

Αλλαγή ημερομηνίας λόγω βουλευτικών εκλογών

Κυριακή 8 Φεβρουαρίου 2015

Κοπή πίτας - Γενική συνέλευση - Αρχαιρεσίες Συλλόγου
Ωρα 5.30 μ.μ. στο «Μπαλκόνι» Χαλανδρίτσας



30-31 Ιανουαρίου

& 1 Φεβρουαρίου

Χειμωνιάτικη Εκδρομή του Συλλόγου
στα Τρίκαλα, Ελάτι, Πετούλι, Μετέωρα



12 Φεβρουαρίου

Τσικνοπέμπτη,
Συνεστίαση
Συλλόγου



ΥΠΑΙΘΡΟΣ



Κωδικός
117076



ΠΑΝ.Δ.ΟΙΚ.Ο

www.sylpyp.gr

ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΚΕΝΤΡΟΥ ΥΓΕΙΑΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΤΣΑΣ - ΜΕΛΟΥΣ ΤΟΥ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΔΙΚΤΥΟΥ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΩΣΕΩΝ • ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2015 • Έτος 13ο • Τεύχος 62ο

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



4η ΓΙΟΡΤΗ ΤΣΙΠΟΥΡΟΥ 2014

Η τοπική κοινωνία στηρίζει το θεσμό

Μέσα σε μια κατάμεστη αίθουσα από φορείς, παραγωγούς Τσίπουρου και κατοίκους της περιοχής αλλά και από τη πόλη μας, πραγματοποιήθηκε η 4η Γιορτή Τσίπουρου στο κτήμα «Διαμαντή», στη θέση Κουρλαμπά.

Ανάμεσά τους ο περιφερειάρχης κ. Απόστ. Κατσιφάρας, ο αντιπεριφερειάρχης κ. Γεωργ. Αγγελόπουλος, ο Δήμαρχος Ερυμάνθου κ. Θ. Καρπής, ο αντιδήμαρχος Ερυμάνθου κ. Ραβάνης, ο επικεφαλής της μείζονος αντιπολίτευσης κ. Θ. Μπάρης, ο Διευθυντής της Γ' Δ.Ο.Υ. Πατρών κ. Παναγιώτης Τζόλας, αρκετοί Δημοτικοί Σύμβουλοι και αρκετοί πρόεδροι τοπικών συμβουλίων. Παρόντες και οι πρόεδροι και οι αντιπρόσωποι των είκοσι και πλέον Πολιτιστικών Συλλόγων, οι οποίοι εκτός από τη συνεργασία τους στη διοργάνωση της ετήσιας γιορτής, προσήλθαν και με προσφορά εδεσμάτων, προκειμένου όλοι μαζί να φιλοξενήσουν τους παρευρισκόμενους.

Στο προσεδρείο η Πρόεδρος του Περιφερειακού Συμβουλίου Δυτικής Ελλάδας κα. Τασία Τογιοπούλου, ο Δημοτικός Σύμβουλος του Δήμου Πατρέων πρόεδρος του Πολιτιστικού Συλλόγου Μοίρα «Η ΘΑΝΑ» κ. Ηλίας Γκοτσόπουλος και ο αντιπρόεδρος του Συλλόγου, κ. Ιωάννης Δετοράκης.

Ομιλήτριες ήσαν οι κυρίες Μαρία Ζερβού από την Αθήνα και η Μαρία Σιαμπάνη από τη Πάτρα, οι οποίες μας μετέδωσαν τις γνώσεις και εμπειρίες τους για την

ποιοτική παραγωγή τσίπουρου. Τόνισαν τις απαραίτητες προϋποθέσεις και διαδικασίες για να παραχθεί ένα ποιοτικό τσίπουρο, το οποίο θα προστατεύει τη Δημόσια Υγεία. Εκ μέρους των είκοσι συνεργαζομένων Πολιτιστικών Συλλόγων χαιρετισμό απηύθυνε ο πρόεδρος των Φαρρών κ. Ηλίας Βέρρας, ο οποίος μεταξύ άλλων ανέφερε ότι όλοι μαζί δουλεύουμε γι' αυτή την γιορτή όχι μόνο επειδή μας εκφράζει, αλλά γιατί τη θεωρούμε και δική μας και θα συνεχίσουμε να την στηρίζουμε για το καλό της τοπικής μας κοινωνίας.

Εκ μέρους των παραγωγών Τσίπουρου χαιρετισμό μετέφερε ο κ. Τζούδας της ποτοποιίας «Vantana» ο οποίος εξήρε μέσα στα άλλα την όλη προσπάθεια του Συλλόγου Προστασίας Υγείας & Περιβάλλοντος της περιοχής του Κέντρου Υγείας Χαλανδρίτσας (Κ.Υ.Χ.) και των συνεργαζομένων σ' αυτή τη γιορτή σωματείων.

Χαιρετισμό εκ μέρους του Σεβασμιοτάτου κ.κ. Χρυσόστομου απηύθυνε ο αρχιερατικός επίτροπος Φαρρών π. Δημήτριος Παπαγεωργίου, εφημέριος του Ι.Ν. Αγ. Ανδρέα.

Στις προφωνήσεις και ο περιφερειάρχης κ. Κατσιφάρας και ο Δήμαρχος Ερυμάνθου κ. Καρπής οι οποίοι δεν παρέλειψαν να αναφέρουν τους σκοπούς της γιορτής και να τονίσουν τη συλλογικότητα που διακρίνει αυτή τη συγκεκριμένη εκδήλωση.

(συνέχεια στη σελίδα 4)

Το δίκμηνο Νοεμβρίου Δεκεμβρίου αλληπάλληλες οι ενημερωτικές εκδηλώσεις



Μπεγουλάκι

Το περασμένο δίκμηνο, (Νοεμβρίου-Δεκεμβρίου), πραγματοποιήθηκαν μια σειρά ενημερωτικών εκδηλώσεων με στόχο πάντα την πρόληψη, την προαγωγή και την αγωγή υγείας.

Πρώτη εκδήλωση ήταν «Η πρόληψη των συχνών λοιμωδών νοσημάτων στην κοινότητα» την οποία παρουσιάζουμε παρακάτω.

Δεύτερη εκδήλωση (25 Νοεμβρίου). Εκπρόσωποι του Συλλόγου μας κ.κ. Ι. Δετοράκης και Π. Θεοδωρόπουλος προσκεκλημένοι από την διευθύντρια, κ. Μ. Ντάλα και το Σύλλογο Διδασκόντων του Δημοτικού Σχολείου Κρήνης, παρουσίασαν μαζί με την παιδιάτρο κ. Φιλίωτη, θέματα ατομικής υγιεινής και εποχικών λοιμωδών νοσημάτων.

(συνέχεια στη σελίδα 8)

Η πρόληψη των συχνών λοιμωδών νοσημάτων στην κοινότητα



Σαραβάκι

Την Τετάρτη 19 Νοεμβρίου 2014 πραγματοποιήθηκε ιατροκοινωνική ενημερωτική εκδήλωση, στο Πνευματικό Κέντρο του Ι.Ν. Αγίου Νικόλαου Σαραβαλίου από το Σύλλογο Προστασίας Υγείας και Περιβάλλοντος Περιοχής Κέντρου Υγείας Χαλανδρίτσας και το Σύλλογο Γονέων και Κηδεμόνων του Δημοτικού Σχολείου Σαραβαλίου με θέμα: «Η Πρόληψη των συχνών λοιμωδών νοσημάτων στην κοινότητα».

Έγκριτοι ομιλητές ο κ. **Γεώργιος Πάνος**, λοιμωξιολόγος αναπληρωτής καθηγητής Π.Γ.Ν.Π., ο κ. **Γεώργιος Μιχαήλ**, χειρουργός, μαιευτήρας-

γυναικολόγος, λέκτορας Π.Γ.Ν.Π. και ο κ. **Ιωάννης Δετοράκης**, Υγιεινολόγος, Α' Αντιπρόεδρος του Συλλόγου, με τις εκλαϊκευμένες εισηγήσεις τους κάλυψαν το θέμα της ενδιαφέρουσας ημερίδας. Μεταξύ των άλλων ο κ. Πάνος ανέφερε ότι το εμβόλιο της γρίπης είναι πολύ αποτελεσματικό, αλλά με διαφορετικά επίπεδα ανοσίας από άτομο σε άτομο. Ετονίσθη ότι θα είχαμε καλύτερα αποτελέσματα εάν εμβολιάζετο από το συγκεκριμένο εμβόλιο το 80% του πληθυσμού, που σήμερα δεν ξεπερνά το 35%.

(συνέχεια στη σελίδα 5)

ΧΙΟΣ... να ήταν κι άλλη !!!

Στο μικρό καλοκαιράκι του Οκτωβρίου, χαρήκαμε τρεις εκδρομικές ημέρες στην Χίο, τρία 24 ώρα πολλαπλάσια του χρόνου τους, που όπως σε κάθε ταξίδι, μας πρόσφεραν πολλές εντυπώσεις και νέες γνώσεις. (Συνέχεια στη σελίδα 2)



**ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΑ
ΠΑΤΡΟΓΟΝΙΚΑ**
Παράδειγμα
προς
μίμηση

ΣΕΛ. 3

**24ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ
ΣΥΝΕΔΡΙΟ
ΔΙΚΤΥΟΥ
ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΩΝ
ΟΡΓΑΝΩΣΕΩΝ,
ΣΤΗ ΛΙΜΝΗ
ΠΛΑΣΤΗΡΑ**

ΣΕΛ. 3

**Φυλάκιση και πρόστιμο
σε γυναίκα που
δηλητηρίασε αδέσποτα**

ΣΕΛ. 8

**Η πυρηνική βόμβα
του δημογραφικού**

ΣΕΛ. 8



Ο Αϊ Βασίλης έρχεται με δώρα
και ευχές για καλύτερη ποιότητα
ζωής μέσα σε περιβάλλον φυσικό
και ανθρώπινο

**Χρόνια πολλά,
καλή χρονιά**

Το Δ.Σ. και η
Συντακτική Επιτροπή της «Υπαίθρου»

ΧΙΟΣ... να ήταν κι άλλη !!!

(συνέχεια από την
πρώτη σελίδα)

Της **ΚΟΡΙΝΑΣ ΑΛΙΒΙΖΑΤΟΥ**

Πάντα πλαταίνει και βαθαίνει ο εντός μας ορίζοντας, όταν το πνεύμα ταξιδεύει πέρα από τα γήινα μέτρα, όταν στο ταξίδι δεν περιφέρουμε τον εαυτό μας σαν βαλίτσα, αλλά τον συστήνουμε σαν νέο, πρωτόβγαλτο άνθρωπο, που αφήνεται στο περιβάλλον και του επιτρέπει να επιδράσει στις αισθήσεις του. Άνθρωπος που νιώθει τον παλμό του εκάστοτε τόπου στον σφυγμό του, που οσφραίνεται την παράδοση και την ιστορία του κάθε τόπου σαν αύρα και σαν ευωδία ... πόσο μάλλον στην Χίο, τη Μυροβόλο Νήσο!

Χίος λοιπόν, το πολύφερνο και πολύμορφο νησί, με τα πολλά ονόματα:

ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΝΗΣΙΟΥ

Στην αρχαιότητα ονομαζόταν Μάκρις, Πυτιούσα, Οφιούσα, Αιθαλία, Μυροβόλος και βεβαίως Χίος, από το όνομα του υιού του Ποσειδώνα, που σύμφωνα με την μυθολογία, γεννήθηκε στο νησί αυτό.

Τέκνα της Χίου είναι επίσης ο Αδαμάντιος Κοραής, ο Γιώργος Θεοτοκάς, ο Εμμανουήλ Ροΐδης, ο Γιάννης Ψυχάρης και ο Γιώργος Σουρής, για να αναφέρουμε τους πιο γνωστούς της λογοτέχνης... Τόσο διαφορετικοί ο ένας από τον άλλο μα όλοι σημαντικοί, με κορυφαίο τον Κοραή, τον Διδάσκαλο κι Ευεργέτη του Γένους!

ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΑΡΧΙΖΕΙ

Το ταξίδι μας άρχισε την Πέμπτη 9 Οκτ. το μεσημέρι, όταν αναχωρήσαμε από την Πάτρα για να αποπλεύσουμε από τον Πειραιά το βράδυ, να κάνουμε ένα ωραίο ύπνο «εις του γιγαίου τα κύματα» όλη νύχτα καλοτάξιδι και το πρωί να αποβιβαστούμε φρέσκοι - φρέσκοι στην Χίο.

Η Χώρα είναι η πρωτεύουσα και το λιμάνι της Χίου, στο μέσον των ανατολικών ακτών του νησιού, απέναντι από την Τουρκία, κατάφατσα που λένε. Στα τρία τεταρτάκια απόσταση η γείτων!

ΞΕΝΑΓΗΣΗ ΣΤΗ ΧΩΡΑ

Παλαιά και νέα κτίρια γειτονεύουν σε μια αμύχανη συνύπαρξη, αξιόλογα μουσεία και πνευματικά ιδρύματα παραμένουν αγέρωχα, το Κάστρο με την περικλειστή παλιά γειτονιά του και το καταπράσινο πάρκο της πόλης, η μεγάλη αγορά της Απλωταρίας, δρόμος με σύγχρονα καταστήματα και πολλή κίνηση, τα καφέ μπαρ, μεζεδοπωλεία,



εστιατόρια και νυχτερινά κέντρα σε όλο το μήκος της προκυμαίας, απαρτίζουν μια πολυσύχναστη, όλο ζωντάνια κι ενδιαφέρον πόλη, που αν και στερείται το ειδικό χρώμα των Κυκλαδονήσων ή το αρχοντικό της Σύρου, δεν παύει να παρουσιάζει μία ευχάριστη όψη για τους πολυάριθμους επισκέπτες της. Τακτοποιήθηκε στο ξενοδοχείο και προγευματίσαμε.

Η μέρα μας άρχισε με μια επίσκεψη στην ιστορική Βιβλιοθήκη «Κοραής». Από πλευράς περιεχομένου είναι σπουδαιότατη, θεωρείται δε η τρίτη σημαντικότερη της χώρας μας. Ξεναγήθηκε αναλυτικά σε όλους τους χώρους της και εντυπωσιαστήκαμε υπέρμετρα. Εκ μέρους του Συλλόγου μας, στο βιβλίο εντυπώσεων, έγραψα:

Ατίμητα τεμάχια Ιστορίας, Σπαράγματα Τέχνης, Λείψανα Παράδοσης... Τεκμήρια και εικόνες που σχεδόν τα προσκυνάς. Δέος και περηφάνεια συνυπάρχουν αψεχώριστα. Συγχαρητήρια για την προσπάθεια διατήρησης της Μνήμης και της Ιστορίας!

ΣΤΗΝ ΙΕΡΑ ΝΕΑ ΜΟΝΗ ΜΝΗΜΕΙΟ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑΣ ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΑΣ

Η επόμενη επίσκεψή μας ήταν θρησκευτική, μερικά χιλιόμετρα μακρύτερα από την Χώρα, στο γυναικείο μοναστήρι Παναγίας Βοηθείας και την Ιερά Νέα Μονή, καταμεσής του νησιού, σε μια καταπράσινη τοποθεσία, κοιλάδα για την ακρίβεια.

Η μονή αυτή αντανάκλα οικουμενική αίγλη και συμπεριλαμβάνεται στον κατάλογο μνημείων παγκόσμιας πολιτιστικής κληρονομιάς της UNESCO. Η μονή ιδρύθηκε το 1045 από τον αυτοκράτορα Κωνσταντίνο Θ' τον Μονομάχο. Τόσο για την οικοδόμηση όσο και για την διακόσμηση, οι καλύτεροι τεχνίτες της Κων/πολης στάλθηκαν στην

Χίο κι εργάστηκαν, για να στεγάσουν μια θαυματουργή εικόνα της Παναγίας που είχε βρεθεί εκεί στην περιοχή. Το αποτέλεσμα είναι εξαιρετικό σε ωραιότητα αλλά και σε πρωτοτυπία, καθώς ο αρχιτεκτονικός τύπος του ναού είναι μοναδικός σε όλη την Ελλάδα.

Το μοναστήρι στο σύνολό του αποτελεί το σημαντικότερο μνημείο των μεσαιωνικών χρόνων του νησιού. Μονάχα για να το περιηγηθεί κανείς, αξίζει τον κόπο να φθάσει κάποιος στην Χίο!

ΣΤΟΝ «ΜΥΣΤΡΑ ΤΗΣ ΧΙΟΥ»

Η συνέχεια της διαδρομής μας, μας έφερε στον πασίγνωστο Ανάβατο, τον «Μυστρά της Χίου».

Ο Ανάβατος, όνομα και πράγμα ανάβατος, χτίστηκε στα μεσοβυζαντινά χρόνια, σε έναν θεόρατο, απόκρημνο βράχο, ένα φυσικό οχυρό στην ενδοχώρα της Χίου. Πέτρα πάνω στην πέτρα, ένα χωριό γαντζωμένο στο βραχοβούνι, αθέατο από την θάλασσα για τον φόβο των πειρατών, όπου όμως δεν κατάφερε να προστατεύσει τους χιλιάδες Χίους οι οποίοι είχαν καταφύγει εκεί για να γλυτώσουν από τους τουρκοφύλους, στην τρομερή σφαγή του 1822. Το χωριό ερημώθηκε οριστικά πλέον κι εγκαταλείφθηκε στην φθορά του χρόνου, λίγες δεκαετίες μετά, εξαιτίας του μεγάλου σεισμού που κατέστρεψε το νησί.

Ερειπωμένο, νεκρό, πένθιμο το τοπίο, με μια παράξενη, σκυθρωπή ομορφιά γεμάτη ιστορία και θρύλους, ο βράχος και τα πετρόσπιτα μοιάζουν πια σαν μια αλλόκοτη ιδιοτροπία της φύσης, της τόσο τραχιάς κι αδιάφορης μέσα στην παντοδυναμία της..

ΤΟ ΑΠΟΓΕΥΜΑ ΣΤΑ ΑΥΓΩΝΥΜΑ

Η πρώτη ημέρα της ξενάγησής μας, ολοκληρώθηκε με απογευματινή επίσκεψη στα Αυγώνυμα, ένα χωριό ορεινό αλλά με θέα στο απέραντο γαλάζιο της θάλασσας, ένα χωριό πέτρινο, γραφικό και ρομαντικό, με κάτι από μεσαιώνα να πλανιέται στα σοκάκια του. Παρά την διάθεση για χιουμοράκι (αυγώνυμα; κλούβιος, μελάτος, δίκροκος κ.ο.κ. ή αυγά αλά κοκ και πάει λέγοντας...), η ατμόσφαιρα του χωριού μας παρέσυρε σε ρομαντική νοσταλγία ενός παρελθόντος που μόνο με την φαντασία μπορούμε να ζήσουμε. Ευτυχώς πάντως, τα φαγάκια που γευθήκαμε, ήταν απολύτως χειροπιαστά και άκρως απολαυστικά!

ΠΕΡΑΝΤΖΑΔΑ ΣΤΗΝ ΠΡΟΚΥΜΑΙΑ

Το βράδυ, βολτάραμε στην πόλη και στην μεγάλη προκυμαία της, τόπο

περαντζάδας για όλους, τουρίστες και ντόπιους. Εντύπωση μας έκανε το κατακόκκινο φεγγάρι, η πανσέληνος που ανέτειλε εξ Ανατολίας ... Αυτή ήταν η πρώτη ημέρα μας στο νησί, ημέρα που άρχισε με μια ανατολή που έμοιαζε με ηλιοβασίλεμα και τελείωσε με μια πανσέληνο που έμοιαζε με ήλιο που δύει, ποίηση!

ΣΤΙΣ ΒΟΡΕΙΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΤΗΣ ΧΙΟΥ

Η επόμενη, δεύτερη ημέρα της εκδρομής μας, είχε προορισμό την βόρεια Χίο κι εμείς είχαμε μια πουλμανάτη ορειβάσια: Καθώς ανεβαίναμε την σχεδόν ορθοπλαγιά, βορειοανατολικά της Χώρας, σε ένα βουνό πέτρινο σχεδόν, με τις... φιδοστροφές του συνεχόμενες σχεδόν επάλληλες σαν εφαιπόμενες ώστε να μοιάζουν με σκαλοπάτια, απολαμβάναμε απίστευτη θέα της Χίου, των Οινουσών και της -μυπι- «φίλης και γείτονος» Τουρκίας.

Δεν έχουμε ξανασυναντήσει αλλού κάτι τέτοιο, αλλά όλοι μας θαυμάσαμε την πρωτοβουλία, την τόσο ευγενική για τους νεκρούς και ευεργετική για το περιβάλλον... και τους ζώντες! Μωρέ, τέτοιο μνημόσυνο θέλω κι εγώ, μια ημέρα των ημερών!

Έπειτα από 45 χλμ ορεινής διαδρομής, που το έτος ... προ πυρκαγιών ήταν καταπράσινη και δενδρόφυτη σχεδόν παντού, όχι εν μέρει όπως πλέον είναι, φθάσαμε στο ονομαστό μοναστήρι της Αγίας Μαρκελλίας, το οποίο βρίσκεται παραθαλάσσια, δίπλα σε μια μεγάλη αμμουδερή παραλία, σε ένα τοπίο σαν καρτ ποστάλ, τοπίο τόπου μαρτυρικού όμως.

Η νεαρή Αγία Μαρκελλία που η μνήμη της εορτάζεται στις 22 Ιουλίου και τιμάται από χιλιάδες προσκυνητές, ντόπιους και μη, εξακολουθεί να θαυματοργεί όχι μονάχα στους πιστούς της, αλλά ως κι επί της ίδιας της φύσης, καθώς κατά καιρούς μετατρέπεται το θαλασσινό σε ζεστό ιαματικό νερό, στο μέρος που καθαγιάστηκε από την αιμόφυρτη κεφαλή της. Οδοιπορήσαμε στη βραχώδη διαδρομή, κατά μήκος της ακτής, ακολουθώντας τα ίχνη του μαρτυρίου της, προσκυνήσαμε στο ναό της και αφεθήκαμε στη θαλασσινή αύρα, ευλογία που μας δρόσιζε και ψυχική και σώμα.

ΣΤΟ ΜΕΓΑΛΟΧΩΡΙ ΒΟΛΙΣΣΟΣ

Σειρά είχε η Βολισσός είναι ένα όμορφο μεγαλοχώρι με μακρά ιστορία, μάλιστα ο κωμωδιογράφος Αριστοφάνης έγραψε εκεί το έργο «Βατραχομομαχία», σατυρίζοντας την Ιλιάδα, και που; στο νησί του Ομήρου! Μάγκας ο κύριος... Η Βολισσός είναι κτισμένη στις πλαγιές ενός λόφου, ο οποίος έχει επί της κορυφής του ένα βυζαντινό κάστρο, σχήματος τραπεζοειδούς και αρκετά καλοδιατηρημένο. Το χωριό είναι αρκετά παραδοσιακό και γραφικό. Παραδοσιακά και γραφικά είναι και τα εστιατόριά του, που τιμήσαμε τις γεύσεις τους με το παραπάνω.

ΣΤΟ ΚΑΣΤΡΟ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ

Το απόγευμα επιστρέψαμε στην Χώρα και επωφεληθήκαμε από τον ελεύθερο χρόνο για μια βόλτα στην παλιά πόλη στο Κάστρο. Η είσοδος στο Κάστρο γίνεται από μια γέφυρα που διασχίζει την αποξηραμένη πλέον τάφρο που περιέβαλλε άλλοτε τα τείχη του. Η κύρια πύλη του, η «Porta Maggiore» διατηρεί τη μνημιακή μορ-

φή που της έδωσαν οι Ενετοί το 1694. Το δε κάστρο χτίστηκε τον 9ο με 10ο αιώνα, από τον Γενοβέζο κοντοτιέρο Ζακαρία, αλλά ο πυρήνας του κάστρου ήταν προϋπάρχων βυζαντινός.

Το κάστρο αυτό ήταν από τα πιο μεγαλοπρεπή της Ανατολής. Οι σεισμοί του 1881 προκάλεσαν πολλές ζημιές στον πέτρινο γίγαντα, που όμως εξακολουθούσε να περικλείει τον τουρκοκαχλά, με τα πολυδαίδαλα δρομάκια του και τα δίπατα σπίτια με τα καθαλωτά τους.

Η περιοχή κατοικείται ακόμη, από Χίους βέβαια, είναι γραφική κι ενδιαφέρουσα κι έχει αρκετή ζωντάνια, λόγω καφετεριών και μπαρ - μεζεδοπωλείων που υπάρχουν διάσπαρτα, με τα περισσότερα στο έμπα της.

ΒΡΑΔΙΝΟ ΣΤΟ «ΤΣΙΒΑΕΡΙ»

Το βράδυ, Σαββάτοβραδο γαρ, είχαμε Χίο by night, όπου σε όλα τα νυχτομάγαζα γινόταν το σώσε...

Αξέχαστο θα μου μείνει το «Τζιβαέρι» για τη ζωντάνια και το κέρι του, αν και αρκετοί από τους θαμώνες του ήταν τουρκοί, οι οποίοι πηγαίνοντο από τον Τσεσμέ, για ψώνια και διασκέδαση. Η ατμόσφαιρα ήταν παρεισθητική πάντως, η διασκέδαση πηγαία, μέχρι πρωίας σχεδόν...

ΚΥΡΙΑΚΗ ΣΤΗ ΧΙΟ

Κυριακή η επόμενη ημέρα, η τρίτη και τελευταία στην Χίο και το πρόγραμμα ξεκίνησε με εκκλησιασμό στον Μητροπολιτικό ναό των Αγίων Βικτωρών. Μεγαλοπρεπής, περικαλής, πλούσιος ναός, με υπέροχο το ανάγλυφο ασημένιο τέμπλο του ιερού και πολλά ιερά λείψανα και κειμήλια να τον καθαγιάζουν. Μετά την λειτουργία, προγευματίσαμε στο ξενοδοχείο και αναχωρήσαμε για το νότιο μέρος του νησιού.

Ακολουθώντας επισκεφθήκαμε το νότιο μέρος του νησιού. Κάμπος λεγόταν η περιοχή που πήγαμε, πεδινή και καταπράσινη, κατάφυκτη από εσπεριδοειδή δένδρα και διάσπαρτη από επαύλεις με μεγαλοπρεπείς αυλόπορτες. Οι περισσότερες από τις επαύλεις αυτές, είναι κτισμένες με την χαρακτηριστική θυμιανούσικη πέτρα από τα ντόπια λατομεία. Πρόκειται για λαξευτό παρόμοιο με ζεστό καφεκόκκινο χρώμα. Οι δε αυλόπορτες των περιτειχισμένων επαύλειων, ήταν τόσο περίτεχνες και μεγαλοπρεπείς, δηλωτικές του πλούτου και της αρχοντιάς των ιδιοκτητών, που έμοιαζαν με τεράστια οικόσημα!

Σύμφωνα με ιστορικά στοιχεία, περί τις 1.200 επαύλεις υπήρχαν στον κάμπο πριν την σφαγή της 11ης Απριλίου του 1822. Μονάχα 400 κτίρια ανακατασκευάστηκαν από τους ιδιοκτήτες τους και κατοικήθηκαν μετά τον «καλασμό». Ωστόσο, νέος χαλασμός συνέβη ξανά στις 11, του μήνα Μαρτίου το 1881. Ο σεισμός, που ισοπέδωσε τα περισσότερα από τα εναπομείναντα αρχοντικά. Είναι τραγική ειρωνία, ένα τόσο ανθομήριστο νησί, να παθαίνει σε μήνες ανοιξιάτικους, τόσο μεγάλες καταστροφές...

Οι επαύλεις, ήταν τριώροφες συνήθως κατοικίες, με αρχιτεκτονική Γενοβέζικου στυλ, ονειρικής ομορφιάς, αν κρίνουμε από μια καλοδιατηρημένη έπαυλη που επισκεφθήκαμε και ξεναγηθήκαμε, καθώς λειτουργεί ως μουσείο της ιστορίας του Κάμπου και συνάμα είναι εκθετήριο των προϊόντων του.

Αποχωρήσαμε καταμαγεμένοι, εντυπωσιασμένοι από την ομορφιά του τόπου, τον πλούτο των κατοίκων του και τον τρόπο της ζωής τους, «τα παλιά καλά χρόνια»...

Επόμενη στάση μας κοντά στο Νεοχώρι, σε ένα γραφικό λόφο όπου στην κορυφή του βρίσκεται το μοναστήρι του Αγίου Μηνά, μαρτυρικό μοναστήρι. Η διαδρομή μας συνεχίστηκε προς τα μεσαιωνικά χωριά της Χίου, με πρώτα τα Μεστά.

Τα Μεστά είναι το πιο πιστά διατηρητέο από όλα τα μεσαιωνικά καστροχώρια του νησιού. Πρόκειται για ένα χωριό περιτειχισμένο από τα ίδια τα σπίτια του, καθώς τα ακρινά σπίτια, ολόγυρα στο χωριό, είναι ενωμένα μονοκόμματα το ένα με το άλλο, ώστε οι εξωτερικοί τους τοίχοι αποτελούν το τείχος του χωριού. Τα Μεστά έχουν μονάχα μία είσοδο - έξοδο, αν και δεν διαθέτουν τάφρο ή καταπακτή, αλλά πέραν αυτών, είναι φρούριο! Πετρόχτιστοι τοίχοι, πετρόστρωτα δρομάκια, πέτρινες καμάρες σαν στοές, πέτρα εις τον κύβη!

Μεσα γοητείας, μεστά ομορφιάς, τα γραφικότερα Μεστά είναι από τα πιο αξιόλογα κι ενδιαφέροντα χωριά της Χίου. Ολόκληρο το χωριό είναι ένα διατηρημένο μνημείο, που καμιά «εξωραϊστική» επέμβαση δεν επιτρέπεται από την Αρχαιολογική Υπηρεσία. Εμ, από τον 14ο αιώνα στέκει το χωριό, ο Θεός να το φυλάει από τις βλαχομαρρόκ νεοελληνικές μούστρες...

Επόμενη και τελευταία επίσκεψή μας στο χωριό Πυργί, το πιο ονομαστό χωριό των Μαστιχοχωριών, πασίγνωστο για τα ιδιόμορφα «ξυστά» του. Είναι ένα κυριολεκτικώς ζωγραφιστό χωριό, με τις ανάγλυφες γκριζόλευκες προσόψεις των σπιτιών του, με τα επαναλαμβανόμενα μοτίβα, κυρίως γεωμετρικά σχήματα ή θέματα από την φύση, μια τεχνική μοναδική στον ελληνικό χώρο, που την εικόνα της συμπληρώνουν οι γλάστρες με τα πολύχρωμα λουλούδια στα μπαλκόνια και οι αρμαθιές με τα κατακόκκινα ντοματάκια στους τοίχους.

Αξέχαστη θα μας μείνει η εκκλησία Κοίμησης της Θεοτόκου με το περίτεχνο καμπαναριό της και τα ξυστά που διακοσμούν όλους τους εξωτερικούς τοίχους της, καθώς και τους τοίχους όλων των σπιτιών ολόγυρά της, στην πλατεία του χωριού. Όσο για γεύση, η μαστίχα της ήταν ό,τι πιο χαρακτηριστικό κι ευχάριστο, που την απολαύσαμε σε ποτά και γλυκά.

ΤΑ ΠΕΡΑΣΑΜΕ ΟΜΟΡΦΑ, ΟΜΟΡΦΑ...

Ωστόσο, με την ευκαιρία περιγραφής της Χίου, άλλου ενός επιτυχημένου ταξιδιού του Συλλόγου μας, σπεύδω να ευχαριστήσω τους οργανωτές - εθελόντες μας, οι οποίοι: Παρά τις τόσες σημαντικές και συχνές δραστηριότητες του Συλλόγου, πάντα βρίσκουν τον χρόνο (σχεδόν τον εφευρίσκουν!) προκειμένου να μας ταξιδέψουν, να μας ξεναγήσουν, να μας ψυχαγωγήσουν, να μας ευχαριστήσουν...

Για τον λόγο αυτό, πριν βάλω τελεία στην περιγραφή του ταξιδιού μας στην Χίο, καθώς αναλογίζομαι τα ταξίδια που πήγαμε και όσα θα πάμε ακόμη, απευθύνω ένα από καρδιάς ευχαριστώ, ως αντίδωρο στον Σύλλογό μας, ένα πηγαίο ευχαριστώ εκ μέρους όλων μας. Και σε άλλα με υγεία, όλο και περισσότερα, όλο και καλύτερα!!!

Υπαιθρος

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

www.sylpyp.gr
e-mail: Ygeia_Perib_Chala@yahoo.com

Υπεύθυνος σύμφωνα με το νόμο:
Κοτσώνης Βασίλειος

Υπεύθυνη ύλης: Ιωάννα Θεοδωροπούλου,
Τηλ.: 2610-271.500

Συντακτική Επιτροπή: Γκοτσοπούλου Γεωργία,
Δετοράκης Ιωάννης Θεοδωροπούλου Ιωάννα, Θεοδωροπούλου Τζένη, Κολόμβα Ευθυμία, Πανταζή Βούλα, Τζούδα Αναστασία
Εκτύπωση - Μοντάζ: Φορτώσης

ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΑ ΠΑΤΡΟΓΟΝΙΚΑ!

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΠΡΟΣ ΜΙΜΗΣΗ

Σε μια πρόσφατη φιλική συζήτηση για τη νεολαία σήμερα, τις συνθήκες ζωής και τα προβλήματά της, ακούστηκε κάτι που αποτέλεσε αντικείμενο ιδιαίτερου σχολιασμού, καθώς μας προκάλεσε έκπληξη και θαυμασμό συνάμα. Και πώς να μην εντυπωσιασθεί κανείς, όταν πληροφορείται πως τώρα που ήλθε ο καιρός να μαζέψει ο κόσμος τις ελιές, αδειάσαν τα καφενεία της Χαλανδρίτσας, και όχι μόνον, από νέους που σύχναζαν εκεί, μια που τράβηξαν όλοι για τα χωράφια για να πάρουν μέρος στο 'λιομάζεμα...

Σίγουρα βρισκόμαστε σε μια σημαντική αλλαγή συμπεριφοράς των νέων, αφού, εκτός από τα οικονομικά οφέλη που θα έχουν, σε μια εποχή, μάλιστα, κρίσης και ανεργίας, σηματοδοτεί και μια ελπίδα για προσαρμογή και επιβίωση της νεολαίας στο παρόν και το μέλλον, μια συνειδητή επιστροφή στις ρίζες,



στη μάνα γη που έθρεψε γενιές και γενιές ανθρώπων, πριν η αστικοποίηση σπρώξει τους αγρότες στην εγκατάλειψη των καλλιεργειών και την αναζήτηση καλύτερης μοίρας στη μεγαλύτερη πόλη, όπου τα είδαν όλα, τα γεύτηκαν όλα και πρόσφατα τα έχασαν όλα...

Είναι γεγονός ότι τελευταία όλο και πε-

ρισσότεροι νέοι γυρίζουν στα χωριά τους-σε όλη την επικράτεια-όπου οργανώνουν τη ζωή τους σε νέα βάση. Συχνά η τηλεόραση και ο ημερήσιος Τύπος, ημερήσιος και περιοδικός, παρουσιάζουν περιπτώσεις νέων, σπουδασμένων μάλιστα, να ασχολούνται με τη γεωργία και την κτηνοτροφία, με σύγχρονες πλέον μεθόδους. Χαρακτηριστική δε η περίπτωση ενός άνεργου νηπιαγωγού που γύρισε στη στάνη του πατέρα του-την οποία μάλιστα διπλάσιασε σε αριθμό ζώων-λέγοντας ότι η πόλη συγκεκριμένα η Αθήνα, τον καταπίεζε αφόρητα, ενώ στην ύπαιθρο βρήκε εργασία, αξιοπρέπεια, ποιότητα ζωής, ήρεμο περιβάλλον για τα παιδιά του, που θα μεγαλώσουν κοντά στη φύση, απολαμβάνοντας παράλληλα, ό,τι προσφέρει η παράδοση του τόπου, αφού στην πρωτεύουσα ο εντατικός ρυθμός ζωής και η μαζικοποίηση που επιβάλλει η παγκο-

σμιοποίηση ισοπεδώνουν την προσωπικότητα και αλλοτριώνουν τον άνθρωπο. Η κρίση οδήγησε στην αυτογνωσία!

Η ύπαιθρος, εξάλλου, προσφέρει ευκαιρίες στους νέους που, ως φορείς νέων ιδεών, μπορούν να αναπτύξουν επιχειρηματικότητα-μόνοι ή συνεταιριστικά-αξιοποιώντας τον πλούτο που τους προσφέρει η γη, όπως για παράδειγμα, να ασχοληθούν και με την τυποποίηση προϊόντων-αξιοποιώντας και διάφορα ευρωπαϊκά προγράμματα-όπως το λάδι, το μέλι, το κρασί, τα φαρμακευτικά φυτά, τα τυροκομικά προϊόντα. Μπορούν ακόμη να ανοιχθούν σε νέες αγορές που τελευταία ενδυναμώνονται, ιδιαίτερα, για τα ελληνικά προϊόντα.

Προϋπόθεση, βέβαια, είναι να πιστέψουν οι νέοι μας στον εαυτό τους, να δείξουν ενδιαφέρον, να ενημερώνονται, να πάρουν την ζωή στα χέρια τους, να ορίζουν στόχους και

να αγωνίζονται για αυτούς καθώς τίποτε δεν είναι εύκολο, ειδικά για τους νέους. Πάνω από όλα, όμως, να μην επαναπαύονται στηριζόμενοι αποκλειστικά στην αρωγή των γονέων, γιατί και αυτοί αδυνατούν πλέον. Τα πράγματα έχουν αλλάξει...

Το δρόμο τον δείχνουν, ακριβώς, οι νέοι εκείνοι που προαναφέραμε, που άφησαν τη ραστώνη και την ξεγνοιασιά και έσπευσαν στους ελαιώνες να μαζέψουν τον πολύτιμο καρπό τους. Και σίγουρα, όσο και αν κουράστηκαν, δε θα το μετάνιωσαν. Ποιος είπε ότι η ζωή είναι μόνο καλοπέραση. «Το αγώι ξυνάει τον αγωγιάτη», λέει ο σοφός λαός μας! Με ιδρώτα και ιδέες θα προχωρήσει η ζωή, και η χώρα μας. Με ιδρώτα και ιδέες θα χτίσουν το μέλλον τους οι νέοι μας. Μήπως αυτό δεν γινόταν πάντα μετά από μια μεγάλη καταστροφή, πολεμική, οικονομική, κοινωνική;



Το ποτάμι και η αξία του

Αρκετά συχνά οι άνθρωποι κοστολογούμε τα πάντα με βάση τα άμεσα οικονομικά οφέλη που αυτά μας προσφέρουν. Πολλοί για παράδειγμα βλέπουν ένα ποτάμι και ονειρεύονται το φράγμα που θα προσφέρει νερό σε μία συγκεκριμένη μερίδα κατοίκων, λύνοντας ίσως ένα μακροχρόνιο πρόβλημα υδροδότησης. Άλλοι πάλι βλέπουν ένα ποτάμι και ονειρεύονται ένα μεγάλο δρόμο που θα εξασφαλίζει γρήγορη πρόσβαση στο κέντρο μιας μεγαλούπολης σε μέχρι τότε μακρινές περιοχές. Τέτοιου είδους παρεμβάσεις οπωσδήποτε προσφέρουν πολλά οφέλη στους κατοίκους, θέτουν όμως σε κίνδυνο μακροχρόνια διαμορφωμένες ισορροπίες μεταξύ ποταμού, φυτικών και ζωικών οργανισμών, περιορίζοντας έτσι τα αγαθά και τις υπηρεσίες που το ποτάμι ως σύνολο έχει να προσφέρει στους ανθρώπους. Αλήθεια, τι προσφέρει ένα ποτάμι και οι συσχετιζόμενοι με αυτό οργανισμοί στον άνθρωπο;

Παρ' όλο που δεν είναι δύσκολο να το σκεφτεί κανείς, πολλοί στέκονται με θαυμασμό όταν ακούσουν πόσα πολύτιμα αγαθά και υπηρεσίες έχει να προσφέρει στον άνθρωπο ένα ποτάμι και η βλάστηση που το συνοδεύει.

1. Προσφέρει φαγητό (ψάρια, καρκινοειδή, μαλάκια), καθαρό νερό και ξυλεία που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε κατασκευές ή ως καύσιμη ύλη.
2. Παίζει καθοριστικό ρόλο στη ρύθμιση του τοπικού κλίματος (τοπική υγρασία/ξηρασία, νυχτερινή ζέση/δροσιά).
3. Απορροφά μεγάλες ποσότητες βρόχινου νερού αποτρέποντας πιθανές πλημμύρες.
4. Περιορίζει την εξάπλωση ασθενειών διατηρώντας πλούσια παρόχθια πανίδα που αποτρέπει την διασπορά των ιών.
5. Λειτουργεί ως φίλτρο ενάντια στην εισερχόμενη ρύπανση, καθαρίζοντας τα εδάφη.
6. Συμβάλλει στην ανακύκλωση των θρεπτικών υλικών διατηρώντας τα χωράφια εύφορα για πολλά χρόνια.
7. Συμβάλλει στο σχηματισμό νέου εύφορου εδάφους, ιδιαίτερα κοντά στις εκβολές (δέλτα).

8. Αποτελεί μέρος σημαντικής πρωτογενούς παραγωγής. Κατά μήκος των ποταμών, από τις πηγές έως τις εκβολές αναπτύσσεται ένας μικρός παράδεισος από δέντρα, θάμνους, ψάρια, βατράχια, γαρίδες του γλυκού νερού, πουλιά και άλλους ζωντανούς οργανισμούς που βρίσκουν εκεί καταφύγιο.

Πολλοί ίσως σταματούσαν εδώ, όμως η προσφορά ενός ποταμού είναι ακόμη μεγαλύτερη.

9. Αποτελεί μέρος ήπιας αναψυχής, περισυλλογής και επαφής με τη φύση. Πόσες φορές δεν έτυχε να βρεθείτε δίπλα σε ένα ποτάμι και ακούγοντας το νερό που τρέχει νιώθετε τέτοια ηρεμία που δεν θέλετε να φύγετε;

10. Αποτελεί μέρος εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων. Μαθητές μπορούν να έρθουν δίπλα στο ποτάμι και να μάθουν για τη φύση παρατηρώντας την ίδια τη φύση.

11. Τέλος, πολλοί άνθρωποι, ίσως όχι τόσο στη χώρα μας αλλά περισσότερο σε χώρες όπως η Κίνα και η Ινδία χρησιμοποιούν το ποτάμι για θρησκευτικούς λόγους (οι Ινδουιστές για παράδειγμα λούζονται και εξαγινίζονται στα νερά του Γάγγη).

Εάν λοιπόν ένα ποτάμι φροντίζουμε να διατηρείται σε καλή κατάσταση, αυτό θα συνεχίζει να προσφέρει τις τόσο πολύτιμες υπηρεσίες του σε εμάς, στα παιδιά μας και στα παιδιά των παιδιών μας. Ίσως τώρα το σκεφτούμε λίγο περισσότερο πριν συμφωνήσουμε να μετατρέψουμε το «άχρηστο» ποτάμι σε «χρήσιμο» δρόμο για να πηγαίνουμε πιο γρήγορα κάπου. Άραγε πόσο κοστολογείται η αξία ενός τέτοιου δρόμου, ή ενός ακόμη φράγματος και άραγε κοστολογείται περισσότερο από το σύνολο των υπηρεσιών και των αγαθών που μας προσφέρει ένα ποτάμι τώρα και στο μέλλον; Ίσως τελικά έχει να κάνει με τις αξίες που η κάθε κοινωνία επιλέγει να κοστολογεί περισσότερο ή λιγότερο. Και προκειμένου να χτίσει κανείς ένα σπίτι ή ένα δρόμο, τις περισσότερες φορές το ποτάμι αποτελεί απλώς εμπόδιο...

ΧΡΗΣΤΟΣ ΘΕΟΔΩΡΟΠΟΥΛΟΣ
Βιολόγος Περιβάλλοντος **M.Sc.**

21-23 Νοεμβρίου

24ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΔΙΚΤΥΟΥ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΩΣΕΩΝ, ΣΤΗ ΛΙΜΝΗ ΠΛΑΣΤΗΡΑ

«Προστασία Λιμνών, Υδατικών Πόρων και Βιοποικιλότητας»

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε το 24ο Συνέδριο του Πανελληνίου Δικτύου Οικολογικών Οργανώσεων (ΠΑΝΔΟΙΚΟ) στη Λίμνη Πλαστήρα 21-23 Νοεμβρίου 2014 με θέμα:

«Προστασία Λιμνών, Υδατικών Πόρων και Βιοποικιλότητας»

Συνδιοργανωτές του Συνεδρίου ήταν η ΚΕΔΕ και ο Δήμος Λίμνης Πλαστήρα. Τον Σύλλογο Προστασίας Υγείας και Περιβάλλοντος της Περιφέρειας Κέντρου Υγείας Χαλανδρίτσας εκπροσώπησαν, ο Πρόεδρος κ. Κοτσώνης Βασίλειος και ο κ. Θεοδωρόπουλος Θανάσης, μέλος του Δ.Σ.

Παραβρέθηκαν επίσης Βουλευτές του Νομού, Δήμαρχοι, 21 οικολογικές οργανώσεις από όλη την Ελλάδα, στελέχη του ΥΠΕΚΑ, καθηγητές Πανεπιστημίων και εκπρόσωποι των φορέων διαχείρισης των λιμνών, καθώς και πολλοί άλλοι.

Όλες οι εισηγήσεις που έγιναν από ειδικούς επιστήμονες ήταν υψηλού επιπέδου και οι σύνεδροι τις παρακολούθησαν με μεγάλη προσοχή. Οι εισηγήσεις ανέλυσαν τα προβλήματα που υπάρχουν στο σύνολο σχεδόν των λιμνών της Ελλάδας, τις έρευνες που γίνονται σχετικά με την κατάστασή τους, τους τρόπους αντιμετώπισης των προβλημάτων, την υποβάθμιση των νερών ποταμών και λιμνών και τα προβλήματα που αντίστοιχα αντιμετωπίζει η πανίδα τους.

Στο συνέδριο παρουσιάστηκαν πολλές σύγχρονες και επιστημονικά τεκμηριωμένες εισηγήσεις από τους προσκεκλημένους ειδικούς επιστήμονες από την ερευνητική και ακαδημαϊκή κοινότητα, εκπροσώπους φορέων και οργανώσεων, τον ιδιωτικό τομέα κλπ.

ΟΙ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ ΤΟΥ 24ου ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ

Η Ελλάδα έχει αξιόλογο υδροτοπικό πλούτο με σπουδαία βιοποικιλότητα, τμήμα του οποίου αποτελούν οι τεχνητές λίμνες. Τα ύδατά τους αξιοποιούνται για παραγωγή ενέργειας, ύδρευσης, άρδευσης, τουριστικών υποδομών, και περιβαλλοντικής εκπαίδευσης. Κοινός τόπος των συμπερασμάτων είναι ότι οι υδατικοί πόροι δεν είναι ανεξάντλητοι και απειλούνται από την υπερκατανάλωση και την κακή διαχείριση. Κανόνας πρέπει να είναι όχι μόνο η διαχείριση της προσφοράς σε νερό, η οποία συνήθως οδηγεί σε ασύνετες πρακτικές και υψηλό κόστος, αλλά κυρίως η διαχείριση της ζήτησης σε επίπεδο λεκάνης

απορροής με στόχο την μέγιστη δυνατή εξοικονόμηση των υδατικών πόρων. Επιβάλλονται κοινές δράσεις από την κοινωνία των πολιτών, την τοπική αυτοδιοίκηση, την πολιτεία και τις ιδιωτικές «πράσινες» επιχειρηματικές παρεμβάσεις. Όλες οι παραπάνω θα πρέπει να υπακούουν στην ανάγκη προστασίας της βιοποικιλότητας και γενικότερα τόσο των φυσικών όσο και των τροποποιημένων/τεχνητών οικοσυστημάτων. Επιβάλλονται σύγχρονοι, ελεγχόμενοι σχεδιασμοί, μακράς πνοής, οι οποίοι θα τηρούν τις απαιτήσεις της ευρωπαϊκής και εθνικής νομοθεσίας, με ουσιαστικό και αποτελεσματικό τρόπο. Είναι απαραίτητη η μείωση των απωλειών από τα δίκτυα ύδρευσης και άρδευσης, η αντικατάσταση των υδροβόρων μεθόδων άρδευσης, η αναδιάρθρωση των καλλιεργειών και η εξάλειψη του φαινομένου των παράνομων γεωτρήσεων. Η δράση για την αντιμετώπιση των ανωτέρω είναι επιτακτική καθώς τα υδροτοπικά οικοσυστήματα κινδυνεύουν από τη ρύπανση και τις αναμενόμενες επιπτώσεις λόγω κλιματικής αλλαγής. Το αναπτυξιακό μοντέλο πρέπει να σέβεται το περιβάλλον και να μη στηρίζεται σε ατομικά και συντεχνιακά συμφέροντα. Όλα τα παραπάνω θα συμβάλουν στη διατήρηση του υδροτοπικού πλούτου και της βιοποικιλότητας ευρύτερα και στην εξασφάλιση των λειτουργιών τους και των αγαθών και υπηρεσιών, που τα οικοσυστήματα αυτά προσφέρουν στον άνθρωπο.

Σπουδαίο ρόλο για τη διατήρηση και αειφορική διαχείριση των υδατικών πόρων και των υδροτοπικών οικοσυστημάτων που στηρίζουν έχει η Τοπική Αυτοδιοίκηση. Οι δράσεις και οι πα-

ρεμβάσεις της, όταν συμβάλλουν στον ανωτέρω στόχο, ωφελούν όχι μόνο τη φύση, αλλά και τον άνθρωπο.

Σημαντικό ρόλο στη διατήρηση των λιμνών της χώρας και ευρύτερα του υδροτοπικού πλούτου, έχει το δίκτυο προστατευόμενων περιοχών Natura 2000. Η θεσμική θωράκιση των προστατευόμενων περιοχών και η ύπαρξη φορέων διαχείρισης που λειτουργούν αποτελεσματικά (στελέχωση, αρμοδιότητες, εξοπλισμός, χρηματοδότηση) αποτελούν προϋποθέσεις διατήρησης και αειφορικής διαχείρισης των περιοχών αυτών. Οι ευκαιρίες χρηματοδότησης δράσεων και διατήρησης από το ΕΣΠΑ 2014-2020, είναι αξιοσημείωτες.

Στο 12ο θέμα της ημερήσιας διάταξης του Συνεδρίου ήταν και η έγκριση των ψηφισμάτων. Εγκρίθηκαν ΟΜΟΦΩΝΑ τα εξής ψηφίσματα:

Ενάντια στην εξόρυξη χρυσού στη Χαλκιδική

Τα νερά της Λίμνης του Μόρνου
Τους ελέγχους της εφορίας στις ΜΚΟ και τις επιπτώσεις στις οργανώσεις της μαχόμενης οικολογίας.

ΝΕΑ ΕΚΤΕΛΕΣΤΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΤΟΥ ΠΑΝΔΟΙΚΟ

Η νέα Εκτελεστική Γραμματεία του ΠΑΝΔΟΙΚΟ που εκλέχτηκε στις 23 Νοεμβρίου 2014, στο 24ο Συνέδριο είναι: **Ασλάνογλου Νίκος (Βέροια)**, **Βερβερίδης Γιάννης (Ιερισός)**, **Βολιώτης Κώστας (Βόλος)**, **Θεοδωρόπουλος Θανάσης (Περιοχή Κ.Υ. Χαλανδρίτσας, Πάτρα)**, **Καλλιαμπέτσος Γιώργος (Φάληρο)**, **Κατσουλάκος Παναγιώτης (Μακρακώμη)**, **Χουλιέρη Μαίρη (Χαλκίδα)**



Οι κ.κ. Θαν. Θεοδωρόπουλος (δεύτερος από αριστερά) και ο Βασ. Κοτσώνης (τρίτος από δεξιά) εκπροσώπησαν το Σύλλογο

4η ΓΙΟΡΤΗ ΤΣΙΠΟΥΡΟΥ 2014

Η τοπική κοινωνία στηρίζει το θεσμό

(συνέχεια από την πρώτη σελίδα)

Ακολουθώντας πέντε χορευτικά της περιοχής παρουσίασαν ένα ομαδικό πρόγραμμα από Δημοτικά και Λαϊκά τραγούδια, με υπεύθυνο τον χοροδιδάσκαλο κ. Νικ. Κοτσόκολο.

Η προσφορά των μεζεδών και του Τσίπουρου ικανοποίησε και τους ποιο απαιτητικούς. Όλα ήσαν προσφορά των διοργανωτών και των συμμετεχόντων παραγωγών. Η διασκέδαση ωστόσο είχε συνέχεια με πρωταγωνιστές τους λάτρεις της δημοτικής μας μουσικής.

Αναλυτικά την εκδήλωση άνοιξε ο κ. **Δετοράκης Ι.**, Α' αντιπρόεδρος του Συλλόγου Προστασίας Υγείας και Περιβάλλοντος, ο οποίος ανέφερε:

«...Σας καλωσορίζουμε στη Τέταρτη κατά σειρά γιορτή του Τσίπουρου, η οποία γίνεται με τη συνδιοργάνωση της Περιφέρειας Δυτικής Ελλάδος και με τη συνεργασία είκοσι και πλέον Πολιτιστικών Συλλόγων της περιοχής, με σκοπό την ενημέρωση, των παραγωγών και κατοίκων, για τη ποιοτική παραγωγή του παραδοσιακού μας ποτού και για την ανάδειξη αυτού. Η ποιοτική του αναβάθμιση, θα συμβάλει στη προστασία της Δημόσιας Υγείας που είναι ένας από τους βασικούς στόχους του Συλλόγου.

Η συνεργασία με τους είκοσι και πλέον Πολιτιστικούς Συλλόγους στέλνει το μήνυμα της Συλλογικότητας ο οποίος είναι ένας ακόμα καθοριστικός παράγων για τα δύσκολα χρόνια που διερχόμαστε.

Εκ μέρους του Διοικητικού Συμβουλίου και της Οργανωτικής Επιτροπής της 4ης γιορτής του Τσίπουρου σας ευχαριστούμε για τη συμμετοχή σας.

Ευχαριστούμε τους χορηγούς που στήριξαν τη μοναδική για τη περιοχή εκδήλωση.

Ευχαριστούμε τους Πολιτιστικούς Συλλόγους που συνεργάστηκαν μαζί μας τόσο για τη συμμετοχή τους όσο και για την προσφορά τους.

Ευχαριστούμε τα χορευτικά και το χοροδιδάσκαλο, τους οποίους θα έχουμε την ευκαιρία να χειροκροτήσουμε. Τέλος όλοι μαζί με τους ήκους της δημοτικής μουσικής του κ. dj Κόρδα θα κλείσουμε τη γιορτή...»

ΘΑ ΕΙΜΑΣΤΕ ΣΥΜΠΑΡΑΣΤΑΤΕΣ

Μετά τα καλωσορίσματα και τις ευχαριστίες ο λόγος δόθηκε στον εκπρόσωπο των Πολιτιστικών Συλλόγων, κ. **Ηλία Βέρρα Πρόεδρο του Πολιτιστικού Συλλόγου Φαρρών**, ο οποίος ανέφερε: «Ως πρόεδρος του εκπολιτιστικού συλλόγου Φαρρών και εκ μέρους των είκοσι και πλέον πολιτιστικών συλλόγων της περιοχής που έχω την τιμή και την χαρά να εκπροσωπώ, θέλω με την σειρά μου να σας καλωσορίσω και να σας ευχαριστήσουμε για την συμμετοχή σας σε αυτή την μεγαλειώδη αποψινή συγκέντρωση. Ο σκοπός της γιορτής του Τσίπουρου είναι και ενημερωτικός και ψυχαγωγικός. Η πλειοψηφία των πολιτιστικών συλλόγων της περιοχής συμμετέχει ενεργά σε αυτή την προσπάθεια, προσκεκλημένοι για άλλη μια φορά, από το γνωστό και δραστήριο Σύλλογο Προστασίας Υγείας και Περιβάλλοντος της Περιοχής του Κέντρου Υγείας Χαλανδρίτσας, ο οποίος έχει προσφέρει πολλά στο τόπο κατά την εικοσιπενταετή πορεία του.

Είναι βέβαιο, ότι η επιτυχία αυτής της γιορτής με αυτή την συλλογικότητα που παρουσιάζει πολύ σύντομα, εφόσον ο θεσμός συνεχιστεί, θα αναδείξει την περιοχή μας για την ποιοτική και ποσοτική παραγωγή τσίπουρου και θα είναι ένας βασικός μοχλός ανάπτυξης των προϊόντων μας, Πανελλαδικά. Τέλος ευχαριστούμε τον διοργανωτή Σύλλογο που μας προσκάλεσε, να συνδιοργανώσουμε αυτή την εκδήλωση, πέρα για πέρα πολιτιστική, και να ευχαριστούμε αυτός ο ωραίος παραδοσιακός θεσμός να έχει συνέχεια. Εμείς θα είμαστε συμπαραστάτες. Σήμερα έχουμε παρόντες αρκετούς παραγωγούς είπε ο κ. Δετοράκης, οι οποίοι πράγματι



Το προεδρείο της γιορτής

ενδιαφέρονται για την ποιοτική αναβάθμιση του παραδοσιακού μας ποτού. Παρακαλούμε τον κ. **Τζούδα της ποτοποιίας «Vantana»**, με την οποία γειτονεύουμε και όλα αυτά τα χρόνια είναι χορηγός της γιορτής, για ένα σύντομο χαιρετισμό.

ΑΝΑΒΑΘΜΙΖΟΝΤΑΙ ΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

«Θέλω να συγχαρώ τον Σύλλογο Προστασίας Υγείας & Περιβάλλοντος της Περιοχής Κέντρου Υγείας Χαλανδρίτσας, για την όλη προσπάθειά του καθώς και γι' αυτή την εκδήλωση που οργάνωσε με τους Πολιτιστικούς Συλλόγους της περιοχής. Εύχομαι να υπάρξουν κι άλλες παρόμοιες στο μέλλον, που να συνδυάζουν την ενημέρωση με την ψυχαγωγία. Η ποτοποιία Vantana στηρίζει για άλλη μια χρονιά αυτή την ωραία εκδήλωση. Εμείς σαν εταιρεία συνεχίζουμε την παράδοση εκατό

όσον αφορά τους φόρους.

Σήμερα τα ελληνικά προϊόντα έχουν σαφώς βελτιωθεί, όπως το τσίπουρο, το ούζο, τα κρασιά και έχουμε πολύ καλά προϊόντα.

Σας προτρέπουμε να αγοράσετε ένα μπουκάλι για δώρο και να στηρίξετε την ελληνική παραγωγή και ελληνική επιχείρηση».

ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ, ΜΑΘΑΜΕ ΠΟΛΛΑ

Μετά τις προσφωνήσεις των συνδιοργανωτών στη φετινή γιορτή ο λόγος εδόθη στον εκπρόσωπο του Σεβασμιότατου κκ Χρυσόστομου π. **Δημήτριο Παπαγεωργίου** αρχιερατικό επίτροπο του τέως Δήμου Φαρρών για το σχετικό χαιρετισμό.

«Θέλω να μεταφέρω στην αγάπη σας, τις ευχές του Μητροπολίτη μας κ.κ. Χρυσόστομου, ώστε η γιορτή αυτή να σημειώσει μεγάλη επιτυχία. Να εκφράσω προσωπικά και τις

Οι Πολιτιστικοί Σύλλογοι που συμμετείχαν

Η εκδήλωση σημείωσε μεγάλη επιτυχία χάρις στη μεγάλη συμμετοχή χάρις στη συνεργασία τόσων Συλλόγων και χάρις στις χορηγίες αρκετών συμπολιτών μας, τους οποίους ο Σύλλογος ευχαρίστησε για την ανταπόκρισή τους.

Εκπολιτιστικός Σύλλογος Βασιλικού «Ο Άγιος Αθανάσιος», Εκπολιτιστικός Σύλλογος Φαρρών «Η Αλληλεγγύη», Πολιτιστική Δράση Δημοτικής Ενότητας Βραχνεϊκών, Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Στεφάνου Σαραβαλίου, Πολιτιστικός Σύλλογος Απανταχού Λεοντιτών «Ο Άγιος Ανδρέας», Πολιτιστικός Σύλλογος Απανταχού Μιραλιωτών «Ο Άγιος Νικόλαος», Πολιτιστικός Σύλλογος Ελληνικού, Πολιτιστικός Σύλλογος Θέας «Η Ζωοδόχος Πηγή», Πολιτιστικός Σύλλογος Καλάνιστρας «Η Συνεργασία», Πολιτιστικός Σύλλογος Κρυσταλόβρυσης, Πολιτιστικός Σύλλογος Μοίρα «Η Θάνα», Πολιτιστικός Σύλλογος Πλατανόβρυ-Μπεγουλαικού «Οι Άγιοι Απόστολοι», Πολιτιστικός Σύλλογος σης, Πολιτιστικός Σύλλογος Σουλίου «Η Πρόοδος», Πολιτιστικός Σύλλογος Σταροχωρίου, Πολιτιστικός Σύλλογος Χρυσοπηγής «Η Σποδιάνα», Σύλλ. Ανάδειξης Πολιτιστικής Κληρονομιάς Κρήνης «Ο Άγ. Αθανάσιος», Σύλλογος Εθελοντών Αιμοδοτών «Ο Άγιος Χαράλαμπος» Κ.Υ. Χαλανδρίτσας, Σωματείο Ελληνικών Χορών «Καρατζάδες», Φιλοδασικός και Πολιτιστικός Σύλλογος Σαραβαλίου «Ο Άγιος Νικόλαος»

χρόνων παράγοντας αλκοολούχα ποτά ανώτερης ποιότητας με αξιοπιστία, εφαρμόζοντας πρακτικές ISO, προκειμένου ο καταναλωτής να αισθάνεται ασφαλής. Θα ήθελα επίσης να αναφερθώ για τον φόρο των αλκοολούχων ποτών και πιο συγκεκριμένα για το τσίπουρο. Μία φιάλη Τσίπουρο 40ο C 700ml, πωλείται στο ράφι, 10 ευρώ περίπου. Η τιμή αυτή περιέχει 2 ευρώ Φ.Π.Α. και 3,5 ευρώ ειδικό φόρο κατανάλωσης, σύνολο 5,5 ευρώ. Τα υπόλοιπα 4,5 ευρώ είναι για κόσμη απόσταξης, τυποποίησης, εργατικών και μεταφοράς, ένα μικρό κέρδος μένει στο παραγωγό και ένα μικρό κέρδος στο πωλητή λιανικής. Τα 5,5 ευρώ των κρατήσεων στη φιάλη των 700 ml είναι ένα σεβαστό ποσό και βέβαια, αναφέρομαι για τις οργανωμένες επιχειρήσεις. Επίσης, το κόστος στην Ελλάδα είναι πολύ μεγαλύτερο από άλλες χώρες της Ευρώπης και ιδιαίτερα από τις γειτονικές! Το Ελληνικό Δημόσιο κάτι πρέπει να αποφασίσει

δικές μου ευχές και να συγχαρώ τον Σύλλογο Προστασίας Υγείας και Περιβάλλοντος Περιοχής Κέντρου Υγείας Χαλανδρίτσας καθώς και τους είκοσι Πολιτιστικούς Συλλόγους της περιοχής, οι οποίοι προσπαθούν με τον τρόπο τους να προωθήσουν τα προϊόντα μας όπως είναι και το Τσίπουρο. Ωστόσο θα πρέπει και εμείς να προσπαθήσουμε για το καλύτερο και να παράγουμε άριστα, ποιοτικά, προϊόντα. Πιστεύω ότι ο Σύλλογος με την 4η φετινή διοργάνωση όπως και με τις προηγούμενες που έχω παρακολουθήσει- μας έχει μάθει πάρα πολλά πράγματα όσοι ασχολούμεθα με την απόσταξη του Τσίπουρου, έχω αναβαθμίσει όπως και όλοι μας την παραγωγή σε ποιότητα. Σίγουρα έχουμε πολλά ακόμα να μάθουμε. Συγχαρητήρια σε όλους.»

Η Τοπική Αυτοδιοίκηση πάντα είναι παρούσα στη σημερινή γιορτή.



Εκπρόσωποι διαφόρων χορευτικών στην πίστα

ΤΣΙΠΟΥΡΟ: ΣΥΝΥΦΑΣΜΕΝΟ ΜΕ ΤΑ ΒΙΩΜΑΤΑ ΜΑΣ

Μεταξύ των άλλων ο κ. **Αν. Κατσιφάρσ** ανέφερε.

«Μια ακόμη ωραία πρωτοβουλία του Συλλόγου Προστασίας Υγείας & Περιβάλλοντος Περιοχής του Κέντρου Υγείας Χαλανδρίτσας με τη συμμετοχή των είκοσι Πολιτιστικών Συλλόγων. Αυτή η εκδήλωση καταδεικνύει δύο μεγάλα γεγονότα. Πρώτον, να συνεργάζομαστε τόσο πολλοί σε ένα κοινό στόχο, αυτό είναι ένα πάρα πολύ καλό μήνυμα. Είναι ένα αναγκαίο και ελπιδοφόρο μήνυμα, ιδιαίτερα την εποχή της κρίσης που διερχόμαστε. Δεύτερον, να αναδεικνύουμε τα δικά μας προϊόντα και μέσα από τα προϊόντα μας να αναδεικνύουμε την κουλτούρα μας, την καθημερινότητά μας και την πολιτιστική μας κληρονομιά. Το τσίπουρο για όλους εμάς είναι συνυφασμένο με τα βιώματα της αγροτικής οικογένειας η οποία κατέφυγε μετά την κούραση στο χαλαρωτικό και δυναμωτικό τσιπουράκι. Με αυτό τον τρόπο μεγάλωσα σε αυτή τη περιοχή, άρα καταλαβαίνω πολύ καλά τι σημαίνει για όλους εμάς να επιχειρούμε να αναδείξουμε αυτό το προϊόν σε μια κατεχοχρήνη αμπελουργική περιοχή όπως είναι η δική μας και η Αχαΐα ολόκληρη.

Συγχαρητήρια για την ωραία πρωτοβουλία. Να πιστεύουμε στις δικές μας δυνάμεις. Έχουμε προϊόντα ποιοτικά και να μην τα υποτιμούμε, είναι πολύ καλύτερα από τα περισσότερα εισαγόμενα.»

ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΝΕΤΑΙ ΚΑΙ ΕΠΙΒΡΑΒΕΥΕΤΑΙ Ο ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΙ ΟΙ ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΤΕΣ

Ο Δήμαρχος Ερυμάνθου κ. **Αθ. Καρπής** είναι γνωστός συμπαραστάτης του Συλλόγου από την εποχή του Καποδιστριακού θεσμού. «Κυρίες και Κύριοι, είμαστε όπως και πέρυσι όπως και τα παλιότερα χρόνια, όλοι εδώ για να γιορτάσουμε, για να ενημερωθούμε και για να απολαύσουμε αυτή την πολύ όμορφη εκδήλωση. Η παρουσία τόσων πολλών επιβεβαιώνει και επιβραβεύει τον Σύλλογο Προστασίας Υγείας και Περιβάλλοντος, με την συμμετοχή, την συνεργασία και την στήριξη τόσων Πολιτιστικών Συλλόγων της περιοχής. Ο Σύλλογος Προστασίας Υγείας & Περιβάλλοντος της Περιοχής Κέντρου Υγείας Χαλανδρίτσας, έχουμε αναφερθεί και άλλες φορές για την πλούσια δράση του στην περιοχή για την μεγάλη του προσπάθεια σε θέματα προστασίας της Υγείας και του Περιβάλλοντος. Διέφυγε μ' αυτή την πρωτοβουλία που πήρε τις παρεμβάσεις και δραστηριότητές του σε τομείς, όπως είναι ο Πολιτισμός. Όταν αναφερόμαστε στην Γιορτή του Τσίπουρου, μιλάμε για ένα τοπικό προϊόν. Από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα ήθη, έθιμα, παραδόσεις συνδέονται με την παραγωγή των τοπικών μας προϊόντων και στη συγκεκριμένη περίπτωση με τον τρύγο, το πάτημα των σταφυλιών, το τροκολάρισμα και άλλα. Το τσίπουρο είναι το παραδοσιακό, το κυρίαρχο και το προσίτο ποτό της ελληνικής αγροτικής οικογένειας. Στην

περίοδο της κρίσης διαπιστώνουμε την αναβάθμιση της ποιότητάς του και ότι καθημερινά κερδίζει μερίδιο στην αγορά. Η ενσασόληση με το τσίπουρο είναι μια επαγγελματική δραστηριότητα, την οποία οι νέοι άνθρωποι θα πρέπει να εξετάσουν με προσοχή και ιδιαίτερα οι νέοι άνθρωποι του Δήμου Ερυμάνθου. Υπάρχει πολύ μέλλον και μεγάλη προοπτική. Ο Δήμος Ερυμάνθου ενθαρρύνει, υποστηρίζει και χαιρέται για την πραγματοποίηση αυτής της εκδήλωσης. Συγχαρητήρια στο Σύλλογο, και σε όλους τους διοργανωτές.»

Η κ. **Τογιοπούλου** με την σειρά της από τη θέση του προεδρείου, καλωσόρισε τους παρευρισκόμενους και συνέχισε:

«Βλέπω πίσω μου αυτό το μεγάλο πανό της Γιορτής να γράφει μεταξύ των άλλων, ότι το τσίπουρο θέλει δύο: ΠΑΘΟΣ ΚΑΙ ΓΝΩΣΗ. Ας ξεκινήσουμε από την γνώση επειδή θέλουμε να πληροφορηθούμε. Ας ακούσουμε τι έχουν να μας πουν οι 2 ομιλήτριες οι κ.κ. Ζερβού Βασιλική-Μαρία και Σιαμπάνη Μαρία.

Η κ. **Ζερβού** είναι πτυχιούχος οινολόγου-τεχνολόγος ποτών, του ΑΤΕΙ Αθηνών, από το 1990, η κ. Τογιοπούλου διαβάζει το υπόλοιπο βιογραφικό της.

ΑΓΙΟ ΜΟΥ... ΤΣΙΠΟΥΡΑΚΙ

Η κα. Ζερβού, με τίτλο της ομιλίας της «Άγιο μου τσιπουράκι...», είπε:

«Με αυτά τα λόγια η λαϊκή μούσα περιγράφει με τον πλέον εύγλωττο τρόπο τη σημασία αυτού του οιονοπνευματώδους ποτού για τους Έλληνες. Τσίπουρο ή Φοικουδιά, όπως και αν το συναντήσετε, είναι ουσιαστικά το ίδιο. Πρόκειται απλώς για ένα απόσταγμα στέμφυλων σταφυλής το οποίο αποτελεί χαρακτηριστικό γνώρισμα αρκετών περιοχών της Ελλάδας και οφείλει το όνομά του στην τοπική διάλεκτο. Τα στέμφυλα στη Θεσσαλία Ήπειρο και γενικότερα στη Βόρειο Ελλάδα λέγονται Τσίπουρα, ενώ στην Κρήνη Τσίκουδα, εξ ου και το αντίστοιχο όνομα του προϊόντος τους.

Για την ιστορία, αξίζει να αναφερθεί ότι ως το 1988, η πώληση αποσταγμάτων στέμφυλων για απευθείας κατανάλωση ήταν απαγορευμένη. Μέχρι τότε, το τσίπουρο παραγόταν αποκλειστικά και μόνο από ορισμένους αμπελουργούς οι οποίοι έφεραν τον τίτλο του «διήμερου αποσταγματοποιού Α' κατηγορίας», σύμφωνα με τις διατάξεις του άρθρου 8 του κώδικα νόμων περί φορολογίας οιονοπνεύματος (Κ.Ν.Φ.Ο 1917). Οι διήμεροι αποσταγματοποιοί ήταν αμπελοκτήμονες παραγωγοί στους οποίους ο νομοθέτης έδινε το δικαίωμα να παράγουν και να εμπορεύονται τοπικά το τσίπουρο. Σκοπός αυτής της ευνοϊκής νομοθετικής ρύθμισης ήταν η ενίσχυση του εισοδήματός τους. Ένα μέρος του παραγόμενου τσίπουρου προοριζόταν για ιδιωτική κατανάλωση. Η δε εύνοια του νομοθέτη, φαίνεται και από το γεγονός ότι η παραγόμενη με αυτόν τον τρόπο αλκοόλη ήταν αφορολόγητη. Από το 1988 και μετά με την ψήφιση σχετικού νόμου επιτρέπεται πλέον η παραγωγή και διάθεση αποστάγματος στέμφυλων σε όλη την Ελλάδα.

(συνέχεια στη σελ. 6)

Η πρόληψη των συχνών λοιμωδών νοσημάτων στην κοινότητα



Το προεδρείο και οι ομιλητές. (Από αριστερά ο κ. Μιχαήλ, κ. Δετοράκης, κ. Θεοδωρόπουλος, κ. Πάνου

(συνέχεια από την πρώτη σελίδα)

Ο κ. Μιχαήλ παρουσίασε τα ευεργετικά αποτελέσματα του εμβολίου κατά του ιού HPV (ανθρώπινων θηλωμάτων), το οποίο συμβάλλει αποφασιστικά στην πρόληψη του καρκίνου του τραχήλου της μήτρας και ιδιαίτερα όταν η εμβολιαστική κάλυψη ξεκινάει από την ηλικία, των 12 ετών και κάτω. Ο κ. Δετοράκης αναφέρθηκε στην απαραίτητη χρήση και ασφάλεια των εμβολίων της ηπατίτιδας Α και ηπατίτιδας Β λέγοντας ότι στην Ελλάδα υπάρχουν σήμερα 500 χιλιάδες φορείς ηπατίτιδας Β και ως εκ τούτου, ο εμβολιασμός κρίνεται απαραίτητος. Η εμβολιαστική κάλυψη των ανηλίκων σήμερα κρίνεται ικανοποιητική.



Ο Πρόεδρος του Συλλόγου κ. **Β. Κοτσώνης** καλωσόρισε τους παρευρισκόμενους και ευχαρίστησε για την πρόσκληση και για την συνεργασία, την Πρόεδρο κ. Στεφανοπούλου και τα μέλη του ΔΣ του Συλλόγου Γονέων και Κηδεμόνων του

Δημοτικού Σχολείου Σαραβαλίου. «Σκοπός της εκδήλωσης, είπε, είναι πρώτον η ενημέρωση για τους εμβολιασμούς και δεύτερον η παρουσίαση του προγράμματος «Είμαστε όλοι Πολίτες». Τελίως λέγοντας ότι, «Η εφαρμογή των εμβολιασμών στους κατοίκους της περιοχής μας θα βοηθήσει στην πρόληψη των ασθενειών, η οποία είναι και ο βασικότερος σκοπός του Συλλόγου μας. Θερμά ευχαριστούμε τους ομιλητές για την ανταπόκρισή τους».



Η πρόεδρος του Συλλόγου Γονέων και Κηδεμόνων, κα. **Στεφανοπούλου**, ευχαρίστησε για την συνεργασία και ευχήθηκε παρόμοιες μελλοντικές συνεργασίες: «Επιχειρούμε μια νέα προσπάθεια ως νέοι γονείς, να πραγματοποιούμε διάφορες εκδηλώσεις με τον

Σύλλογο Γονέων και Κηδεμόνων του Σχολείου μας. Να ευχαριστήσω τον π. Χαράλαμπο για την παραχώρηση της αίθουσας και τον συνδιοργανωτή Σύλλογο Προστασίας Υγείας και Περιβάλλοντος της περιοχής του Κέντρου Υγείας Χαλανδρίτσας και τους ομιλητές.»

Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΝΑΓΚΑΙΑ ΟΣΟ ΠΟΤΕ

Ο κ. **Παν. Θεοδωρόπουλος** ως συντονιστής της εκδήλωσης, αφού καλωσόρισε τους ομιλητές και παρευρισκόμενους, μεταξύ των άλλων ανέφερε: «Χαιρετίζουμε την παρουσία των προέδρων των Πολιτιστικών Συλλόγων Σαραβαλίου, Αγίου Στεφάνου Σαραβαλίου και Κρυσταλλόβρυσης.

Ο Σύλλογος δίνει ιδιαίτερη σημασία στις συνεργασίες με τους φορείς τις οποίες θεωρεί απαραίτητες για τα μηνύματα της πρόληψης και για την προαγωγή της υγείας της κοινότητας. Δίδει επίσης ιδιαίτερη βαρύτητα στην ειλικρινή συνεργασία.

Στην εθελοντική μας προσπάθεια δεν είμαστε εδώ ούτε για προβολή, ούτε για αξιώματα, όπως έχετε διαπιστώσει στα 25 χρόνια παρουσίας μας στα κοινά.

Η πρόληψη σήμερα είναι πολύ περισσότερο αναγκαία, αφού οι δαπάνες για την υγεία συνεχώς μειώνονται. Δεν έχουμε πια την «πολυτέλεια» του παρελθόντος να υπολογίζουμε σε εφήμερες θεραπευτικές «τακτικές» αντιμετώπισης. Σήμερα είναι ανάγκη να δουλέψει διαχρονικά η πρόληψη.

Ένα κομμάτι σημαντικό της πρόληψης είναι και οι εμβολιασμοί όλων των ηλικιών, που σήμερα θα αναφερθούμε.

Η εκτίμηση για την χορήγηση κάθε φαρμάκου καθώς και του κάθε εμβολίου είναι σε συνάρτηση του ατομικού ιστορικού του κάθε ατόμου, το οποίο κάθε γιατρός οφείλει να γνωρίζει.

ΑΤΟΜΙΚΟΙ ΦΑΚΕΛΟΙ

Παρόμοιους φακέλους είχαμε δημιουργήσει και υπάρχουν στο Κέντρο Υγείας της Χαλανδρίτσας, όπου προσπαθούσαμε να παραπέμψουμε τους ασθενείς της γύρω περιοχής όπως π.χ. του Σαραβαλίου για να μπορούμε να αποδώσουμε και



να προσφέρουμε καλύτερα αποτελέσματα από πλευράς Υγείας. Ο κάθε φάκελος εξυπηρετούσε και τον ασθενή και τον γιατρό στην υπεύθυνη άσκηση των καθηκόντων του.

Με αυτή την τακτική αποφεύχθηκαν ταλαιπωρίες των ασθενών, περιττές εξετάσεις, ανώφελες μετακινήσεις με επιπτώσεις ακόμη και οικονομικές κ.ο.κ.

Ιδιαίτερα επιτρέψτε μου να αναφερθώ για την λειτουργία του ιατρείου του Σαραβαλίου, το οποίο όπως είναι γνωστό λειτουργεί 4 φορές την εβδομάδα, έναντι άλλων κοινότητων αρκετά πολυπληθέστερων και πιο κεντρικών, όπως π.χ. της Οβρυάς το οποίο δεν ξεπερνά τις δύο φορές την εβδομάδα. Δεν θέλω να πω περισσότερα.

Στο Σύλλογο που υπηρετούμε περιφερόμαστε

στα διάφορα χωριά προκειμένου να ενημερώσουμε τους κατοίκους των 28 Δημοτικών διαμερισμάτων της περιοχής, όπως των τένος Δήμου Μεσσήνις, Φαρρών, κοινότητας Λεοντίου, Σουλίου κ.α. για μια καλύτερη ποιότητα ζωής των κατοίκων της περιοχής.

Ο ομιλητής είναι ο κ. **Δετοράκης Ιωάννης** αντιπρόεδρος του Συλλόγου, υγιεινολόγος τον οποίο οι περισσότεροι γνωρίζετε. Σε όλη του την ζωή μάχεται για την πρόληψη.

Από διέτις βρίσκεται κοντά μας συνεχίζοντας τον αγώνα του, για την προστασία της Δημόσιας Υγείας και ο οποίος θα μας παρουσιάσει και το πρόγραμμα «Είμαστε όλοι Πολίτες».



ΗΠΑΤΙΤΙΔΑ Β

Η ηπατίτιδα είναι ένας από τους μεγαλύτερους φονιάδες της ανθρωπότητας και οι ειδικοί τονίζουν ότι την θεωρούν έναν από τους μεγαλύτερους κινδύνους για τη Δημόσια Υγεία, καθώς η νόσος προσβάλλει εκατοντάδες εκατομμύρια ανθρώπους και σκοτώνει έως 2 εκατομμύρια ετησίως.

Προσβάλλει πάνω από το 5% του πληθυσμού της γης. Μπορεί να οδηγήσει σε κίρρωση του ήπατος, ενώ αυξάνει το κίνδυνο για καρκίνο του ήπατος, κατά 300 φορές.

Ένα εκατομμύριο περίπου άτομα προσβάλλονται κάθε χρόνο στην Ευρώπη από τον ιό της ηπατίτιδας Β.

Απ' αυτά, 25.000 πεθαίνουν κάθε χρόνο από

χρόνια ηπατίτιδα, από κίρρωση και καρκίνο του ήπατος, ενώ 90.000 ετησίως γίνονται χρόνιοι φορείς.

Οι χρόνιοι φορείς δεν αισθάνονται ενοχλήσεις για ολόκληρες δεκαετίες, ζουν κανονικά και τελικά παρουσιάζουν επιπλοκές όπως κίρρωση του ήπατος, πυλαία υπέρταση και υπατοκυτταρικό καρκίνωμα. Στα παιδιά συμβαίνει το ίδιο, δηλαδή οδηγούνται σε χρονιότητα και ακολουθούν για δεκαετίες μια σιωπηλή, από κλινικής άποψης, πορεία.

Η επώαση του ιού χρειάζεται 45 έως 180 ημέρες και η εκδήλωση της νόσου εξαρτάται από την ποσότητα του ιού που ενοφθαλμίζεται, τον τρόπο μετάδοσης και από παράγοντες του ξενιστή ατόμου.

Η ΜΕΤΑΔΟΣΗ ΗΠΑΤΙΤΙΔΑΣ Β

Ο ιός της ηπατίτιδας Β μεταδίδεται με σεξουαλική επαφή, (σε όσους δεν κάνουν χρήση προφυλακτικού, με άτομο που έχει μολυνθεί από τον ιό) με την κοινή χρήση συριγγών ή άλλων εργαλείων ενδοφλέβιων ναρκωτικών, από μολυσμένη μητέρα στο παιδί κατά τον τοκετό (κάθετη μετάδοση), με την κοινή χρήση προσωπικών αντικειμένων (ξυραφάκια, οδοντόβουρτσες, νυχοκόπτες), με μεταγγίσεις αίματος ή παραγώγων του (εξαιρετικά σπάνιο σήμερα, λόγω του συστηματικού ελέγχου στις αιμοδοσίες).

Ο ΙΟΣ ΤΗΣ ΗΠΑΤΙΤΙΔΑΣ Β ΔΕΝ ΜΕΤΑΔΙΔΕΤΑΙ

Ο ιός της ηπατίτιδας Β δεν μεταδίδεται με: νερό, τροφή, μαγειρικά σκεύη ή σκεύη εστίασης, με τις τουαλέτες και την κοινωνική επαφή (χειραψία, αγκαλιά, φιλή, βήχας, φτέρνισμα).

ΙΣΧΥΡΗ Η ΑΝΟΣΙΑ ΜΕ ΤΟ ΕΜΒΟΛΙΟ

Το εμβόλιο χορηγείται σε 3 δόσεις (0, 1 και 6 μήνες). Είναι δυνατόν να χρησιμοποιηθούν με ταχεία σχήματα με δόσεις στους μήνες 0, 1 και 4 μήνες ή 0, 2 και 4 μήνες.

(συνέχεια στη σελ. 6)

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ «ΕΙΜΑΣΤΕ ΟΛΟΙ ΠΟΛΙΤΕΣ»

Μετά την σχετική προκήρυξη του Ιδρύματος Μποδοσάκη με το γενικό τίτλο «Είμαστε όλοι Πολίτες» είπε στη συνέχεια ο κ. Δετοράκης, το Διοικητικό Συμβούλιο του Συλλόγου μας, κατέθεσε πρόταση υποψηφιότητας με τα απαραίτητα δικαιολογητικά στο τομέα «Ολοκληρωμένη παρέμβαση διεύρυνσης της πρόσβασης σε υπηρεσίες πρόληψης και θεραπείας σε θέματα Υγείας».

Μετά τον σχετικό έλεγχο και την αξιολόγηση των προτάσεων, προκρίθηκε η πρόταση του συλλόγου μας με τίτλο «Αύξηση παροχής υπηρεσιών κοινωνικής πρόνοιας προς ευάλωτες κοινωνικές ομάδες».

Υπεβλήθησαν 305 προτάσεις και προκρίθηκαν 41.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει ενημέρωση των νέων για τους εμβολιασμούς κατά του ιού της ηπατίτιδας Β', του μηνιγγιτιδόκοκκου και του HPV, ιού υπεύθυνου για τον καρκίνο τραχήλου της μήτρας.

Επιπλέον, η πραγματοποίηση των ανωτέρω εμβολιασμών θα γίνει σε άτομα άπορα, ανασφάλιστα, περιθωριοποιημένα όπως Ρομά κλπ., στην περιοχή ευθύνης του Συλλόγου μας, δηλαδή, στο Δήμο Ερυμάνθου και την ευρύτερη περιοχή του Δήμου Πατρέων.

Το έργο χρηματοδοτείται στο πλαίσιο του Προγράμματος «Είμαστε όλοι Πολίτες», το οποίο είναι μέρος του συνολικού Χρηματοδοτικού Μηχανισμού του ΕΟΧ για την Ελλάδα. Διαχειριστής Επιχορήγησης του Προγράμματος είναι το Ίδρυμα Μποδοσάκη. Στόχος του Προγράμματος είναι η ενδυνάμωση της κοινωνίας των πολιτών στη χώρα μας και η ενίσχυση της κοινωνικής δικαιοσύνης, της δημοκρατίας και της βιώσιμης ανάπτυξης.

Ο Ευρωπαϊκός Οικονομικός Χώρος (ΕΟΧ) ενώνει τα κράτη μέλη της Ευ-

ρωπαϊκής Ένωσης και τις τρεις χώρες της Ευρωπαϊκής Ζώνης Ελεύθερων Συναλλαγών (ΕΖΕΣ), Ισλανδία, Λιχτενστάιν και Νορβηγία στην Ενιαία Αγορά. Ο Ευρωπαϊκός Χρηματοδοτικός Μηχανισμός του ΕΟΧ ιδρύθηκε το 1994, με σκοπό τη μείωση των οικονομικών και κοινωνικών ανισοτήτων στην Ευρώπη και την ενδυνάμωση των διμερών σχέσεων μεταξύ των κρατών δικαιούχων και των κρατών δωρητών. Για την περίοδο 2009 – 2014, ο Χρηματοδοτικός Μηχανισμός ΕΟΧ διαθέτει κονδύλια συνολικού ύψους €1,79δισ, με τη Νορβηγία να συνεισφέρει το 97% του συνολικού ποσού. Οι δωρεές αφορούν ΜΚΟ, ερευνητικά και ακαδημαϊκά ιδρύματα, καθώς και το δημόσιο και ιδιωτικό τομέα στις 12 πιο πρόσφατες χώρες-μέλη της Ε.Ε., στην Ελλάδα, την Πορτογαλία και την Ισπανία.

Το Ίδρυμα Μποδοσάκη είναι ένας από τους μεγαλύτερους ιδιωτικούς κοινωνοφελείς οργανισμούς στην Ελλάδα. Ιδρύθηκε το 1973 από τον Πρόδρομο Μποδοσάκη - Αθανασιάδη, ο οποίος αποφάσισε να διαθέσει την περιουσία του για την ενίσχυση και προώθηση της εκπαίδευσης, της υγείας, και της προστασίας του περιβάλλοντος. Επιπλέον, το Ίδρυμα υποστηρίζει ΜΚΟ που εργάζονται με κοινωνικά ευπαθείς ομάδες. Το Ίδρυμα Μποδοσάκη έχει βαθιά γνώση του κοινωφελούς μη κερδοσκοπικού τομέα στην Ελλάδα και από τη στιγμή της ίδρυσής του μέχρι σήμερα έχει διαχειριστεί περισσότερα από €400 εκατομμύρια, που έχουν δαπανηθεί δίνοντας έμφαση στη μείωση της ανισότητας των ευκαιριών, στην εκπαίδευση των νέων, στη βελτίωση ιατρικών και ερευνητικών υποδομών και στην προώθηση της προστασίας του περιβάλλοντος.



αλληπάλληλες οι ενημερωτικές εκδηλώσεις

Η πρόληψη των συχνών λοιμωδών νοσημάτων στην κοινότητα

(συνέχεια από την σελ. 5)

Αν οι δόσεις του εμβολίου καθυστερήσουν, η αποτελεσματικότητα του εμβολίου δεν φαίνεται να επηρεάζεται. Η αναμενόμενη προστασία (ενεργητική ανοσοποίηση) αναπτύσσεται μετά την 3η δόση. Στους ασθενείς με χρόνια νεφρική ανεπάρκεια που υποβάλλονται σε αιμοκάθαρση, χρησιμοποιούνται 2ηλέςιες έως 4ηλέςιες δόσεις του εμβολίου, καθώς και μεγαλύτερος αριθμός δόσεων (4 ή περισσότερες). Στους ασθενείς με ανοσοκαταστολή και σε άτομα με HIV λοίμωξη πιθανόν να χρειάζονται επίσης μεγαλύτερες ή περισσότερες δόσεις.

ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ

Η διάρκεια της ανοσοπροστασίας από την ηπατίτιδα Β δεν είναι πλήρως γνωστή αν και ο τίτλος των αντι-HBs αντισωμάτων μειώνεται προοδευτικά με τον χρόνο.

Το 85% των εμβολιασθέντων, αναπτύσσουν ικανοποιητικό τίτλο αντισωμάτων μετά την 3η δόση του εμβολίου και διατηρούν ανιχνεύσιμο τίτλο 5 έτη μετά. Πάνω από 50% αυτών, διατηρούν ικανοποιητικό τίτλο εννέα (9) έτη μετά. Όσο υψηλότερος είναι ο τίτλος των αντισωμάτων μετά τον εμβολιασμό τόσο μακρύτερο το χρονικό διάστημα που διατηρείται η ανοσία.

ΜΗΝΙΓΓΙΤΙΔΑ - ΜΙΑ ΣΟΒΑΡΗ ΝΟΣΟΣ

Η μηνιγγίτιδα είναι φλεγμονή των μηνίγγων,

δηλαδή των τριών μεμβρανών που περιβάλλουν τον εγκέφαλο και τον νωτιαίο μυελό. Η μηνιγγίτιδα είναι μία αρκετά σοβαρή λοίμωξη και προκαλείται από πολλά αίτια. Κύρια από αυτά είναι τα βακτήρια, και οι ιοί, ενώ σπανιότερα είναι οι μύκητες. Η πιο συχνή είναι η ιογενής μηνιγγίτιδα και λιγότερο συχνή η μικροβιακή.

Η **μετάδοση** κυρίως γίνεται με τα σταγονίδια του αέρα. Άλλος τρόπος είναι ο βήχας, το φιλί ή η κοινή χρήση μολυσμένων σκευών π.χ. ποτήρια κ.α., δηλαδή με άμεση και στενή επαφή. Και βέβαια οποιοσδήποτε μπορεί να προσβληθεί κυρίως όμως οι μαθητές και οι φοιτητές, τα μικρά παιδιά ηλικίας 0-4 ετών αλλά και ως 14 ετών ακόμα.

Η περίοδος επώασης είναι από 2 έως 10 ημέρες.

Η **βακτηριακή μηνιγγίτιδα** μπορεί να εμφανιστεί αιφνιδιαστικά με πυρετό, κεφαλαλγία και δυσκαμψία του αυχένα. Συνυπάρχουν και άλλα συμπτώματα όπως ναυτία, έμετοι, φωτοφοβία, σύγχυση. Τυπικά συμπτώματα της βακτηριακής μηνιγγίτιδας μπορεί να εμφανιστούν μέσα σε λίγες ημέρες από την έκθεση (συνήθως μετά από 3-7 ημέρες). Τα βρέφη μπορεί να φαίνονται λιγότερο δραστήρια και να παρουσιάζουν μειωμένη λήψη τροφής.

Στην μηνιγγιτιδοκοκκική νόσο τα συμπτώματα δεν διαφέρουν. Η διαφορά έγκειται στην βαρύτητα των συμπτωμάτων. Χαρακτηριστικά συμπτώματα της μηνιγγιτιδοκοκκικής μηνιγγίτιδας, όταν συνυ-

πάρχει και σηψαιμία, είναι το αιμορραγικό εξάνθημα, η κόπωση, οι έμετοι και διάρροιες, τα ρίγη, η ταχυπνοία, οι έντονες μυαλγίες και οι αρθραλγίες.

Η **ιογενής μηνιγγίτιδα**, είναι πιο συχνή αλλά με λιγότερο σοβαρές επιπλοκές, ενώ τα αντιβιοτικά δεν μπορούν να προσφέρουν βοήθεια στην αντιμετώπισή της. Πρόκειται για μηνιγγίτιδα που προκαλούν οι εντεροϊοί και ιοί της ανεμοβλογιάς, της ιλαράς ή της παρωτίτιδας, οι οποίοι αντιμετωπίζονται με αντιικά φάρμακα. Η ιογενής μηνιγγίτιδα παρουσιάζεται με ηπιότερα συνήθως συμπτώματα. Στα βρέφη τα συμπτώματα περιλαμβάνουν πυρετό, ευερεθιστότητα, ανορεξία, λήθαργο ενώ στους ενήλικες προστίθενται ο υψηλός πυρετός, η έντονη κεφαλαλγία, η αυχενική δυσκαμψία και η φωτοφοβία. Τα συμπτώματα στην ιογενή μηνιγγίτιδα συνήθως διαρκούν 7-10 ημέρες.

Η ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΜΗΝΙΓΓΙΤΙΔΑΣ

Στην Ελλάδα, το 2013 αναφέρθηκαν συνολικά 688 κρούσματα μηνιγγίτιδας, εκ των οποίων τα 348 ήταν ιογενή. Σύμφωνα με τα στοιχεία του ΚΕΕΛΠΝΟ και του ΕΣΔΥ, αναφέρθηκαν 531 περιστατικά μηνιγγίτιδας το 2010 και 477 το 2011. Το 2012 είχαμε 618 κρούσματα, εκ των οποίων τα 294 ιογενή.

Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΜΗΝΙΓΓΙΤΙΔΑΣ

Οι ιογενείς μηνιγγίτιδες μπορούν να προληφθούν

με αυστηρή τήρηση των κανόνων ατομικής υγιεινής (απολύμανση χεριών), του περιβάλλοντος διαβίωσης (καθαρισμός και εξαερισμός του σπιτιού).

Οι **βακτηριακές μηνιγγίτιδες μπορούν να προληφθούν με τη χορήγηση ειδικού εμβολίου (Hib)**, το οποίο αποτελεί μέρος του βασικού εμβολιασμού στα παιδιά.

Οι ιοί και τα βακτήρια που προκαλούν μηνιγγίτιδα, είναι αρκετά ευαίσθητα και δεν μπορούν να επιβιώσουν στο περιβάλλον (π.χ. θρανία, επιφάνειες) για πολλή ώρα.

Η πρόληψη της νόσου είναι εύκολη και γίνεται με τον εμβολιασμό. Τα εμβόλια κατά της μηνιγγίτιδας προστατεύουν από ορισμένες μορφές. Έτσι αυτό του αιμοφίλου της γρίπης προστατεύει από τον τύπο b (υπάρχουν και άλλοι έξι), του μηνιγγιτιδόκοκκου από τις ορομαζδες A, C, Y, W135 (υπάρχουν άλλες εννιά), και του πνευμονιοκόκκου από 13 ορότυπους (από τους 90 και πλέον που υπάρχουν). Συνεπώς, ο εμβολιασμός μερική μόνο προστασία προσφέρει.

Το εμβόλιο είναι αδρανοποιημένο (νεκρό). Συνεπώς, δεν μπορεί να προκαλέσει νόσηση. Στη συνέχεια ο κ. Δετοράκης παρουσίασε το πρόγραμμα «Είμαστε όλοι Πολίτες» για εμβολιασμούς σε ευάλωτες κοινωνικά ομάδες. Τέλος οι ομιλίες του κ. Πάνου και του κ. Μιχαήλ θα δημοσιευθούν στο επόμενο φύλλο της Υπαίθρου λόγω περιορισμένου χώρου

4η ΓΙΟΡΤΗ ΤΣΙΠΟΥΡΟΥ 2014

(συνέχεια από την σελ. 4)

Το απόσταγμα φορολογείται και απαγορεύεται η διάθεσή του «χύμα». Αυτά πρεσβεύει ο νόμος...

ΟΙ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΤΗΣ ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ

Όμως θαρρώ πως ήρθε η ώρα να το γνωρίσουμε από κοντά αυτό το προκλητικό και συνάμα σκληρό απόσταγμα. Πρώτη ύλη παραμένουν τα στέμφυλα : βόστρυχοι, γίγαρτα, φλοιοί, που περιέχουν κάποιο ποσό αζώματος ή εν ζυμώσει γλεύκους ή οίνου. Η παραγωγή ενός αποστάγματος στεμφύλων προϋποθέτει κατ' αρχάς τη σωστή αποθήκευση και συντήρησή τους. Θεωρείται ότι σε σωστές συνθήκες τα στέμφυλα μπορούν να διατηρηθούν έως και 6 μήνες. Ιδανικότερος τρόπος φύλαξής τους είναι εντός ανοξείδωτων δεξαμενών με μετακινούμενη οροφή, η οποία παρέχει τη δυνατότητα συμπίεσής τους, γεγονός που διασφαλίζει την απουσία αέρα ο οποίος ευνοεί τις βακτηριακές αλλοιώσεις. Ακολουθεί η απόσταξη σε χάλκινους άμβυκες. Το λαμβανόμενο προϊόν από την πρώτη απόσταξη του «οίνου εκ στεμφύλων», καλείται σούμα. Πρόκειται για ένα χαμηλόβαθμο (22-30% vol) οπαλίζον αλκοολούχο προϊόν με ιδιαίτερα δριμύεια οσμή και γεύση. Ακολουθεί απαραίτητα και δεύτερη απόσταξη. Σε αυτήν η σούμα αποστάζεται και χωρίζεται με βάση την ποιότητα και τον αλκοολικό βαθμό σε τρία κλάσματα : τις κεφαλές, την καρδιά και τις ουρές. Η καρδιά με αλκοολικό βαθμό

που κυμαίνεται μεταξύ 60 και 70% vol είναι το απόσταγμα που μετά από αραίωση με νερό θα δώσει το τσίπουρο. Ο διαχωρισμός αυτός γίνεται για να απομακρυνθούν από το προϊόν ουσίες με δυσάρεστη οσμή και γεύση καθώς και ουσίες όπως η μεθανόλη που είναι τοξικές για τον ανθρώπινο οργανισμό.

Ο ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΚΛΑΣΜΑΤΩΝ ΤΗΣ ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ

Αρχικά ο διαχωρισμός των κλασμάτων γίνεται εμπειρικά, βασιζόμενος κυρίως σε οργανοληπτικά κριτήρια. Σήμερα η τεχνολογία και η γνώση έχουν συμπληρώσει αυτόν τον εμπειρικό σύστημα με κατάλληλα όργανα μέτρησης, διασφαλίζοντας έτσι στα τυποποιημένα προϊόντα τον καταναλωτή. Κατά την δεύτερη απόσταξη είναι δυνατή και η προσθήκη ανάλογα με την περιοχή και τις τοπικές συνθήκες, αρωματικών σπórων, και κυρίως γλυκάνισου. Έτσι δημιουργείται το «τσίπουρο με γλυκάνισο». Αυτή η πρακτική εφαρμόζεται στη Θεσσαλία την Ηπειρο και την Μακεδονία. Στην Κρήτη προτιμούν να διατηρεί το απόσταγμα, η ταϊκουδιά τους, τα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά του σταφυλιού. Απόσταγμα στεμφύλων σταφυλής, τσίπουρο ή ταϊκουδιά όπως και αν το συναντήσετε, αγκαλιάστε το και αφουγκραστείτε την ιστορία του μέσα από διηγήσεις μύθους και γεγονότα. Σε αυτό το προϊόν παράδοση, ιστορία και επιστήμη συμπορεύονται και ατενίζουν το μέλλον.

Ο κ. Ηλίας Γκοτσόπουλος ο εταίρος του προ-

εδρείου πριν δώσει το λόγο στην κ. Σιαμπάνη, αναφέρθηκε ονομαστικά στους παρευρισκόμενους προσκεκλημένους όπως επίσης και στους συμμετέχοντες Πολιτιστικούς Συλλόγους. Απέδωσε ονομαστικές ευχαριστίες στους χορηγούς και στις κυρίες του Συλλόγου για την προσφορά τους. Τα ονόματα των χορηγών προβάλλοντο συνεχώς στις δύο στημένες οθόνες της αίθουσας με την απόδοση ευχαριστιών. Η κ. Σιαμπάνη είναι οινολόγος πτυχιούχος του ΑΤΕΙ Αθηνών. Δούλεψε ως καθηγήτρια στα Δημόσια ΙΕΚ τις Πάτρας και ειδικά στο Τμήμα Αμπελουργίας-οικοτεχνίας. Συνεργάζεται σήμερα με την εταιρεία «Χρυσανθακόπουλοι Ο.Ε.» στην Πάτρα.

«ΚΑΙ ΤΩΡΑ ΣΤΗΝ... ΠΡΑΞΗ»

Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότεροι καταναλωτές επιλέγουν το τσίπουρο έναντι άλλων αλκοολούχων ποτών και για το λόγο αυτό συχαίρω το σύλλογο Προστασίας Υγείας και Περιβάλλοντος της περιοχής Κ.Υ. Χαλανδρίτσας που για 4η συνεχή χρονιά διοργανώνει με μεγάλη επιτυχία τη γιορτή του τσίπουρου. Ιδιαίτερα με χαροποιεί το γεγονός ότι κάθε χρόνο δεν περιορίζεται σε μία γιορτή – πανηγύρι γύρω από δοκιμές και γευσισγνωσία, αλλά παρουσιάζει θέματα σχετικά με την ασφαλή κατανάλωση ενός αλκοολούχου ποτού. Σε αυτό λοιπόν θα σταθώ και εγώ. Τους κανόνες ασφαλούς κατανάλωσης.

Ξεκινώντας από την αρχή και δανειζόμενη συζητήσεις προηγούμενων παρουσιάσεων, για κανέναν λόγο δεν θέλουμε να αποστάξουμε «σκουπίδια», δηλαδή ότι έχουν οι άλλοι για πέταμα. Δυστυχώς λόγω μη ενημέρωσης, παρατηρείται να φτάνουν προς απόσταξη, ότι μας έχει χαλάσει ή ότι είναι ακατάλληλο για κρασί. Σημειώστε ότι αν ένα προϊόν είναι ακατάλληλο για κατανάλωση ως έχει με την απόσταξη τριπλασιάζουμε την επικινδυνότητά του.

Επομένως, βάση και νομοθεσίας πρώτα έχουμε σαν πρώτη ύλη τα στέμφυλα – τσίπουρα από τα σταφύλια που τα αφήνουμε να αποξηματώνουν πλήρως σε συνθήκες υγιεινής. Έπειτα επιλέγουμε το κατάλληλο καζάνι και συλλέγουμε προσεκτικά το τσίπουρο, αφαιρώντας κλάσματα πάνω από 65 και κάτω από

40 αλκοολικούς βαθμούς. Με αυτό τον τρόπο κρατάμε την καρδιά και ιδανικά θα πρέπει να πάμε σε 2η απόσταξη και να διαχωρίσουμε πάλι. Στους παραπάνω βαθμούς έχει βρεθεί μετά από πολλές πειραματικές μετρήσεις ότι δεν συλλέγουμε ακατάλληλες ουσίες κατά το δυνατόν, γιατί όλα εξαρτώνται από πολλούς παράγοντες. Αφού προσθέσουμε καθαρό νερό χωρίς χημικά πρόσθετα και διορθώνουμε τους βαθμούς καλό είναι να φιλτράρουμε το τσίπουρο.

ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗΣ

Η αποθήκευση αλκοολούχων ποτών μπορεί να πραγματοποιηθεί μόνο σε γυάλινα, ανοξείδωτα και δρύινα δοχεία. Απαγορεύεται η χρήση πλαστικών. Από τα παραπάνω, συμπεραίνουμε ότι χρειαζόμαστε έναν μικρό εξοπλισμό κατάλληλο όπως και αλκοολόμετρο, θερμόμετρο για τους βαθμούς του τσίπουρου. Στη συνέχεια για την κατεργασία του τσίπουρου μπορούμε να προσθέσουμε και ρινίσματα δρυός για αρώματα παλαιώσης. Επειδή πάντα θεωρώ ότι ο καταναλωτής έχει τη δύναμη της επιλογής, όσο πιο ενημερωμένος είναι τόσο καλύτερα επιλέγει. Είναι κρίμα σε τοπικές κοινωνίες, στο καφενείο του χωριού μας, σε οικογενειακές ταβέρνες που είναι άμεσα συνδεδεμένα με την Ελληνική κουλούρα μας να καταναλώνουμε επικινδύνως για την υγεία μας τσίπουρα. Προσοχή όταν ένα τσίπουρο δεν μας γεμίζει ευχάριστα την μύτη και το στόμα μας κάτι ενδέχεται να έχει «πάει στραβά» κατά την παραγωγή του. Καλύτερα να ζητήσουμε άλλο. Μόνο με αυτό τον τρόπο θα ενημερωθεί και ο παραγωγός πώς θα φτιάξει καλύτερο προϊόν. Ίσως να μην γνωρίζει γιατί απλά βλέπει το τσίπουρό του να καταναλώνεται.

ΟΧΙ ΑΔΙΑΦΟΡΟΙ ΟΙ ΧΡΗΣΤΕΣ

Όσο συνεχίσουμε να είμαστε εμείς αδιάφοροι, τόσο θα υπάρχουν παραγωγοί που θα αποστάξουν «σκουπίδια». Και ο έλεγχος των υπηρεσιών να γίνει πιο συστηματικός με μεγαλύτερο βάρος στην υγεία του καταναλωτή και όχι την φορολόγηση του οινοπνεύματος. Σίγουρα υπάρχουν αρκετά τσίπουρα στην αγορά για να διαλέξουμε και να μην προσθέτουμε στον οργανισμό μας επικινδύνες ουσίες. Ναι, στην ασφαλή κατανάλωση του τσίπουρου με τη συ-

νέπεια που αρμόζει σε αλκοολούχο ποτό. Είναι φυσικό προϊόν από απόσταξη φυτικής πρώτης ύλης το σταφύλι, αλλά γίνεται πολύ επικίνδυνο αν δεν έχει παραχθεί σωστά.

Ενημερωθείτε από τον οινολόγο σας πώς θα βελτιώσετε την απόσταξη αλλά και την πρώτη ύλη για το τσίπουρο. Μην διατάζετε να συλλέγετε πληροφορίες από τους ειδικούς. Με την συζήτηση και τις νέες τεχνικές μόνο καλύτερο αποτέλεσμα μπορούμε να έχουμε και σε αυτό βοηθάει και η καθιερωθείσα πια, γιορτή του Τσίπουρου στη περιοχή μας.

Ακολούθησε συζήτηση με το ακροατήριο. Η γιορτή κύλισε με προσφορά εδεσμάτων και με χορούς από τα χορευτικά της περιοχής μας χαρίζοντας χαρά και κέφι στους συμμετέχοντες οι οποίοι δεν έμειναν αδιάφοροι. Χόρεψαν, ήπιαν τσίπουρο των παραγωγών της περιοχής και έγραψαν τον επιλογό της 4ης Γιορτής Τσίπουρου.

ΧΟΡΗΓΟΙ ΤΗΣ 4ης ΓΙΟΡΤΗΣ ΤΣΙΠΟΥΡΟΥ

1. Η εταιρία Coffee Island, **2.** Οι αμπελώνες Ηλία Σπηλιωτόπουλου, **3.** Η ΑΕ ΜΠΑΚΑΛΑΡΟΣ, **4.** Το Υπεραστικό ΚΤΕΛ ΑΧΑΪΑΣ, **5.** Το Mega ΚΤΕΟ, **6.** Το τουριστικό γραφείο Κ. Τζιμίκου (Πετρωτό), **7.** Η πιταριά Γιάννης Τζιμίκος (Αγ. Σοφίας), **8.** Το τυροκομείο ΑΒΙΓΓΑΛ (Βαλμαντούρα), **9.** Οι ποτοποιίες: 1) «Vantana», 2) «Κάστρο» (Χάλαλη), **10.** Το οινολογικό εργαστήριο «ΧΡΥΣΑΝΘΑΚΟ-ΠΟΥΛΟΣ» (Μετ. Σωτήρος), **11.** Το τυροπιτάδικο «ΚΑΒΒΑΔΙΑΣ» (Περιβόλα), **12.** Τα νερά: 1) «ΖΑΓΟΡΙ», 2) «ΑΣΚΟΥΝΗΣ», **13.** Οι ταβέρνες: 1) «Πλατάνια» (Χαλανδρίτσας), 2) «Μουριές» (Πετρωτό), **14.** Τα κρεπωλεία: 1) «Ζυγούρα» (Δεμένικων), 2) «Αρβανίτης» (Δεμένικα), **15.** Τα κοτόπουλα: 1) «ΝΗΤΣΙΑΚ ΟΣ», 2) «ΑΡΤΑΣ» (Κοκοή), 3) «ΣΤΑΘΟΥΛΙΑΣ», **16.** Η ψησταριά «ΤΡΟΠΙΚΑΝΑ» (Οβρύα), **17.** Τα Σουπερ μάρκετ: 1) «ΑΝΔΡΙΚΟΠΟΥΛΟΣ», 2) «ΑΡΑΠΗΣ 3Α», **18.** Το κατάστημα ηλεκτρικών ειδών «Δ. Αθανασόπουλου» (Κολοκοτρώνη), **19.** Τα τυροκομεία: 1) «ΕΡΥΜΑΝΘΟΣ», 2) Αγρ. Γαλακτοκομικός Συνεταιρισμός Καλαβρύτων, **20.** Τα καταστήματα ζηρών καρπών: 1) «ΚΟΝΤΡΑΝΤΖΗ», 2) «ΚΕΤΣΟΓΙΑΝ», 3) «ΣΗΦΗΣ»



ΙΚΤΕΟ ΠΑΤΡΩΝ
mega KTEO

Οδός Βι.Πε. & Λαπαθιώτη 8 - Θεριανό Πατρων

2610-67-1000

ΜΙΚΡΑ ΘΕΜΑΤΑ - ΜΕΓΑΛΟ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ
ΟΤΙ?

Το σπανάκι είναι ένα από τα πλουσιότερα, θρεπτικά, φυλλώδη λαχανικά, καθώς περιέχει βιταμίνες Α, Β, C και Κ, είναι πλουσιότατη πηγή μαγγανίου και φυλλικού οξέος, περιέχει ασβέστιο, σίδηρο και είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες.



Το γάλα της γαίδουρας ήταν ευρέως γνωστό για τις θεραπευτικές του ιδιότητες και όχι μόνο, εδώ και 5.500 χρόνια. Έτσι η βασίλισσα Κλεοπάτρα έκανε μπάνιο σ' αυτό! Στην αρχαία Ρώμη, το θεωρούσαν το ποτό της αριστοκρατίας.

Ο Ιπποκράτης το χρησιμοποιούσε για προβλήματα του ήπατος, μολυσματικές ασθένειες, πυρετό, οιδήματα, ρινορραγίες, δηλητηριάσεις και πληγές. Σήμερα γνωρίζουμε ότι: αποτοξινώνει το συκώτι, ρυθμίζει την μικροπανίδα του εντέρου, προλαμβάνει καρδιαγγειακές παθήσεις και αποτελεί τον καλύτερο σύμμαχο στην καταπολέμηση της οστεοπόρωσης. Έχει 60 φορές περισσότερο βιταμίνη C από το αγελαδινό γάλα και περιέχει βιταμίνες Α, Β1, Β2, Β6, D και Ε. Είναι πλούσια πηγή σε ασβέστιο, μαγνήσιο, φώσφορο, νάτριο, σίδηρο, ψευδάργυρο, ανοσφαιρίνες και γλυκερίνες. Προσμοιάζει περισσότερο στο μητρικό γάλα και έχει γεύση γλυκιά και ευχάριστη. Όσο περισσότερη χρησιμοποιείται για την παρασκευή καλλυντικών.



Ο κιμάς φιλοξενεί μικρόβια, γι' αυτό τα μπιφτέκια να είναι καλοψημένα περισσότερο από την μπιριζόλα.



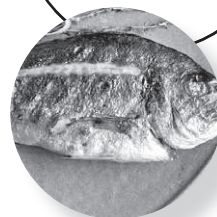
Το ρόδι είναι ο καρπός της μακροζωίας καθώς περιέχει βιταμίνες Α, C, Ε και Κ. Επίσης, νιασίνη και μέταλλα, όπως ασβέστιο, σίδηρο, μαγνήσιο, φώσφορο, κάλιο, νάτριο, ψευδάργυρο, χαλκό, σελήνιο και φυλλικό οξύ.

Οι ευεργετικές του ιδιότητες δε είναι πολλές: α. Ενισχύει το ανοσοποιητικό μας σύστημα. β. Είναι αντιγηραντικό, αντιοξειδωτικό και αντικαρκινικό προϊόν. γ. Μειώνει το κίνδυνο των καρδιαγγειακών παθήσεων. δ. Έχει αντιαλλεργική δράση. ε. Προστατεύει από την οστεοαρθρίτιδα. στ. Ρυθμίζει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα και αυξάνει τα επίπεδα τεστοστερόνης.

Το χαμομήλι είναι βότανο χαλαρωτικό και βοηθάει στο άγχος, στη δυσπεψία, στην αϋπνία, στο έλκος, στους κολλικούς και στη διάρροια, ενώ το τσάι του βουνού είναι αντιοξειδωτικό και βοηθάει στο κρυολόγημα, στον βήχα, στο πεπτικό και είναι διουρητικό.



Βάλτε το ψάρι στη φωτιά αμέσως μόλις το βγάλετε από το ψυγείο.

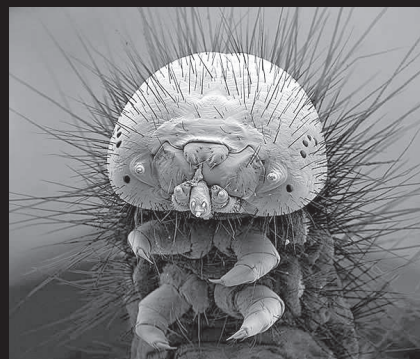


Δίνετε στα παιδιά σας φρέσκα φρούτα και χυμούς εσπεριδοειδών.

Τα πουλερικά είναι πολύ καλοί ξενιστές σαλμονέλλας. Μαγειρέψτε τα καλά.



Προσοχή: Στη σκόνη στρωμάτων και μαξιλαριών, κρύβονται τα ακάρια, μικροσκοπικά έντομα που ευθύνονται για αλλεργίες και εμφάνιση άσθματος. Γι' αυτό αερίστε τακτικά τα κλινοσκεύασμα και τα στρώματα.



Το πλύσιμο των χεριών είναι απαραίτητο:

Α. Μετά την τουαλέτα
Β. Πριν και μετά το γεύμα
Γ. Πριν την παρασκευή φαγητού
Δ. Μετά τον βήχα ή το φτάρνισμα
Ε. Μετά την επιστροφή από την εργασία
Στ. Μετά από ανάγνωση βιβλίων, εφημερίδων και περιοδικών
Ζ. Μετά την ενασχόληση με ζώα
Η. Μετά την χειραψία κ.α.
Γενικά πρέπει να πλένουμε τα χέρια μας από το πρωί μέχρι το βράδυ συνέχεια. Οπότε δεν μας μένει χρόνος για τίποτε άλλο. Λοιπόν ας αφήσουμε το χιούμορ.

«Τα καθαρά χέρια σώζουν ζωές»

Μητέρες εναντίον μικροβίων, διότι τα μικρόβια κάνουν... πάρτυ. Γι' αυτό λέμε:

ΝΑΙ στο πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και νερό
ΝΑΙ στα εμβόλια
ΟΧΙ στην υπερπροστασία των παιδιών από τα μικρόβια
ΟΧΙ στην υπερβολική χρήση αντιβιοτικών
ΟΧΙ στη χρήση των αντιμικροβιακών προϊόντων καθαρισμού στο σπίτι.



ΤΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΤΩΝ ΑΡΡΩΣΤΩΝ ΚΑΤΟΙΚΙΩΝ

Ο κόσμος στον οποίο ζούμε είναι γεμάτος από συνθετικές χημικές ουσίες, οι περισσότερες από τις οποίες είναι τοξικές. Αυτές βρίσκονται παντού, στην τροφή μας και σε όλα τα αντικείμενα που αγγίζουμε.

Αλλά αν νομίζετε ότι η ρύπανση υπάρχει μόνο εξωτερικά στην ατμόσφαιρα, είναι λάθος. Η "τεχνολογία των τοξινών" έχει κατοικήσει μέσα στο σπίτι μας, και η κατάσταση είναι ποιά απειλητική από ό, τι μπορείτε να φανταστείτε. Το 95% αυτών είναι μέσα στα αρώματα, αποσμητικά, κρέμες σώματος, προϊόντα καθαρισμού, χρώματα, χαλιά, σαμπουάν, βενζίνη και άλλα προϊόντα πετρελαίου, όπως η ακετόνη, η καμφορά, η βενζίνη, οι αλδεΐδες, η αιθανόλη, και άλλα.

Άλλοι εσωτερικοί ρύποι είναι:

Τα φυτοφάρμακα (όπως τα αντι-ψειρικά προϊόντα) οι διαλύτες (από χρώματα, βερνίκια, κόλλες, επεξεργασμένα ξύλα, συνθετικά υφάσματα, χαλιά και απορρυπαντικά).

"Ηπια" συμπτώματα της καθημερινής μας έκθεσης σε αυτές τις χημικές ουσίες είναι η κόπωση, ο αποπροσανατολισμός, τα εκζέματα, η ζάλη, η υπνηλία, η ναυτία, η επιτάχυνση της αναπνοής, το άσθμα, η ιγμορίτιδα, ο πονοκέφαλος, η μειωμένη ικανότητα συγκέντρωσης, η αϋπνία, τα εντερικά προβλήματα και οι διαταραχές της διάθεσης.

Το πώς και πόσο επηρεάζομαστε από αυτή εξαρτάται από τα γονίδια μας, την ηλικία, το φύλο, τη διατροφή, την υγεία και την διάθεση (η οποία επηρεάζει το ανοσοποιητικό μας σύστημα), το αν παίρνουμε ή όχι φάρμακα,



το ιατρικό ιστορικό και τον τρόπο ζωής (ποτό, κάπνισμα, κατανάλωση ναρκωτικών κ.α.). Τα σύγχρονα σπίτια και κτίρια, σχεδιασμένα για την ενεργειακή τους απόδοση, συχνά σφραγίζονται σφικτά ώστε να παρεμποδίσουν την απώλεια ενέργειας. Ο αεριζόμενος χώρος στο εσωτερικό των κτιρίων ανακυκλώνει όλα τα είδη των διαλυτών, συμπεριλαμβανομένης και της φορμαλδεΐδης (ένα εξαιρετικά τοξικό χημικό). Τα συνθετικά δομικά υλικά που χρησιμοποιούνται στις σύγχρονες κατασκευές έχουν βρεθεί ότι απελευθερώνουν μεγάλες ποσότητες από ρύπους που παραμένουν παγιδευμένοι μέσα στα μη αεριζόμενα κτίρια.

Τα χαλιά επιδεινώνουν την κατάσταση καθώς απορροφούν πολλούς διαλύτες οι οποίοι στη συνέχεια απελευθερώνονται βαθμιαία επί μακρά χρονικά διαστήματα. Όλη αυτή είναι η αιτία του "συνδρόμου των άρρωστων κτιρίων".

ΕΚΠΛΗΚΤΙΚΟ: Τα φυτά καθαρίζουν τον αέρα του σπιτίου μας

Η κακή ποιότητα του εσωτερικού αέρα κοστίζει μόνο στις ΗΠΑ δεκάδες δισεκατομμύρια δολάρια ετησίως σε απώλεια της παραγωγικότητας και της ιατρικής περιθαλψής. Στην Αυστραλία, περίπου το 75% των κτιρίων που επηρεάζονται από το "σύνδρομο των άρρωστων κτιρίων" έχει διαπιστωθεί ότι το 9% του εργατικού δυναμικού απουσιάζει τουλάχιστον μία ημέρα από την εργασία κάθε δεκαεπενθήμερο, λόγω ασθενειών που συνδέονται με αυτά.

Καλός βραδινός ύπνος σε καλά αεριζόμενο χώρο, η υγιεινή διατροφή, καθώς και η σωματική άσκηση (ο ιδρώτας εξαλείφει τα δηλητήρια από το σώμα) μας προστατεύουν από την μόλυνση. Αλλά εδώ έρχεται μια 2-ετή έρευνα της NASA, η οποία, μας δείχνει μια απρόσμενη, οικονομικά αποδοτική, φιλική προς το περιβάλλον, μια εντελώς φυσική μέθοδος αποτοξίνωσης για σπίτια μας: τα κοινά φυτά του εσωτερικού χώρου.

Η NASA με στόχο να αξιολογήσει τα περιβαλλοντικά θέματα, τόσο στη Γη, όσο και σε οικοτόπους στο διάστημα, με επικεφαλής τον Δρ Bill Wolverton, πρώην ανώτερο ερευνητή του NASA Space Center, έδειξε ότι τα φυτά (πιο συγκεκριμένα τα φύλλα) είναι γνωστό ότι λειτουργούν σαν αντλίες αέρα.

Οριζάντα: απορροφά το διοξείδιο του άνθρακα κατά την διάρκεια της νύκτας και παράγει οξυγόνο

Φτέρη: απορροφά τους ρύπους και τις τοξικές ουσίες του αέρα και διατηρεί την σωστή υγρασία.

Η Καλαθέα φιλτράρει τον αέρα.

Η Σεφλέρα καθαρίζει την ατμόσφαιρα

Οι Κάκτοι: απορροφούν την ακτινοβολία από οθόνες, ασύρματα τηλέφωνα και καθαρίζουν την ατμόσφαιρα από το διοξείδιο του άνθρακα.

Το νερό και τα αέρια κυκλοφορούν μέσα και έξω από τους μικρούς πόρους των φυτών που ονομάζονται στόμια, αυτά ιδρώνουν και κρατούν σωστά τα επίπεδα υγρασίας στο δωμάτιο.

Αυτό που η NASA έχει βρει είναι ότι ορισμένα φυτά συσσωρεύουν τις τοξίνες που θέτουν σε κίνδυνο την υγεία σας και τελικά τη ζωή σας. Δεκαεννέα είδη και ποικιλίες καλλωπιστικών φυτών έχουν ελεγχθεί για την αποτελεσματικότητά τους στην απομάκρυνση των τοξινών που συνδέονται με την εσωτερική μόλυνση του αέρα.

Τα φυτά εσωτερικού χώρου, τροπικά ή υποτροπικά είδη, τα οποία αναπτύσσονται κάτω από πυκνά τροπικά στέγαστρα, επιβιώνουν σε συνθήκες χαμηλού φωτισμού και είναι πιο αποτελεσματικά στην απορρόφηση των αερίων, συμπεριλαμβανομένων και των τοξικών.

Τα φυτά δεν απορροφούν ρύπους μόνο από τα φύλλα, αλλά και μέσω των ριζών.

Κάθε είδος φυτού δοκιμάστηκε σε σφραγισμένους θαλάμους πλεξιγκλάρ, στα οποία έγινε ένεση χημικών ουσιών. Οι δοκιμασμένες χημικές ουσίες που περιλήφθηκαν είναι:

Το βενζόλιο είναι ο πιο κοινός διαλύτης σε πολλά είδη, όπως βενζίνη, μελάνια, έλαια, χρώματα, πλαστικά και καουτσούκ. Εισέρχεται επίσης μέσα στην σύνθεση των εκρηκτικών, των απορρυπαντικών, φαρμακευτικών προϊ-

όντων, σε αφρούς και βαφές.

Είναι ερεθιστικό για το δέρμα και τα μάτια (επαναλαμβανόμενη επαφή προκαλεί ξήρανση, φλεγμονή, φλύκταινες και δερματίτιδα), εμβρυοτοξικό και παράγοντας που προκαλεί καρκίνο.

Έχει συνδεθεί επίσης με την ανθρώπινη λευχαιμία.

Οι ατμοί βενζολίου μπορούν να προκαλέσουν ζάλη, αδυναμία, ευφορία, κεφαλαλγία, ναυτία, θολή όραση, αναπνευστικές ασθένειες, ρίγη, καρδιακή αρρυθμία, βλάβη στο ήπαρ και νεφρική ανεπάρκεια, παράλυση και απώλεια των αισθήσεων. Οι δοκιμές σε ζώα οδήγησαν σε σχηματισμό καταρράκτη και ασθένειες του αίματος και της λέμφου. Η χρόνια έκθεση προκαλεί πονοκεφάλους, απώλεια της όρεξης, υπνηλία, νευρική κόπωση, ψυχολογικά προβλήματα και ασθένειες του αίματος (όπως η αναιμία) και ασθένειες των οστών.

Οι πρωταθλητές των φυτών στην απομάκρυνση του βενζολίου φαίνεται να είναι: **ο κισσός, οι ζέρμπερες, οι μαργαρίτες, τα χρυσάνθεμα, ο κρίνος, το μαμμού.** Ανάλογα από την πηγή του βενζολίου το κάθε φυτό εξειδικεύεται.

Κινέζικα αειθαλή και τα χρυσάνθεμα είναι για το βενζόλιο που προέρχεται από τα απορρυπαντικά

Δράκαινα είναι για το βενζόλιο. Ο κισσός απορροφά και φιλτράρει εύκολα τις τοξίνες και το βενζόλιο που προέρχονται από προϊόντα πετρελαίου. Ζέρμπερα μαργαρίτα είναι για το βενζόλιο που προέρχεται από τα πλαστικά.

Πηγή: fytro.wordpress.com

Το δίκμηνο Νοεμβρίου Δεκεμβρίου αλληπάλληλες οι ενημερωτικές εκδηλώσεις

(συνέχεια από την πρώτη σελίδα)

Εντυπωσιακή ήταν η συμμετοχή των κατοίκων της Κρήνης καθώς και των φορέων της, όπως του εφημερίου π. Αν. Μπακαλάρου, του προέδρου του τοπικού Συμβουλίου κ. Αργύρη Παναγιωτόπουλου, του προέδρου κ. Κ. Τζουραμάνη και των μελών του ΔΣ του Συλλόγου Ανάδειξης Πολιτιστικής Κληρονομιάς Κρήνης «Ο Άγιος Αθανάσιος». Συμμετείχαν εκπρόσωποι του Συλλόγου Γονέων και Κηδεμόνων και της ομάδας Πυρόσβεσης. Ακολούθησε εκτενής συζήτηση με στοχευμένες ερωτήσεις.

Τρίτη εκδήλωση: Στις 1 και 3 Δεκεμβρίου ο Σύλλογος μας σε συνεργασία με τους τοπικούς φορείς συνδιοργάνωσαν ενημερωτικές συναντήσεις στα πλαίσια της Παγκόσμιας Ημέρας κατά του AIDS με θέμα: «Τι νεότερο για το AIDS». Συγκεκριμένα στις 1/12 στο Πνευματικό Κέντρο του Ι.Ν. Αγ. Αποστόλων Πέτρου & Παύλου Μπεγουλακίου μαζί με το ενοριακό κέντρο του Ι.Ν., με το κέντρο αναφοράς του AIDS και με το σωματείο «Υπόσχεση» κατά του AIDS, πραγματοποιήσαν την εκδήλωση μπροστά σε ένα πολυπληθές ακροατήριο στο οποίο κυριαρχούσαν οι νέοι. Η μακρά συζήτηση που ακολούθησε ήταν ενδεικτική του ενδιαφέροντος για το επίκαιρο θέμα. Ομιλητές εκτός από τον κ. **Ι. Δετοράκη** (Α' Αντιπρόεδρος του Συλλόγου μας) ήταν η ιατρός κα. **Π. Τσέλιου**, η κα. **Δώρα Βανταράκη**, ο ιατρός κ. **Παν. Πλώτας** και ο σπουδαστής κ. **Κ. Γαϊτάνος**. Τον συντονισμό της εκδήλωσης είχε ο κ. Παν. Θεοδωρόπουλος από τον Σύλλογό μας. Μετά από 2 μέρες (3/12) η εκδήλωση με το ανωτέρω θέμα παρουσιάστηκε στο Πολιτιστικό Κέντρο του Δ.Δ. Σταροχωρίου Ερυμάνθου σε συνδιοργάνωση με τους τοπικούς φορείς κοινότητας και Πολιτιστικού Συλλόγου και είχε παρόμοιο θέμα.

Τέταρτη εκδήλωση: Οι εκδηλώσεις του Συλλόγου για το 2014 θα κλείσουν με την ανάπτυξη ενός ενδιαφέροντος θέματος της εποχής μας, αυτό της οστεοπόρωσης, η οποία έγινε σε συνεργασία με το ενοριακό κέντρο του Ι.Ν. Κοιμήσεως της Θεοτόκου Οβρυάς στο ομώνυμο Πνευματικό Κέντρο. Ομιλητής ήταν ο ονδοκρινολόγος κ. Ρόδης Παπαρώδης με πολυετή εξειδίκευση στις Ηνωμένες Πολιτείες.

• Η ομιλία του κ. Παπαρώδη θα δημοσιευθεί στο επόμενο φύλλο λόγω πληθώρας ύλης.



Σταροχώρι



Κρήνη



Μπεγουλάκι



Μπεγουλάκι



Οβρυά

Η πυρηνική βόμβα του δημογραφικού

Οι Έλληνες μεγαλώνουν ηλικιακά, γερνούν, μαραζώνουν, ελαττώνονται σταδιακά. ΑΞΙΟΜΟΙΟΙ (=Αξιοί της μοίρας τους) κυριολεκτικά. Παροπλισμένοι, προδομένοι, παραδομένοι προσμένουν το πεπρωμένο τους πεσιμιστικά(!)

Δεν γεννιούνται παρά ελάχιστα παιδιά, Η οικογένεια δέχεται πλήγματα απανωτά. Κάθε χρόνο λιγοστεύουν τα προσωπάκια τα χαμογελαστά, ενώ πληθαίνουν εκείνα των μεγάλων, τα σκυθρωπά.

Η πολυεπίπεδη κρίση επέφερε ραγδαία επιδείνωση πραγματικά. Δεν είναι μόνο τα οικονομικά προβλήματα τα καταπιεστικά, είναι –κυρίως– η κρίση των Αρχών, Αξιών, Ηθών που συμβάλλει αποτελεσματικά, με την παρουσία των πολιτικώντηδων να λειτουργεί καταλυτικά.

Αν δείτε νούμερα στατιστικά, θ' αρχίσετε να βλέπετε όνειρα εφιαλτικά: Από το 1940 μέχρι το 2011, 71 χρόνια συναπτά. Μειώθηκαν οι γεννήσεις στο 110% κοντά (!).

Η Ευρώπη φθίνει πληθυσμιακά. Η Γερμανία π.χ. από 80 εκατ. σήμερα, θα είναι 55 εκατ. το 2059. Μια, κάποια εταιρική/συνοφική είναι και ετούτη η παρηγοριά, το ότι δηλαδή κυριαρχούν νανώδη/πυγμαία αναστήματα πανευρωπαϊκά.

Να' ναι καλά τα στίφη των (λαθρο) μεταναστών τα αναπληρωματικά, που θα φέρουν ελπίδα για έσοδα στα Ταμεία, στρατιώτες και ανάπτυξη τελικά. Θα πρέπει όλα να συνυπολογιστούν συνολικά. Πρωταρχικά, η καταστροφή/αφανισμός του Ελληνισμού που επέρχεται νομοτελειακά!

Τα παιδιά χρησιμεύουν/χρησιμοποιούνται ως τεκμήρια διαβίωσης, αποδεκτά (!). Καταργούνται οι φοροελαφρύνσεις, τα επιδόματα τα πολυτεχνικά. Αποθαρρύνονται (σκόπιμα;) οι γονείς να κάνουν παιδιά, ενώ ενθαρρύνονται οι νέοι να μένουν άγαμοι, χωρίς ελπίδα πια.

Το δημογραφικό πρόβλημα λειτουργεί ΑΝΘΡΩΠΟΑΦΑΝΙΣΤΙΚΑ. Βόμβα Πυρηνική που απειλεί τον Ελληνισμό ανοιχτά! Δεν υπάρχει πλέον άλλος χρόνος για αδιαφορία ή παιχνίδια πολιτικά. Ο Ελληνισμός συρρικνώνεται απελπιστικά, Αντεθνικά!

Όμως τους ΘΩΚΟΥΧΟΥΣ τα(γ)ούς μας δεν τους απασχολούν αυτά (;) Ούτε υλοποίησαν την πρόταση που τους έκανα σχετικά: Να συστήσουν δηλ. μια : Αρχή Προστασίας Ελληνισμού που να δρά ΕΘΝΟΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΑ. Ικανοποιούνται με τις δικές τους «Αρχές» που προσφέρουν αρνητικά

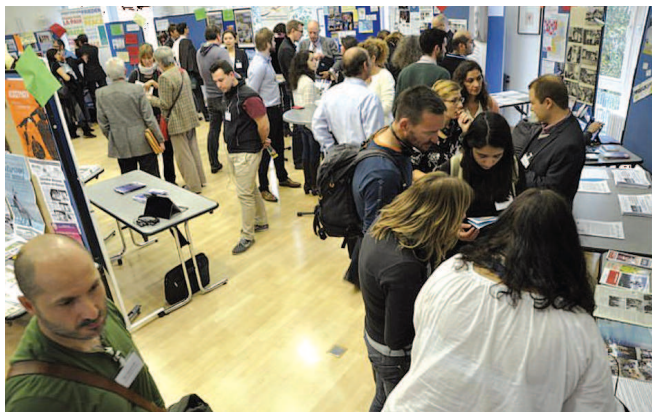
Υ.Γ. Έλληνες γρηγορείτε και αντιδράστε δυναμικά πριν να είναι πολύ αργά. Ο Ελληνισμός θα καταστραφεί ολοκληρωτικά, αν η τύχη του παραμείνει σε χέρι ακατάλληλα, ΕΘΝΟΚΤΟΝΙΚΑ

Πηγή: Ενημέρωση Υγειονομικών

FORUM ΝΕΟΛΑΙΑΣ ΣΤΗ ΓΕΡΜΑΝΙΑ

Η Χριστίνα Β. Κοτσιώνη εκπροσώπησε το Σύλλογο

Στις αρχές του Νοέμβρη 2014 στο Μπαντ Χόννεφ, μια μικρή πόλη στα δυτικά της Γερμανίας πραγματοποιήθηκε το 1ο Ελληνογερμανικό Φόρουμ Νεολαίας με τη συμμετοχή του Συλλόγου Προστασίας Υγείας & Περιβάλλοντος Κ.Υ.Χ. καθώς και δεκάδων άλλων οργανώσεων από την Ελλάδα και τη Γερμανία. Πρόκειται για μια πρωτοβουλία του Γερμανικού Υπουργείου Οικογένειας, Τρίτης Ηλικίας, Γυναικών και Νεότητας που βρήκε πρόσφορο έδαφος και στην Ελληνική πλευρά. Οι δύο χώρες υπέγραψαν την κοινή δήλωση πρόθεσης της σύστασης του Ελληνογερμανικού Ιδρύματος Νεολαίας στις 12 Σεπτεμβρίου 2014, στα πλαίσια του οποίου οργανώθηκε το προαναφερθέν φόρουμ. Στόχος τόσο του Ιδρύματος όσο και του φόρουμ είναι η προώθηση ενός πνεύματος φιλίας και συνεργασίας μεταξύ των χωρών. Όπως αρκετές φορές αναφέρθηκε κατά τις συνεδριάσεις οι δύο λαοί



έχουν πολλά να μάθουν ο ένας από τον άλλον αρκεί να αφήσουμε από κοινού πίσω τις προκαταλήψεις και τα στερεότυπα που κουβαλάμε και να προωθήσουμε την αλληλοκατανόηση και τον αλληλοσεβασμό. Μέσο για το σκοπό αυτό επιδιώκεται να είναι η ανταλλαγή κυρίως νέων ανθρώπων που μέσα από τις διαπροσωπικές σχέσεις θα σπάσουν αυτά που θέλουν να χωρίζουν τους

λαούς και τους ανθρώπους. Κατά την εναρκτήρια εκδήλωση του φόρουμ ακούστηκαν τοποθετήσεις που αναφέρονταν στις σημαντικές σχέσεις των δύο χωρών, τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν και τις προοπτικές βελτίωσής τους. Τις επόμενες μέρες το ίδιο θέμα συζητήθηκε σε επιμέρους ομάδες εργασίας στις οποίες συμμετείχαν οι εκπρόσωποι των οργανώσεων

που είχαν προσκληθεί. Σε αυτές τις ομάδες δόθηκε η ευκαιρία να παρουσιαστούν οι εμπειρίες που καθένας είχε σε θέματα ελληνογερμανικών ανταλλαγών, τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά τους, τις δυσκολίες καθώς και τις πιθανές λύσεις. Κεντρικοί άξονες που τέθηκαν προς περαιτέρω διερεύνηση αφορούσαν την επαγγελματική κατάρτιση των νέων, τη διαδικασία συμφιλίωσης των λαών, τον πολιτισμό, την ισότητα των ευκαιριών και την οικολογία. Είναι ιδιαίτερα ευαίσθητο να διαπιστώνει κανείς ότι θέματα όπως το περιβάλλον δεν παραμερίζονται αλλά αντίθετα αναδεικνύονται ως σημαντικά και τοποθετούνται στο ευρύτερο πλαίσιο των σημερινών προβληματισμών. Ο Σύλλογος Προστασίας Υγείας & Περιβάλλοντος δεν μπορεί παρά να στηρίζει και να συμμετέχει σε τέτοια εγχειρήματα καθώς αυτού του τύπου οι προσεγγίσεις ταιριάζουν με τις δράσεις του.

ΦΥΛΑΚΙΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΙΜΟ ΣΕ ΓΥΝΑΙΚΑ ΠΟΥ ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕ ΑΔΕΣΠΟΤΑ



Ποινή φυλάκισης ενός έτους και πρόστιμο 5.000€ επέβαλε το τριμελές Πλημμελειοδικείο Δράμας σε μια γυναίκα που εξόντωσε με φόλες ένα σκύλο και μια γάτα στο Καλαμπάκι. Τη δράστική είδε μια γειτόνισά της και, με την συνδρομή του συλλόγου «Φίλοι των Ζώων Δράμας», κατήγγειλε το γεγονός στο Αστυνομικό Τμήμα Δοξάτου. Η αυτόπτης μάρτυρας την είδε να πετάει κεφτεδάκια-που όπως αποδείχτηκε ήταν δηλητηριασμένα-

σε δύο αδέσποτα. Η μάρτυρας πήγε στο σημείο και διαπίστωσε ότι τα κεφτεδάκια μύριζαν φάρμακο. Κράτησε δείγμα της φόλας, η οποία εστάλη στην αρμόδια Κτηνιατρική Υπηρεσία για έλεγχο. Ο κτηνίατρος στον οποίο μεταφέρθηκαν ο σκύλος και η γάτα, προσπάθησε να τα σώσει, αλλά δεν τα κατάφερε και ήταν εκείνος που στη σχετική γνωμάτευση ανέφερε ξεκάθαρα ότι τα ζώα δηλητηριάστηκαν.

Πηγή: Περιοδικό «Καλημέρα κυρά-Γη»