



TOURISM INSIDER

Του Κωνσταντίνου Κουσκούκη

Καθηγητής Δερματολογίας - Νομικός - Πρόεδρος της Ιπποκρατείου Ακαδημίας Ιαματικής Ιατρικής - Πρόεδρος Παγκόσμιας Ακαδημίας Κινέζικης και Συμπληρωματικής Ιατρικής
Κιν.: 6944307423 - Email: konkouskoukis@gmail.com

Φύση - Φάρμακο ψυχοσωματικής υγείας

Η έκθεση στα φυσικά περιβάλλοντα και η τακτική επαφή με την φύση είναι ωφέλιμες για την ανθρώπινη υγεία, όσο δε συχνότερη είναι η επίσκεψη σε χώρους πράσινου και νερού μέσα στην πόλη ή γύρω από αυτήν, σε όσους έχουν εύκολη ή κοντινή πρόσβαση έως 1 χιλ., τόσο μειώνεται η ανάγκη για χρήση ψυχοφαρμάκων.

Μελέτη της Επαγγελματικής και Περιβαλλοντικής Ιατρικής διαπίστωσε ότι όσοι απολάμβαναν τη φύση έως τέσσερις φορές την εβδομάδα, είχαν γενικά μειωμένη πιθανότητα κατά 33% να λαμβάνουν διαφόρων ειδών ψυχοφάρμακα όπως αγχολυτικά, αντικαταθλιπτικά και υπνωτικά καθώς επίσης 36% μικρότερη πιθανότητα για φάρμακα κατά της υπέρτασης και 26% κατά του άσθματος.

Οι πυκνοδομημένες γειτονίες πρέπει να αναμορφωθούν και να πρασινίσουν ώστε να δημιουργηθούν ελεύθεροι χώροι για τους πολίτες ως αστικές οάσεις με συνενώσεις οικοδομικών τετραγώνων, μεταβάλλοντας το σκληρό τοπίο σε σύγχρονες, πιο φιλικές πόλεις, στο πλαίσιο προγραμμάτων αναπλάσεων για να αναπτυχθούν οικολογικά πάρκα για τους πολίτες.

Περαιτέρω πρέπει να δημιουργηθούν νέοι ελεύθεροι χώροι, δηλαδή πλατείες, οδοί ήπιας κυκλοφορίας, πεζοδιαβάσεις, πεζογέφυρες, στοές, ποδηλατόδρομοι και κανάλια νερού και άρδευσης ως υδάτινα στοιχεία λαμβάνοντας την μορφήν «πάρκων τσέπης».

Δήμοι, Περιφέρειες και Εταιρείες Τοπικής Αυτοδιοίκησης, πρέπει να εντάξουν στην στρατηγική τους κυκλοφορικές ρυθμίσεις με συγκοινωνιακό σχεδιασμό, με στάθμευση σε υπαίθριους δημόσιους χώρους ώστε να δημιουργηθούν, μικροί υπαίθριοι ή υπόγειοι χώροι πάρκινγκ και θέσεις φόρτο-εκφόρτωσης.

Η δημιουργία Δικτύων Πράσινων και Μπλε Υποδομών, με στόχο την άμβλυση των επιπτώσεων της κλιματικής αλλαγής στις τσιμεντοπόλεις, συνδέει πράσινους χώρους με υδάτινα στοιχεία, όπου θα εντάσσονται αρχαιολογικοί χώροι, μνημεία, τοπία, ακτές, μητροπολιτικά πάρκα και χώροι πολιτισμού και αθλητισμού.

Πρωθούνται έργα υποδομής για περιπατητές, στα μονοπάτια του πολιτισμού ή στα πάρκα, και στις ακτές για ποδηλατιστές, ή αθλητές θαλάσσης στο νέο περιβάλλον της Περιφέρειας Αττικής.

Η στρατηγική της Περιφέρειας εστιάζεται στην παράκτια ανάπτυξη της και στη διάσωση του θαλάσσιου εθνικού πλούτου, αξιοποιώντας την Αθηναϊκή Ριβιέρα και τα νησιά για περαιτέρω ανάπτυξη του τουρισμού και του τουρισμού υγείας σε ένα επενδυτικό περιβάλλον, για Υγιείς Πόλεις, με τη μείωση των εκ-

πομπών άνθρακα και της ρύπανσης, με επίκεντρο την ηλεκτροκίνηση.

Αξιοποιείται το παραλιακό μέτωπο από Φάληρο έως Σούνιο με στόχο την ανάπτυξη επιχειρηματικών δραστηριοτήτων, για μια πιο ποιοτική τουριστική αειφόρο ανάπτυξη στον Αργοσαρωνικό, καθώς και με βελτίωση της προσβασιμότητας στις θαλάσσιες και οδικές μεταφορές.

Επιβάλλεται πλέον η υπέρβαση του κλασσικού μοντέλου «θάλασσα και ήλιος» με χρονική επέκταση της τουριστικής περιόδου και προώθηση των θεματικών μορφών τουρισμού με βασικές προτεραιότητες την πράσινη και βιώσιμη ανάπτυξη του τουρισμού.

Η εφαρμογή των αρχών της κυκλικής τουριστικής οικονομίας, ο ψηφιακός μετασχηματισμός, καθώς και η ανάδειξη της Περιφέρειας Αττικής ως ασφαλούς προορισμού, ιδανικού για πολυθεματικές, αυθεντικές και βιωματικές εμπειρίες δωδεκάμηνου τουρισμού, αποτελούν μονόδρομο μετά την σκληρή εμπειρία της πανδημίας.

Η πράσινη Αττική μετασχηματίζεται σε έξυπνη και μπλε περιφέρεια με τα θαλάσσια σπορ και τα ταξίδια και με την παραδοσιακή ελληνική φιλοξενία και με την δημιουργία οικολογικών πάρκων στον Φαληρικό όρμο και στο Παραολυμπιακό Αθλητικό Κέντρο Ραφήνας-Πικερμίου.

Αντιθέτως, αναπτύσσεται και εκτός πόλεων η διεθνής οικολογική, οικονομική και ασφαλής φυσική δόμηση που αναβιώνει και στο Ελληνικό τοπίο με σύγχρονες αρχιτεκτονικές μεθόδους, με τα πλεονεκτήματα της κατασκευής κτισμάτων με φυσικά υλικά, μία πρακτική από το απώτερο παρελθόν και με αντισεισμικές προδιαγραφές ενισχυμένες με χρήση φέροντος οργανισμού.

Τα χωμάτινα σπίτια, φτιαγμένα από λάσπη, άχυρα, ξύλο, φύκια και νερό, που συμπλήρωναν το ελληνικό τοπίο από την αρχαιότητα, επέστρεψαν και πάλι στην Ελλάδα με μηδενικό οικολογικό αποτύπωμα, καθώς αποτελούνται από υλικά που μας χάρισε απλόχερα η φύση, με ελάχιστη επεξεργασία τα οποία είναι απολύτως μη τοξικά και ανακυκλώσιμα.

Τα κτίσματα είναι και οικονομικά καθόσο για τη θέρμανσή τους αξιοποιείται η ηλιακή ενέργεια της τέρρασιας θερμικής μάζας των τοίχων με ελάχιστη εσωτερική θερμοκρασία 14 βαθμών, ενώ για την ψύξη χρησιμοποιούνται τεχνικές όπως τα φυτεμένα δωμάτια και το σκάψιμο στη γη με διαφορές στην ενεργειακή κατανάλωση μεγαλύτερες και από 50% ενός τυπικού σπιτιού και μιας σωστά προσανατολισμένης βιοκλιματικής οικίας, ενώ είναι και αισθητικά εναρμονισμένα στο γενικότερο περιβάλλον.