



Co-funded by
the European Union

SEAL
CYPRUS

ΨΑΡΕΥΟΝΤΑΣ ΓΙΑ ΕΥΕΞΙΑ: Η ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ

Οφέλη της Θάλασσας και του Ψαρέματος για την Ψυχική
Υγεία

 **A FISHER'S
LIFE
FOR
INCLUSION**

2023-1-IT02-KA210-ADU-000151602

ΣΚΟΠΟΣ

- Εξερεύνηση πώς το ψάρεμα μπορεί να ενισχύσει την ψυχική υγεία.
- Βασικές δεξιότητες ψαρέματος.
- Προώθηση βιώσιμων πρακτικών αλιείας.
- Ενθάρρυνση συμμετεχόντων να αναλογιστούν τη σχέση τους με τη θάλασσα.



ΓΙΑΤΙ Η ΘΑΛΑΣΣΑ ΚΑΙ ΤΟ ΨΑΡΕΜΑ ΕΧΟΥΝ ΣΗΜΑΣΙΑ



Το ψάρεμα αποτελεί μέρος της κυπριακής παράδοσης εδώ και πολλές γενιές.



Οι παραδοσιακές μέθοδοι αλιείας, όπως το ψάρεμα με δίχτυα ή πετονιά, μεταδίδονταν μέσα στις οικογένειες.



Το ψάρεμα δεν ήταν μόνο μέσο επιβίωσης, αλλά και μια κοινωνική δραστηριότητα που ενίσχυε τους δεσμούς της κοινότητας.



Σήμερα, το ερασιτεχνικό ψάρεμα προσφέρει την ευκαιρία να ξανασυνδεθούμε με αυτές τις παραδόσεις, ενώ παράλληλα συμβάλλει στη βελτίωση της ψυχικής ευεξίας.

Ποιες είναι οι δικές σας αναμνήσεις από τις οικογενειακές παραδόσεις του ψαρέματος;

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ



Η Επαφή με το Νερό Μειώνει το Άγχος και τα Επίπεδα Κορτιζόλης

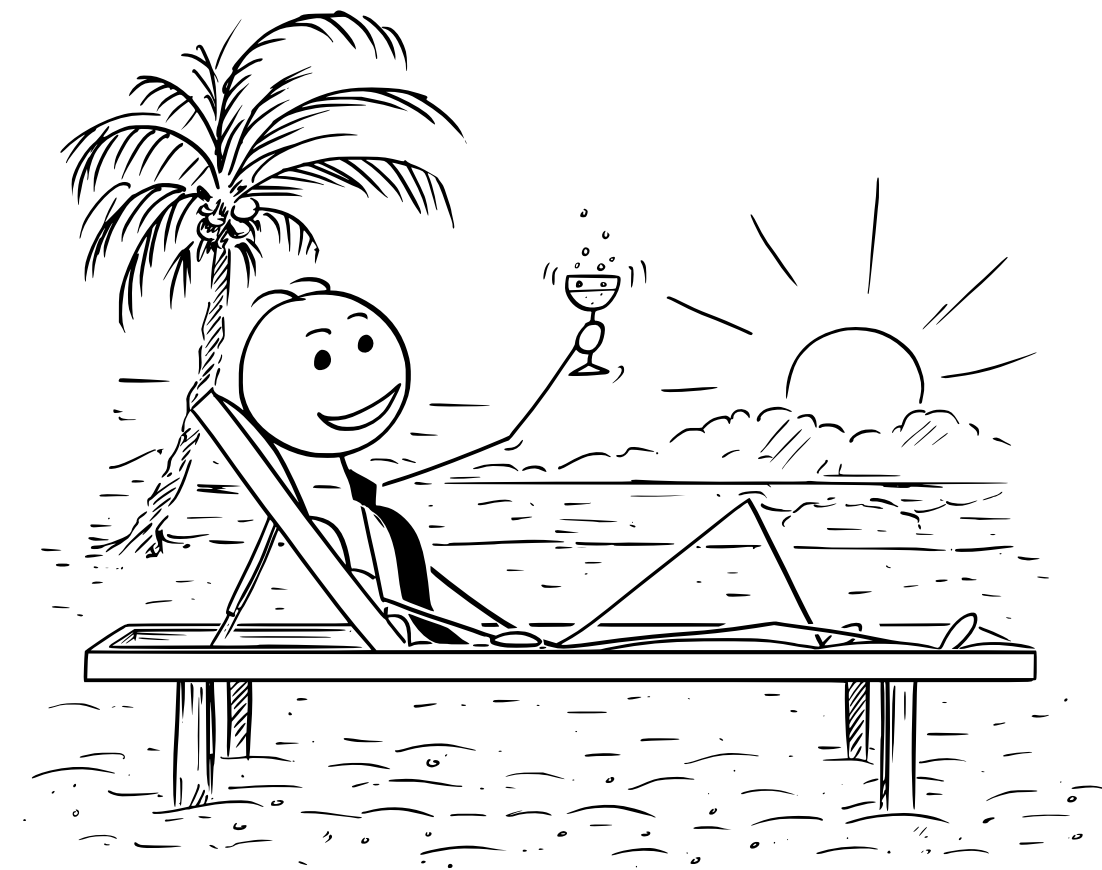
Η κορτιζόλη είναι η κύρια ορμόνη του στρες. Εκκρίνεται από τα επινεφρίδια ως αντίδραση στο στρες και αποτελεί μέρος του μηχανισμού «μάχη ή φυγή». Όταν τα επίπεδα κορτιζόλης παραμένουν αυξημένα για μεγάλο χρονικό διάστημα, συνδέονται με άγχος, κατάθλιψη, διαταραχές ύπνου και εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα.

Πώς βοηθά το θαλάσσιο περιβάλλον στη μείωση της κορτιζόλης;

Έρευνες δείχνουν ότι η απλή παρουσία κοντά στο νερό μπορεί να μειώσει σημαντικά τα επίπεδα κορτιζόλης.

Ο ρυθμικός ήχος των κυμάτων, η αίσθηση της θαλάσσιας αύρας και η θέα του νερού ενεργοποιούν τη «χαλαρωτική απόκριση» του σώματος, δηλαδή το αντίθετο της απόκρισης στο στρες.

Όταν το σώμα αισθάνεται ασφάλεια και ηρεμία, η παραγωγή κορτιζόλης μειώνεται, επιτρέποντας στον καρδιακό ρυθμό, την αναπνοή και την αρτηριακή πίεση να επανέλθουν σε φυσιολογικά επίπεδα.



ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Γνωρίζετε ότι:

Ακόμη και μια σύντομη παραμονή κοντά στη θάλασσα - όπως το να καθίσετε στην ακτή για μόλις 10 λεπτά - μπορεί να οδηγήσει σε μετρήσιμη μείωση των επιπέδων κορτιζόλης.

Το χαλαρωτικό αποτέλεσμα ενισχύεται όταν αλληλεπιδρούμε ενεργά με τη θάλασσα, όπως μέσω του ψαρέματος, του κολυμπιού ή του περπατήματος στην ακτή.



Ο ΗΧΟΣ ΤΩΝ ΚΥΜΑΤΩΝ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΕΙ ΤΟ ΠΑΡΑΣΥΜΠΑΘΗΤΙΚΟ ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ



Το ανθρώπινο νευρικό σύστημα έχει δύο κύρια μέρη:



Συμπαθητικό Νευρικό Σύστημα (SNS): Ενεργοποιεί την αντίδραση «μάχη ή φυγή».



Παρασυμπαθητικό Νευρικό Σύστημα (PNS): Ελέγχει την κατάσταση «χαλάρωσης και πέψης», προάγοντας την ηρεμία και την αποκατάσταση του οργανισμού.

Γιατί Έχει Σημασία ο Ήχος των Κυμάτων:

Ο επαναλαμβανόμενος, χαμηλής συχνότητας ήχος των κυμάτων ταξινομείται ως λευκός θόρυβος - ένας τύπος ήχου που έχει αποδειχθεί ότι προκαλεί ηρεμία και προάγει τον ύπνο.

Ο εγκέφαλος ερμηνεύει τον ρυθμικό ήχο των κυμάτων ως μη απειλητικό σήμα, το οποίο συνδέεται με ασφάλεια και χαλάρωση.

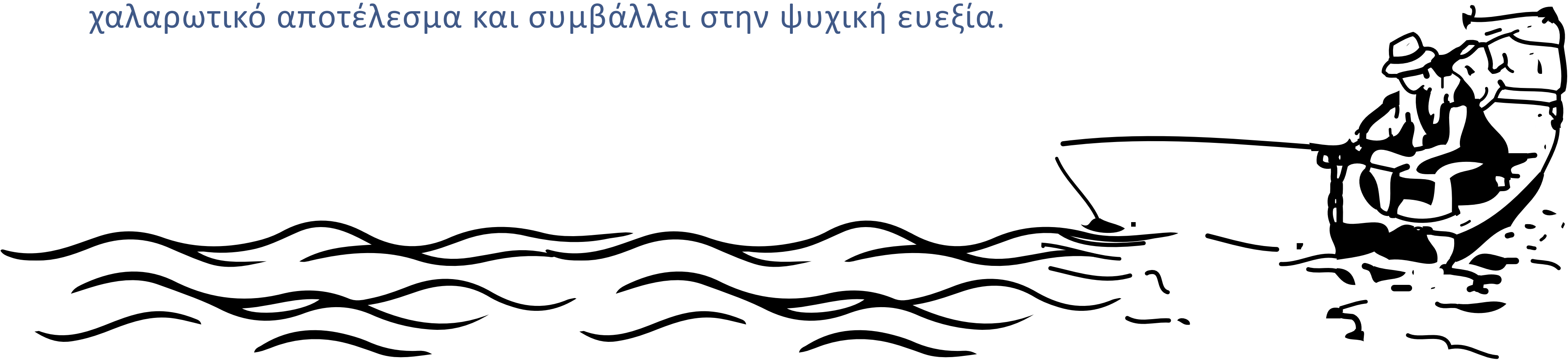
Η απόκριση του εγκεφαλικού στελέχους στον ήχο των κυμάτων περιλαμβάνει αυξημένη δραστηριότητα του πνευμονογαστρικού νεύρου (vagus nerve), το οποίο ενεργοποιεί το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα (PNS): **Επιβραδύνει τον καρδιακό ρυθμό, Μειώνει την ένταση των μυών, Ρυθμίζει την αρτηριακή πίεση, Ενισχύει την πέψη και την ανοσολογική λειτουργία**

Ο ΗΧΟΣ ΤΩΝ ΚΥΜΑΤΩΝ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΕΙ ΤΟ ΠΑΡΑΣΥΜΠΑΘΗΤΙΚΟ ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Γνωρίζατε ότι:

Ακόμη και η ακρόαση ηχογραφημένων ήχων της θάλασσας μπορεί να διεγείρει το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα (PNS) και να μειώσει το στρες.

Ο συνδυασμός του ψαρέματος με τους φυσικούς ήχους των κυμάτων ενισχύει το χαλαρωτικό αποτέλεσμα και συμβάλλει στην ψυχική ευεξία.



Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΜΠΛΕ ΧΡΩΜΑΤΟΣ

Οι άνθρωποι είναι βιολογικά προγραμματισμένοι να ανταποκρίνονται θετικά στο μπλε χρώμα.

Το μπλε συνδέεται με:

Ηρεμία - Εμπιστοσύνη και ασφάλεια - Ανοιχτότητα και καθαρότητα σκέψης

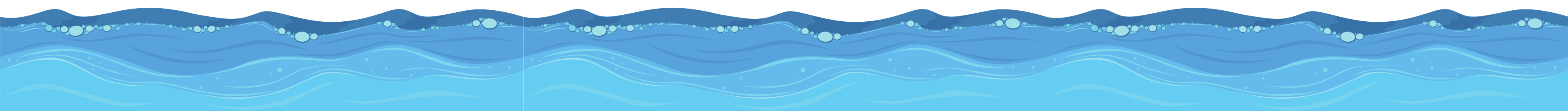
Σύμφωνα με την εξελικτική θεωρία, επειδή η επιβίωση των πρώτων ανθρώπων εξαρτιόταν από τον εντοπισμό πηγών νερού, ανέπτυξαν μια θετική συναισθηματική αντίδραση στα μπλε περιβάλλοντα.

Γιατί το Μπλε Έχει Καθησυχαστική Επίδραση

Η έκθεση στο μπλε φως συνδέεται με αυξημένη παραγωγή σεροτονίνης, της «ορμόνης της ευχαρίστησης».

Το μπλε χρώμα μειώνει την παραγωγή κορτιζόλης και αυξάνει την παραγωγή ντοπαμίνης, ενισχύοντας τα συναισθήματα ικανοποίησης και ευεξίας.

Έρευνα του Πανεπιστημίου του Sussex (2017) έδειξε ότι οι άνθρωποι αισθάνονται πιο ήρεμοι, πιο δημιουργικοί και πιο ανοιχτοί σε κοινωνική αλληλεπίδραση όταν εκτίθενται σε φυσικά μπλε περιβάλλοντα, όπως η θάλασσα.



ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΨΑΡΕΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ



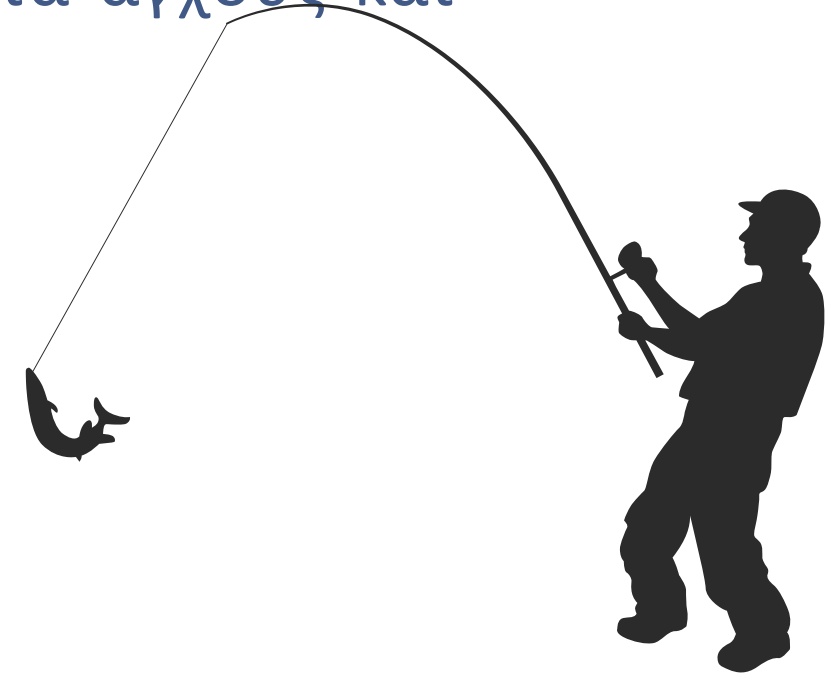
Μειώνει το Άγχος και την Κατάθλιψη

Τα χαμηλότερα επίπεδα κορτιζόλης και τα αυξημένα επίπεδα σεροτονίνης μειώνουν τα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης. Το ψάρεμα ενισχύει το αίσθημα επιτυχίας και ελέγχου· η σύλληψη ενός ψαριού προσφέρει ικανοποίηση και αυτοπεποίθηση.

Ο συνδυασμός σωματικής δραστηριότητας, ενσυνειδητότητας (mindfulness) και κοινωνικής σύνδεσης βοηθά στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης.

Σύμφωνα με έρευνα του 2017 (Environmental Research), τα άτομα που ασχολούνταν με το ερασιτεχνικό ψάρεμα τουλάχιστον μία φορά τον μήνα είχαν 30% χαμηλότερα ποσοστά άγχους και 25% χαμηλότερα ποσοστά κατάθλιψης σε σύγκριση με όσους δεν ψάρευαν.

Το ψάρεμα προσφέρει μια δομημένη, στοχοκεντρική δραστηριότητα, η οποία βοηθά τους ανθρώπους να αισθάνονται πιο συγκεντρωμένοι και ψυχικά ισορροπημένοι.



ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΨΑΡΕΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ



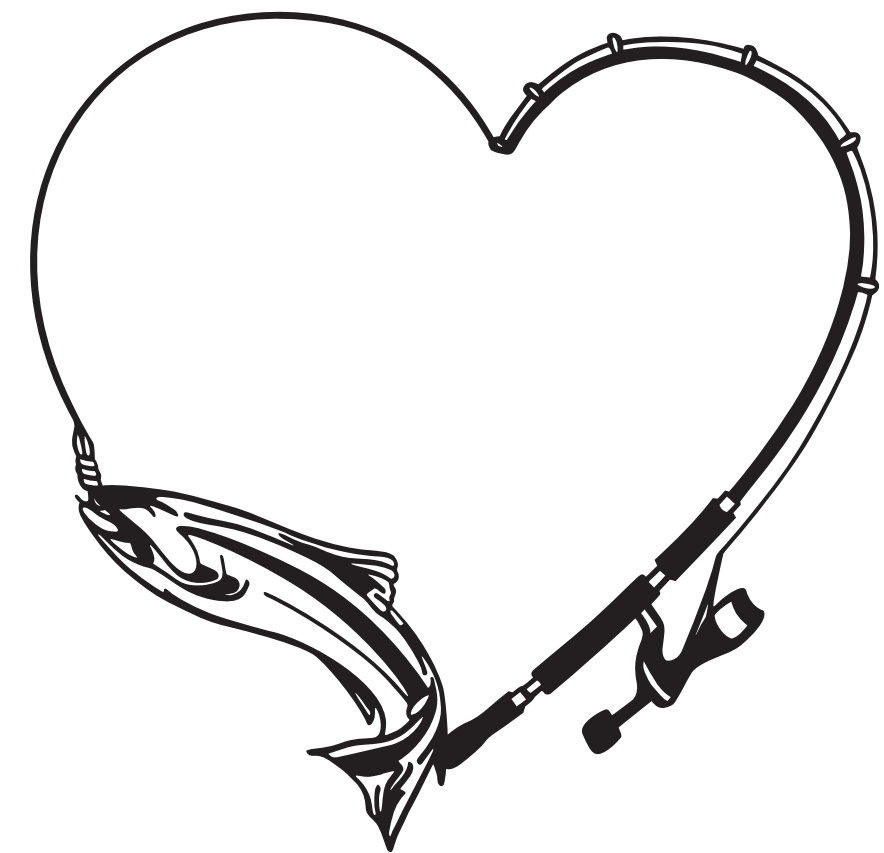
Ενισχύει τα Συναισθήματα Ευτυχίας και Ευεξίας

Η έκθεση σε φυσικά περιβάλλοντα (ιδίως κοντά στο νερό) αυξάνει τα επίπεδα ντοπαμίνης, της χημικής ουσίας του εγκεφάλου που συνδέεται με την ανταμοιβή και την ευχαρίστηση.

Το ψάρεμα προσφέρει αίσθηση σκοπού και προσμονής· η συγκίνηση της αναμονής για το τσίμπημα ενός ψαριού προκαλεί μικρές εκρήξεις ντοπαμίνης, ενισχύοντας τα θετικά συναισθήματα.

Η σωματική και συναισθηματική προσπάθεια που απαιτεί το ψάρεμα ενεργοποιεί την έκκριση ενδορφινών, οι οποίες βελτιώνουν τη διάθεση και προάγουν την ευεξία.

Ακόμη κι αν κάποιος δεν πιάσει ψάρι, η ίδια η πράξη του ψαρέματος βελτιώνει τη διάθεση, χάρη στην επαφή και τη σύνδεση με τη φύση και τη θάλασσα.



ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΨΑΡΕΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ



Βελτιώνει τα Πρότυπα Ύπνου μέσω Αυξημένων Επιπέδων Μελατονίνης

Η έκθεση στο ηλιακό φως κατά τη διάρκεια του ψαρέματος αυξάνει την παραγωγή μελατονίνης, της ορμόνης που ρυθμίζει τους κύκλους ύπνου και εγρήγορσης.

Ο ήχος των κυμάτων λειτουργεί ως λευκός θόρυβος, βοηθώντας τον οργανισμό να εισέλθει σε πιο βαθύ και αναζωογονητικό ύπνο.

Τα χαμηλότερα επίπεδα στρες από τον χρόνο που περνάμε κοντά στο νερό επιτρέπει στο σώμα να παράγει φυσικά περισσότερη μελατονίνη.

Μόλις 20 λεπτά καθισιού δίπλα στη θάλασσα μπορούν να βελτιώσουν την ποιότητα του ύπνου.



ΤΟ ΨΑΡΕΜΑ ΩΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ



Το Ψάρεμα μπορεί να είναι ατομική δραστηριότητα, αλλά είναι και ένας ισχυρός τρόπος δημιουργίας δεσμών

Οι εξορμήσεις για ψάρεμα με φίλους ή οικογένεια δημιουργούν κοινές αναμνήσεις. Στην Κύπρο, το ψάρεμα είναι συχνά μια διαγενεακή δραστηριότητα, όπου οι γιαγιάδες διδάσκουν τις εγγονές. Η κοινωνική σύνδεση μειώνει τη μοναξιά και ενισχύει το αίσθημα του ανήκειν.

Οφέλη για τη Σωματική και Συναισθηματική Υγεία

Ενίσχυση Βιταμίνης D: Η έκθεση στο ηλιακό φως αυξάνει τα επίπεδα σεροτονίνης και ενισχύει τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.

Σωματική Δραστηριότητα: Το πέταγμα και το μάζεμα του καλαμιού απαιτούν μυϊκό συντονισμό. Το περπάτημα στην ακτή ή η στάση σε βάρκα ενδυναμώνουν τους μυς του κορμού.

Βαθιά Αναπνοή: Ο θαλάσσιος αέρας περιέχει αρνητικά ιόντα, τα οποία αυξάνουν την απορρόφηση οξυγόνου και προάγουν τη χαλάρωση.



ΒΙΩΣΙΜΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΑΛΙΕΙΑΣ



Σεβαστείτε τις εποχές αλιείας για την προστασία των πληθυσμών που αναπαράγονται.

Ακολουθήστε τα όρια μεγέθους και ποσότητας ψαριών.

Προστατέψτε τα νεαρά ψάρια - απελευθερώστε τα πίσω στη θάλασσα.

Χρησιμοποιήστε βιοδιασπώμενο εξοπλισμό για την αποφυγή ρύπανσης από πλαστικά.

Καθαρίστε τον χώρο μετά το ψάρεμα.

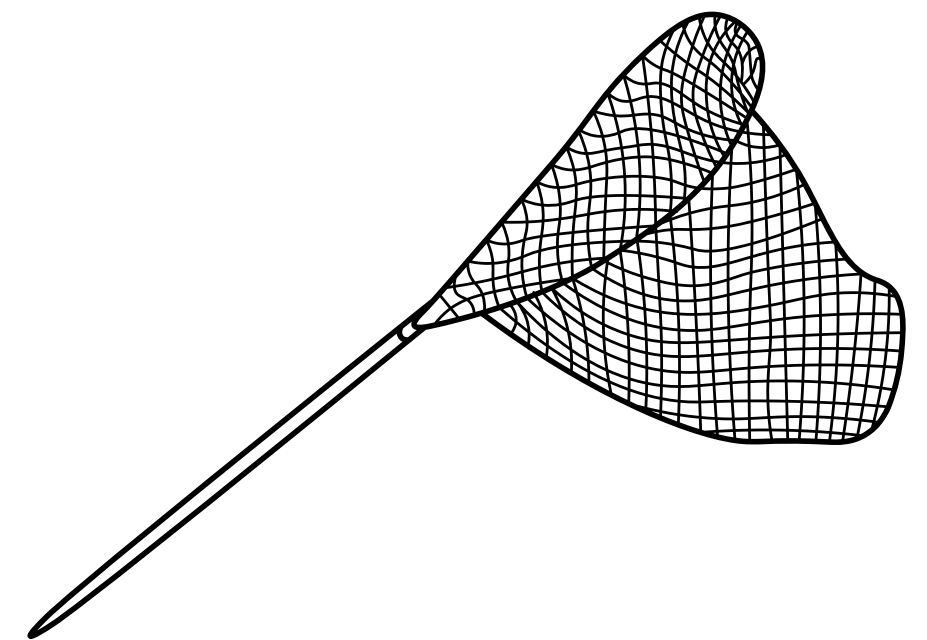
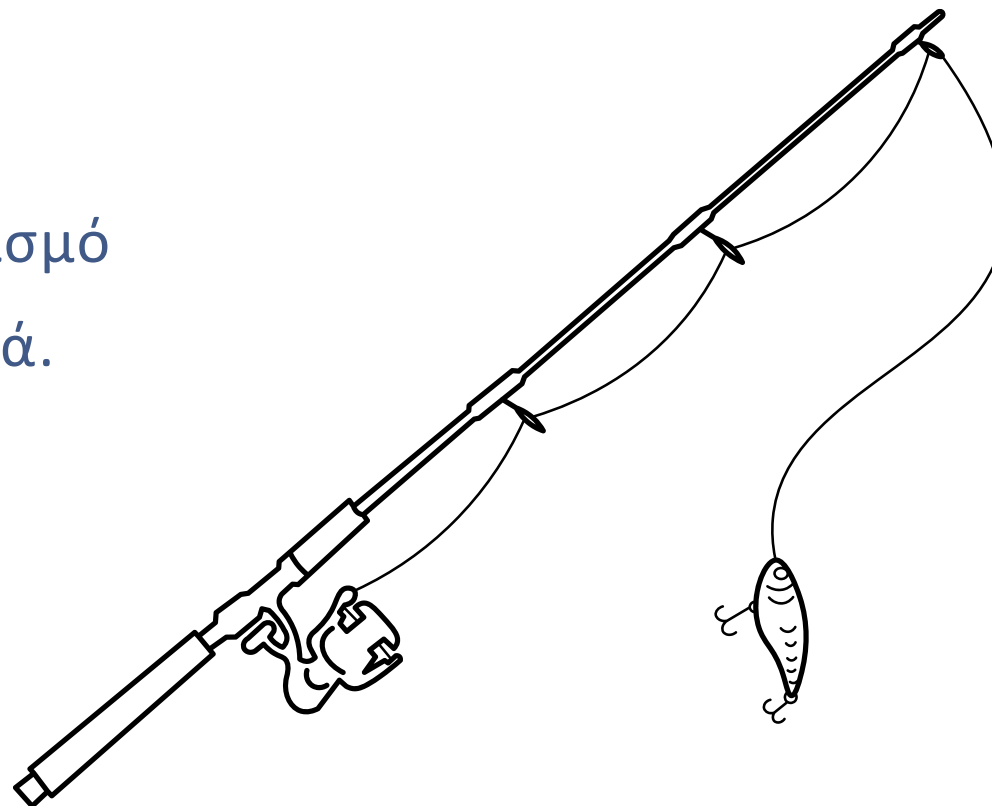
Μην αφήνετε κανένα ίχνος πίσω σας.

Αποφύγετε την αγκυροβόληση πάνω σε κοραλλιογενείς υφάλους.

Σεβαστείτε τις ζώνες απαγόρευσης αλιείας.

Αναφέρετε περιστατικά παράνομης αλιείας.

Συμμετέχετε σε καθαρισμούς παραλιών.



ΔΙΑΓΕΝΕΑΚΕΣ ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ ΣΤΟ ΨΑΡΕΜΑ



Το ψάρεμα στην Κύπρο δεν είναι μόνο μια πρακτική δραστηριότητα· είναι βαθιά ριζωμένο στον πολιτισμό και την οικογενειακή ζωή του τόπου.

Για αιώνες, το ψάρεμα υπήρξε πηγή τροφής, εισοδήματος και κοινωνικής συνοχής στα παράκτια χωριά. Οι γυναίκες είχαν έναν καθοριστικό αλλά συχνά υποτιμημένο ρόλο στη διατήρηση και τη μετάδοση αυτών των αλιευτικών παραδόσεων από γενιά σε γενιά.

ΙΣΤΟΡΙΚΟΣ ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΑΛΙΕΙΑ



Αν και οι άνδρες ήταν συνήθως εκείνοι που έβγαιναν στη θάλασσα, οι γυναίκες είχαν ουσιαστικό ρόλο στην αλιευτική κοινότητα, καθώς:

- Προετοίμαζαν τον αλιευτικό εξοπλισμό (π.χ. επιδιόρθωση διχτυών, κατασκευή δολωμάτων)
- Καθάριζαν, διατηρούσαν και πουλούσαν την ψαριά
- Διαχειρίζονταν το νοικοκυριό όσο οι άνδρες βρίσκονταν στη θάλασσα
- Δίδασκαν τεχνικές ψαρέματος στα νεότερα μέλη της οικογένειας
- Στήριζαν την κοινωνική συνοχή και τη λειτουργία των αλιευτικών κοινοτήτων

Στα μικρά κυπριακά αλιευτικά χωριά, όπως η Λάρνακα, η Πάφος και η Αγία Νάπα, ήταν συνηθισμένο να βλέπει κανείς γυναίκες να κάθονται στις αποβάθρες ή στις αυλές, επιδιορθώνοντας δίχτυα και προετοιμάζοντας δολώματα όσο οι άνδρες βρίσκονταν στη θάλασσα.

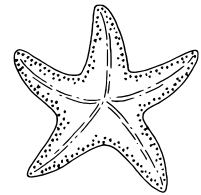
Οι μητέρες και οι γιαγιάδες δίδασκαν στις κόρες τους πώς να καθαρίζουν και να μαγειρεύουν τα ψάρια, να χειρίζονται τα δίχτυα και ακόμη και να ρίχνουν πετονιά από την ακτή.

Ο ρόλος των γυναικών στην αλιεία ήταν συχνά λιγότερο ορατός, αλλά εξίσου σημαντικός για την επιτυχία και τη βιωσιμότητα των τοπικών αλιευτικών πρακτικών.

ΜΕΤΑΔΟΣΗ ΓΝΩΣΗΣ ΑΠΟ ΓΕΝΙΑ ΣΕ ΓΕΝΙΑ

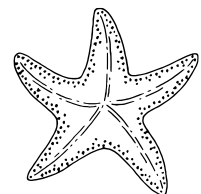


Το ψάρεμα στην Κύπρο υπήρξε πάντα μια διαγενεακή δραστηριότητα· η γνώση και οι δεξιότητες μεταδίδονταν από τις παλαιότερες στις νεότερες γενιές μέσω άμεσης διδασκαλίας και πρακτικής εμπειρίας.



Πώς Μεταδιδόταν η Γνώση:

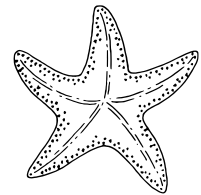
Οι γιαγιάδες δίδασκαν στα εγγόνια τους πώς να:



Επιλέγουν το κατάλληλο δόλωμα για κάθε είδος ψαριού

Χειρίζονται τα ψάρια χωρίς να τα τραυματίζουν

Ρίχνουν δίχτυα και πετονιές από την ακτή



Σέβονται τη θάλασσα και να ακολουθούν τους φυσικούς ρυθμούς της (π.χ. να γνωρίζουν τις καλύτερες ώρες ψαρέματος ανάλογα με τις παλίρροιες)

Κατά τη διάρκεια αυτών των μαθημάτων, παραδοσιακά τραγούδια και ιστορίες ψαρέματος μοιράζονταν συχνά, ενισχύοντας τη σύνδεση ανάμεσα στο ψάρεμα και την πολιτιστική ταυτότητα.

ΤΟ ΨΑΡΕΜΑ ΩΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΜΕΣΟ ΣΥΝΔΕΣΗΣ ΤΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ



Το ψάρεμα δεν ήταν μόνο μέσο επιβίωσης· ήταν μια πρακτική που ενίσχυε τη συνοχή της κοινότητας.

Οι εξορμήσεις για ψάρεμα ήταν συχνά οικογενειακές δραστηριότητες, όπου συμμετείχαν μαζί πολλές γενιές.

Η ψαριά μοιραζόταν μεταξύ των οικογενειών ή στο χωριό, ενισχύοντας τους δεσμούς αλληλεγγύης.

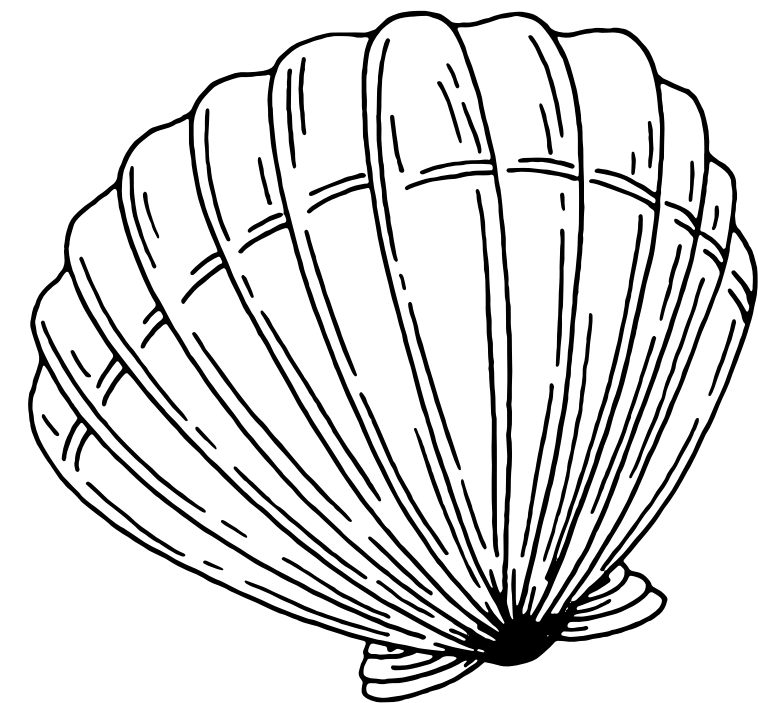
Οι ψαραγορές και οι σταθμοί επεξεργασίας ψαριών αποτελούσαν κοινωνικά κέντρα, όπου οι γυναίκες αντάλλασσαν συνταγές και τεχνικές.

Ο Ρόλος των Γυναικών

Οι γυναίκες οργάνωναν και προετοίμαζαν το φαγητό για τις συγκεντρώσεις μετά το ψάρεμα (π.χ. ψητά ή παστά ψάρια).

Συμμετείχαν στα τοπικά φεστιβάλ αλιείας και στις θρησκευτικές γιορτές που σχετίζονταν με τη θάλασσα (όπως του Αγίου Νικολάου, προστάτη των ναυτικών).

Το ψάρεμα αποτέλεσε έναν τρόπο σύνδεσης και ενδυνάμωσης των γυναικών μέσα στην κοινότητα.



ΤΟ ΨΑΡΕΜΑ ΚΑΙ Η ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ



Το ψάρεμα ήταν ανέκαθεν δεμένο με την κυπριακή ταυτότητα. Αντιπροσωπεύει κάτι πολύ περισσότερο από ένα μέσο επιβίωσης - είναι σύμβολο ανθεκτικότητας και προσαρμοστικότητας.

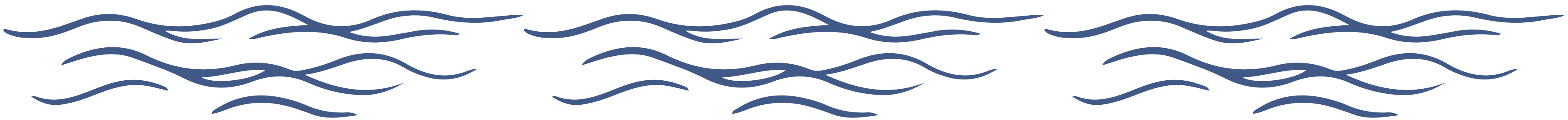
Οι αλιευτικές παραδόσεις αντικατοπτρίζουν τη στενή σχέση των Κυπρίων με τη θάλασσα.

Οι ιστορίες επιτυχημένων ψαρεμάτων, επικίνδυνων καταιγίδων και μεγάλων ψαριών αποτελούν κομμάτι της οικογενειακής ιστορίας.

Οι παραδοσιακές συνταγές, όπως το ψητό χταπόδι ή το παστό ψάρι, διατηρούν την αλιευτική κληρονομιά μέσα από τη γαστρονομία.

Κατά τη διάρκεια του ετήσιου Κατακλυσμού, οι οικογένειες συγκεντρώνονται κατά μήκος των ακτών για να γιορτάσουν τη θάλασσα με παραδοσιακά τραγούδια, χορούς και διαγωνισμούς ψαρέματος.

Πολλές γυναίκες ετοιμάζουν παστά ψάρια και ψητά θαλασσινά για τη γιορτή — μια παράδοση που έχει περάσει από γενιά σε γενιά.



ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΚΑΙ Η ΑΝΑΓΚΗ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗΣ



Αν και οι παραδοσιακές αλιευτικές πρακτικές έχουν μειωθεί λόγω του εκσυγχρονισμού, του τουρισμού και της υπεραλίευσης, οι γυναίκες παραμένουν κεντρικές στη διατήρηση αυτών των εθίμων.

Οι νεότερες γενιές ασχολούνται όλο και λιγότερο με την αλιεία, εξαιτίας της αστικοποίησης και των αλλαγών στην επαγγελματική κατεύθυνση.

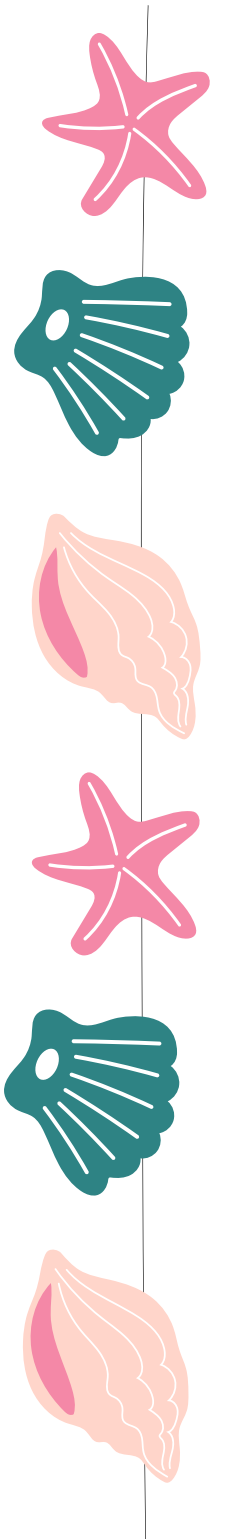
Η υπεραλίευση και η ρύπανση απειλούν τα θαλάσσια οικοσυστήματα και τα αλιευτικά αποθέματα.

Ωστόσο, προγράμματα που ενθαρρύνουν τους νέους να επανασυνδεθούν με τις παραδοσιακές μεθόδους ψαρέματος αρχίζουν να αναπτύσσονται, με στόχο τη διατήρηση αυτών των δεξιοτήτων και της πολιτιστικής κληρονομιάς.

Ο Ρόλος των Γυναικών στη Διατήρηση

Οι γυναίκες ηγούνται πρωτοβουλιών που στοχεύουν στη διδασκαλία παραδοσιακών τεχνικών αλιείας στις νεότερες γενιές.

Η αφήγηση ιστοριών, η παρασκευή φαγητού και οι πρακτικές επιδείξεις αποτελούν βασικούς τρόπους για να διατηρηθούν ζωντανές αυτές οι παραδόσεις.



ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΚΑΙ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

- Γιατί πιστεύετε ότι είναι σημαντική η διατήρηση αυτών των παραδόσεων;
- Έχετε ποτέ μάθει τεχνικές ψαρέματος από κάποιον μεγαλύτερο μέλος της οικογένειάς σας;
- Πώς νομίζετε ότι μπορούν να διατηρηθούν και να προσαρμοστούν οι αλιευτικές παραδόσεις για τις νεότερες γενιές;
- Ποιον ρόλο θεωρείτε ότι μπορούν να έχουν οι γυναίκες στη διαμόρφωση του μέλλοντος της αλιείας στην Κύπρο;
- Ποιες προσωπικές συνδέσεις έχετε με τη θάλασσα ή το ψάρεμα;
- Πώς νιώθετε όταν βρίσκεστε κοντά στη θάλασσα;
- Γνωρίζετε κάποιες παραδόσεις ψαρέματος στο χωριό ή στην οικογένειά σας;
- Πώς έχει αλλάξει η σύγχρονη ζωή τον τρόπο που οι άνθρωποι στην Κύπρο συνδέονται με το ψάρεμα και τη θάλασσα;
- Πώς νιώθετε όταν κάθεστε ή περπατάτε δίπλα στη θάλασσα;
- Πώς θα μπορούσε το ψάρεμα να χρησιμοποιηθεί για να ενισχύσει τις σχέσεις μεταξύ φίλων και οικογένειας;
- Πώς επηρεάζει η δραστηριότητα στην ύπαιθρο τη διάθεσή σας;



ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ



**Co-funded by
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Project Number: 2023-1-IT02-KA210-ADU-000151602