρευση αυτή για το δημόσιο τομέα ξεκινά 6 μήνες νωρίτερα, δηλαδή από την 1η Ιανουαρίου 2021.

Τα πλαστικά μιας χρήσης που προβλέπει η απόφαση ότι θα απαγορεύονται είναι τα εξής: Μπατονέτες, πιάτα, μαχαιροπήρουνα, κουτάλια, ξυλάκια φαγητού, καλαμάκια, κυπελάκια ποτών από φελιζόλ καθώς και περιέκτες τροφίμων και ποτών (τάπερ, κλπ.), αναδευτήρες ποτών και περιέκτες τροφίμων από φελιζόλ, στηρίγματα μπλονιών και οτιδήποτε διασπάζεται σε μικροπλαστικά.

Βέβαια οι επιχειρήσεις θα τα πωλούν έως και τον Οκτώβριο του ίδιου έτους προκειμένου να εξαντλήσουν τα αποθέματά τους. Επίσης από τον Ιούλιο 2021 θα απαγορεύεται η χρήση οξοδιασπώμενων σακουλών.

Ας ελπίσουμε ότι το τέλος των πλαστικών μιας χρήσης

θα απαλλάξει το περιβάλλον από πολλά δεινά.

Σημειωτέον ότι από τον Ιανουάριο του 2022 σε πλαστικά καπάκια, περιέκτες (τάπερ) τροφίμων μιας χρήσης και πλαστικά ποτήρια θα υπάρχει περιβαλλοντικό τέλος 0,05 ευρώ χωριστά για το καθένα, όπως έγινε και με τις πλαστικές σακούλες. Το τέλος αυτό θα κατατίθεται στο Πράσινο Ταμείο και θα χρησιμοποιείται για δράσεις του στην προστασία του θαλάσσιου περιβάλλοντος.

Στο νομοσχέδιο αναφέρεται ότι τα καφέ ή εστιατόρια θα χρησιμοποιούν επαναχρησιμοποιούμενα σκεύη όπως παλιά, μειώνοντας την τιμή των προσφερομένων, που είχαν με τα πλαστικά μιας χρήσης.

Σε «άθλια» κατάσταση οι παραγλαύκιες οδοί

Μία από τις εισόδους-εξόδους στην Περιμετρική Πατρών είναι η παραγλαύκια είσοδος-έξοδος με μεγάλη κίνηση συμπολιτών αλλά και τουριστών που εισέρχονται στο νέο λιμάνι και εξέρχονται.

Παρακολουθούμε από την κατασκευή τους και μετά, αυτές τις οδικές αρτηρίες που εξυπηρετούν τόσους και τόσους να είναι σε «άθλια» κατάσταση όχι μόνο από πλευράς καθαριότητας, αλλά και από πλευράς εγκατάλειψης των πεζοδρομίων τους και των γεινιαζόντων με αυτές χώρων και να μην υπάρχει κανείς υπεύθυνος να κόψει τα πανύψηλα χόρτα είτε να υποστηρίξει τα νεοφυτευθέντα δενδράκια ή να μαζέψει τα κάθε είδους απορρίμματα που ντροπιάζουν την Πάτρα μας και παρουσιάζουν μία κακή «εικόνα» σε όλη την έκταση (άνοδο, κάθοδο) των παραγλαυκίων. Χειμώνα-καλοκαίρι (ιδίως το καλοκαίρι) τίποτα δεν αλλάζει. Πάντα εκεί πετάνε κάθε είδους σκουπίδια ενώ οι αρουραίοι και το καλοκαίρι τα φίδια, περιδιαβαίνουν.

Ο Σύλλογός μας προ διετίας μάζεψε αρκετές σακούλες απορριμμάτων από αυτά τα σκουπίδια, αλλά δεν μπορούσαμε να βρούμε ποιος είναι υπεύθυνος για να κόψει τα χόρτα και να συνηχίσει την καθαριότητα. Η Περιφέρεια; Ο Δήμος; Η κάποια άλλη Υπηρεσία; Ακόμη ψάχνουμε....

Ποιος, επιτέλους θα ασχοληθεί με αυτή την ντροπή για την Πάτρα μας;



Συγχαρητήρια στον κ. Γρηγόρη Αλόκριο

Το Δ.Σ του Συλλόγου μας συγχαίρει τον κ. Γρηγόρη Αλόκριο, επιστημονικό υπεύθυνο-Δ/ντή ΕΣΥ του Κ.Υ. Χαλανδρίτσας, ο οποίος εξελέγη ως μέλος κατά τις πρόσφατες εκλογές (24-10-2020) στο επιστημονικό Συμβούλιο Αβάθμιας Φροντίδας Υγείας της 6ης Υγειονομικής Περιφέρειας Πελοποννήσου-Ιονίων Νήσων-Ηπείρου και Δυτικής Ελλάδας.

Ευχόμαστε καλή επιτυχία στα νέα του καθήκοντα και εκφράζουμε τη χαρά μας για την ανάρρωσή του από την πρόσφατη περιπέτεια της υγείας του.



Επόμενες εκδηλώσεις

Η πανδημία του κορωνοϊού ανέστειλε κάθε συλλογική δραστηριότητα. Κατόπιν αυτού δεν μπορούμε να προγραμματίσουμε επόμενες εκδηλώσεις πλην της κοπής της Πρωτοχρονιάτικης Πίτας και της Εκλογολογιστικής συνέλευσης που θα πραγματοποιηθούν **Κυριακή 10 Ιανουαρίου 2021**, κορωνοϊού και συνθηκών επιτρεπόντων.

