



# ΤΟ ΠΕΙΡΑΜΑ ΤΟΥ ΣΑΜΣΟ

Ενα μικρό νησί στη **Δανία** δίνει μαθήματα περιβαλλοντικής συμπεριφοράς σε όλους. Με ένα ιδιαίτερα αποδοτικό πρόγραμμα απολαμβάνει τα τελευταία χρόνια ενεργειακή αυτονομία, σεβόμενο απόλυτα τη φύση και το περιβάλλον και αποτελώντας εξαιρετικό παράδειγμα προς μίμηση. Από την Ηρώ Πογκόη, φωτογραφίες: Alessandro Grassani/Invision Images.



1 Πολλοί κάτοικοι έχουν εξασφαλίσει τη θέρμανσή τους μέσω ενός ιδιωτικού συστήματος συλλογής ηλιακής ενέργειας, όπως ο 61χρονος συνταξιούχος Κρίστιαν Χόφμαν. 2 Χωρίς να μένουν στη θεωρία, οι δάσκαλοι οργανώνουν εκδρομές ευαισθητοποίησης. Εδώ δανοί μαθητές επισκέπτονται μια υπαίθρια ξυλαποθήκη και ενημερώνονται ότι για κάθε δέντρο που κόβεται πρέπει να φυτεύεται ένα άλλο.



3 Με χαρούμενο στιγμιότυπο κινηματογραφικής ταινίας μοιάζει η ζωή στο Σάμσο της Δανίας. Κέφι και καλή διάθεση χαρακτηρίζει τους κατοίκους του. Ζουν σε έναν παράδεισο, χωρίς άγχος και στρες και δίχως έννοια για την κατανάλωση ενέργειας. 4 Ο 33χρονος ξυουργός Στέφαν Χάλντστο ποζάρει έξω από το σπίτι του, περήφανος για τους ηλιακούς συλλέκτες του που του χαρίζουν ζεστασιά όλον τον χρόνο.





**Α**πομονωμένες ακρογιαλιές, ατελείωτα χωράφια, οργι-ώδης βλάστηση, γραφικά σπίτια. Ομορφιά και γαλήνη. Δεν έχει μεγάλες επιχειρήσεις ούτε σύγχρονους δρόμους. Δεν έχει ούτε καν φανάρια. Τότε τι κάνουν όλοι αυτοί οι επιχειρηματίες, δημοσιογράφοι, πολιτικοί, μηχανικοί και φοιτητές που πηγαινοέρχονται με περιέργεια κάθε τόσο στο νησί; Και οι πρεσβευτές; Αραγε ποιο διεθνές ενδιαφέρον μπορεί να προσελκύει αυτή η κουκίδα των 114 τ. χλμ. στον παγκόσμιο χάρτη, όπου πριν από λίγες ημέρες συγκεντρώθηκαν εκπρόσωποι 52 κρατών; Πρόκειται για το Σάμσο. Το

μικρό νησί στην κεντρική Δανία που κατάφερε κάτι σπουδαίο: να γίνει το πιο οικολογικό και συνάμα το πρώτο ενεργειακά αυτόνομο σημείο στον πλανήτη.

Είναι, επομένως, φυσικό να καταφτάνουν αποστολές από όλον τον κόσμο για να ενημερωθούν. Κατά πόσο είναι εξελιγμένη η χώρα που εκπροσωπούν, δεν έχει σημασία. Το μάθημα για το πώς πρέπει να συμπεριφέρονται πλέον στην καταπονημένη από την υπερκατανάλωση ενέργειας Γη μπορούν να το διδαχτούν μόνο εδώ: Από τους περίπου 4.400 αγρότες, κτηνοτρόφους ή επαγγελματίες του τουρισμού που ζουν σε αυτό το λιλιπούτειο νησί στη Βόρεια Ευρώπη. Αυτοί οι απλοί άνθρωποι

**5** Την παραγωγή ηλεκτρισμού έχουν «αναλάβει» τα αιολικά πάρκα. Στο Σάμσο υπάρχουν τέσσερα. Το μεγαλύτερο περιλαμβάνει δέκα ανεμογεννήτριες, οι οποίες έχουν τοποθετηθεί στη θάλασσα. Για τους κατοίκους αποτελούν φόντο στις καθημερινές εργασίες τους. **6** Τεράστιοι ηλιακοί συλλέκτες έχουν τοποθετηθεί στην περιοχή Νορμπάι. Παράγουν θερμότητα, καταλαμβάνοντας έκταση 2.500 τ.μ.

θα δείξουν στους επίσημους ή μη των άλλων κρατών πώς μπορούν να κάνουν τις βρυσές τους να έχουν πάντοτε ζεστό νερό. Πώς μπορούν να χρησιμοποιούν στα σπίτια τους όσο ρεύμα επιθυμούν, χωρίς άγχος για τους λογαριασμούς. Πώς μπορούν να απολαμβάνουν στο έπακρο τα αγαθά της φύσης, χωρίς να την απειλούν. Και, επιπλέον, πώς μπορούν σε όλα αυτά να προσθέσουν μία επιπλέον πηγή εισοδήματος.

Τα πράγματα είναι όντως τόσο ειδυλλιακά όσο ακούγονται. Δεν έγιναν όμως από τη μια στιγμή στην άλλη, καθώς οι ντόπιοι έδωσαν μεγάλη μάχη για να επιτύχουν σε ποσοστό 100% την κάλυψη των αναγκών τους σε ηλεκτρισμό από τα αιολικά πάρκα και το 100% της θέρμανσής τους από την ηλιακή ενέργεια και τα καύσιμα βιομάζας. «Όλοι έρχονται και θαυμάζουν, βλέπουν όμως τα αποτελέσματα των προσπαθειών δέκα ετών» λέει ο μοναδικός Έλληνας κάτοικος του νησιού, Χριστόδουλος Χαμπής. Μετρώντας 14 χρόνια στη Δανία και επτά στο μικρό νησί, ο ίδιος Έλληνας της >>>



# Οριστική ιατρική λύση στην παχυσαρκία.

Το Γαστρικό "Μανίκι" OTC δίνει στο στομάχι το ιδανικό μέγεθος και στο σώμα το φυσιολογικό βάρος.

- ▶ Μόνιμο αποτέλεσμα
- ▶ Σύντομη νοσηλεία
- ▶ Λαπαροσκοπική τεχνική
- ▶ Χωρίς ουλές

Το στομάχι έχει υπερβολικά μεγάλο μέγεθος σε σχέση με τις καθημερινές ανάγκες του οργανισμού. Το μεγάλο του μέγεθος βοήθησε τον άνθρωπο να επιβιώσει τις εποχές που η τροφή, άρα και τα γεύματα ήταν σπάνια, όμως σήμερα, είναι καθοριστικός παράγοντας για την εμφάνιση της παχυσαρκίας. Μια από τις πιο επιτυχημένες ιατρικές λύσεις είναι η αφαίρεση τμήματος του στομαχιού ώστε έτσι να μειωθεί η χωρητικότητά του. Το πλεονέκτημα αυτής της μεθόδου είναι η μόνιμη λύση που προσφέρει. Η επέμβαση γίνεται λαπαροσκοπικά, με την μικρότερη δυνατή επεμβατικότητα, είναι εύκολη και ασφαλής και δεν αφήνει ουλή. Ο ασθενής (η παχυσαρκία είναι και πρέπει

να αντιμετωπίζεται ως ασθένεια) μένει 2-3 μέρες στο νοσοκομείο και σε 1 εβδομάδα επιστρέφει στις δραστηριότητές του. Σημαντικό: αισθάνεται χορτάτος με πολύ μικρότερη ποσότητα τροφής, άρα απαλλάσσεται από το ενοχλητικό διαρκές αίσθημα της πείνας που συνοδεύει άλλες, μη ιατρικές, μεθόδους. Οι ανάγκες του οργανισμού σε θρεπτικά στοιχεία καλύπτονται με τα συνήθη γεύματα και δεν χρειάζεται καμία άλλη επέμβαση ή εκ των υστέρων ρύθμιση. Η διεθνής εμπειρία δείχνει ότι το γαστρικό "μανίκι", λόγω των πλεονεκτημάτων του, κερδίζει συνεχώς έδαφος, ως η μέθοδος που προτείνουν οι περισσότεροι εξειδικευμένοι γιατροί και προτιμούν οι περισσότεροι παχύσαρκοι.



## Γαστρικός Δακτύλιος OTC

Ο δακτύλιος OTC τοποθετείται με απλή λαπαροσκοπική επέμβαση και με νοσηλεία λίγων μόνο ωρών. Περιβάλλει το στομάχι και του δίνει σχήμα κλεψύδρας. Έτσι προκαλεί αίσθημα κορεσμού με μικρή ποσότητα τροφής. Διαθέτει εγγύηση και εφαρμόζεται από κορυφαίους γιατρούς σε όλον τον κόσμο. Μετά την τοποθέτησή του μπορεί να ρυθμιστεί εξωτερικά. Φυσικά, μπορεί να αφαιρεθεί οποιαδήποτε στιγμή, οπότε το στομάχι επανέρχεται στο αρχικό του σχήμα.

**Τα υλικά της OTC είναι παράγοντας ποιότητας και ασφάλειας σε κάθε επέμβαση. Έχουν αποδείξει την αποτελεσματικότητά τους σε δύσκολες περιπτώσεις παχυσαρκίας, βοηθώντας χιλιάδες ανθρώπους σε όλον τον κόσμο να βρουν οριστική λύση σε ένα πρόβλημα που τους ταλαιπωρούσε χρόνια.**

Ζητήστε υπεύθυνη ενημέρωση από τον γιατρό σας.



Βιοϊατρική και Ρομποτική  
Τεχνολογία Α.Ε.Ε.

ΕΝΗΜΕΡΩΘΕΙΤΕ: Αθήνα 210 6914777 • Θεσσαλονίκη: 2310 274777 όλο το 24ωρο  
www.paxysarkia.gr

Κύπρου είχε την τύχη να παρακολουθήσει από κοντά τη διαδικασία μετατροπής ενός τόπου στην πρώτη ενεργειακά αυτόνομη περιοχή στον κόσμο.

**Ο**ταν το 1997 το υπουργείο Ενέργειας της Δανίας προκήρυξε διαγωνισμό για την παρουσίαση ενός αναπτυξιακού σχεδίου που θα εξασφάλιζε την 100% χρήση ανανεώσιμων πηγών ενέργειας, η «πράσινη» συνείδηση του Σάμσο ήταν ακόμη σε εμβρυϊκή μορφή. Παρ' όλα αυτά, η πρόταση της αρμόδιας ομάδας του νησιού ξεχώρισε και, ως επικρατούσα, έπρεπε να βάλει σε εφαρμογή το φιλόδοξο σχέδιο. Η επίτευξη του στόχου δεν ήταν εύκολη. Η δουλειά έπρεπε να ξεκινήσει πνίδια στιγμή. «Χρειάστηκε χρόνος, υπομονή, κατανόηση. Και πολλή συζήτηση ώστε οι κάτοικοι να εξοικειωθούν με την ιδέα, να την εκτιμήσουν και να την υποστηρίξουν» εξηγεί και ο Σόρεν Χέρμανσεν, γενικός διευθυντής σήμερα της Ενεργειακής Ακαδημίας του Σάμσο, του φορέα που εποπτεύει το πρόγραμμα ενεργειακής αυτονομίας του νησιού. Ο ίδιος θεωρείται η ψυχή του όλου εγχειρήματος, δεδομένου ότι η προσωπική του επιμονή και προσπάθεια συνέβαλαν στην εφαρμογή και επιτυχία του πειράματος.

Σίγουρα οι κάτοικοι είχαν τις επιφυλάξεις τους προτού δεχτούν στον τόπο τους 21 ανεμογεννήτριες – 10 υπεράκτιες πλωτές και 11 στο έδαφος του νησιού –, οι οποίες καλύπτουν σήμερα το 100% των αναγκών

τους σε ηλεκτρισμό. Ήταν επίσης λογικό να αντιμετωπίσουν με έντονο σκεπτικισμό την ιδέα να διαθέσουν μια αρκετά μεγάλη έκταση (2.500 τ.μ.) της μικρής πατρίδας τους αποκλειστικά για ηλιακούς συλλέκτες που – μαζί με τα καύσιμα βιομάζας – θα κάλυπταν εξ ολοκλήρου τις ανάγκες θέρμανσης. Πόσω μάλλον να αποφασίσουν να βάλουν μικρότερες ανεμογεννήτριες στις αυλές τους και ηλιακά πάνελ στις στέγες τους. Συζητήσεις επί συζητήσεων, ομάδες εργασίας και μελέτης, επιχειρήματα αλλά και σημαντικά οικονομικά κίνητρα, όπως η δυνατότητα είτε της αγοράς ανεμογεννητριών από τους κατοίκους είτε της απόκτησης μετοχών από τις εταιρείες που διαχειρίζονται τις ανανεώσιμες πηγές ενέργειας, συνέβαλαν ώστε να δοθεί τελικά το πράσινο φως. «Αυτό το συμμετοχικό κομμάτι ήταν κείριος σημασίας» εξηγεί ο Σόρεν Χέρμανσεν. «Έδωσε στο σχέδιο ανθρώπινη διάσταση, ήταν ένα σχέδιο από τους κατοίκους, για τους κατοίκους». Τώρα, όσοι αγόρασαν ανεμογεννήτριες «ούτε καν τις ακούνε» λέει χαρακτηριστικά. Όσο για τα αιολικά πάρκα, αποτελούν υπέροχα αξιοθέατα. Άλλωστε, πέρα από την αυτονομία στην ενέργεια, οι κάτοικοι έχουν και πρόσθετο οικονομικό όφελος. Καθώς οι ανεμογεννήτριες του νησιού παράγουν ποσότητες ενέργειας που υπερκαλύπτουν τις τοπικές ανάγκες, οι έξυπνοι – όπως αποδείχτηκαν – κάτοικοι του Σάμσο πωλούν το πλεόνασμα στην υπόλοιπη χώρα, αλλά και πέρα από αυτή, κάνοντας τη Δανία διάσημη για την εξαγωγή ηλεκτρισμού που προέρχεται από την εκμετάλλευση αιολικής ενέργειας. >>

**Καθώς οι ανεμογεννήτριες του νησιού παράγουν ενέργεια που υπερκαλύπτει τις τοπικές ανάγκες, οι έξυπνοι – όπως αποδείχτηκαν – κάτοικοι του Σάμσο πωλούν το πλεόνασμα στην υπόλοιπη χώρα, αλλά και πέρα από αυτή**



**Τώρα ο καθένας μπορεί να βάψει το σπίτι του με οικολογικά χρώματα και την εγγύηση της VECHRO**

Η VECHRO, Νο 1 σε πωλήσεις Πιστοποιημένων Οικολογικών χρωμάτων στην Ελληνική αγορά, προσφέρει ολοκληρωμένα συστήματα βαφής για όλους τους χώρους του σπιτιού και σε χιλιάδες οικολογικές αποχρώσεις.



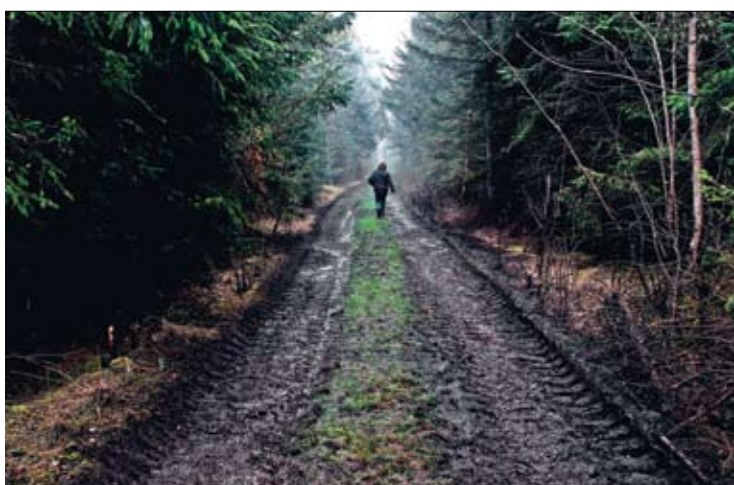
**ΜΕ ΣΕΒΑΣΜΟ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ ΚΑΙ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ**



**ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΠΟΙΟΤΗΤΑ  
ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ**

[www.vechro.gr](http://www.vechro.gr)

Τηλ.: 210 4816101



**7 Το Σάμσο, πέρα από προσφάτως ενεργειακά αυτόνομο, ήταν ανέκαθεν ένας γεμάτος από δάση τόπος, ιδανικός για να απολαύσει κανείς τη φύση. 8 Οι κάτοικοι, χάρη στα εργοστάσια παραγωγής θερμότητας με τη χρήση βιομάζας και τις εγκαταστάσεις ηλιακών συλλεκτών, έχουν συνεχώς ζεστό νερό.**



9 Η επιτυχία του προγράμματος οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στις προσωπικές προσπάθειες του Σόρεν Χέρμανσεν. Ο σημερινός διευθυντής της νεοσύστατης Ενεργειακής Ακαδημίας του Σάμσο πρωτοστάτησε στον αγώνα να μετατραπεί η ιδιαίτερη πατρίδα του σε «πράσινο» νησί. 10 Ο Ελληνοκύπριος Χριστόδουλος Χαμπής απολαμβάνει τη ζωή του στο δανέζικο νησί και δηλώνει σίγουρος ότι θα μπορούσαν να την απολαύσουν το ίδιο Έλληνες και Κύπριοι, αν αποφάσιζαν να αξιοποιήσουν τον ήλιο και τον αέρα. 11 Κατά τα άλλα, η ζωή συνεχίζεται φυσιολογικά στο Σάμσο, περιλαμβάνοντας στιγμές διασκέδασης και χαλάρωσης με μια μπύρα.



10 δουλειά από τους καθηγητές, διδάσκουν τα πάντα για την ανακύκλωση και τον σεβασμό στο περιβάλλον. Αλλωστε από εκεί αρχίζει η οικολογική συνείδηση: από τα παιδιά» συνεχίζει, εξηγώντας ότι, ακόμη και αν εκείνος ξεχαστεί και πετάξει ένα χρήσιμο... σκουπίδι, οι δύο του κόρες αμέσως σπεύδουν να τον συμμορφώσουν.

Οι κάτοικοι του «πράσινου» παραδείσου δεν έχουν επαναπαυτεί. «Το επόμενο και κρίσιμο βήμα είναι οι μεταφορές» λέει ο Σόρεν Χέρμανσεν. «Προς το παρόν μελετάμε τον τρόπο που θα μας επιτρέψει να παράξουμε υδρογόνο για τα σπίτια και τα αυτοκίνητα και σκεφτόμαστε την εξέλιξη των ηλεκτρικών αυτοκινήτων» συμπληρώνει. Καθόλου παράξενο αν σύντομα το καταφέρουν. Ήδη, άλλωστε, αποτελούν ένα φωτεινό παράδειγμα που πολλά κράτη ζηλεύουν. «Οι Ιάπωνες έρχονται εδώ τα τελευταία πέντε χρόνια προσπαθώντας να υιοθετήσουν το πρότυπο του Σάμσο, οι Κινέζοι επίσης, ενώ από το 2006 έχουν γίνει μόνιμοι επισκέπτες και οι Αμερικανοί» αναφέρει χαρακτηριστικά ο κ. Χαμπής. Ως Ελληνοκύπριος όμως και απόλυτης μάρτυρας του επιτεύγματος του Σάμσο, είναι φυσικό να σκέφτεται την Ελλάδα και την Κύπρο. «Ας προβληματιστούμε. Με τόση πλιοφάνεια αλλά και ανέμους θα μπορούσαμε σιγά σιγά να λύσουμε το πρόβλημα της ενέργειας, τουλάχιστον στα νησιά. Γιατί ψάχνουμε να βρούμε τις λύσεις μακριά; Η ηλιακή και αιολική ενέργεια βρίσκεται έξω από το σπίτι μας» λέει με σιγουριά. Επειτα, δεν χρειάζεται περαιτέρω κόπος. Τα υπόλοιπα θα τα κάνει μόνη της η φύση. Και οι άνθρωποι θα γίνουν πιο ήρεμοι και πιο ευτυχισμένοι. Ακριβώς όπως οι κάτοικοι του Σάμσο. ●

\* Για περισσότερες πληροφορίες: [www.energiakademiet.dk](http://www.energiakademiet.dk) & [www.samsodk](http://www.samsodk)



11 «Το επόμενο βήμα είναι οι μεταφορές. Μελετάμε τον τρόπο με τον οποίο θα παράξουμε υδρογόνο για τα σπίτια και τα αυτοκίνητα και σκεφτόμαστε την εξέλιξη των ηλεκτρικών αυτοκινήτων» λέει ο διευθυντής της Ενεργειακής Ακαδημίας

Εκτός όμως από την αξιοποίηση του ανέμου, οι γεωργοί του μικρού νησιού της Δανίας κερδίζουν επιπλέον χρήματα από το σανό που πωλούν στα εργοστάσια των ανανεώσιμων πηγών ενέργειας, τα οποία με τη σειρά τους χρησιμοποιούν αυτή την πρώτη ύλη για να παράγουν και να στέλνουν ζεστό νερό στα σπίτια μέσω κλειστών κυκλωμάτων από σωλήνες. Στην ουσία, όμως, οι κάτοικοι του Σάμσο έγιναν ακόμη πιο ευαίσθητοι απέναντι στο περιβάλλον. Ξεκίνησαν με τις ανανεώσιμες πηγές ενέργειας και τώρα σκέφτονται μόνον οικολογικά. Τίποτε δεν πάει χαμένο. Από τα χαρτιά και τα γυαλιά που ανακυκλώνονται αυστηρά ως τους σπόρους του σιναπιού που χρησιμοποιούνται για την παραγωγή βιοκαυσίμων, κατάλληλων κυρίως για τα τρακτέρ. «Η εκπαίδευση είναι πολύ σημαντική» θυμίζει ο Χριστόδουλος Χαμπής. «Στο σχολείο γίνεται πολύ καλή



## Άλλαξε τη ζωή σου

Στην ALPINE θα βρεις αυτό που σου ταιριάζει!

- 29 διάδρομοι γυμναστικής από 576€
- 17 όργανα μυϊκής ενδυνάμωσης από 53€
- 15 όργανα αερόβιας άσκησης από 159€
- 5 μηχανές δόνησης από 188€

VIBRATION VX-100



188€

VIBRATION VX-200



1.080€

2.390€

VIBRATION VX-400



- Για μείωση του λίπους και ενίσχυση των μυών
- Για ενεργοποίηση του μεταβολισμού και απώλεια βάρους
- Για μείωση της αρτηριακής πίεσης

**ALPINE**  
fitness

Η ΕΠΩΝΥΜΗ ΑΘΛΗΣΗ

Σε όλα τα ενημερωμένα καταστήματα

**A. LEOS S.A.**  
Αντιπρόσωπος Ελλάδας και Κύπρου  
[www.leos.gr](http://www.leos.gr) τηλ.: 210-95 36 512