

Νέα Ελλάδα

ΕΚΔΟΤΙΚΗ ΠΡΟΒΛΕΨΗ ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΤΗ
ΣΤΗΡΙΞΗ ΡΙΖΙΚΩΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ
ΜΕ ΤΗ ΦΥΣΗ

ΤΗ ΣΥΛΛΟΓΙΚΗ

ΖΩΗ

ΚΑΙ ΤΗΝ

ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΗ

ΓΕΩΡΓΙΑ



ΔΕΙΓΜΑ

"ΝΕΑ ΣΕΛΗΝΗ"

Τριμηνιαία έκδοση
Φθινόπορο '96 - τεύχος 20
Τ.Θ. 1413, ΤΚ 41110 ΛΑΡΙΣΑ

Εκδότης - Συντακτική Επιτροπή:

Ναθαναελίδου Μαίρη
Ορφανουδάκη Σάντρα
Παζάρας Γιάννης
Πατσίλιας Δημήτρης
Ποικιλίδης Βασίλης
Πολυχρονίδης Ανέστης
Στεφανάκης Κώστας
Τσιντάρη Χρύσα
Χ'ελευθερίου Μαρία
Χ'παναγιώτου Μένη

ΑΛΛΑ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΒΟΗΘΗΣΑΝ

Λαζαρος Παππας
Κώστας Κουτής
Πόπη Τσεμπελίκου
Σοφοκλής Βασιλάκης
Εφη Γκαράνη
Βασίλης Κήττας
Γιώργος Σαγής
Τασος Σπυρίδης
Σπύρος Τζοβαρδαρόπουλος
Αντώνης Αντωνόπουλος
Αντώνης Αννης
Χρήστος Νταλαπάσχας
Χρήστος Παπαγεωργίου
Νίκος Ριζάκης
και το ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ, Θεσ/νίκης

Τα ενυπόγραφα άρθρα εκφράζουν την άποψη του υπογράφοντα, και όχι υποχρεωτικά την συντακτική επιτροπή.

Τυπογραφείο : "Παναγιωτής" - Κατερίνη
Σελιδοποίηση: "Vision" - Κατερίνη
Εκδοτική Αιγινίου - Τηλ-FAX. 0353/24287

Επιθυμία μας είναι να αποφύγουμε διαφημιστικές καταχωρήσεις, χορηγίες και οποιεσδήποτε εξωτερικές παρεμβάσεις.

Στηριζόμαστε μόνο στους συνδρομητές του περιοδικού για την κάλυψη των εξόδων του.

Συνδρομές: εσωτερικού - ετήσια 2000 δρχ.
(4 τεύχη)
εξωτερικού - ετήσια 5000 δρχ.
(4 τεύχη)

Ταχυδρομικές επιταγές στην διεύθυνση :
Περιοδικό "ΝΕΑ ΣΕΛΗΝΗ" Τ.Θ. 1413, Τ.Κ. 41110
ΛΑΡΙΣΑ

Για το δεύτερο τεύχος

σελ. 3

Συντακτική επιτροπή

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ

σελ. 4

Παζάρας Γιάννης

ΑΝΤΙΚΑΤΑΝΑΛΩΤΙΚΕΣ ΙΔΕΕΣ

Κόλλες από φυσικά υλικά

σελ. 7

Δημ. Πατσίλιας - Σάντρα Ορφανουδάκη

Για να γνωρίζετε... ό,τι πρέπει να
γνωρίζετε για τη διατροφή σας: Το μέλι

σελ. 8

Ανέστης Πολυχρονίδης

Κουμαρόμελο

σελ. 9 Δημ. Πατσίλιας - Σάντρα Ορφανουδάκη

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ: Ξυλοφάγοι

σελ. 10 Δημ. Πατσίλιας - Σάντρα Ορφανουδάκη

Αφιέρωμα: ΚΡΕΜΜΥΔΙ

σελ. 11 Δημ. Πατσίλιας - Σάντρα Ορφανουδάκη
Μένη Χ'παναγιώτου

Πελίτι

σελ. 19

Παναγιώτης Σαϊνατούδης

Σαλιγκάρια

σελ. 20

Μένη Χ'παναγιώτου

Για τους παραγωγούς βιολογικών προϊόντων

σελ. 22

Γαβριήλ Πανάγος

ΕΞΕΛΙΞΗ Η ΕΚΦΥΛΙΣΜΟΣ;

σελ. 24

Τάσος Σπυρίδης

ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ: ΣΚΕΨΗ Η ΑΝΤΙΣΚΕΨΗ;

σελ. 26

Γιάννης Γερόπουλος

ΚΑΛΛΙΕΡΓΗΣΤΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ

σελ. 28

Κώστας Στεφανάκης

ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΚΑΙ "ΠΑΡΑΣΙΤΑ"

σελ. 30

Γιάννης Παζάρας

Διατροφή και διαγνωστικά τεστ τροφικής αλλεργίας.

σελ. 32

Ραϊνχολτ Τεγκελ

Περιβαλλοντικό Εικαστικό εργαστήριο

σελ. 33

Γκαράνη Εφη

Περιβαλλοντικά πρόβλήματα - απόψεις
Μικρές ιστορίες

σελ. 34 - 36

Βρισκόμαστε στο δεύτερο τεύχος του περιοδικού.

Πιστεύουμε πως, σε όσους έχουν έρθει σε επαφή μαζί μας έχει γίνει κατανοητό ότι αποφασίσαμε να προχωρήσουμε στην έκδοση του περιοδικού γιατί νοιώθαμε πως έλειπε ένας ζωτικός χώρος. Ένας χώρος έκφρασης στον οποίο άνθρωποι με παρόμοια ενδιαφέροντα αλλά και κοινές ευαισθησίες θα μπορούσαν να συναντηθούν να καταθέσουν τις απόψεις τους και να δουν πως μπορούν να τις κάνουν πράξη με στόχο έναν εναλλακτικό τρόπο ζωής.

Μ' άλλα λόγια η συμμετοχή των ενδιαφερομένων είναι ουσιαστικός λόγος ύπαρξης αυτού του περιοδικού. Δεν θέλουμε να απευθυνόμαστε σε ένα αόριστο "αναγνωστικό κοινό", πολύ δε περισσότερο δεν θέλουμε το διαχωρισμό σε "εκδότες" και "αναγνωστικό κοινό".

Η ουσιαστικότερη κριτική που θα μπορούσε να γίνει στην προσπάθειά μας, θα ήταν με την μορφή κοινοποίησης των απόψεων μέσα από το περιοδικό. Η πρότασή μας είναι απλή: Προσθέστε στο επόμενο τεύχος αυτό που νομίζετε ότι λείπει από το προηγούμενο.

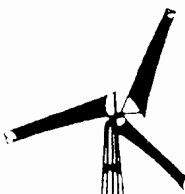
Ας μην ελπίζουμε ότι θα μιλήσουν άλλοι για πράγματα που καίνε εμάς. Ο διαχωρισμός σε ανθρώπους που μιλούν και ανθρώπους που ακούν αποδείχτηκε ότι ήταν πάντα η χαριστική βολή της συλλογικότητας.

Η Συντακτική Επιτροπή

"Μπορώ να σκεφτώ σαράντα λόγους γιατί κανένα από τα σχέδια τους δε θα πετύχει και σαράντα τόνους πικρόχολου κυνισμού για να εκφράσω τις δικαιολογημένες μου αμφιβολίες.

Αλλά ξέρω ακόμα ότι είναι πιο ανθρώπινα υπέροχο, να ριψοκινδυνεύσεις την αποτυχία ψάχνοντας για τις χαμένες πηγές, παρά να παραιτηθείς μπροστά στον χωρίς ελπίδα ερημότοπο. Γιατί οι πηγές υπάρχουν και περιμένουν να τις ανακαλύψουμε"

Th. Roszak



ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ

Ανοίγοντας τον κατάλογο με τα θέματα που θα απασχολήσουν τη "Νέα Σελήνη" αγγίξαμε το ζήτημα της εναλλακτικής τεχνολογίας. Πιστεύουμε ότι είναι αυτονόητα ενταγμένο μέσα στο πνεύμα που χαρακτηρίζει κάθε "ολοκληρωμένη" προσπάθεια αυτονόμησης, σκέψης και πρακτικής. Ο στόχος είναι οι πρακτικά εφαρμόσιμες προτάσεις. Παρεμβάλλαμε όμως έναν αρκετά εκτενή προβληματισμό, νιώθοντας ότι η απλή παράθεση κατασκευών θα αφαιρούσε την ψυχή και θα παρέδιδε νεκρά εργαλεία.

Ο τρόπος προσέγγισης του θέματος μπορεί να είναι πολλαπλός. Θα μπορούσαμε μιλήσουμε για την καταστροφή και ρύπανση του περιβάλλοντος που προκαλούν οι τεχνολογικές εφαρμογές και για την εξάντληση των μη ανανεώσιμων πηγών ενέργειας. Θα μπορούσαμε επίσης να μιλήσουμε για την πρόκληση που αντιπροσωπεύει η πιθανότητα - η ουτοπία σύμφωνα με πολλούς - να αναλάβει ο άνθρωπος τη ζωή του στα χέρια του. Στα πλαίσια όμως του σημερινού άρθρου διαλέξαμε να μιλήσουμε για την πολιτική / κοινωνική διάσταση της τεχνολογίας. Ίσως, ο τρόπος που αυτή αξιοποιείται από τις κυρίαρχες κοινωνικές ομάδες να έχει πολύ μεγαλύτερο ειδικό βάρος από την "τεχνική" της πλευρά, γιατί δείχνει και τα όρια της και την πραγματική λειτουργία της μέσα στην κοινωνία.

Μιλώντας για εναλλακτική τεχνολογία αναφερόμαστε σε τεχνολογίες και τεχνικές που μπορούν να

βοηθήσουν στη δόμηση μιας λιγότερο "κεντρικά" κατευθυνόμενης και περισσότερο αυτόνομης και ισορροπημένης κοινωνίας. Αναφερόμαστε στην ανάπτυξη τεχνικών μικρής κλίμακας, κατάλληλων για αξιοποίηση από άτομα και κοινότητες που λειτουργούν κάτω από ένα ευρύ σύμπλοκο ανθρωπιστικών επιλογών και που οι ίδιοι βιώνουν τις ανάγκες που προσπαθούν να ικανοποιήσουν μέσα από τις επιλογές τους. Μιλάμε δηλαδή για τεχνολογία κοινωνικού προσανατολισμού.

Ο ανθρωπολόγος Λεβυ - Στρώας χαρακτηρίζει την αφετηριακή ("πρωτόγονη") τεχνολογία σαν τεχνολογία (και επιστήμη) του χειροπιαστού, ενταγμένη στις κοινωνικές ανάγκες. Διακρίνει ουσιαστική διαφορά ανάμεσα στο σύγχρονο μηχανικό και τον bricoleur, όπως τον αποκαλεί, τον άνθρωπο που ασχολείται με τα πάντα, τον πολυτεχνίτη, τον δεξιό-τέχνη που αναπτύσσει στον μέγιστο βαθμό τη λειτουργικότητα των εργαλείων και την αξιοποίηση της φαντασίας. Ο bricoleur σε αντίθεση με τον σύγχρονο μηχανικό, ζει σε έναν κόσμο περιορισμένων μέσων όπου ο βασικός κανόνας του παιχνιδιού είναι πάντα να τα καταφέρνει. Ο σύγχρονος μηχανικός προσπαθεί να ξεφύγει από τους περιορισμούς που του επιβάλλει μια ορισμένη κατάσταση δραπετεύοντας σε μια άλλη, πασχίζοντας να δημιουργήσει μια άλλη. Ο bricoleur από συνειδητή επιλογή ή από ανάγκη παραμένει μέσα στην πραγματικότητα γνώμονας η υποκείμενο ταυτόχρονα των επιλογών του.

Σήμερα, δεν μπορούμε φυσικά να

ξεφύγουμε από το γεγονός ότι η τεχνολογία έχει γίνει αναπόσπαστο κομμάτι της κοινωνίας και ένα κύριο στοιχείο σε όλους σχεδόν τους τομείς της καθημερινής ζωής. "Το πρόβλημα είναι ότι ενώ η τεχνολογία προβάλλεται σαν το μέσο με το



οποίο θα ξεφύγουμε από την ένδοια, στην πραγματικότητα η βασική επίδοση των τεχνολογικών επιλογών εντοπίζεται στον τομέα του ανθρώπου ελέγχου και η κυριότερη επιτυχία των επιλογών αυτών είναι ότι καταφέρνουν και συνεχίζουν να συγκαλύπτουν τον πραγματικό τους ρόλο μέσα στην κοινωνία". (D. Dickson).

Η τεχνολογική ανάπτυξη ασχολήθηκε αρχικά με τη βελτίωση παραδοσιακών τεχνικών και στη συνέχεια κάλυψε την εφαρμογή της θεωρητικής γνώσης σε πρακτικά προβλήματα. Παράλληλα όμως, όπως παρατηρεί ο D. Dickson, γίνονται αντιληπτές και οι προσπάθειες αξιοποίησης των "διαμορφωτικών" δυνατοτήτων της τεχνολογίας μέσα στον κοινωνικό χώρο.

Η τεχνολογία παίζει έναν πολιτικό ρόλο στην κοινωνία, ένα ρόλο

στενά συνδεδεμένο με την κατανόηση και την αξιοποίηση της εξουσίας στην εξάσκηση του κοινωνικού ελέγχου και στην "εμφύτευση" της έννοιας του σεβασμού σε κάθε κατάσταση που αυτή επιλέγει και αυτή επιθυμεί να θεωρείται σαν φυσική. Την ίδια στιγμή φροντίζει συστηματικά να αποσιωπιούνται, (πιο σωστά να θάβονται, κάτω από θόρυβο και επιδερμικό εντυπωσιασμό), ριζικές αξίες. Σήμερα δε βιώνουμε τη μουσική και αισθητική έκσταση αλλά όλοι καταναλώνουμε μουσικά και αισθητικά εμπορεύματα. Σήμερα μπορεί να συνθέτουμε κοινωνίες του ενός, αλλά πολύ εύκολα ενημερωνόμαστε για την οικογενειακή δυστυχία των άλλων. Το ίδιο μοντέλο που καλλιεργεί την εικόνα του κοινωνικά απροσάρμοστου, για όσους δε συμμετέχουν σε "παραγωγικές" ενασχολήσεις, είναι αυτό που μας προμηθεύει σε αφθονία τα παράγωγα αυτών των ενασχολήσεων, υπό τον όρο βέβαια ότι θα είναι εμπορευματοποιημένα. Το αποτέλεσμα της συστηματικής κοινωνικής εκπαίδευσης μας είναι να αυξάνουμε συνεχώς τον εκποιούμενο χρόνο μας, πιστεύοντας ότι θα "γεμίσουμε" με τις εικόνες της ψευδούς πραγματικότητας που μας πλημμυρίζουν. Η εικόνα, όμως, ως στερούμενη φυσικού σώματος δε χορταίνει και άρα παραμένει σταθερό κίνητρο σύνεσης στις "φυσικές" κοινωνικές διαδικασίες.

Όπως επισημαίνει ο Τ.Π. Βουαγιέ: "Η πραγματικότητα σ' αυτό τον κόσμο δεν είναι η προνομιακή φλυαρία των εμπορευμάτων, αλλά η σιωπή των ανθρώπων". Όταν το άτομο μεταμορφώνεται σε οικονομική ασημαντότητα, (σε απλό μεταπράτη εμπορευμάτων), μεταμορφώνεται ταυτόχρονα και σε ένα πλάσμα διαρκώς υποχείριο και χωρίς δυνατότητα κατανόησης της κατάστασης. Για πολλούς, το μόνο καταφύγιο που απομένει είναι η αγχωτική προσπάθεια ταύτισης με "πρότυπα" συμπεριφοράς και τελικά ο εθελοντικός κριτικός

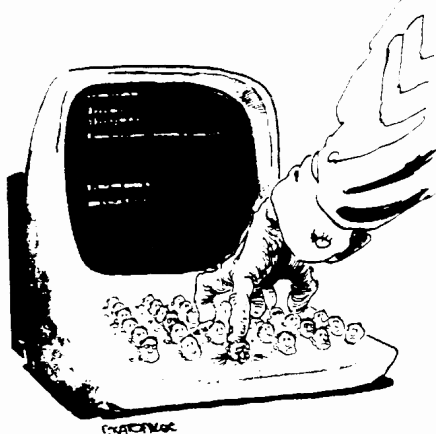
ευνουχισμός. "Το πρόβλημα της απολιτικοποίησης, του κομφορμισμού και της επιτυχίας των ισοπεδωτικών ιδεολογιών εμφανίζονται σαν σύμφυτα χαρ/κά με τον άνθρωπο του "πολιτισμού" και της άνεσης και αποτελούν την πλέον συνοπτική περιγραφή της ιδεολογίας του καταναλωτισμού".

Οι λεπτές αποχρώσεις των βιωματικών και συμμετοχικών πολιτισμών έχουν αντικατασταθεί από τις ψευδεπίγραφες αντανάκλασεις και τα ποσοτικά μεγέθη. Ο πολιτισμός μας είναι εμπορευματικά αναλώσιμο προϊόν και η εικόνα του συντηρείται μόνο με συνεχείς αντικαταστάσεις ("νέα και καλύτερα" προϊόντα).

Η οργανωμένη προσπάθεια συγκλίνει στο να μην αφήνονται περιθώρια για να φαντασθούμε οτιδήποτε άλλο πέρα απ' αυτό που μας παρουσιάζουν. Την κίνηση αυτή σημειώνει και ο R. Horton λέγοντας: **"Η απουσία της γνώσης των εναλλακτικών λύσεων ωθεί στην απόλυτη αποδοχή των καθιερωμένων θεωρητικών δογμάτων και αφαιρεί κάθε δυνατότητα αμφισβήτησής τους"**.

Και η τεχνολογία;

Η τεχνολογία σήμερα είναι ο προμηθευτής του φετίχ - εμπορεύματος και η μη πρόσβαση (σαν επιλογή ή σαν αδυναμία), στην απόκτηση του φετίχ - εμπορεύματος ισοδυναμεί με παράδοση στην κοινωνική κατακραυγή. Το σημερινό κοινωνικό μοντέλο είναι ικανό να ανεχτεί το διαφορετικό, μόνο όταν φετιχίζεται, τουλάχιστον την ταμπέλα του γραφικού. Στην αντί-



θετη περίπτωση η μη αποδοχή των όρων του κοινωνικού παιχνιδιού ισοδυναμεί με προαναγγελία κοινωνικού θανάτου. Μέσα από τους συλλογισμούς του Th. Dobzhansky μπορούμε να ανιχνεύσουμε τη δυνατότητα που έχει μια ολοκληρωτική κοινωνία, ακόμα και αν ξεκινάει σαν κάτι το περιθωριακό, να απλωθεί σαν καρκίνωμα και να συμπίεσει **και βιολογικά** τις ανθρώπινες κοινωνίες. Η συ-

Καλό σχολείο.
Ξένες γλώσσες.
Ιδιαίτερα.
Σινιέ ρούχα.
Ακριβά παιχνίδια.
Σπορ.
Ταξίδια.
Πάρτυ.
Disco.
Χαρτζιλίκι.

**... και πιστεύετε
ότι τα φροντίσατε όλα ?**

ντελούμενη απόρριψη των γονιδίων ανθρωπισμού, ο αποκλεισμός με άλλα λόγια ανθρώπων με ανθρωπιστικές καταβολές, είναι μια συστηματική προσπάθεια τεχνητής επιλογής ατόμων με συγκεκριμένα χαρ/κά. Η εξειδικευμένη τεχνολογία είναι ένα από τα σημαντικότερα εργαλεία στην προσπάθεια ανάπτυξης νέων τύπων ανθρώπων με κύριο εκπρόσωπο τον πρόθυμο, "απαιτητικό" (πεινασμένο) καταναλωτή. Αυτός ο άνθρωπος είναι ο στόχος των πάσης φύσεως νεωτερισμών, όλων των μεταβολών δηλαδή στο κοινωνικό σώμα που όχι απλά καμία σχέση δεν έχουν με την πολιτισμική εξέλιξη αλλά συστηματικά την αντιμάχονται. Είναι τυχαίο άραγε που τα εμπορικά μηνύματα ασκούν πιέσεις με τα ποσοτικά μεγέθη; Η προσωπική επαφή και ο διάλογος έχουν αντικατασταθεί από το θέαμα και από την τρομοκρατία των μαζών.

Είναι "φανερό" ότι και να σκεφτεί κανείς να ξεφύγει από το "μαζικό" θα τον κάνει να νιώσει πολύ μόνος:

"Ζούμε μέσα στον τρόπο γιατί η πειθώ δεν είναι πια δυνατή, γιατί ο άνθρωπος παραδόθηκε ολοκληρωτικά στην ιστορία και δεν μπορεί πια να στραφεί προς αυτό το μέρος του εαυτού του που είναι εξ' ίσου αληθινό με το ιστορικό και που ξαναβρίσκει μπροστά του την ομορφιά του κόσμου και των προσώπων, γιατί ζούμε μέσα στον κόσμο της αφαίρεσης, τον κόσμο των γραφείων και των μηχανών, των απολύτων ιδεών και του χωρίς αποχρώσεις μεσσιανισμού. Πνιγόμαστε ανάμεσα στους ανθρώπους που πιστεύουν πως έχουν απόλυτο δίκαιο είτε πρόκειται



για τις μηχανές τους, είτε για τις ιδέες τους" (Άλμπερ Καμυ).

Ο ρόλος της Επιστήμης Επιστήμη και "Επιστημονισμός"

Η επιστήμη έχει ίσως τις δυνατότητες να μετατραπεί σε μια υλικά προοδευτική δύναμη (με όλες τις επιφυλάξεις που απορρέουν τόσο από τη "σαλαμοποίηση" της φυσικής πραγματικότητας που προϋποθέτει η ορθόδοξη επιστημονική πρακτική, όσο και από τον κατακερματισμό της γνώσης) αλλά με την ιδεολογική μεταμφίεση του επιστημονισμού επιδιώκει να αποκρύψει τη δυνατότητα πολιτικής χειραφέτησης και χρησιμοποιείται για να καταστείλει μια τέτοια δυνατότητα κηρύσσοντας τη "φυσική τάξη" του υπάρχοντος συστήματος.

Πρακτικά το έργο της επιστήμης ολοκληρώνεται στο σημείο ανίχνευσης καταστάσεων, σχέσεων και λειτουργιών και όχι στην επιβολή πολιτικών επιλογών πάνω σ' αυτές. [Για την Αφρική έχει εκτιμηθεί ότι η παραγωγή πρωτεϊνών κρέατος έπεσε στο 1/60 της φυσιολογικής παραγωγής όταν οι σαβάνες της καθαρίστηκαν, περιφράχθηκαν, οργώθηκαν, δημιουργήθηκαν τεχνητοί λειμώνες και έγινε εισαγωγή βελτιωμένων φυλών αγελάδων. Όλα έγιναν κάτω από επιστημονική καθοδήγηση αλλά ήταν ξεκάθαρος ο πολιτικός στόχος που προδιέγραψε το αποτέλεσμα.]

Το βασικό μήνυμα του επιστημονισμού είναι ότι μια φαινομενικά "επιστημονική" προσέγγιση σε οποιο-

δήποτε πρόβλημα ή κατάσταση είναι και αναγκαία και επαρκής για να καταδείξει πως μπορεί να επιτευχθεί μια αντικειμενική, πολιτικά ουδέτερη λύση.

"Οι επιστήμονες και οι τεχνικοί ασκούν την εξουσία τους μόνο διαμέσου της προσκόλλησης και της υποταγής τους στην υπάρχουσα πολιτική βάση. Ακόμα παραπέρα οι επιστήμονες και τεχνικοί χρησιμοποιούνται συχνά όχι απλά για να παράγουν τα μέσα της πολιτικής δράσης αλλά ακόμα για να προσθέσουν ένα προπέτασμα αντικειμενικότητας - και έτσι πολιτικής ουδετερότητας - στις πολιτικές αποφάσεις". (D. Dickson)

Στο βαθμό που έχει επιτευχθεί σήμερα η σύζευξη "πολιτικού - ειδικού" έχει συντελεσθεί και μια τερατογένεση. Το όνομά της: Τεχνοκρατία. "Στην περίπτωση της τεχνοκρατίας ο ολοκληρωτισμός τελειοποιείται γιατί οι τεχνικές του κατευθύνονται όλο και περισσότερο στο υποσυνείδητο". Th. Roszak).

Για όσους θεωρούν δεδομένη αυτή την κατάσταση η αναζήτηση μιας εναλλακτικής τεχνολογίας, που θα αποφεύγει τέτοια προβλήματα φαίνεται σαν κάτι το κατ' εξοχήν λογικό.

Υπάρχουν τρεις ομάδες σχέσεων στη συζήτηση για τις αρχές της εναλλακτικής τεχνολογίας. η σχέση της τεχνολογίας με το άτομο, η σχέση με την κοινότητα και η σχέση με το περιβάλλον. Από την πλευρά του ατόμου η εναλλακτική τεχνολογία θα του παρείχε στον καλύτερο συνδυασμό, τα μέσα με οποία θα

ολοκληρώνει και θα βιώνει το πλήρες του ανθρώπινο δυναμικό. "Το να ξαναφέρουμε τον ήλιο, τον άνεμο, τη γη ουσιαστικά τον κόσμο της ζωής πίσω στην τεχνολογία στους όρους της ανθρώπινης επιβίωσης, θα ήταν μια επαναστατική ανανέωση των ανθρώπινων δεσμών με τη φύση". (M. Bookchin)

Το κρίσιμο σημείο είναι, (και ας μην ξεχνάμε ότι αυτό το παραβλέπουμε εύκολα κάθε φορά) ότι αν και μια εναλλακτική τεχνολογία, βασισμένη σ' αυτές τις αρχές μπορεί να αποτελεί την απαραίτητη προϋπόθεση για τη δημιουργία ενός μη αλλοτριωτικού και μη εκμεταλλευτικού τρόπου ζωής, η ανάπτυξη μιας τέτοιας τεχνολογίας, δεν είναι αρκετή για να εγγυηθεί τον ερχομό αυτής της κατάστασης. Δε μιλάμε λοιπόν για κατανάλωση εναλλακτικών τεχνολογιών. Μια γνήσια εναλλακτική τεχνολογία δεν μπορεί να αναπτυχθεί παρά μόνο στα πλαίσια μια εναλλακτικής κοινωνίας.

Αυτός ο κίνδυνος διαστροφής της ουσιαστικής προϋπόθεσης μας έσπρωξε στην τεράστια ομολογούμενως εισαγωγή. Ο στόχος δεν είναι να υπάρξουν απαντήσεις στα πάντα και εδώ φαίνεται η σημαντικότητα της εμπειρίας.

Ορισμένα θέματα μπορεί να παρουσιαστούν σαν πυρηνικές ιδέες ενώ η υλοποίηση άλλων να παρουσιαστεί βήμα - βήμα. Άλλον μπορεί να παρουσιαστούν οι θερμάστρες - αποστακτήρες - ξηραντήρια του Mollisson και άλλου ο τρόπος κατασκευής παιδικών παιχνιδιών. Πιστεύουμε ότι αυτή η λογική απεικονίζει την ουσία της τέχνης: Ένα "χάος" θεωρίας και πρακτικής, μέσα από το οποίο μπορούμε να αντλήσουμε τα στοιχεία που υλοποιούν το όνειρο" (P.H. G.B.) **Γιάννης Παζάρας**

Πολύτιμα στάθηκαν τα παρακάτω βοηθήματα:

- **D. Dickson**, *Εναλλακτική Τεχνολογία*

- **P. Harper, G. Boyle**, *Radical Technology*

- **Th. Roszak**, *Making of a Counter Culture*

- **M. Bookchin**, *Post - Scarcity Anarchism*

- **Th. Dobzhansky**, *Η Γενετική της Εξελικτικής πορείας*

ΑΝΤΙΚΑΤΑΝΑΛΩΤΙΚΕΣ ΙΔΕΕΣ

Κόλλες από φυσικά υλικά

Μερικές συνταγές για να φτιάξουμε μόνοι μας κόλλες που έχουν το πλεονέκτημα να είναι οικονομικές και κυρίως μη τοξικές.

Αλευρόκολλα

Μέσα σε μια κατσαρόλα βάζουμε αλεύρι και προσθέτουμε σιγά-σιγά, ανακατεύοντας καλά, λίγο κρύο νερό. Προσέχουμε να μην σχηματιστούν σβώλοι. Πάνω σ' αυτό το πηκτό μείγμα ρίχνουμε λίγο-λίγο βραστό νερό μέχρι να γίνει αραιός πολτός. Ζεσταίνουμε την κόλλα σε μπεν-μαρί ή απ' ευθείας σε σιγανή φωτιά και ανακατεύουμε συνεχώς με μια ξύλινη κουτάλα. Αν πήξει πολύ, μπορούμε να την αραιώσουμε με λίγο νερό. Προσθέτοντας λίγη ζάχαρη άχνη (δύο κουταλιές σούπας ανά λίτρο), μπορούμε να καθυστερήσουμε το πήξιμο πράγμα πολύ βολικό για ορισμένες δουλειές.

Αυτή η κόλλα είναι ιδανική για τις παιδικές χειροτεχνίες.

γραμμ. "ψαρόκολλα" και βάζουμε το μείγμα στη φωτιά να πάρει μια βράση. Προσθέτουμε τότε 15 γραμμ. τερεβινθέλαιο και ανακατεύουμε καλά.

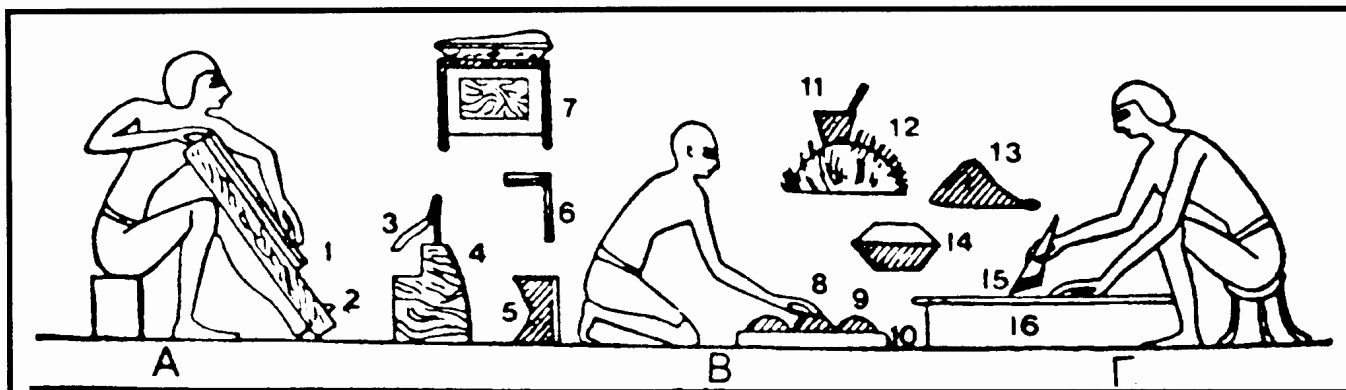
Κόλλα ξυλουργική 1

Είναι η κόλλα που χρησιμοποιούσαν παλιά οι επιπλοποιοί. Φτιάχνεται από κόκαλα, μύες, τένοντες, νεύρα, δέρμα διαφόρων ζώων και τη βρίσκουμε στο εμπόριο σε μορφή μικρών σβώλων.

Για να την παρασκευάσουμε:

Σε ένα δοχείο βάζουμε να φουσκώσουν 100 γραμμ. κόλλας σε 75 γραμμ. κρύο νερό για 12 ώρες. Το δοχείο καλύτερα να είναι γυάλινο. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ένα κουτί από κον-σέρβα που το εσωτερικό του να είναι καλυμμένο με κάποιο προστατευτικό υλικό γιατί τα σιδερένια σκουριάζουν και αυτό επηρεάζει την ποιότητα την κόλλας.

Μετά τις 12 ώρες η κόλλα θα έχει γίνει ένας αρκετά πηκτός



Σχηματική απόδοση αιγυπτιακής τοιχογραφίας (1.500 Π.Χ. περίπου).

Α. Τεχνίτης συγκολλά φύλλο ξύλου (1), σε άλλο (2), μαχαίρι (3), κομμάτι ξύλου (4), γεωμετρικά όργανα (5,6) και έτοιμο έπιπλο (7).

Β. Τεχνίτης πιέζει με σακούλακια γεμάτα άμμο (8,9) (πιθανόν ζεστά) τη συγκολλούμενη κατασκευή (10), δοχείο με συγκολλητική ουσία (11), πιθανόν ζωική είναι τοποθετημένο πάνω σε φωτιά (12), κομμάτια συγκολλητικής ουσίας (13) και πιθανόν δοχείο με υπολείμματα της (14).

Γ. Τεχνίτης αλείφει τη συγκολλητική ουσία με βούρτσα (15) σε φύλλο ξύλου τοποθετημένο σε βάση (16) (από Perry).

Η συγκολλητική ουσία από δέρματα ή κόκαλα φαίνεται ότι ήταν γνωστή στην Αρχαία Αίγυπτο. Τέτοιες συγκολλητικές ουσίες χρησιμοποιήθηκαν για χιλιάδες χρόνια, ως τον 17ο αιώνα, και η "ζωική κόλλα" ήταν σε κοινή χρήση ως πριν λίγα χρόνια. Η τέχνη της παραγωγής ήταν γνωστή μόνο σε ξυλουργούς που την κρατούσαν μυστική και τη διαβίβαζαν από γενιά σε γενιά. (Από Γ.Θ. Τσούμη)

Χρησιμοποιείται όμως και για την τοποθέτηση ταπετσαριών τοίχου. Για να τη διατηρήσουμε, προσθέτουμε, όσο είναι ακόμα χλιαρή, αλάτι ή στύψη. Μπορούμε ακόμη να προσθέσουμε τερεβινθέλαιο οπότε και δεν προσβάλλεται από έντομα. Η προσθήκη τερεβινθέλαιου, συνιστάται ιδιαίτερα στην κόλλα που προορίζουμε για την τοποθέτηση ταπετσαριών τοίχου σε παλιά σπίτια ή διακοσμητικού χαρτιού στο εσωτερικό παλιών επιπέλων.

Κόλλα ρυζιού

Αυτή η κόλλα είναι διαφανής άσπρη και πάρα πολύ δυνατή γι' αυτό προτιμάται για τη βιβλιοδεσία πολυτελείας. Βάζοντας λιγότερο νερό φτιάχνουμε την ιδανική κόλλα για αντικείμενα από χαρτοπολτό (παπιέ μασέ).

Για να την παρασκευάσουμε:

1. Διαλύουμε καλά 200 γραμμάρια ρυζάλευρου σε μισό λίτρο κρύο νερό και βράζουμε σε σιγανή φωτιά για 10 λεπτά. ή

2. Φτιάχνουμε ένα πηκτό και ομοιογενή χυλό από νερό και ρυζάλευρο, του προσθέτουμε ζεστό νερό και τον βάζουμε να βράσει για ένα λεπτό.

Μπορούμε επίσης να φτιάξουμε μια ελαφριά κόλλα βράζοντας ρύζι σε μικρή ποσότητα νερού για πολύ ώρα.

Κόλλα για πορσελάνη

Ανακατεύουμε μισό λίτρο τσίπουρο με μισό λίτρο νερό, προσθέτουμε προσέχοντας να διαλύεται καλά, 30 γραμμ. αμυλόκολλα και 50 γραμμ. κιμωλία κοπανισμένη. Προσθέτουμε 15

χυλός. Βάζουμε τότε το δοχείο σε μπέν-μαρί για να θερμάνουμε την κόλλα στους 50 με 55 βαθμούς για 20 με 30 λεπτά, ανακατεύοντας που και που. Μετά σβήνουμε τη φωτιά. Η κόλλα τότε πρέπει να έχει τέτοια σύσταση ώστε να τρέχει σε συνεχή ροή από το πινέλο. Για όση ώρα δουλεύουμε αφήνουμε το δοχείο μέσα στο ζεστό νερό για να μείνει η κόλλα όσο το δυνατό περισσότερο χλιαρή. Απλώνεται με πινέλο και στις δύο επιφάνειες που θέλουμε να κολλήσουμε και τις ενώνουμε αμέσως. Σφίγγουμε με σφιγκτήρες για 6 με 8 ώρες. Αυτή την κόλλα μπορούμε να τη χρησιμοποιήσουμε με σιγουριά για ξυλουργικές κατασκευές εσωτερικού χώρου. Δεν αντέχει τη μεγάλη υγρασία όπως επίσης και τις ψηλές θερμοκρασίες (πάνω από 60 με 70 βαθμούς).

Για να μη προσβάλλεται από τα έντομα, προσθέτουμε σε 100 μέρη κόλλας 250 μέρη ξύδι αντί για το νερό. Τα βάζουμε σε μπέν-μαρί και αφού λιάσει η κόλλα, προσθέτουμε 250 μέρη οινόπνευμα, 10 μέρη στύψη και τα αφήνουμε για ένα τέταρτο να ζεσταθούν. Αν η κόλλα γίνει πολύ πηκτή, την αραιώνουμε με νερό.

Κόλλα ξυλουργική 2

Παίρνουμε τα κάστανα της ιπποκαστανιάς, τα ξεραίνουμε, τα σπάμε και τα αλέθουμε. Η κόλλα παρασκευάζεται όπως η αλευρόκολλα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

"Le guide de l' anticonsommateur" ed Seghers, Paris 1975
"Manuale pratico di tecnica" G. Piva, Milano.

Δ.Π. - Σ.Ο.

Για να γνωρίζετε... ό,τι πρέπει να γνωρίζετε για τη διατροφή σας

Σήμερα, περπατώντας στους δρόμους της Αθήνας (είναι άλλωστε ο καθρέφτης της χώρας μας), είναι έντονη η αίσθηση ότι ο νεοέλληνας έχει προ πολλού ξεπεράσει το πρόβλημα της πείνας. Οι στατιστικές λένε ότι έχουμε το μεγαλύτερο ποσοστό παχύσαρκων παιδιών στην Ευρώπη. Αλλά και στους ενήλικες δεν πάμε πίσω. Το βλέπουμε κραυγαλέα στους γύρω μας να κουβαλούν ασθμαίνοντες τα περιττά κιλά τους ή να τα έχουν εναποθέσει αναπαυτικά στο κάθισμα του νέου καταλυτικού Ι.Χ. τους.

Εάν βέβαια το φαινόμενο αυτό είναι αποτέλεσμα γενετικών καταβολών ή παιδικών "αμαρτιών" είναι αναπόφευκτο και εμπεριέχεται στην ανθρώπινη ποικιλότητα. Εάν είναι φαινόμενο μιας κάποιας οικονομικής ευμάρειας, χαρακτηριστικό των καταναλωτικών κοινωνιών, τότε το πρόβλημα περιορίζεται στην "οπτική ρύπανση" αν όμως είναι ταυτόχρονα και "εγκατάλειψη" ή "συναισθηματικό κενό" τότε τα μηνύματα δεν είναι και τόσο καλά για τον τρόπο ζωής μας.

Μην ανησυχείτε όμως, δεν είναι σκοπός μας να επιδοθούμε εδώ σε ανάλυση των κοινωνικών, οικονομικών, ιστορικών, ψυχολογικών, κοινωνικών ή δεν ξέρω ποιών άλλων παραγόντων που οδηγούν ένα σημαντικό ποσοστό των συμπατριωτών μας στην παχυσαρκία και τους περισσότερους απ' τους άλλους σε περιττά κιλά. Ασφαλώς αυτό είναι ένα πρόβλημα που προσβάλλει μακροχρόνια την υγεία μας και αξίζει να μας απασχολεί καθημερινά όλους. Αλλωστε εμπίπτει στη θεματολογία του περιοδικού μας και έτσι θα μας δοθεί η δυνατότητα σε προσεχές τεύχος να επανέλθουμε.

Αντικειμενικός σκοπός του άρθρου αυτού δεν είναι λοιπόν η ποσότητα τροφής που πρέπει να καταναλώνει κάποιος, αλλά η διερεύνηση της ποιότητας όσων μας προσφέρονται προς κατανάλωση. Τι τέλος πάντων τρώμε; Πως παρασκευάζονται; Είναι υγιεινά; Μήπως μπορούμε να βρούμε καλύτερης ποιότητας; Πως μπορούμε να ξεχωρίσουμε τα καλής από κακής ποιότητας; Ποια απ' όλα όσα μας προσφέρονται είναι καλύτερο να τρώμε;

Επιθυμία μας είναι να καθιερώσουμε μια στήλη στο περιοδικό μας που θα μας πληροφορεί σε μόνιμη βάση για ό, τι έχει σχέση με την ποιότητα διατροφής μας και τις επιπτώσεις της στην υγεία μας.

Δυστυχώς λίγοι είναι οι καλώς πληροφορημένοι για τα προβλήματα στα τρόφιμα και τους κινδύνους που μεταφέρουν στο πιάτο μας, αλλά ακόμη λιγότεροι είναι εκείνοι που έχουν συνειδητοποιήσει στις πραγματικές τους διαστάσεις αυτούς τους κινδύνους. Πιστεύουμε λοιπόν ότι μια τέτοια στήλη είναι απόλυτα αναγκαία και ενδιαφέρει όλους μας γιατί αφορά την υγεία μας και προπάντων την υγεία των παιδιών μας.

Διαλέξαμε σαν πρώτο θέμα το μέλι, ίσως γιατί υπάρχει η εντύπωση σχεδόν σε όλους, εκτός των λίγων "μυημένων", ότι είναι 100% φυσικό και επομένως είναι ούτως ή άλλως υγιεινή τροφή. Δυστυχώς τα πράγματα δεν είναι ακριβώς έτσι και επομένως είμαστε υποχρεωμένοι να γνωρίζουμε τι αγοράζουμε και τι τρώμε, ακόμη και όταν νομίζουμε ότι μια τροφή είναι εντελώς φυσική. Φανταστείτε λοιπόν τι εκπλήξεις μας περιμένουν όταν θα μιλήσουμε για ένα σωρό άλλα τρίφιμα καθημερινής κατανάλωσης που δέχονται ένα σωρό ανθρώπινες επεμβάσεις όπως επεξεργασία, μεταποίηση, συσκευασία, συντήρηση κ.λ.π. έως ότου φθάσουν στο τραπέζι μας.

ΤΟ ΜΕΛΙ

Το μέλι είναι φυσικό προϊόν που παρασκευάζεται από τις μέλισσες μέσα στην κυψέλη. Για την παρασκευή του οι μέλισσες χρησιμοποιούν το νέκταρ των λουλουδιών ή μελιτεκκρίσεις διαφόρων δέντρων όπως πεύκο, έλατο κ.λ.π. που δημιουργούνται πάνω στα δέντρα με την παρέμβαση ορισμένων εντόμων.

Οι μέλισσες για να συγκεντρώσουν ένα κιλό μέλι χρειάζονται, ανάλογα στις συνθήκες, να επισκεφθούν 3 έως 8 εκατομμύρια λουλούδια, να κάνουν δηλαδή 100 έως 120 χιλιάδες διαδρομές. Το υλικό που μεταφέρουν οι μέλισσες το επεξεργάζονται κατ' αρχήν στο στομάχι τους και στη συνέχεια μέσα στην κυψέλη προσθέτοντας ένζυμα και βακτηριοστατικά συστατικά. Ταυτόχρονα αποβάλλουν ένα μέρος υγρασίας και τέλος το εναποθηκεύουν στις κηρήθρες.

Το μέλι είναι θαυμάσιο προϊόν και έχει εκτιμηθεί απ' τον άνθρωπο από την αρχαιότητα. Οι Αιγύπτιοι πριν 3.500 χρόνια το χρησιμοποιούσαν ως θεραπευτικό. Οι αρχαίοι Ινδοί θεωρούσαν ότι παρατείνει των ζωή. Το ίδιο και ο Αριστοτέλης. Ο Ιπποκράτης το συνιστούσε ως θεραπευτικό πολλών ασθενειών αλλά και για διατήρηση της νεότητας.

Το μέλι περιέχει πάνω από 180 διαφορετικές ουσίες που του δίνουν τον πολύτιμο αυτό χαρακτήρα. Περιέχει μονοσακχαρίτες που αφομοιώνονται άριστα από τον ανθρώπινο οργανισμό χωρίς παρενέργειες, σε αντίθεση με την κοινή ζάχαρη που περιέχει δισακχαρίτες και δημιουργεί τόσο κακά ώστε να θεωρείται σήμερα ως καταστροφή για τον ανθρώπινο οργανισμό.

Περιέχει ακόμη πολύτιμα ιχνοστοιχεία όπως φώσφορο, μαγνήσιο, ασβέστιο, σίδηρο, θείο, χλώριο, κάλιο. Επίσης διάφορες αρωματικές ενώσεις βιταμίνες (B1, B2, B5, B6, PP, K), 17 αμινοξέα, διάφορα ένζυμα και ανώτερες αλκοόλες. Περιέχει επίσης γύρη και ίχνη βασιλικού πολτού.

Τέλος να προσθέσουμε ότι είναι πολύ πλούσιο σε θερμίδες (περίπου 3.200 ανά κιλό δηλαδή τριπλάσιες του κρέατος) και πρέπει να καταναλώνεται με σύνεση.

Όλα αυτά τα συστατικά καθιστούν το μέλι εκτός από πολύτιμο τρόφιμο και άριστο θεραπευτικό μέσον. Βοηθά σε περιπτώσεις κόπωσης, ανορεξίας, αδιαθεσίας, αδυναμίας, δυσκοιλιότητας αλλά και αναιμίας. Είναι γρήγορη πηγή ενέργειας ιδίως για αθλητές, παιδιά, εγκύους, αρρώστους.

Μειώνει τις βρογχικές ενοχλήσεις από κοινά κρυολογήματα, είναι δυναμωτικό και καταπραϊντικό. Επουλώνει τις πληγές του δέρματος, υποβοηθεί τη λειτουργία των ενδοκρινών αδένων είναι καρδιοτονωτικό, συμβάλει στον μεταβολισμό και τη θρέψη του οργανισμού. Τέλος ορισμένοι τολμούν να πουν ότι δρα προληπτικά εναντίον του καρκίνου.

Στη χώρα μας η μεγάλη ποικιλία της χλωρίδας μας χαρίζει μέλι σπουδαίας βιολογικής αξίας και άριστης ποιότητας. Είμαστε αυτάρκεις σε μέλι με περίπου 10 έως 13 χιλιάδες τόνους παραγωγή το χρόνο. Παράγουμε διαφόρων ειδών μέλι. Τα αναφέρουμε κατά σειρά προτίμησής τους από τους καταναλωτές: Θυμαρίσιο, ελάτης, πευκόμελο, καστανιάς, πορτοκαλιάς, ερεϊκής, ηλιάνθου, βαμβακιού.

Τι πρέπει να γνωρίζετε αγοράζοντας μέλι

Υπάρχει η εντύπωση στους περισσότερους ότι οποιοδήποτε μέλι και αν προμηθευτούμε θα είναι πλήρως αγνό και φυσικό. Δυστυχώς τα πράγματα δεν είναι έτσι. Τις περισσότερες φορές περιέχει ουσίες που είναι λίγο έως πολύ επικίνδυνες ή δεν είναι τόσο αγνό όσο νομίζουμε.

Ας δούμε τους παράγοντες που υποβαθμίζουν το μέλι σήμερα, αρχίζοντας



απ' τους πιο ανώδυνους και καταλήγοντας στους πιο επικίνδυνους.

1) Ορισμένα είδη μελιού έχουν την ιδιότητα να κρυσταλλώνουν (ζαχαρώνουν). Αυτή είναι μια φυσική ιδιότητα του μελιού και εξαρτάται από διάφορους παράγοντες, κυρίως όμως από το είδος των ανθέων που γίνεται ή νεκταροσυλλογή. Το κρυσταλλωμένο μέλι δεν είναι λοιπόν ούτε υποβαθμισμένο ούτε νοθευμένο. Εν τούτοις, επειδή ο καταναλωτής θέλει (ή ξέρει) το μέλι διαυγές και καθαρό, οι παραγωγοί ή οι έμποροι το θερμαίνουν, ορισμένες φορές σε υψηλές θερμοκρασίες, με αποτέλεσμα να γίνεται μεν διαυγές αλλά ταυτόχρονα να χάνει τις θρεπτικές του ιδιότητες και να γίνεται μια γλυκαντική ουσία χωρίς ιδιαίτερη βιολογική αξία. Σημαντικό ποσοστό τέτοιων υποβαθμισμένων μελιών είναι τα βιομηχανοποιημένα και κυρίως τα εισαγόμενα.

2) Κατά τη διάρκεια της μελιτοσυλλογής οι μέλισσες συμβαίνει να ταΐζονται παράνομα με σιρόπι ζάχαρης. Μ' αυτό τον τρόπο ένα μέρος του μελιού θα προέρχεται από ζαχαρόνερο. Τα αρνητικά απ' αυτή τη νοθεία είναι α) Το μέλι που αγοράζουμε είναι μια απλή γλυκαντική ουσία και δεν περιέχει τα θρεπτικά συστατικά που θα έπρεπε να περιέχει. β) πληρώνουμε το ζαχαρόνερο στην τιμή των 1000 ή 2000 δρχ. το κιλό.

3) Άλλο είδος νοθείας είναι η ανάμειξη του μελιού με γλυκόζη του εμπορίου που είναι πολύ φθηνή. Τα αρνητικά σ' αυτή την περίπτωση είναι τα ίδια με την περίπτωση (2) και επιπλέον αυτό το "μέλι" είναι πιο ανθυγιεινό. Επίσης νοθεία γίνεται με την ανάμειξη εισαγομένων υποβαθμισμένων μελιών με ελληνικό ή η απευθείας πώλησή τους ως ελληνικά.

4) Ένας άλλος παράγοντας που υποβαθμίζει το μέλι και το κάνει ορισμένες φορές ακατάλληλο είναι η μόλυνση του

περιβάλλοντος. Όταν τα μέλισσα βρίσκονται κοντά σε μεγάλους αυτοκινητόδρομους ή σε βιομηχανικές ζώνες ή ακόμη σε μεγαλουπόλεις, η μελιτοσυλλογή γίνεται κατ' ανάγκη από φυτά και κυρίως δέντρα όπως π.χ. ευκάλυπτος, ακακία, κ.λ.π. που είναι επιβαρυνμένα με διάφορα βαρέα μέταλλα ή άλλες επικίνδυνες ουσίες.

5) Ένα άλλο μεγάλο πρόβλημα, που δεν το συναντάμε βέβαια μόνο στο μέλι είναι τα φυτοφάρμακα. Οι μέλισσες όπως είπαμε συλλέγουν το νέκταρ απ' τα άνθη. Πολύ μεγάλο τμήμα όμως της παραγωγής μελιού δυστυχώς δε γίνεται αμιγώς από αγριολούλουδα αλλά και από άνθη φυτών και δέντρων που καλλιεργούνται απ' τον άνθρωπο π.χ. πορτοκαλιάς, αχλαδιάς, μηλιάς, κερασιάς, βυσσινιάς, τριφυλλίου, βαμβακιού κ.λ.π. που βέβαια ψεκάζονται με διάφορα χημικά δηλητήρια και περνούν μετά στο μέλι.

6) Τέλος το μεγαλύτερο πρόβλημα προέρχεται από τα εντομοκτόνα και μυκητοκτόνα που χρησιμοποιεί ο ίδιος ο μελισσοκόμος μέσα στην κυψέλη. Δυστυχώς τα μέλισσα σήμερα πλήττονται και αυτά από διάφορες ασθένειες. Ο εύκολος τρόπος αντιμετώπισης τους, όπως ακριβώς συμβαίνει στη συμβατική γεωργία και κτηνοτροφία, είναι η χρήση συνθετικών δηλητηρίων. Η μελισσοκομία δεν ξεφεύγει απ' αυτό τον κανόνα, παρ' ότι υπάρχουν οικολογικοί και κατά συνέπεια ακίνδυνοι τρόποι αντιμετώπισης των ασθενειών αυτών, όπως βέβαια υπάρχουν και στην οικολογική γεωργία.

Αποτέλεσμα της χρήσης των φαρμάκων αυτών είναι η επιβάρυνση με υπολείμματα δηλητηρίων του μελιού αλλά και των άλλων προϊόντων της μέλισσας.

Μετά από όλα αυτά γεννιέται εύλογα το ερώτημα: Που θα βρούμε μέλι αγνό και πως θα το αναγνωρίσουμε;

Οι απαντήσεις σ' αυτό το ερώτημα είναι δύο. Κατ' αρχήν να φροντίσουμε να προμηθευόμαστε μέλι από παραγωγούς οικολογικής μελισσοκομίας που το μέλι τους είναι γνωστό ότι είναι απαλλαγμένο από χημικά, τουλάχιστον σε ένα κύκλο "μημένων". Ευτυχώς στη χώρα μας τα τελευταία 2-3 χρόνια πολλοί μελισσοκομοί έχουν στραφεί στην οικολογική μελισσοκομία και έτσι είναι σχετικά εύκολο για τον καταναλωτή που το "ψάχνει" να βρει μέλι αγνό και "καθαρό". Η άλλη λύση είναι να φτιάξουμε μόνοι μας 1-2 κυψέλες και έτσι να εξασφαλίζουμε το μέλι της χρονιάς μας εγγυημένα αγνό και απαλλαγμένο από χημικά.

Από εμάς τουλάχιστον θα ακούτε συχνά να σας προτρέπουμε σε αυτοκατανάλωση. Δικό σας είναι το δίλημμα αν θα ασχοληθείτε με τέτοιου είδους "χόμπι", "ψυχαγωγία", "δημιουργική δράση" ή με τα φετίχ του καταναλωτισμού.

Πηγή: Μελισσοκομική επιθεώρηση, τεύχη 7/87, 6/87, 10/94 και 1/95 Α. Θρασυβούλου. Τεύχος 4/87 Λιότσκα Σ. και Στουπή Ν. Τεύχος 7&8/88 Σ. Δημητρίου.

Ανέστης Πολυχρονίδης
Βιοκαλλιεργητής κ.α.

Κουμαρόμελο

Αυτή την εποχή που τα βουνά μας γεμίζουν από κατακόκκινα λαχταριστά κούμαρα, σας δίνουμε μια συνταγή για να φτιάξετε κουμαρόμελο. Το κουμαρόμελο είναι μια φυσική γλυκαντική ουσία την οποία μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε για να φτιάξουμε μους, σταφυριά ή για να αντικαταστήσουμε τη ζάχαρη στις μαρμελάδες.

Το κουμαρόμελο όταν το παίρνει κανείς με κρασί είναι καλό τονωτικό.

Πως το φτιάχνουμε.

Βάζουμε τα κούμαρα σε μια μεγάλη κατσαρόλα, προσθέτουμε μια χούφτα στάχτη (από ξύλα) και βραστό νερό. Τ' ανακατεύουμε καλά, τα περνάμε από το μύλο και τα βάζουμε σε τουλούπάνι ώστε να στραγγίξουν σε μια άλλη κατσαρόλα, για μια νύχτα. Την άλλη μέρα στύβουμε το τουλούπάνι για να βγει όλο το ζουμί και βάζουμε την κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά μέχρι να πήξει όπως κάνουμε το πετιμέζι από σταφύλι.

Δ.Π. - Σ.Ο.

Ξυλοφάγοι

Τα περισσότερα ξυλοφάγα έντομα είναι μικρά σκαθάρια που προσβάλλουν την ξυλεία.

Τα ξυλοφάγα σκουλήκια δεν τα βλέπουμε, ακούμε όμως τον χαρακτηριστικό τους ήχο μέσα στα έπιπλα, στα δοκάρια των σκεπών, στους ξύλινους τοίχους και στα πατώματα που σιγά - σιγά διαβρώνονται εσωτερικά από τις στοές που ανοίγουν.

Τι μπορούμε να κάνουμε για να αποφύγουμε την καταστροφή επίπλων και σπιτιών;

Η καλύτερη μέθοδος είναι η πρόληψη.

Αν βγάξετε μόνοι σας την ξυλεία για το σπίτι ή τα έπιπλά σας, θα πρέπει να διαλέξετε δοκάρια και σανίδες από την καρδιά του δέντρου και όχι από το στέαρ*, το οποίο προσβάλλεται εύκολα από τα ξυλοφάγα. Αν το δέντρο έχει φύλλα, αφήστε το κομμένο με τα κλαδιά και τα φύλλα έτσι ώστε να τραβήξουν τους χυμούς. Στη συνέχεια μπορούμε να το αποψιλώσουμε και να το τεμαχίσουμε. Επειδή δε οι ξυλοφάγοι προσβάλλουν ευκολότερα τα ξύλα που έχουν πολλούς χυμούς, είναι πολύ σημαντικό, τα ξύλα που χρησιμοποιούμε να είναι κομμένα τη σωστή εποχή.

Ακόμη, θα πρέπει να προτιμάται ξυλεία από οξιά, δρυ, κέδρο, πεύκο της ποικιλίας πίνους σιλβέστερ, καρυδιά, καστανιά και γενικά ξύλα που περιέχουν φυσικά εντομοκτόνα.

Αν αντιληφθείτε τις χαρακτηριστικές τρύπες του σκουληκιού, κλείστε τες με κερί, περάστε από πάνω με πινέλο

τερεβινθέλαιο ή κρεόζωτο από οξιά (κρεόζωτο είναι η πίσσα που προέρχεται από την καύση και απόσταξη του ξύλου).

Επίσης μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αλόη της οποίας ο χυμός είναι εντομοκτόνος. Κόψτε μερικά φύλλα και φτιάχτε χυλό λιώνοντάς τα ή ακόμη κόψτε τα κομματάκια και ξεράνετέ τα.

Χρήση: Αλείψτε δοκάρια και έπιπλα με τον χυλό φρέσκιας αλόης. Από τα ξεραμένα φύλλα μπορείτε να φτιάξετε εντομοκτόνο σκόνη, αλέθοντάς τα. Ακόμα, μπορείτε να φτιάξετε αφέψημα από 10 γραμ. ξεραμένη αλόη σε ένα λίτρο νερό ή βάλτε 10 γραμ. ξεραμένα φύλλα αλόης σε ένα λίτρο οιοπνεύματος και αφήστε τα μερικές ημέρες.

Τέλος ένα άλλο προστατευτικό ξύλου είναι το λάδι λεβάντας (το φτιάχνουμε γεμίζοντας ένα βάζο με λουλούδια, τα σκεπάζουμε με λάδι ελιάς και το εκθέτουμε για δύο τρεις εβδομάδες στον ήλιο. Στη συνέχεια σουρώνουμε και το φυλάμε σε μπουκάλι).

Πότε κόβουμε τα ξύλα

Όταν κόβουμε ξύλα για να τα χρησιμοποιήσουμε στην επιπλοποιία ή σε διάφορες οικοδομικές κατασκευές, πρέπει πάντοτε να θυμόμαστε ότι το κόψιμο στην κατάλληλη στιγμή είναι ο καλύτερος τρόπος προστασίας του ξύλου από τις προσβολές των ξυλοφάγων.

Πότε όμως είναι η κατάλληλη στιγμή για να κόψουμε κάποιο δέντρο;

Η ιδέα είναι πολύ απλή. Κόβουμε το δέντρο όταν αυτό έχει τους λιγότερους χυμούς.

Σπουδαίος παράγοντας που επηρεάζει την κίνηση των ρευστών στη φύση επομένως και

των χυμών στα φυτά, είναι η θέση του φεγγαριού.

Το φεγγάρι φαίνεται ότι κάνει δύο κινήσεις. Η πρώτη είναι το γέμισμα ή άδειασμα. Η δεύτερη είναι το ανέβασμα ή το κατέβασμα της τροχιάς του σε σχέση με τον ορίζοντα. Οι δύο κινήσεις του φεγγαριού έχουν κάποια περιοδικότητα διαφορετική μεταξύ τους. Ετσι, το καλοκαίρι καθώς το φεγγάρι γεμίζει, η τροχιά του κατεβαίνει και αντιστρόφως. Τον χειμώνα σχεδόν συμπίπτει το γέμισμα με το ανέβασμα και το χάσιμο με το κατέβασμα.

Όταν το φεγγάρι γεμίζει και όταν ανεβαίνει, τότε ανεβαίνουν και οι χυμοί στα φυτά και αντιστρόφως. Τον χειμώνα αυτά τα φαινόμενα είναι ισχυρότερα.

Ακόμη, οι χυμοί ανεβαίνουν την άνοιξη και το καλοκαίρι ενώ πέφτουν το φθινόπωρο και τον χειμώνα. Ανεβαίνουν το πρωί και την ημέρα, κατεβαίνουν το απόγευμα και τη νύχτα.

Ετσι, συνδυάζοντας όλους αυτούς τους παράγοντες, μπορούμε να πούμε ότι ο ιδανικός χρόνος για να κόψουμε τα δέντρα μας, αν πρόκειται να τα χρησιμοποιήσουμε για κατασκευές, είναι κάποιο χειμωνιάτικο απόγευμα, στο χάσιμο του φεγγαριού. Αντίθετα, αν θέλουμε να κόψουμε ξύλα για να τα πουλήσουμε με το κιλό, τα κόβουμε κάποιο ανοιξιάτικο πρωινό με το γέμισμα του φεγγαριού, για να είναι βαριά-βαριά.

Δ.Π. - Σ.Ο.

* Στέαρ. Το εξωτερικό τμήμα του κορμού. Συνήθως έχει διαφορετικό χρώμα.

ΚΡΕΜΜΥΔΙ

(*Alium cepa*)

Φυσιολογικές ιδιότητες και χρήσεις

Οικ. Λειριώδη

Το κρεμμύδι εκτιμάται από την αρχαιότητα για τις διουρητικές, τονωτικές και απολυμαντικές ιδιότητές του.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Ο βολβός και ο χυμός του.

Κύρια γνωστά συστατικά: Ζάχαρη, βιταμίνες Α, Β, C. Μεταλλικά άλατα και ιχνοστοιχεία: Νάτριο, Κάλιο, Φωσφορικό και Νιτρικό Ασβέστιο, Σίδηρο, Θείο, Ιώδιο, Πυρίτιο, Φωσφορικό και Οξικό Οξύ πτητικό έλαιο, γλυκοκινίνη, οξειδώσεις και διαστάσεις (αυτά τα δύο τελευταία θερμαινόμενα, αποστειρώνουν).

Ιδιότητες: Όπως το καρότο έτσι και το κρεμμύδι έχει πληθώρα από θεραπευτικές ιδιότητες οι οποίες το καθιστούν εξαιρετική τροφή αλλά και φάρμακο για πολλές ασθένειες. Παραθέτουμε κάποιες από τις περιπτώσεις που μπορεί να χρησιμοποιηθεί. Ωστόσο πρέπει απαραίτητα να πούμε ότι υπάρχουν κάποιες σχολές υγιεινής διατροφής οι οποίες θεωρούν ότι πρέπει να χρησιμοποιείται το κρεμμύδι στη διατροφή μας με φειδώ.

Ενδείξεις:

Εσωτερική χρήση:

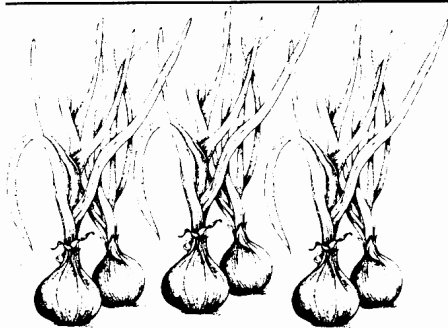
- Αδυναμία, σωματική και πνευματική υπερκόπωση, ανάπτυξη.
- ολιγουρία, κατακράτηση υγρών (οιδήματα, πνευρίτιδες, περικαρδίτιδες).
- Υδρωπικία.
- Αζωταιμία, χλωρουναιμία.
- Ρευματισμοί, αρθριτισμός.
- Χολολιθίαση.
- Διάρροιες, εντερικές ζυμώσεις.
- Λοιμώξεις του ουροποιητικού και γεννητικού συστήματος.
- Παθήσεις του αναπνευστικού (κρυολογήματα, βρογχίτιδες, άσθμα, λαρυγγίτιδα).
- Γρίπη.
- Ατονία του πεπτικού συστήματος.
- Αδενική ανισορροπία.
- Παχυσαρκία.
- Αρτηριοσκλήρωση, πρόληψη θρομβώσεων.
- Πρόληψη της γήρανσης.
- Προστατίτιδα.
- Ανικανότητα.
- Διαβήτης.



- Αδενόπαθεια, ραχτισμός
- Λεμφατισμός.
- Εντερικά παράσιτα.
- Θηλασμός.

Εξωτερική χρήση:

- Απόστημα, παρανυχίδες, δοθιήνες, τσιμπήματα σφήκας.
- Χιονίστρες, ραγάδες.
- Ημικρανίες.
- Εγκεφαλική συμφόρηση.



- Κώφωση, βόμβος.
- Νευραλγία των δοντιών
- Κρεατοελιές, σπίλοι.
- Πληγές, ελκώσεις, εγκαύματα.
- Φακίδες.

Τρόπος χρήσης:

Εσωτερική χρήση:

(ΠΡΟΣΟΧΗ. Το κρεμμύδι προκαλεί υπεραιμία και γι' αυτό απαγορεύεται η χρήση του αν υπάρχει αιμόπτυση)

1. Κρεμμύδι ωμό έτσι όπως είναι η μουσκεμένο για λίγες ώρες μέσα στο ελαιόλαδο. Σε σαλάτες, ορεκτικά και σε όλες τις σούπες.

- Ψιλοκομμένο. Το τρώμε μέσα σε γάλα ή σε ζωμό ή ακόμη, απλωμένο πάνω σε μια φέτα βουτυρωμένο ή λαδωμένο ψωμί.

- Ένα κρεμμύδι ψιλοκομμένο και αφημένο να μουσκέψει μερικές ώρες μέσα σε ζεστό νερό. Πίνουμε το νερό το πρωί νηστικοί με λίγες σταγόνες λεμόνι.

- Κατά της γρίπης: Αφήνουμε να μουλιάσουν δύο κρεμμύδια ψιλοκομμένα σε μισό λίτρο νερό. Πίνουμε ένα ποτήρι από το νερό αυτό ανάμεσα στα γεύματα και ένα πριν κοιμηθούμε για δέκα πέντε ημέρες.

- Κατά της διάρροιας: Μια χούφτα φλούδια κρεμμυδιού για ένα λίτρο νερό. Τα αφήνουμε να βράσουν για δέκα λεπτά. Παίρνουμε μισό λίτρο την ημέρα.

- Κατά της διάρροιας των νεογέννητων: Κόβουμε φέτες τρία κρεμμύδια και τα αφήνουμε για δύο ώρες μέσα σε βραστό νερό. Προσθέτουμε ζάχαρη.

- Κατά των εντερικών παρασίτων: Αφήνουμε να μουσκέψει επί 6 ημέρες ένα χοντρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο μέσα σε ένα λίτρο λευκό κρασί. Πίνουμε ένα ποτήρι κάθε πρωί με την έγερση, για μια εβδομάδα όταν χάνει το φεγγάρι. Καλό θα είναι αυτό να γίνει για 2 με 3 μήνες.

- Κατά των ρευματισμών: Βράζουμε σε χαμηλή φωτιά σε ένα λίτρο νερό και για 15 λεπτά, 3 κρεμμύδια κομμένα σε φέτες, χωρίς να βγάλουμε τη φλούδα τους. Σουρώνουμε. Πίνουμε ένα ποτήρι στην έγερση και στην κατάκλιση.

- Κατά της χολολιθίασης: Τσιγαρίζουμε ένα χοντρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο, μέσα σε 4 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο. Προσθέτουμε 150 γρ. νερό και 40 γρ. ανάλατο χοιρινό λίπος (Το λίπος πρέπει να είναι από χοίρο υγιή). Το αφήνουμε να βράσει για 10 λεπτά. Το πίνουμε πολύ ζεστό, για πολλά συνεχό-

μενα βράδια. Δύο ώρες αργότερα, λίγο πριν κοιμηθούμε, πίνουμε ένα φλιτζάνι βραστάρι από ράμνο (2 με 5 γρ. αποξηραμένη φλούδα για κάθε φλιτζάνι. Μετά το βράσιμο το αφήνουμε στο νερό του να κρυώσει, για 4 με 6 ώρες). Αυτή η θεραπεία να γίνεται μια φορά τον χρόνο.

- Για την ηπατίτιδα, Ζωμός κρεμμυδιού.

- Για την αϋπνία. Προσθέστε κρεμμύδι ωμό στις σαλάτες σας.

2. Μούσκεμα σε οινόπνευμα: Αφήνουμε να μουσκέψουν για 10 ημέρες φρέσκα κρεμμύδια ψιλοκομμένα, σε οινόπνευμα 90 βαθμών ίσου βάρους.

Παίρνουμε 3 με 5 κουταλάκια του καφέ την ημέρα (μια κουταλιά του καφέ είναι περίπου 5 γραμμάρια κρεμμυδιού).

3. Οινόπνευμα 20% 5 με 10 γραμμάρια 2 φορές την ημέρα στα γεύματα μέσα σε ζαχαρωμένο νερό.

4. Κρασί (Σύμφωνα με τον P. Carles):

κεμμύδι ψιλοκομμένο.....300 γραμμ.

υγρό λευκό μέλι.....100 γραμμ.

κρασί λευκό.....600 γραμμ.

Τα αφήνουμε να μουσκέψουν 48 ώρες. Φιλτράρουμε. Παίρνουμε 2 με 4 κουταλιές της σούπας την ημέρα (50 γραμμ. ίσον 15 γραμμ. κρεμμύδι).

Εξωτερική χρήση:

- Σιναπισμοί με ωμά κρεμμύδια (όπως και σκόρδα): Ρευματισμοί.

- Εγκεφαλική συμφόρηση, μηνιγγίτιδα: Συμπληρωματική θεραπεία με τρίψιμο των μηνίγγων με ένα κρεμμύδι και τύλιγμα των ποδιών με 1 έως 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα (τα αφήνουμε για 8 έως 10 ώρες).

- Ημικρανίες: Καταπλάσματα με ωμό κρεμμύδι στο μέτωπο.

- Κατακράτηση των ούρων, ολιγουρία: Καταπλάσματα με ωμό κρεμμύδι στο κάτω μέρος της κοιλιάς.

- Κρεατοελιές: Μείγμα από κρεμμύδι, θαλασσινό αλάτι και άργιλος σε ίσα μέρη. Η ακόμη, τρίβουμε τις κρεατοελιές με ένα κόκκινο κρεμμύδι.

- Τσιμπήματα από σφήκες και άλλα έντομα αλλά και για δαγκώματα οχιάς: Τρίβουμε την περιοχή του τσιμπήματος για 1 με 2 λεπτά με ένα κομμάτι κρεμμύδι (Δεν ξεχνούμε να βγάλουμε το κεντρί). Σε περίπτωση δαγκώματος κάνουμε κατάπλασμα με ωμό κρεμμύδι στουμπισμένο.

- Αποστήματα, δοθήνες. Καταπλάσματα βρασμένων κρεμμυδιών. Ψημένο στο φούρνο το κρεμμύδι, ζεστό ωριμάζει τα αποστήματα, φλεγμονές, δοθήνες...

- Παρωνυχίδες: Σκεπάζουμε την παρωνυχίδα με μια μεμβράνη κρεμμυδιού.

- Χιονίστρες, ραγάδες, διαβρώσεις, εκδορές: Κομπρέσες με χυμό κρεμμυδιού.

- Πληγές, κοψίματα, ελκώσεις, εγκαύματα: Η λεπτή μεμβράνη που χωρίζει τα στρώματα του κρεμμυδιού αποτελεί αντισηπτικό επίθεμα. Την τοποθετούμε πάνω στο τραύμα, σκεπάζουμε με μια

γάza και δένουμε.

- Αιμορροΐδες. Ψήνουμε ένα κρεμμύδι μέσα σε χοιρινό λίπος αλατισμένο και όταν κρυώσει λίγο, το βάζουμε στο μέρος που πάσχει.

- Φακίδες: Τρίβουμε με ξίδι στο οποίο θα έχουμε μουσκέψει λιωμένα κρεμμύδια ή απλώς με χυμό κρεμμυδιού.

- Βούισμα των αυτιών: Βάζουμε μέσα στο αυτί λίγο βαμβάκι βρεγμένο με χυμό κρεμμυδιού.

- Κώφωση: Ανακατεύουμε 30 γραμμ. χυμού κρεμμυδιού και 30 γραμμ. τσίπουρο και τα ζεσταίνουμε. Ρίχνουμε 3 με 4 σταγόνες μέσα στο αυτί 3 φορές την ημέρα, από τις οποίες η μια πριν από την κατάκλιση.

- Νευραλγίες των δοντιών: Βάζουμε στην κοιλότητα ένα κομμάτι βαμβάκι βουτηγμένο σε χυμό κρεμμυδιού.

Σημαντικές σημειώσεις:

1) Το ωμό κρεμμύδι έχει επιλεκτική δράση στο ουροποιητικό σύστημα ενώ το μαγειρευμένο, στο πεπτικό.

2) Για δυσπεψίες και φουσκώματα ή κρεμμυδόσουπα κάνει θαύματα. Για ξινίλες και καούρες στο στομάχι, κάνουμε ζεστό κατάπλασμα από δύο φύλλα λάχανου, δύο κρεμμύδια, δύο χούφτες αναρριχητικού κισσού και τέσσερις χούφτες πίτουρο τα οποία βράζουμε μέσα σε λίγο νερό.

3) Για το κρύωμα, χρησιμοποιούμε το σιρόπι κρεμμυδιού. Κόβουμε τα κρεμμύδια σε ροδέλες, τα βάζουμε σε ένα πιάτο και ρίχνουμε από πάνω ζάχαρη. Τα αφήνουμε έτσι 24 ώρες. Παίρνουμε από

αυτό το σιρόπι, 2-5 κουταλιές σούπας, την ημέρα.

4) Για την υδρωπικία. Αποκλειστική διατροφή με σούπες φτιαγμένες με γάλα μέσα στις οποίες ρίχνουμε ένα ωμό ψιλοκομμένο κρεμμύδι, τρεις φορές την ημέρα. Η βελτίωση φαίνεται μετά από μια εβδομάδα και σε 15 ημέρες τα ούρα γίνονται άφθονα.

5) Αν κόψουμε στα δύο ένα κρεμμύδι και εισπνεύσουμε δυνατά, μπορούμε να αντιμετωπίσουμε μια νευρική αλλά και μια επιληπτική κρίση.

6) Για επώλωση πληγών, παίρνουμε δύο κρεμμύδια ψιλοκομμένα, χοιρινό λίπος, αλάτι, λάδι ελιάς, κερύ μέλισσας αγνό. Τα ανακατεύουμε, τα ζυμώνουμε όσο μπορούμε και τα βάζουμε σε μπέν-μαρί. Με αυτή την αλοιφή αλείφουμε την πληγή.

7) Για το λουμπάγκο, ζεστό κατάπλασμα από ζεματισμένο κρεμμύδι και λάχανο.

8) Για μώλωπες και στραμπουλήγματα, ψιλοκόβουμε κρεμμύδι, το ανακατεύουμε με αλάτι και κάνουμε επιθέματα στο κτυπημένο μέρος.

9) Για την τριχόπτωση. Οι εντριβές με χυμό κρεμμυδιού ή με τριμμένο κρεμμύδι, σταματούν την τριχόπτωση. Οι άραβες γιατροί πρόσθεταν αλάτι και πιπέρι. Προσοχή, το κρεμμύδι να μην είναι καλλιεργημένο με φάρμακα γιατί μπορεί να προκαλέσει περισσότερο κακό από καλό. Μια άλλη συνταγή. Βάζουμε 60 γραμμ. χυμό κρεμμυδιού, 15 γραμμ. ανθρακικό κάλι και 240 γραμμ. νερό. Τα ανακατεύουμε και τα φυλάμε σε ένα μπουκάλι. Με αυτό το υγρό κάνουμε καθημερινά, εντριβή στο κεφάλι.

Χρήσιμες συνταγές:

1) Για να σβήσετε τα ίχνη των δακτύλων από πόρτες και παράθυρα, τα τρίβετε με ένα κρεμμύδι κομμένο στη μέση (Η μια πατάτα).

2) Για να καταστρέψετε το σκουλήκι του ξύλου: Τρίψτε τα μέρη που έχουν προσβληθεί, καθημερινά για 10 με 15 ημέρες, με ένα κρεμμύδι κομμένο στη μέση.

3) Για να προφυλάξετε τα μπρούντζινα αντικείμενα από τους λεκέδες που αφήνουν οι μύγες περάστε τα με πινέλο βουτηγμένο σε χυμό κρεμμυδιού.

4) Για να προστατεύσετε τους φούρνους από τη σκουριά καθώς και τα νικέλινα αντικείμενα, τα τρίβετε με ένα κομμάτι κρεμμύδι.

5) Για να καθαρίσετε τα μπρούντζινα αντικείμενα είναι πολύ καλό να ανακατέψετε υγρό χρώμα και ένα κρεμμύδι λιωμένο.

6) Για να καθαρίσετε τζάμια και μαχαιροπήρουνα -ακόμη και λίγο

σκουριασμένα- χρησιμοποιήστε ένα κομμάτι κρεμμύδι.

7) Για να ξαναδώσετε τη λάμψη σε κάποια τσάντα ή ζώνη βερνικωμένη, τα τρίβετε με ένα κομμάτι κρεμμύδι.

8) Για να κολλήσουν σίγουρα οι ετικέτες πάνω σε τσίγκινο κουτί, τρίψτε πρώτα με ένα κομμάτι κρεμμύδι.

9) Είναι γνωστή η συμπαθητική μελάνη. Δεν είναι παρά χυμός κρεμμυδιού. Η αόρατη γραφή γίνεται ορατή, όταν εκθέσουμε το χαρτί σε κάποια πηγή θερμότητας.

10) Για να αντιμετωπίσουμε την κακοσμία του στόματος από το κρεμμύδι, μασάμε δύο τρεις κόκκους καφέ ή μερικά κλωναράκια μαϊντανό ή ένα μήλο.

11) Για να φύγει μυρωδιά του κρεμμυδιού από τα χέρια, τα τρίβουμε με αλατισμένο νερό ή νερό στο οποίο έχουμε προσθέσει αμμωνία, δύο κουταλιές σούπας στο λίτρο.

12) Για τα μαλλιά. Ένα ποτήρι χυμός κρεμμυδιού στο τελευταίο ξέβγαλμα μετά το σαπούνισμα, δίνει ωραίες ανταύγειες στα καστανά και στα ξανθά μαλλιά.

13) Οι ταχυδακτυλουργοί, όταν βάζουν φωτιές στο στόμα, κάνουν γαργάρες με ζουμί από ξερά κρεμμύδια, για να μην καίνε τον βλεννογόνο του στόματός τους.

14) Το κρεμμύδι έχει τη χρήση και στη ζωγραφική. Το χρησιμοποιούν όπως και το σκόρδο και την πατάτα για να ζωγραφίσουν με τέμπρες πάνω σε λιπαρές επιφάνειες όπως είναι ένας πίνακας ζωγραφισμένος με λάδια. Τρίβουν μισό κρεμμύδι πάνω στην επιφάνεια που θέλουν να ζωγραφίσουν και αφήνουν να στεγνώσει καλά. Αυτή η λεπτή στρώση χυμού του κρεμμυδιού, απομονώνει τη λιπαρή επιφάνεια. (Την τεχνική αυτή χρησιμοποίησε ο γνωστός ζωγράφος Βαν Ντάικ). Τον ίδιο τρόπο χρησιμοποιούμε για να ζωγραφίσουμε με λάδι πάνω σε χαλκό.

Πως κρατούμε τους σπόρους:

Διαλέξτε σφιχτά, καλά ωριμασμένα κρεμμύδια που βγήκαν από καλλιέργεια του προηγούμενου έτους. Αυτά πρέπει να φυτευθούν όσο γίνεται νωρίτερα μέσα στο χρόνο, σε θέσεις ηλιόλουστες και καλά προστατευμένες. Οι μίσχοι με τα άνθη πρέπει να στηριχθούν προσεχτικά. Καλό θα είναι να γίνει εδαφοκάλυψη με ώριμο κομπόστ. Οι σπόροι ωριμάζουν αργά και πρέπει να ξεραίνονται κάτω από σκέπασμα (αποσπώνται εύκολα). Οι ώριμοι σπόροι έχουν χρώμα μαύρο του κάρβουνου.

Πόσο διατηρούνται οι σπόροι:

Οι σπόροι του κρεμμυδιού διατηρούν τη βλαστικότητα τους για 2 με 3 χρόνια.

Πόσο ζυγίζουν:

1 γραμμάριο έχει περίπου 230 σπόρους.

Πως συντηρούνται τα κρεμμύδια:**Αποξηραμένα**

Καθαρίζουμε καλά τα κρεμμύδια, τα κόβουμε σε λεπτές ροδέλες και τις ξεχωρίζουμε (ή απλώς τα ψιλοκόβουμε). Τα αχνίζουμε και τα απλώνουμε στα τελάρα για να τα ξηράνουμε όπως και τα καρότα. Τα φυλάμε σε δοχεία που κλείνουν αεροστεγώς. Πριν τα μαγειρέψουμε τα αναζωογονούμε αφήνόντάς τα να φουσκώσουν σε λίγο νερό. Τα πράσινα κρεμμυδάκια όπως και τα ciboulettes μπορούν και αυτά να ξηρανθούν. Τα ψιλοκόβουμε τα βάζουμε σε ένα τουλούπани και τα στύβουμε όσο μπορούμε για να βγει το ζουμί τους. Στη συνέχεια τα απλώνουμε στα τελάρα.

Γλυκόξινα στο βάζο

Καθαρίζουμε 1 1/2 κιλό άσπρα κρεμμυδάκια.

Βράζουμε 1 λίτρο νερό στο οποίο έχουμε προσθέσει 4 ποτήρια του κρασιού άσπρο ξίδι, 6 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο, 100 γραμμ. ζάχαρη άχνη, 2 κουταλιές της σούπας τοματοπολτό, 100 γραμμ. ξανθή σταφίδα, αλάτι, πιπέρι, 2 γαρίφαλα. Με την πρώτη βράση, ρίχνουμε τα κρεμμύδια και χαμηλώνουμε τη φωτιά ώστε το νερό μόλις να αναβράζει. Αφήνουμε να βράσουν έτσι για μια ώρα. Τα βάζουμε στα βάζα και όταν κρυώσουν τα κλείνουμε. Αφού ανοιχθούν, διατηρούνται καλύτερα στο ψυγείο.

Μικρά κρεμμύδια στο λάδι

Ζεματίζουμε τα κρεμμύδια για να ξεφλουδιστούν πιο εύκολα. Τα βουτάμε σε κρασόξιδο αλατισμένο το οποίο προηγουμένως έχουμε βράσει και τα αφήνουμε για 15 λεπτά. Κατόπιν τα βγάζουμε. Όταν κρυώσουν τα βάζουμε σε βάζα τα οποία θα γεμίσουμε στα 3/4 και συμπληρώνουμε μέχρι επάνω με λάδι. Κλείνουμε τα βάζα. Περιμένουμε τουλάχιστον ένα μήνα πριν τα καταναλώσουμε.

Δ.Π. - Σ.Ο.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- "Φαρμακευτικά φυτά την Ελλάδος" Γιώργος Σφήκα. Εκδ. Π. Ευσταθιάδης & Υιοί Α.Ε. Αθήνα, Βαλτετσίου 14.
- "Traitement des maladies par les legumes, les fruits et les cereales" Dr. J. Valnet ed. Maloine S.A. 1975.
- "Le guide de l' anticonsommateur" ed. Seghers, Paris 1975.
- "Manuale pratico di tecnica pittorica" Gino Pina ed. Ulrico Hoepli - Milano

Η ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΤΟΥ ΚΡΕΜΜΥΔΙΟΥ ALLIUM CERA ΟΙΚ. ΛΕΙΡΙΩΔΗ (LILIACEAE)

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΚΑΙ ΚΑΛΛΙΕΡΓΗΤΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ

Από την οικογένεια των λειριωδών καλλιεργούνται κυρίως τρία είδη, τα κρεμμύδια, τα πράσα και τα σκόρδα. Και τα τρία παρουσιάζουν πολλές ομοιότητες ως προς τις απαιτούμενες συνθήκες περιβάλλοντος και περιποιήσεις. Εδώ θα αναφερθούμε στο κρεμμύδι.

Είναι διετές έως τριετές φυτό από σπόρο σε σπόρο. Καλλιεργείται για τους βολβούς του και τα τρυφερά πράσινα φυτά. Η καυστική ουσία των κρεμμυδιών, που δίνει και τη χαρακτηριστική οσμή, οφείλεται στο θειού-

χο αλλύλιο, το οποίο αυξάνεται με την ξηρασία.

Αναπτύσσεται καλά σε ηλιόλουστα, βαθιά και καλά στραγγιζόμενα εδάφη, με μεγάλη περιεκτικότητα σε οργανική ουσία. Ενσωματώνουμε στο έδαφος μεγάλες ποσότητες κόμποστ πριν τα καλλιεργήσουμε.

Τα κρεμμύδια αναπτύσσονται καλά σε υπερυψωμένες κλίνες ειδικά αν το έδαφος είναι πηλώδες. Το καλύτερο PH είναι μεταξύ 6-7. Κατά την περίοδο της ανάπτυξης ευνοούνται από χαμηλές θερμοκρασίες, ενώ κατά την ωρίμανση προτιμούν ζέστη. Βέλτιστη

θερμοκρασία ανάπτυξης του υπέργειου τμήματος είναι 18 - 22ο C μπορούν όμως να υποστούν τον χειμώνα αρκετά χαμηλές θερμοκρασίες χωρίς να πάθουν ζημιές.

Αποφεύγουμε να καλλιεργήσουμε στο ίδιο χωράφι αν τα προηγούμενα τρία χρόνια, υπήρχαν φυτά της ίδιας οικογένειας, για να μην συμβάλλουμε μ' αυτό τον τρόπο στην αύξηση των πληθυσμών μικροοργανισμών του εδάφους που προκαλούν ασθένειες.

Γενικά τα άσπρα κρεμμύδια είναι πιο ανθεκτικά από τα κίτρινα και τα κόκκινα στις ασθένειες που δημιουργούνται από μικροοργανισμούς του εδάφους. Προληπτικά μουλιάζουμε το σπόρο ή το κοκκάρι για 15 λεπτά σε εκχύλισμα κόμποστ και για να βοηθήσουμε στα πρώτα στάδια ανάπτυξης σκονίζουμε τα φυτάρια και το κοκκάρι με οστεάλευρα.

Θρέψη

Τα κρεμμύδια χρειάζονται, συγκριτικά μεγαλύτερες ποσότητες αζώτου και καλίου και μέτριες φωσφόρου. Οι θρεπτικές τους ανάγκες μπορούν να καλυφθούν με ενσωμάτωση στο έδαφος κόμποστ ή άλλα οργανικά λιπάσματα (2-4 τόνους κοπριά/στρέμμα κατά την προηγούμενη καλλιέργεια) την περίοδο της Ανοιξης.

Εφαρμόζοντας εδαφοκάλυψη με κόμποστ ή οργανικά υπολείμματα βοηθάμε στην πρόληψη ασθενειών και στον έλεγχο των αγριόχορτων.

Αρδευση

Θεωρητικά οι ανάγκες του κρεμμυδιού σε νερό είναι 25 lit/m²/βδομάδα, πράγμα που εξαρτάται από το έδαφος και τις κλιματικές συνθήκες της περιοχής. Το έδαφος πρέπει να διατηρείται υγρό μόλις αναπτυχθούν οι επιφανειακές ρίζες, αποφεύγουμε όμως την πολύ υγρασία γιατί προσβάλλονται από ασθένειες εδάφους. Ιδιαίτερα κρίσιμη είναι η περίοδοι γεμίσματος των βολβών. Τότε έχουν ανάγκη από πολύ νερό. Σταματάμε το πότισμα όταν αρχίζουν να πέφτουν (ωριμάζουν) οι κορυφές, δηλαδή, περίπου 3-4 βδομάδες πριν τη συγκομιδή, εκτός κι αν θέλουμε να καθυστερήσουμε την ωρίμανση.

ΠΟΛΛΑΠΛΑΣΙΑΣΜΟΣ

Τρεις είναι κυρίως οι χρησιμοποιούμενοι τρόποι πολλαπλασιασμού των κρεμμυδιών, ανάλογα με τον επιδιωκόμενο σκοπό.

α) Παραγωγή κρεμμυδιών από σπόρο

Σπέρνουμε τον σπόρο σε γραμμές που απέχουν 30-40 cm μεταξύ τους και 10-15 cm επί των γραμμών, σε βάθος 1,5 cm νωρίς την Ανοιξη. Όταν φυτρώσουν κάνουμε αραίωμα αν είναι πυκνά. Έτσι μέσα στο έτος έχουμε βολβούς σαν αυτούς που προέρχονται από κοκκάρι. Αν αυτοί οι βολβοί φυτευθούν την επόμενη Ανοιξη σποροποιούν.

β) Σπορά και μεταφύτευση

Έχουμε καλύτερα αποτελέσματα από άποψη μεγέθους βολβού, αποδόσεων και πρωιμότητας αν σπείρουμε σε ανοιχτά σπορεία ή θερμοσπορεία (ανάλογα με την περιοχή και την εποχή) και μεταφυτεύσουμε τα νεαρά φυτάρια μόλις αποκτήσουν μέγεθος μολυβιού. Απαιτούνται 6-8 βδομάδες για να μεταφυτευθούν. Στο m², χρειάζονται 3-6 gr σπόρου για 250-300 φυτά. Η επιδιωκόμενη απόσταση είναι 2-3 cm, μεταξύ τους. Αν χρειαστεί κάνουμε αραίωμα.

γ) Παραγωγή κρεμμυδιού από κοκκάρι

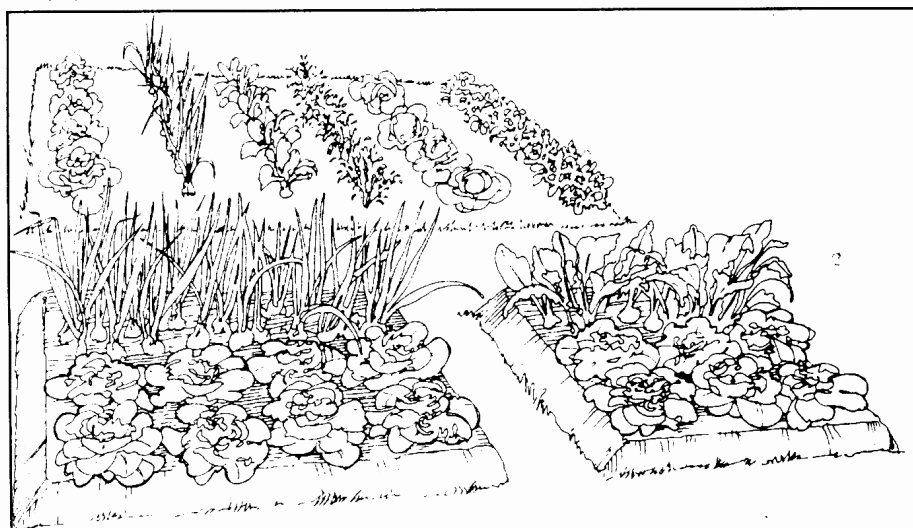
Μ' αυτή τη μέθοδο τα κρεμμύδια δεν παράγονται από σπόρο αλλά από κοκκάρι (ενδιάμεσο μικρό βολβό) και έχουμε δύο στάδια.

1. Παραγωγή κοκκαριού.

Η διάμετρός του κυμαίνεται από 0,5 - 3 cm και όταν το φυτεύσουμε μας δίνει βολβούς. Σπέρνουμε το σπόρο σε κλίνες. Η σπορά γίνεται σε γραμμές ή στα πεταχτά Φλεβάρη -Μάρτη. Οι ποσότητες και η αποστάσεις παραμένουν ίδιες μ' αυτές της προηγούμενης μεθόδου. Τα φυτάρια παραμένουν στις κλίνες. Τα αραιώνουμε αν χρειαστεί και τα ποτίζουμε μέχρι τον Αύγουστο - Σεπτέμβρη οπότε το φύλλωμά τους μαραίνεται. Βγάζουμε τους μικρούς βολβούς και τους αποθηκεύουμε.

2. Παραγωγή κρεμμυδιών

Για φρέσκα πράσινα, τρυφερά κρεμμυδάκια, φυτεύουμε το κοκκάρι το φθινόπωρο για να έχουμε ως το Πάσχα. Για ξηρά, φυτεύουμε το κοκκάρι τον επόμενο Φλεβάρη - Μάρτη από τη συγκομιδή του. Ωριμάζουν σε 4-6 βδομάδες. Έτσι έχουμε μεγαλύτερους βολβούς και καλές αποδόσεις ακόμη και σε φτωχά εδάφη. Για παραγωγή βολβών φυτεύουμε έτσι ώστε η βάση του να βρίσκεται 3-5 cm κάτω από την επιφάνεια του εδάφους. 30-40 cm μεταξύ των γραμμών και 10-15 cm επί των γραμμών. Όσο μεγαλύτερες είναι οι αποστάσεις, τόσο μεγαλύτεροι οι βολβοί. Για φρέσκα φυτεύουμε στα σαμάρια των καρυκιών και απόσταση 5-10 cm μεταξύ των φυτών.



Ιδέες για επιτυχημένη συγκαλλιέργεια.

Καλλιεργώντας σε υπερυψωμένες κλίνες κάνουμε καλύτερη χρήση του χώρου

“Αρσενικά” κρεμμύδια

Το καλύτερο μέγεθος κοκκαριού έχει διάμετρο 1-2 cm. Κάτω απ' αυτό τα φυτά είναι ασθενικά και πάνω απ' αυτό έχουν την τάση να σποροποιούν τον ίδιο χρόνο ενώ οι βολβοί μένουν ατροφικοί. Αν αυτοί οι βολβοί ή τα φυτά απ' αυτούς υποστούν θερμοκρασίες 5°-10° C για μεγάλο χρονικό διάστημα έχουμε τα λεγόμενα “αρσενικά” κρεμμύδια.

Αντίθετα αν θέλουμε σπόρο τον δεύτερο χρόνο από τη σπορά τους φροντίζουμε να έχουμε αυτές τις θερμοκρασίες. Δεν έχουμε σποροποίηση αν η θερμοκρασία ξεπεράσει τους 20° C, ενώ καλύτερη θερμοκρασία αποθήκευσης του κοκκαριού για να μην σποροποιήσουν τα φυτά είναι γύρω στους 0° C.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΑΠΟ ΕΛΛΕΙΨΕΙΣ ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ

Η έλλειψη αζώτου κάνει τα φυτά καχεκτικά, με ανοιχτόχρωμα φύλλα και σκληρό λαιμό που δύσκολα λυγίζει κατά την ωρίμανση. Η έλλειψη χαλκού προκαλεί αποχρωματισμό των κίτρινων και κόκκινων ποικιλιών, οι “χιτώνες” γίνονται λεπτοί και διαχωρίζονται εύκολα.

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΦΥΤΟΥ ΚΑΙ ΤΩΝ ΦΥΛΛΩΝ

Μάρανση φυταρίων

Μπορεί να οφείλεται σε υπερβολική υγρασία εδάφους. Αποφεύγουμε το πρόβλημα καλλιεργώντας στα σαμάρια των καρυκιών. Επίσης βοηθά το να μουςκέψουμε τους σπόρους σε τσάι κόμποστ.

Τα φυτά μαραίνονται και πεθαίνουν.

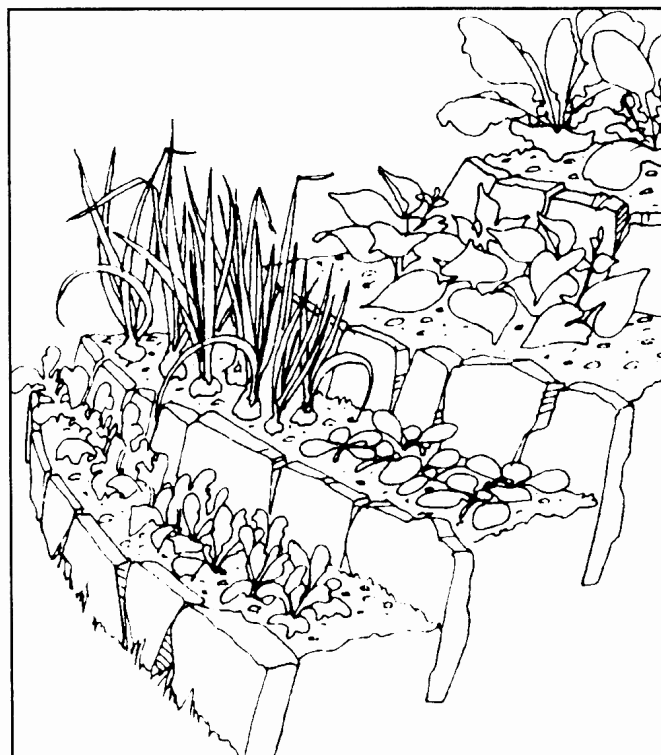
Αιτίες μπορεί να είναι: α) τα σιδηροσκούληκα. Ψάχνουμε για τρύπες στο στέλεχος του φυτού ή στο έδαφος σε βάθος 3-5 cm.

β) Τα σταχτοσκούληκα, ψάχνουμε στο λαιμό των φυτών.

Αντιμετωπίζονται με τη χρήση δολωμάτων. (Πίτουρα ανακατεμένα με βάκιλο θουριγιένσις.) Τα σκορπίζουμε στην επιφάνεια του εδάφους τη νύχτα. Ένας άλλος τρόπος είναι να απελευθερώσουμε παρασιτικούς νηματώδεις στο έδαφος, (Neoplectana caropcapsae) το λιγότερο μια βδομάδα πριν την εγκατάσταση της καλλιέργειας. Επίσης παγίδες με πατάτες μπορούν να ελέγξουν την κατάσταση (βλέπε προηγούμενο τεύχος, καλλιέργεια καρότου).

Τα φυτά δεν αναπτύσσονται, τα φύλλα μπορεί να είναι κίτρινα.

Αυτά τα συμπτώματα μπορεί να οφείλονται σε έλλειψη αζώτου. Τα ίδια συμπτώματα παράγει και η συγκράτηση υπερβολικού νερού από το έδαφος γιατί καταστρέφει τις ρίζες. Για να βοηθήσουμε τα φυτά τα ψεκάζουμε ή τα ποτίζουμε με τσάι από ιχθυογαλακτώματα ή ιχθυάλευρα (βλέπε προηγούμενο



Πρόταση συγκαλλιέργειας
Σε έδαφος με κλίση επίπεδες πέτρες με ακανόνιστο σχήμα χτίζουν μικρές αναβαθμίδες μέχρι 1 μέτρο φάρδος. Ετσι συγκρατούμε τα χώματα και κερδίζουμε καλλιεργήσιμη έκταση

μενο τεύχος “καλλιέργεια καρότου”). Η καλλιέργεια σε υπερυψωμένες κλίνες βοηθά στην αποστράγγιση. Η προσθήκη κόμποστ πριν την καλλιέργεια προλαβαίνει τα προβλήματα.

Τα ίδια συμπτώματα έχουμε και στην περίπτωση που τα φυτά έχουν προσβληθεί από ασθένειες του εδάφους, όπως πύθιο, φόμα, ριζοκτόνια. Οι ρίζες γίνονται ροζ ή κόκκινες και σαπίζουν. Οι νέες ρίζες προσβάλλονται κατά τον σχηματισμό.

Το έδαφος πρέπει να αερίζεται καλά και να μην έχει καλλιεργηθεί πριν με τριφύλλι Ladino, σικάλη ή καλαμπόκι. Αν παρατηρήσουμε αυτές τις ασθένειες αποφεύγουμε να καλλιεργήσουμε, λειριώδη σ' αυτό τον χώρο για τα επόμενα 4-5 χρόνια. Η χρήση ανθεκτικών ποικιλιών βοηθά.

Θρίπας (Thrips tabaci)

Αν τα άκρα των φύλλων είναι στριμμένα ή καφετιάζουν, τότε ψάχνουμε για θρίπα στα κρεμμύδια μας.

Τα βαριά προσβεβλημένα φυτά δεν αναπτύσσονται, οι λαιμοί είναι αφύσικα χοντροί και οι βολβοί δε σχηματίζονται όπως πρέπει. Τα ενήλικα του θρίπα έχουν κίτρινο - καφέ χρώμα και κινούνται γρήγορα το μήκος τους δεν ξεπερνά τα 2 mm και η συμπλήρωση του βιολογικού τους κύκλου γίνεται περίπου σε 2 βδομάδες με αποτέλεσμα να έχουμε πολλές γενιές σε κάθε καλ/τική περίοδο. Η λάρβα δύσκολα μπορεί να παρατηρηθεί χωρίς φακό. Οι προβολές γίνονται πιο έντονες κατά τη διάρκεια ξηρών και θερμών συνθηκών. Διαδοχικές καλλιέργειες δεν πρέπει να είναι κοντά - κοντά γιατί προσβάλλουν τη μια μετά την άλλη. Πολλά είδη



Θρίπας (Thrips tabaci)

πασχαλίτσας καθώς και το *orius tricolor* είναι φυσικοί εχθροί του θρίπα. Τους παγιδεύουμε με κολλητικές ταινίες, ακριβώς πάνω από το επίπεδο των φυτών. Μπορούμε να δοκιμάσουμε με μπλε, κίτρινες ή λευκές για να δούμε ποιες δουλεύουν καλύτερα. Επί παση με ίσα μέρη ναφθαλίνης και σκόνης ασβέστη δρουν απωθητικά. Σε έντονη προσβολή ψεκάζουμε με εντομοκτόνα σαπουνία ή σκευάσματα πυρεθρίνης μαζί, 2 φορές την εβδομάδα. Φροντίζουμε να βρέχουμε καλά τις βάσεις των φυτών.

Κίτρινες ή γκριζες κηλίδες στα φύλλα.

Τα φυτά έχουν προσβληθεί από ωίδιο. Τα συμπτώματα εμφανίζονται αφού τα φύλλα φθάσουν το μήκος των 15cm. Πρώτα προσβάλλονται τα παλιότερα φύλλα και καλύπτονται από λευκές ή πορφυροειδείς εξανθήσεις όταν ο καιρός είναι κρύος, τα φύλλα ξηραίνονται και πέφτουν. Ψεκάζουμε με θειάφι μόλις εμφανιστεί η ασθένεια.

Τήξη σπορείου

Οφείλεται σε μύκητες εδάφους, όπως φυτοφθόρα, πύθιο, ριζοκτονία, προσβάλλει φυτά σπορείου ή αυτά που σπέρνονται κατευθείαν. Τα μικρά φυτά εμφανίζουν υγρή σήψη στη γραμμή του εδάφους ή αμέσως από κάτω. Οι ιστοί “ζαρώνουν” γρήγορα, το φυτό γέρνει και λιώνει. Η ασθένεια ευνοείται από την υγρασία και την βαθειά και πυκνή σπορά. Η προσθήκη άμμου στη σποροκλίνη, τη βοηθά να στεγνώνει νωρίτερα, μετά το πότισμα.

Αποφεύγουμε το πολύ πότισμα και τα συμπιεσμένα εδάφη. Προληπτικά απολυμαίνουμε το σπόρο με στάχτη και ασβέστη (βλέπε προηγούμενο τεύχος “καλλιέργεια καρότου”).

Επιβάλλεται η χρήση απολυμασμένων εργαλείων.

Η απολύμανση μπορεί να γίνει σε διάλυμα χλώριο σε (1 μέρος λευκαντικό 4 μέρη νερό).

Κουρελιασμένα, τρυπημένα φύλλα

Αυτά τα σημάδια καθώς και μονοπάτια από βλέννα στα φύλλα ή στο έδαφος μαρτυρούν “επίθεση” από λύμακες. Για την αντιμετώπισή τους ακολουθεί ειδικό άρθρο.

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΒΟΛΒΟΥ.

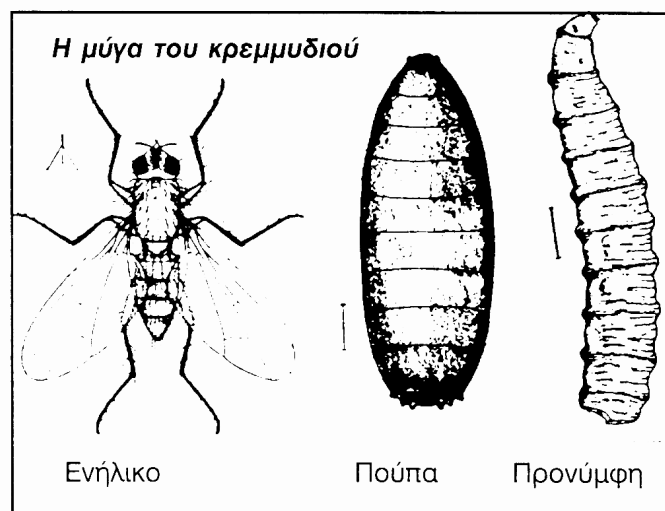
Η μύγα του κρεμμυδιού (*Hylemyia antiqua*)

Προσβάλλει με τη μορφή σκουληκιού. Είναι άποδο, μαργα-

ριτόχρωμο λευκό με μήκος περίπου 8 mm. Προκαλεί μεγάλες ζημιές. Τρέφεται από το λαιμό και το βολβό. Στα μεγάλα κρεμμύδια μπορεί να ξεκινήσει από το λαιμό και να δημιουργήσει στοά βάθους 4-5 cm.

Τα ενήλικα είναι μικρές γκριζες μύγες που αφήνουν τ' αβγά τους νωρίς την Άνοιξη. Αποφεύγουμε να χρησιμοποιήσουμε προσβεβλημένα φυτά στο κόμποστ. Καλύτερα να τα κάψουμε πριν.

Για να προλάβουμε το πρόβλημα, σκορπίζουμε παρασιτικούς νηματώδεις στο έδαφος πριν την εγκατάσταση της καλλιέργειας. Παγιδεύουμε τις μύγες αν καλλιεργήσουμε λίγα κρεμμύδια σε διάφορα σημεία λίγες βδομάδες πριν την κύρια καλλιέργεια. Αυτά προκαλούν τις μύγες να αποθέσουν τ' αβγά τους. Κατόπιν τα απομακρύνουμε και τα καταστρέφουμε. Η γραμμική καλλιέργεια ευνοεί τις εκτεταμένες καταστροφές γιατί το σκουλήκι μετακινείται από ρίζα σε ρίζα. Γι' αυτό



καλλιεργούμε ενδιάμεσα άλλα φυτά. Ένας άλλος τρόπος είναι να σκορπίσουμε στάχτη από ξύλα ή άμμο στην κορυφή των σαμαριών. Γενικά τα κίτρινα και κόκκινα κρεμμύδια είναι πιο ανθεκτικά από τα άσπρα στις προσβολές της μύγας.

Προστασία φυταρίων από τη μύγα για τους ερασιτέχνες

Τα ενήλικα της μύγας του κρεμμυδιού, αφήνουν τ' αβγά τους στο έδαφος, στη βάση νεαρών φυτών. Μπορούμε να τοποθετήσουμε δίσκους από χαρτί γύρω από τα φυτόρια μόλις εμφανιστούν τα μεταφυτεύσουμε, για να εμποδίσουμε τη μύγα να αποθέσει τα αβγά της. Το ίδιο μπορούμε να κάνουμε και στα μπρόκολα, λάχανα, κουνουπίδια για να τα προστατεύσουμε από τους ανάλογους εχθρούς τους.

Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε πιστόχαρτα ή άλλα εύκαμπτα χαρτιά, κόβοντας τα σε κύκλο με διάμετρο 15 cm. Κάνουμε μια σχισμή από την περιφέρεια προς το κέντρο όπου έχουμε κάνει μια κυκλική τρύπα για να τοποθετήσουμε το φυτό. Επειδή υπάρχουν πολλές γενιές το χρόνο τ' αφήνουμε ως τη συγκομιδή.

Βολβοί μικροί και μαλακοί - Μαραμένα φυτά.

Πιθανόν να έχουμε προσβολή από μύκητες εδάφους (φόμα, πύθιο, ριζοκτονία). Αντιμετωπίζουμε το πρόβλημα με τον ίδιο τρόπο όπως παραπάνω.

Μαλακή καφετιά αλλοίωση των ιστών του λαιμού.

Τα κρεμμύδια έχουν προσβληθεί από βοτρυτή. Εμφανίζεται την εποχή της συγκομιδής ή στην αποθήκη. Προκαλεί καστανό σάπισμα στους εσωτερικούς χιτώνες και σταχτί στην επιφάνεια. Οι λευκές ποικιλίες είναι πιο ευαίσθητες. Καλό είναι να συγκομίζουμε τα κρεμμύδια με ξηρό καιρό, να στεγνώνουν καλά πριν τα αποθηκεύσουμε και η αποθήκευση να γίνεται σε ψυχρό και ξηρό περιβάλλον να διατηρούμε τα στελέχη και μετά τη συγκομιδή ως την κατανάλωση.

Για να περιορίσουμε το πρόβλημα απομακρύνουμε τα προσβλημένα φυτά αμέσως. Προσπαθούμε να μην βρέξουμε τα φυτά κατά την άρδευση. Τα κρεμμύδια διατηρούνται για περισσότερο χρονικό διάστημα στην αποθήκη, αν το έδαφος στο οποίο έχουν καλλιεργηθεί έχει πολύ χούμο. Επίσης μπορεί να βοηθήσει το μούλιασμα των σπόρων σε τσάι κόμποστ. Αποφεύγουμε να καλλιεργήσουμε στο ίδιο μέρος για 4-5 χρόνια.

Σάπισμα της ρίζας ή της βάσης των βολβών στο χωράφι ή στην αποθήκη.

Πιθανόν να έχουμε προσβολή από φουζάριο. Τα προσβεβλημένα μέρη καλύπτονται από ασπριδερή μούχλα. Η μύγα του κρεμμυδιού ευνοεί την διάδοση αυτής της αρρώστειας. Τετράχρονη αμειψισπορά βοηθά στην πρόληψη της καθώς και καλλιέργεια σε υπερυψωμένες κλίνες, σε ηλιόλουστα χωράφια γιατί στραγγίζουν καλύτερα τα νερά. Αποφεύγουμε την υπερβολική αζωτούχα λίπανση. Η χρήση ανθεκτικών ποικιλιών θεωρείται επιβεβλημένη.

Ηλιοεγκαύματα

Δεν είναι αρρώστια αλλά μια φυσιολογική ζημιά όταν τα κρεμμύδια συγκομίζονται με πολύ ζεστό και ηλιόλουστο καιρό. Ανώριμοι βολβοί και λευκές ποικιλίες είναι πιο ευαίσθητες.

Τα προσβλημένα κρεμμύδια λευκαίνουν και γίνονται μαλακά και γλιστερά. Τα ηλιοεγκαύματα μπορεί να γίνουν αιτία να δημιουργηθούν και άλλα πιο σοβαρά προβλήματα. Ακόμη και να καταστραφεί όλη η παραγωγή με το να εισέλθουν βακτήρια και άλλοι οργανισμοί από τις πληγές.

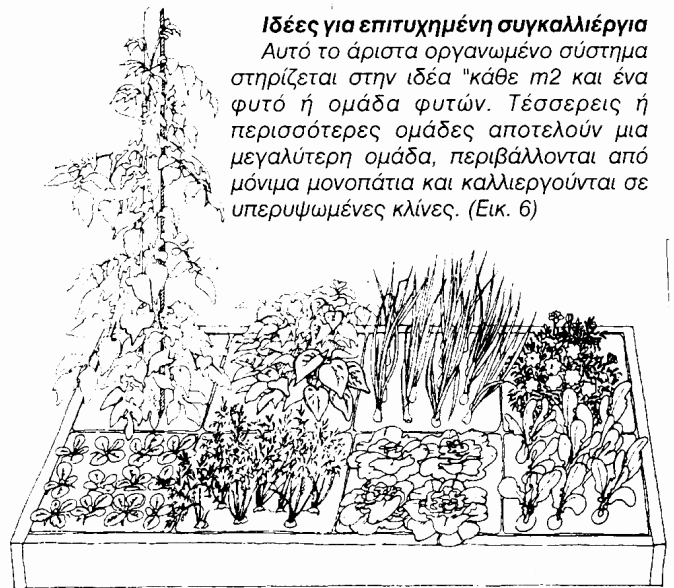
Τα προλαβαίνουμε προστατεύοντας τους βολβούς από την απευθείας έκθεση στον ήλιο όταν τους συγκομίζουμε. Αυτό μπορεί να γίνει τραβώντας τα κρεμμύδια με τα στελέχη άθικτα και τοποθετώντας τις δέσμες στα σαμάρια έτσι ώστε τα στελέχη της κάθε δέσμης να καλύπτουν του βολβούς της προηγούμενης

Βολβοί με γκρίζους γλοιώδεις τους εξωτερικούς χιτώνες.

Πιθανόν να οφείλεται σε καύσωνα ή χαμηλές θερμοκρασίες. Αν η θερμοκρασία είναι πάνω από 25ο C τα προστατεύουμε μ'ένα παχύ στρώμα άχυρου και κατά με το έδαφος υγρό.

Ιδέες για επιτυχημένη συγκαλλιέργεια

Αυτό το άριστα οργανωμένο σύστημα στηρίζεται στην ιδέα "κάθε m2 και ένα φυτό ή ομάδα φυτών. Τέσσερις ή περισσότερες ομάδες αποτελούν μια μεγαλύτερη ομάδα, περιβάλλονται από μόνιμα μονοπάτια και καλλιεργούνται σε υπερυψωμένες κλίνες. (Εικ. 6)



ΣΥΓΚΟΜΙΔΗ ΚΑΙ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ

Όταν πλησιάζει η ωρίμανση των βολβών ο λαιμός συρρικνώνεται, χάνει τη σκληρότητά του και τα φύλλα αν και πράσινα ακόμη, λυγίζουν. Αν τα συγκομίσουμε πριν απ' αυτό το στάδιο δε συντηρούνται για πολύ.

Για να επιταχύνουμε την ωρίμανση λυγίζουμε τα στελέχη με τα πόδια ή μ' ένα ξύλο στρογγυλό. Αυτό γίνεται 1-3 βδομάδες πριν τη συγκομιδή. Λέγεται ότι πιθανόν μ' αυτό τον τρόπο να προωμίζουμε την παραγωγή αλλά ελαττώνουμε την απόδοση και τον χρόνο συντήρησης των βολβών.

Όταν βγάζουμε τα κρεμμύδια τα απλώνουμε στο χωράφι (για 10 μέρες περίπου) ή σε σκιερό μέρος, για να ξεραθούν. Μετά αφαιρούμε τους ξηρούς βλαστούς αφήνοντας 2-3 cm από το βολβό (ή τους στρίβουμε και τους πλέκουμε σε αρμαθίες (πλεξίδα) και τα βάζουμε σε δικτυωτά τσουβάλια.

Τα κρεμμύδια αποθηκεύονται σε 0ο C και σχετική υγρασία 65%. Με τη διαπνοή χάνουν το 10-15% του βάρους τους.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΣΥΓΚΑΛΙΕΡΓΕΙΑΣ

Τα κρεμμύδια μπορούν να καλλιεργηθούν μαζί με μπρόκολα αρωματικά φυτά και χρυσάνθεμα. Επίσης



Φυτά με "συμπληρωματική" υπέργεια βλάστηση μπορούν να μοιραστούν το χώρο. π.χ. κολοκύθι, καλαμπόκι, λάχανο, κρεμμύδι και μελιτζάνα

μαζί με ντομάτα και βασιλικό.

Εκμεταλλεύονται καλά το έδαφος σε συνδυασμό με μελιτζάνες, πιπεριές, σπανάκι.

Παραδοσιακή συγκαλλιέργεια, περιλαμβάνει παντζάρια και καρότα.

Κατά την αμειψισπορά μπορούμε να ακολουθήσουμε το διπλανό σχέδιο

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Γενική και Ειδική λαχανοκομία ΘΡΑΣΥΒΟΥΛΟΥ Δ. ΡΑΠΤΟΠΟΥΛΟΥ.
- GARDEN PROBLEM SOLVER, JEFF BALL
- High - Yield gardening HUNT and BORTZ.
- Σύγχρονη Γεωργική τεχνολογία (περιοδικό).

Χ'παναγιώτου Μένη
Τεχν. Γεωπονίας

ΕΛΙΝΗ 1 πρώτος αρακάς πρώτη φασολά- κια μαρούλια	ΕΛΙΝΗ 4 ντομάτες κολοκύθια πατζάρια μελιτζάνες καλαμπόκι
ΕΛΙΝΗ 2 λαχανά μπρόκολα κουνουπίδια σπανάκι	ΕΛΙΝΗ 3 καρότα πιπεριές κρεμμύδια

πρώτος χρόνος

δεύτερος χρόνος

ΕΛΙΝΗ 1 ντομάτες κολοκύθια πατζάρια μελιτζάνες καλαμπόκι	ΕΛΙΝΗ 4 καρότα πιπεριές κρεμμύδια
ΕΛΙΝΗ 2 πρώτος αρακάς πρώτη φασολά- κια μαρούλια	ΕΛΙΝΗ 3 λαχανά μπρόκολα κουνουπίδια σπανάκι

ΕΛΙΝΗ 1 καρότα πιπεριές κρεμμύδια	ΕΛΙΝΗ 4 λαχανά μπρόκολα κουνουπίδια σπανάκι
ΕΛΙΝΗ 2 ντομάτες κολοκύθια πατζάρια μελιτζάνες	ΕΛΙΝΗ 3 πρώτος αρακάς πρώτη φασολά- κια μαρούλια

τέταρτος χρόνος

τρίτος χρόνος

ΕΛΙΝΗ 1 λαχανά μπρόκολα κουνουπίδια σπανάκι	ΕΛΙΝΗ 4 πρώτος αρακάς πρώτη φασολά- κια μαρούλια
ΕΛΙΝΗ 2 καρότα πιπεριές κρεμμύδια	ΕΛΙΝΗ 3 ντομάτες κολοκύθια πατζάρια μελιτζάνες

Σχέδιο 4ετούς αμειψισποράς λαχανικών

Πελίτι

Στα ποντικά σημαίνει Βελανιδιά. Σημαίνει ακόμη την προσπάθεια για τη δημιουργία ενός χώρου, που θα φέρει κοντά ανθρώπους, όπου θα συνεργαστούν ανεξάρτητα από το χρώμα, τη φυλή, τον πολιτισμό ή τη γλώσσα. Απώτερος σκοπός η δημιουργία μιας μικρής κλίμακας κοινότητας.

Για την ώρα το Πελίτι είναι ατομική πρωτοβουλία. Υπάρχουν όμως αρκετοί φίλοι και γνωστοί που στηρίζουν -ο καθένας με τον τρόπο του- την υλοποίηση των πρωτοβουλιών που αναλαμβάνει.

Δραστηριότητες

- Συμμετέχει στην προσπάθεια αναβλάστησης γυμνών λόφων και βουνών με τη φυσική μέθοδο αναβλάστησης που εμπνεύστηκε ο Μασανόμπου Φουκουόκα και εφαρμόζεται στην Ελλάδα υπό την ευθύνη και καθοδήγηση του μαθητή του Π. Μανίκη.

- Έχει μικρής κλίμακας "Ζωντανή" τράπεζα ντόπιων σπόρων.
- Προμηθεύει ντόπιους σπόρους και κάνει εξερευνητικές αποστολές για ανεύρεση ποικιλιών σπόρων και ντόπιων ζώων.

Εκδόσεις

I. Οδηγός συλλογής, αποθήκευσης και καλλιέργειας ντόπιων σπόρων".

II. "Κατάλογος ντόπιων σπόρων του Πελίτι".

III. "Βαδίζοντας προς την αυτοδιαχείριση".

IV. "Μια βελανιδιά μεγαλώνει...", περιοδική έκδοση.

Στο επόμενο τεύχος θα δημοσιεύσουμε τον κατάλογο με τους βιοκαλλιεργητές που προμηθεύτηκαν ντόπιους σπόρους από το Πελίτι.

Ας μη ξεχνάμε ότι όταν θα χαθούν οι ντόπιες ποικιλίες θα χαθεί και η τελευταία ελπίδα του αγρότη για την ελευθερία και την αυτοδιάθεσή του.

Για επαφές : Παναγιώτης Σαϊνατούδης Δασωτό Κάτω Νευροκοπίου Τ.Κ. 660 33 Τηλ. 0523/23146

Όταν τα σαλιγκάρια και οι λύμακες (γυμνοσάλιαγκες) γίνονται πρόβλημα για τις καλλιέργειες μας.



Σε πολλές περιοχές η παρουσία των λυμάκων και των σαλιγκαριών αποτελεί σημαντικό πρόβλημα για τις καλλιέργειες.

Όταν ο πληθυσμός τους είναι μεγάλος προκαλούν αξιολογες ζημιές.

Τα νεαρά σπορόφυτα και τα πιο χυμώδη μέρη των φυτών, καταστρέφονται ολοσχερώς από αυτά τα "παράσιτα". Στο πέρασμά τους αφήνουν ένα ίχνος βλέννας. Στις βορειότερες περιοχές περνούν την ψυχρή περίοδο σε κατάσταση αδράνειας. Συνεχίζουν τη δραστηριότητά τους ανβρίσκονται μέσα σε θερμοκήπια.

Τα περισσότερα είδη των λυμάκων διαχειμάζουν στο στάδιο του αβγού. Αποθέτουν τα αβγά τους σε υγρές περιοχές και μέχρι την ωριμότητα απαιτείται ένας χρόνος, ή περισσότερα ανάλογα με το είδος. Τα κάνα σαλιγκάρια του κήπου κάτω από ελεγχόμενες συνθήκες έχει διαπιστωθεί ότι μπορεί να ζήσουν μέχρι και 9 χρόνια.

Αγαπούν το κρύο καιρό και τα υγρά περιβάλλοντα. Στις περισσότερες περιοχές εμφανίζονται νωρίς την Άνοιξη.

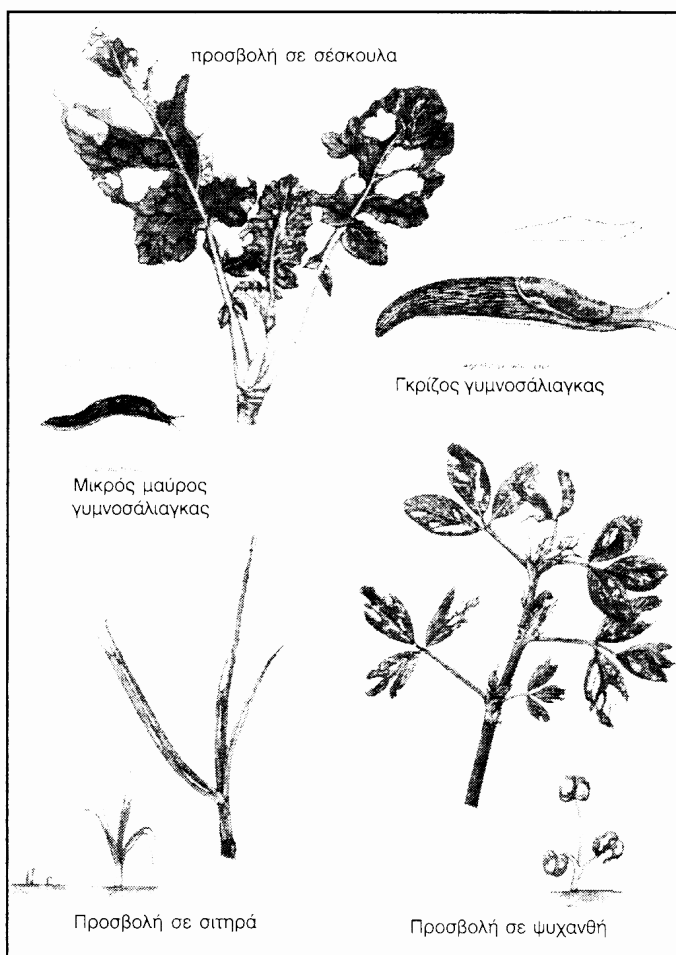
ΠΡΟΛΗΨΗ

Φθινοπωρινό καθάρισμα

Καλό είναι να τα αντιμετωπίσουμε από το Φθινόπωρο και να μην περιμένουμε τις χαμηλές θερμοκρασίες να τα καταστρέψουν.

Προληπτικοί ψεκασμοί

Μπορούμε να ψεκάσουμε με εκχύλισμα του φυτού "αλογουρά" (*Equisetum arvense*) (σχ. 2). Η υψηλή περιεκτικότητα σε χαλαζία και η νικοτίνη σε ίχνη που περιέχει το κάνην αποτελεσματικό στην απώθηση των λυμάκων και σαλιγκαριών. Για να το παρασκευά-



σουμε ρίχνουμε 25-50gr ξερού φυτού σε 4 λίτρα νερό και το σιγοβράζουμε για 20 λεπτά. Το κρυώνουμε και το στραγγίζουμε. Γίνεται πιο αποτελεσματικό αν προσθέσουμε και καυτερή πιπεριά (cayenne) στην κατασρόλα.

Περίφραξη με σίτα

Εμποδίζουμε τους λύμακες και τα σαλιγκάρια να μπουν στις καλλιέργειές μας αν κατασκευάσουμε χαμηλή περίφραξη με λωρίδα από σίτα ύψους 10 cm. Τη θάβουμε σε βάθος 3 cm και λυγίζουμε τα άλλα άκρα της προς τα έξω (σχήμα 3.)

Σκόνισμα με θειικό αργίλιο

(Ας έχουμε υπόψη μας ότι τη χρήση του αυξάνει την οξύτητα

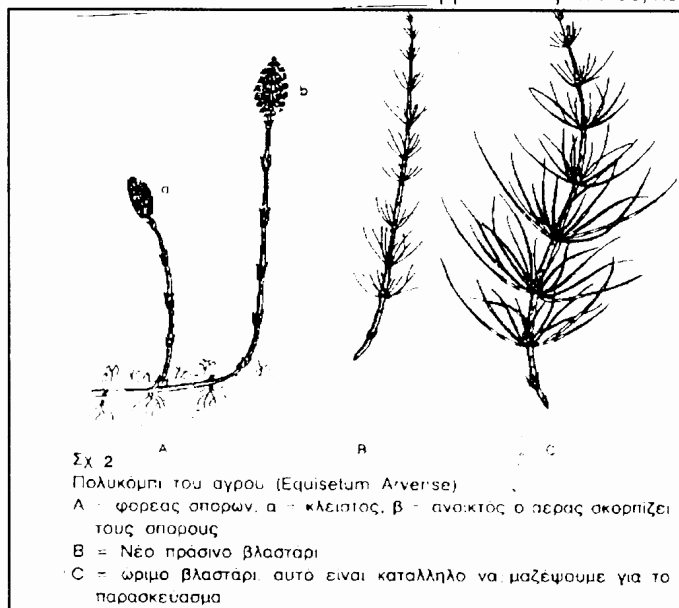
του εδάφους). Βρέθηκε ότι σκόνισμα 200 περίπου γραμμαρίων με θειικό αργίλιο σε 10 m² εδάφους απωθεί του λύμακες ενώ δεν επηρεάζει (σ' αυτή την ποσότητα) την οξύτητα. Μπορούμε επίσης να σκορπίσουμε μια μικρή χούφτα γύρω από τη ρίζα φυτών που θέλουμε να προστατεύσουμε. Μετά από βροχή επαναλαμβάνουμε το σκόνισμα.

Το θειικό αργίλιο χρησιμοποιείται στους βιολογικούς καθαρισμούς και βρίσκεται στην Ελληνική αγορά.

Περιμετρική εδαφοκάλυψη με οργανικά υπολείμματα από καλλιέργεια καπνού και θρυμματισμένα καλάμια.

Η νικοτίνη που περιέχει ο καπνός απωθεί τους λύμακες και τα σαλιγκάρια. Ενώ τα καλάμια δημιουργούν φυσικό φράγμα.

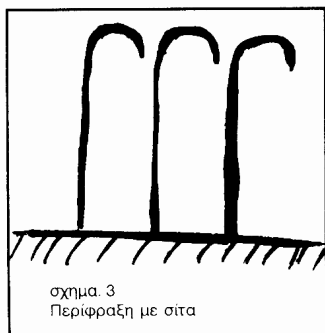
Αναφέρεται ότι είναι ένα συνδυασμός με πολύ καλά αποτελέσματα. Τα απλώνουμε περιμετρικά στο εσωτερικό του κήπου. Για λόγους πρόληψης θα πρέπει να αποφεύγουμε να χρησιμοποιήσουμε τα υπολείμματα τους καπνού, κο-



ντά σε καλλιέργειες που προσβάλλονται από τον ιό "Μωσαϊκό" του καπνού" π.χ. ντομάτες.

"Περίφραξη" με ταινίες χαλκού

Ενας "προωθημένος" τρόπος στη μάχη εναντίον αυτών των παρασίτων είναι η χρήση ταινίας χαλκού. Καρφώνουμε την ταινία (φάρδους 5cm) γύρω και πάνω στα σανίδια που κρατούν το χώμα από τις υπερυψωμένες κλίνες (εικόνα 6 στην καλλιέργεια του κρεμμυ-



σχήμα. 3
Περίφραξη με σίτα

διού), (σε περίπτωση που έχουμε επιλέξει αυτό τον τρόπο καλλιέργειας) σε απόσταση 2,5cm από την κορυφή των σανιδιών Δουλεύει προκαλώντας ένα μικρό ηλεκτρικό σοκ το οποίο δεν αντιλαμβάνονται οι άνθρωποι.

Γη διατόμων

Οι λύμακες δε συμπαθούν τις τραχιές επιφάνειες. Σκορπίζοντας γη διατόμων γύρω από τα φυτά, τους εμποδίζουμε να πλησιάσουν. Τα σκονίζουμε καλά καλύπτοντας τα στελέχη και τα φύλλα και από τις δύο πλευρές. Αν βρέξει επαναλαμβάνουμε το σκόνισμα.

Τσόφλια αβγών

Σκορπισμένα, αφού τρίψουμε γύρω από τα φυτά εμποδίζουν την προσέλευσή τους.

Αλάτι

Το αλάτι προκαλεί το θάνατο στα σαλιγκάρια και τους λύμακες. Αλείφοντας με βαζελίνη τις επιφάνειες που δε θέλουμε να περάσουν (σανίδες, πέτρες κ.λ.π.) και σκορπίζοντας επάνω αλάτι σταματάμε το πέρασμά τους.

Άμμος

Είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στα μικρά. Σκορπίζοντας ποταμίσις άμμο στις καλλιέργειες που θέλουμε ένα προστατεύσουμε τα εμποδίζουμε να πλησιάσουν.

Φύκια

Τοποθετώντας στρώματα από φύκια περιμετρικά από τις καλλιεργημένες κλίνες, αφού πρώτα τα ξεπλύνουμε με γλυκό νερό, εμποδίζουμε τους λύμακες και τα σαλιγκάρια να πλησιάσουν μέχρι αυτά να αποσυντεθούν. Συγχρόνως προσθέτουμε θρεπτικά συστατικά στο έδαφος μας.

Στάχτη από ξύλα ή άσβεστη ασβέστη

Σκορπίζουμε στάχτη ή κοκιορτοποιημένη άσβεστη ασβέστη γύρω από τη ρίζα των φυτών ή κάνουμε τάφρους 8-10cm βάθους, γύρω από την καλλιέργειά μας και ρίχνουμε στάχτη ή ασβέστη.

Χρόνοι καλλιέργειας

Οι λύμακες σταματούν τη δραστηριότητά τους όταν η θερμοκρασία ξεπεράσει τους 23°C. Φροντίζουμε να καλλιεργήσουμε όσο πιο αργά γίνεται για να αποφύγουμε την περίοδο που οι πληθυσμοί τους βρίσκονται σε έξαρση.

Ζωικοί εχθροί

Ο δρουκολάπτης, ο πετρίτης και άλλα πουλιά του κήπου τρέφονται με λύμακες και σαλιγκάρια. Τα φίδια (όσοι δεν έχουν πρόβλημα συμβίωσης) είναι επίσης σημαντικοί εχθροί. Στα φίδια αρέσει να ζουν κάτω από μαύρο πλαστικό, αν κάνουμε κάλυψη μ' αυτό τα προσελκύουμε για να ζήσουν και να κυνηγήσουν τριγύρω. Τρέφονται και με τα αβγά τους.

Άλλοι εχθροί είναι οι σαλαμάνδρες, οι τυφλοπόντικες, τα βατράχια, οι χελώνες. Οι πάπιες σε αντίθεση με τις κότες, τα προτιμούν ιδιαίτερα. Πολλά σκαθάρια, μυριάποδα, ή λάρβα της πυγολαμπίδας, το *ocypus olens* και το σαλιγκάρι *Runina decollata* είναι άλλοι εχθροί των λυμάκων και των σαλιγκαριών και τρέφονται με τα ίδια με τα αβγά τους.

Αποφεύγουμε την έλλειψη αζώτου (N)

Στους λύμακες και στα σαλιγκάρια αρέσει να τρέφονται με μαλακά, τρυφερά και σάπια μέρη φυτών. Όταν τα φυτά υποφέρουν από έλλειψη αζώτου τα κατώτερα φύλλα τους κιτρινίζουν και βαθμιαία αποσυντίθενται. Επίσης έλλειψη του Ν κάνει τα φυτά να δυσκολεύονται να συνθέσουν κά-

ποια ένζυμα τα οποία κάτω από φυσιολογικές συνθήκες δρουν απωθητικά.

Σ' αυτή την περίπτωση δίνουμε στα φυτά μας με ψεκασμό ή πότισμα με εκχύλισμα κοπριάς ή άλλη μορφή αζώτου που να προσλαμβάνεται γρήγορα από τα φυτά ώστε να αντισταθούν σε μια μέτρια επίθεση ενώ έτσι βοηθούμε τα φυτά να μεγαλώσουν αρκετά για να είναι σοβαρή μια επίθεση απ' αυτά τα "παράσιτα".

Προσοχή!!

στην εδαφοκάλυψη.

Κάποιοι καλλιεργητές αποφεύγουν τη χρησιμοποίησιν εδαφοκάλυψη γιατί οι λύμακες κρύβονται από κάτω κατά τη διάρκεια της ημέρας. Ετσι δεν απλώνουν οργανικά υπολείμματα για εδαφοκάλυψη μέχρι ή μέση θερμοκρασία να κυμαίνεται στους 23°C οπότε και σταματούν να δραστηριοποιούνται. Γενικά μειώνουμε τα μέρη που κρύβονται και πολλαπλασιάζονται οι λύμακες και τα σαλιγκάρια όπως σανίδια, τούβλα, οργανικά υπολείμματα και άλλα, για να μειώσουμε του πληθυσμούς τους.



εικόνα 5

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΕΠΙΝΟΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΤΩΝ ΛΥΜΑΚΩΝ ΚΑΙ ΣΑΛΙΓΚΑΡΙΩΝ **Φυτική παγίδα**

Μπορούμε να καλλιεργήσουμε πλαντάγκο φυτοπλανταγκο σαν προσελκυστικό και κάθε βράδυ να τα μαζεύουμε.

Ζουμί από λύμακες

Ενας τρόπος για να τους απωθήσουμε είναι να λιώσουμε λίγους να τους ανακατέψουμε με νερό και να ψεκάσουμε μ' αυτό το υγρό τα προ-

σβεβλημένα και ευαίσθητα φυτά.

Παγίδα με μπίρα

Προσελκύουμε τα σαλιγκάρια και τους λύμακες γεμίζοντας ρηχά πιάτα με μπαγιάτικη μπίρα.

Για να πετύχουμε καλύτερη πρόσβαση τα θάβουμε μέχρι την επιφάνεια του εδάφους. Ετσι πέφτουμε μέσα και πνίγονται. Αντικαθιστούμε την μπίρα κάθε λίγες μέρες ή μετά από βροχή.

Η παγίδα γίνεται πιο αποτελεσματική αν αντί για μπίρα διαλύσουμε 1 κουταλιά του γλυκού, μαγιά μπίρας σε 80gr νερό.

Παγίδα καταφύγιο

Οτιδήποτε δημιουργεί κρύο, σκιερό περιβάλλον μπορεί να αποτελέσει παγίδα όπως κομμάτια από παλιά σανίδια χαλιά, πέτρες, πλαντάγκο φύλλα από λάχανο και άλλα. Επισκεπτόμαστε αυτές τις παγίδες τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα για να τα μαζέψουμε.

Παγίδα με φλούδες από γκρέιπ - φρουτ

Τοποθετούμε τις φλούδες στο έδαφος από την καλή πλευρά και ελέγχουμε κάθε 3 ώρες μαζεύοντας του λύμακες. Με τον ίδιο τρόπο δουλεύουν και οι πεπονόφλουδες.

Εκτέλεση!!!

Τέλος ένας άλλος τρόπος σε συνδυασμό με παγίδες είναι να βγούμε έξω τη νύχτα και με τη βοήθεια ενός φακού να ψάξουμε για σημάδια. Αν δε θέλουμε να τους σκοτώσουμε λιώνοντας τους μπορούμε να τους ρίχνουμε σ' ένα δοχείο με πετρέλαιο ή σαπουνόνερο ή να τους ρίξουμε αλάτι.

Επίσης ένα πολύ επιφανειακό φρεζάρισμα (τα σαλιγκάρια αποθέτουν τ' αβγά τους σε βάθος 2-2,5cm) συμβάλλει στη μείωση των πληθυσμών (εικόνα 5)

Βιβλιογραφία

Garden Problem Solver, Jeff Ball σκίτσα από "Φυτοπροστασία χωρίς χημικά" Γαβριήλ Πανάγου και "σαλιγκαροτροφία" Α. Αράπογλου

Χ'παναγιώτου Μένη
Τεχν. Γεωπονίας

Για τους παραγωγούς βιολογικών προϊόντων



Ποια προϊόντα είναι δυνατόν να παραχθούν ως βιολογικά στην Ελλάδα, τα οποία σήμερα είτε δεν παράγονται καθόλου, είτε παράγονται σε ελάχιστες ποσότητες, ενώ γίνονται εισαγωγές απ' αυτά.

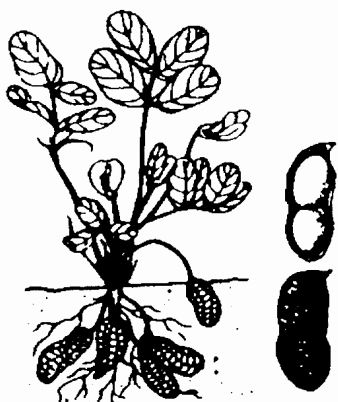
1) Ρύζι

Στην πρώτη γραμμή έρχεται το ρύζι. Υπάρχουν διάφορες ποικιλίες μακρύ και κοντού ρυζιού, όπως και το αρωματικό ρύζι BASMATI. Απ' αυτές πρέπει να επιλεχθούν οι πιο νόστιμες και ανθεκτικές. Το βιολογικό ρύζι πρέπει να παραμείνει αγνό (κάργκο) αλλά να είναι καλά καθαρισμένο από ξένες ουσίες. Το καλοκαίρι πρέπει να διατηρείται σε ψυχρό μέρος ή ψυγείο για να μην πιάνει μαμούνια.

2) Σουσάμι

Είναι ένα προϊόν που εύκολα μπορεί να παραχθεί στην Ελλάδα βιολογικά. Η καλλιέργειά του δε θέλει και πολλά νερά κι έτσι ταιριάζει στο κλίμα μας. Σπέρνεται τον Απρίλιο και η συγκομιδή του γίνεται τέλος του Καλοκαιριού, αρχές Φθινοπώρου. Υπάρχουν ποικιλίες που απαιτούν για τη συγκομιδή ξερίζωμα του φυτού κι άλλες που μαζεύονται με τη θεριζοαλωνιστική. Σπορά ως 2 κιλά το στρέμμα με απόδοση σε ξηρικό 40 κιλά. Από το σουσάμι μπορούν να παραχθούν ως βιολογικά προϊόντα: σουσαμέλαιο, ταχίνι και χαλβάς.

3) Φιστίκια αραχίδες (αράπικα)



Η καλλιέργειά του απαιτεί αφράτα μάλλον αμμουδερά εδάφη και αρκετά ποτίσματα. Σπέρνεται τον Απρίλιο και συγκομίζεται ξερίζωνοντας τα φυτά αρχές Οκτωβρίου. Μετά οι καρποί χρειάζονται πλύσιμο και στέγνωμα. Για την πώληση καλό είναι να καθαρίζεται και η ψίχα να συσκευάζεται σε πακέτα.

4) Φιστίκια τύπου Αιγίνης

Υπάρχει ήδη κάποια μικρή παραγωγή αλλά πρέπει να συστηματοποιηθεί και να αυξηθεί. Από ερευνητικά ινστιτούτα να μελετηθεί η βιολογική καταπολέμηση του ευρύτομου και γενικά πως θα ρυθμίζεται οι οικολογική ισορροπία και η υγιή ανάπτυξη των δέντρων αυτών σύμφωνα με το νόημα της βιολογικής - οικολογικής γεωργίας. Βιοδυναμικά παρασκευάσματα βοηθούν πολύ σ' αυτή την κατεύθυνση. Τα βιολογικά φιστίκια δεν πρέπει να είναι πολύ ακριβότερα από τα συμβατικά.

5) Αμύγδαλα, καρύδια, φουντούκια

Δεν παράγονται ακόμη ικανοποιητικές ποσότητες απ' αυτά τα είδη ως βιολογικά. Η μέχρι τώρα παραγωγή είναι ευκαιριακή και ειδικά τα καρύδια έχουν μεγάλο ποσοστό κούφιων καρπών. Μπορεί να γίνει βιολογική καταπολέμηση της καρπόκαψας ή σταδιακή μείωση της προσβολής με βιοδυναμικά παρασκευάσματα. Τα φουντούκια είναι σχετικά εύκολο να παραχθούν αλλά πρέπει να εμπλουτίζεται καλά το έδαφος, ώστε οι καρποί να μην είναι σχετικά μικροί. Το μεγαλύτερο μέρος του καταναλωτικού κοινού ζητά τους ξηρούς καρπούς καθαρισμένους σε ψίχα.

6) Ξερή σταφίδα ξανθιά.

Υπάρχει ελάχιστη παραγωγή, ενώ υπάρχει μεγάλη ζήτηση στην Ελλάδα και πολύ περισσότερο στην κεντρική και βόρεια Ευρώπη. Η βιολογική σταφίδα δεν πρέπει να είναι

επεξεργασμένη με χημικά, δε χρειάζεται να έχει ομοιόμορφο χρώμα αλλά πρέπει να έχει καθαριστεί αρκετά από τα κοτσάνια. Η απολύμανση (όπως σε όλα τα ξηρά φρούτα) δεν πρέπει να γίνει με βρωμιούχο μεθύλιο. Μπορεί να γίνει με φούρνισμα αλλά και με κατάψυξη. Οι αποξηραμένοι καρποί μένουν για κάποιο διάστημα σε κατάψυξη.

7) Αποξηραμένα βερίκοκα και δαμάσκηνα

Μέχρι τώρα δεν παράγονται στην Ελλάδα αποξηραμένα βερίκοκα. Τα προϊόντα αυτά παρουσιάζονται ως νωπά για σύντομο χρονικό διάστημα και αν δεν καταναλωθούν πάνε χαμένα. Οι παραγωγοί βιολογικών βερίκοκων μπορούν λοιπόν να τα αποξηράνουν όπως τα σύκα. Να διαλέξουν ώριμα και πολύ γλυκά φρούτα. Ιδανικό για την αποξήρανση των φρούτων κ.λ.π. ως βιολογικών προϊόντων είναι το ηλιακό ξηραντήριο.

8) Ηλιόσποροι

Και αυτό το είδος δεν παράγεται συστηματικά ως βιολογικό προϊόν στην Ελλάδα. Οι σπόροι που προορίζονται για πώληση πρέπει (σε σημαντικό ποσοστό) να καθαρίζονται και να πωλούνται ως ψίχα συσκευασμένοι σε πακέτα.

9) Κολοκυθόσποροι

Από κολοκύθες βγαίνουν οι κολοκυθόσποροι, στεγνώνονται και μπορούν να πωλούνται έτσι ή καθαρισμένοι ως ψίχα. Με κρύα έκθλιψη μπορεί να βγει το έλαιο των κολοκυθόσπορων που θεωρείται θεραπευτικό και προληπτικό διαφόρων παθήσεων ιδίως του προστάτη.

Κολοκύθες μπορούμε να σπείρουμε ανάμεσα σε αραιά φυτεμένα καλαμπόκια ή ήλιους.

10) Φακές

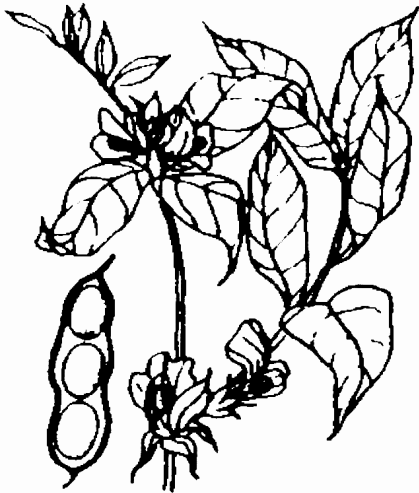
Η παραγωγή βιολογικής φακής στην Ελλάδα πρέπει ν' αυξηθεί και να



παράγονται διάφορες ποικιλίες. Υπάρχει πράσινη, κόκκινη, καφετί και σε διάφορα μεγέθη φακή. Η σοπορά πρέπει κατά προτίμηση να γίνεται τον Νοέμβριο σε σειρές, ώστε να μπορούν να γίνονται σκαλίσματα.

11) Φάβα

Η φάβα γίνεται από τον καρπό του ψυχανθούς λάθουρος ο ήμερος. Έχει ελάχιστες απαιτήσεις από το έδαφος, αντέχει στην ξηρασία και ζέστη



και δε θέλει πολύ υγρασία και βαριά εδάφη. Μέχρι τώρα δε γνωρίζω κάποιον να παράγει ελεγχόμενη βιολογική φάβα.

12) Μανιτάρια

Ακόμη δεν παράγονται στην Ελλάδα βρώσιμα βιολογικά μανιτάρια και θα πρέπει κάποιοι ν' ασχοληθούν μ' αυτό. Γίνονται ορισμένες εισαγωγές αποξηραμένων βιολογικών μανιταριών.

12) Σόγια

Μπορεί άνετα να παραχθεί βιολογικά στην Ελλάδα. Είναι ένα είδος

αμπελοφάσουλου που σπέρνεται αρχάς Μαΐου και μαζεύεται τον Σεπτέμβριο. Ένα μέρος μπορεί να πωληθεί ως φασολάκι αλλά το μεγαλύτερο μέρος θα πρέπει να επεξεργαστεί και να γίνει κιμάς σόγιας. Υπάρχει ένα βιβλίο με τον τίτλο: "ΣΟΓΙΑ το θαυματουργό φυτό" (Εκδόσεις ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ Αθήνα 1995) που εξηγεί τι προϊόντα μπορούν να παραχθούν



από το φασολάκι της σόγιας και πως παρασκευάζονται.

13) Διάφορες ποικιλίες σταριού

α) Διάφορες ποικιλίες σταριού μαυραγάνι που δίνουν πολύ καλό αλεύρι για ψωμί.

β) Η ποικιλία TRITICUM SPELTA. Πρόκειται για μια ποικιλία σταριού (σαν άγριο) που δεν έχει απαιτήσεις από το έδαφος (εκτός από λίγο ασβέστιο) και είναι πολύ ανθεκτικό. Το στάρι που δίνει είναι πολύ θρεπτικό, έχει σχεδόν όλα τα συστατικά που χρειάζεται ο άνθρωπος. Μπορούν να παραχθούν άλευρα για κρέμες ή για ψωμί. Γίνεται επίσης νιφάδες για μούσλι. Θεριζόμενο σε ανώριμη κατάσταση μας δίνει κάτι πρασινωπούς σπόρους που είναι πολύ νόστιμοι και θρεπτικοί ως πιλάφι. Το ελάττωμα του TRITICUM SPELTA είναι ότι θεριζόμενο μένει ντυμένο και θέλει ειδικό μηχάνημα να καθαριστεί. Οποιος ενδιαφέρεται μπορώ να του δώσω σχετικές πληροφορίες.

15) Συσκευασμένες βρώσιμες ελιές

Δεν προσφέρονται ακόμη αρκετές ποσότητες και ποικιλίες από συσκευασμένες βρώσιμες ελιές. Θα πρέπει η τιμή τους να είναι προσιτή και να μην είναι πολύ αλμυρές.

16) Τραχανάς και χυλοπίτες

θα πρέπει να γίνει μια συστηματοποιημένη παραγωγή βιολογικών τέτοιων προϊόντων, γιατί ανήκουν στα παραδοσιακά ελληνικά φαγητά και υπάρχει ζήτηση.

17) Αβγά ελευθέρας βοσκής

Υπάρχει συνεχής και μεγάλη ζήτηση από τέτοια αβγά. Οι καταναλωτές είναι διατεθειμένοι να πληρώσουν το αβγό στη λιανική πώληση και 80 δρχ. αρκεί να προέρχεται από υγιείς κότες και πράγματι ελευθέρας βοσκής. Τα αβγά πρέπει επίσης να είναι φρέσκα, γι' αυτό η παραγωγή πρέπει να βρίσκεται κοντά στην κατανάλωση.

18) Εμφιαλωμένοι χυμοί από σταφύλια κι άλλα φρούτα

Οι χυμοί δεν πρέπει βέβαια να περιέχουν χημικά συντηρητικά κ.λ.π. βελτιωτικά. Μπορεί να γίνει ένα είδος παστερίωσης. Ενδιαφέρον παρουσιάζει και ο χυμός καρότου.

ΠΡΟΣΟΧΗ. Ο βιοκαλλιεργητής που θα αποφασίσει να προχωρήσει στην καλλιέργεια και παρασκευή οποιουδήποτε από τα προϊόντα που αναφέρονται θα πρέπει προηγουμένως να μελετήσει καλά την τεχνική καλλιέργειας, τις τοπικές συνθήκες του κτήματός του, τα μέσα που διαθέτει και να κάνει ο ίδιος μια έρευνα για τη διάθεση της παραγωγής του. Να μελετήσει τρόπους συσκευασίας, μεταφοράς και γενικά το τελικό κόστος του προϊόντος, σε τι τιμή θα μπορεί να το πουλά.

Σίγουρα θα υπάρχουν κι άλλα προϊόντα που δεν παράγονται ακόμη ως βιολογικά στην Ελλάδα π.χ. σπαράγγια, χαρουπόμελο. Πολύ μεγάλη ζήτηση υπάρχει επίσης για πιστοποιημένο βιολογικό βαμβάκι. Ο καθένας ας κάνει τη δική του έρευνα. Ας μην ξεχνάμε ότι ο στόχος στη βιολογική/οικολογική γεωργία πρέπει να είναι μια ποικιλία παραγωγής με διάφορα προϊόντα σ' ένα αγρόκτημα και ο συνδυασμός φυτικής παραγωγής με μια ήπια ζωοτροφία, όπου τα ζώα θα τρέφονται από την παραγωγή του κτήματος.

Σεπτέμβριος 1996
Γαβριήλ Πανάγος

Στη σημερινή κοινωνία χαρακτηρίζουμε κάποιες χώρες σαν αναπτυγμένες ή υπανάπτυκτες, πολιτισμένες ή τριτοκοσμικές, ανάλογα με το ύψος του κατά κεφαλήν εισοδήματος.

Μια τέτοιου τύπου ανάπτυξη παράγει ποσότητα και δημιουργεί μεγαλύτερες ανάγκες και περισσότερα καταναλωτικά πρότυπα.

Αυτή η στενή αντίληψη

πράξη αυτοαναιρείται.

Γιατί η ανυπομονησία και η αλαζονεία του ανθρώπου για την κατάκτηση της γνώσης και της φύσης (2) σε συνδυασμό με το προσδοκώμενο όφελος (τίτλοι, καταξίωση, χρήματα), τον κάνουν να θεωρεί σαν γνώση κάτι το οποίο τελικά είναι άλλη μια απλή πληροφορία σε ένα σύστημα δεδομένων που ο ίδιος του κατασκευάζει...

Έτσι ο άνθρωπος ταυτι-

Πρώτα απ' όλα ας αναλύσουμε την έννοια της Υγείας με βάση μόνο τον ορισμό που δίνει ένας έγκυρος παγκόσμιος φορέας: η Π.Ο.Υ. (Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας).

Είναι λοιπόν Υγεία 3 "η κατάσταση εκείνη κατά την οποία το άτομο πέρα από οποιαδήποτε ασθένεια απολαμβάνει πλήρους σωματικής και ψυχικής ευεξίας η οποία γίνεται αντιληπτή υποκειμενικά και

στίας:

4ο στάδιο: Αρρώστια εκδηλωμένη.

3ο στάδιο: Ενοχλήσεις, πόνοι - έντονες αρνητικές καταστάσεις, σε σωματικό ή ψυχικό επίπεδο.

2ο στάδιο: Κακοδιαθεσία - αρνητικότητα - άσχημη εξωτερική εμφάνιση, άμεσα αντιληπτές στους άλλους.

1ο στάδιο: Εύκολη κούραση, μικρή σωματική και πνευματική απόδοση.

Το άμεσο συμπέρασμα απ' όλα αυτά είναι ότι πριν εκδηλωθεί η αρρώστια (3ο και 4ο στάδιο) προηγούνται άλλα δύο στάδια (το 1ο και το 2ο). Επομένως αν κάποιος δεν έχει μια συγκεκριμένη αρρώστια (με την έννοια που δίνει η ίδια η επίσημη ιατρική), δεν είναι απαραίτητα και υγιής!

Ας θυμηθούμε τους ολιστικούς όρους που δίνουν οι αρχαίοι ασθένεια - ασθενής (= ο χωρίς σθένος, -με έλλειψη ζωτικότητας- παραπέμπουν δηλαδή απευθείας στο 1ο στάδιο της αρρώστιας!!) Σήμερα η ιατρική αντιμετωπίζει κάποιον ως ασθενή από το 3ο ή 4ο στάδιο. Έτσι χάνεται πολύτιμος χρόνος αλλά και χρήμα.

Αλλά ο Ιπποκράτης ο μεγάλος πατέρας της Ιατρικής εδώ και αιώνες διακήρυττε ανάμεσα σε άλλα τις 2 -ολιστικές- βασικές αρχές του: α) "Ωφελέειν μη βλάπτειν" Δηλ. η οποία αγωγή και θεραπεία όχι μόνο θα πρέπει να ωφελεί κάπου αλλά ταυτόχρονα δε θα πρέπει να βλάπτει κάπου άλλου και β) "η τροφή σου να είναι το φάρμακό σου και φάρμακό σου η τροφή σου".

Σχετικά με την α' αρχή σήμερα ο κατατεμαχισμός της Ιατρικής σε ειδικότητες - ανάλογα με τα όργανα τα οποία πάσχουν- οδηγούν τον ειδικό γιατρό να βλέπει ολόκληρο τον ασθενή σαν το αντίστοιχο όργανο που πάσχει. Έτσι η προτεινόμενη αγωγή όσο "αλάνθαστη, επιστημονικά κι αν είναι, "αδιαφορεί" κατά κανόνα για τις συνέπειες μεσοπρό-

ΕΞΕΛΙΞΗ Η ΕΚΦΥΛΙΣΜΟΣ;

(Η αναγκαιότητα για έναν ολιστικό τρόπο σκέψης και πρακτικής -μια απόπειρα προσέγγισης-)

(Σημ: Στο παρακάτω κείμενο δίνεται έμφαση σε άλλες παραμέτρους λιγότερο τονισμένες και όχι σε όρους όπως "περιβάλλον - οικολογία - οικολογική γεωργία" οι οποίοι καλύπτονται σε άλλα κείμενα του περιοδικού, από άλλους περισσότερο αρμόδιους)

περί ποσοτικού προσδιορισμού της ανάπτυξης έχει το κοινωνικό κόστος της: Μόλυνση, ρύπανση, υποβάθμιση της υγείας και της ποιότητας ζωής.

Όταν μιλάμε για εξέλιξη, για πρόοδο για ανάπτυξη τι εννοούμε τα αγαθά ή τους ανθρώπους;

Κι αν εννοούμε τους ανθρώπους, ποιους ειδικά ανθρώπους, που είναι αυτοί, που βρίσκονται; Σουμάχερ (1)

Οι Επιστήμες σήμερα

Υπηρέτης αυτού του τύπου της ανάπτυξης είναι η επίσημη επιστήμη με όλους τους κλάδους της. Κι ενώ η ίδια η επιστήμη στις λαμπρές στιγμές της (σταθερή σχέση ύλης - ενέργειας, κβαντική φυσική, αρχή της αβεβαιότητας, θεωρία του χάους κ.λ.π.) κατέδειξε τη μηδαιμνότητα του ανθρώπινου νου και τα όρια αυτού του τρόπου γνώσης και κατανόησης μπροστά στο μεγαλείο της φύσης (2), στην

σμένος με τον υποκειμενικό τρόπο έρευνας μελέτης της φύσης, γρήγορα διαπίστωσε πως μόλις έλυνε (όπως τουλάχιστο νόμιζε) κάποιο πρόβλημα, αμέσως εμφανίζονταν δεκάδες άλλα.

Η αδυναμία του αυτή να συλλάβει "το όλον" τον οδήγησε στον κατατεμαχισμό της επιστήμης και στη δημιουργία εξειδικευμένων ερευνών, στις ειδικότητες και στις υποειδικότητες. Αλλά τα πρόσθετα προβλήματα τον ανάγκασαν να καταλήξει στις υπερειδικότητες και στην έρευνα για την έρευνα. (Είναι χαρακτηριστικό ότι επιμέρους "καθ' όλα σωστές και ακριβείς μελέτες" όταν πάνε να εφαρμοστούν κάπου σε συνδυασμό, αποτυγχάνουν γιατί δεν έχουν λάβει υπόψη τους τις αλληλοσυσχετίσεις τους και την όλη φύση αυτού του "κάπου")

Η Ιατρική σήμερα και άλλοτε

Ας δούμε ένα άλλο παράδειγμα στον χώρο της Ιατρικής:

αντικειμενικά και κατά την οποία επιτελείται η ορθή προαγωγή του πνεύματος και η μέγιστη δυνατή σωματική και πνευματική απόδοση". Δηλ. με απλά λόγια το **υγιές άτομο** θα πρέπει να εκπληρώνει όλους τους παρακάτω **όρους** (3).

Να μην υποφέρει από καμιά εκδηλωμένη αρρώστια
Να αισθάνεται γενικά υγιής σωματικά και ψυχικά (τα διάφορα συστήματα του οργανισμού του να λειτουργούν όλα καλά χωρίς να αισθάνεται την παραμικρή ενόχληση) - υποκειμενική αντίληψη- Το παραπάνω γεγονός να γίνεται αντιληπτό κι από το περιβάλλον του (το άτομο να "ακτινοβολεί" Υγεία) - αντικειμενική αντίληψη-

Να αποδίδει το ανώτερο δυνατό όριο σωματικής και πνευματικής δραστηριότητας.

Οι ακριβώς αντίθετες καταστάσεις από τους 4 παραπάνω όρους, ουσιαστικά περιγράφουν **τα αντίστοιχα 4 στάδια μιας αρρώ-**

θεσμες ή μακροπρόθεσμες σε όλον τον οργανισμό (παρενέργειες).

Σχετικά με τη β' Ιπποκράτεια αρχή 4, αυτή μάλλον ερμηνεύτηκε στις μέρες μας (επειδή ίσως έτσι εξυπηρετούσε) ότι πρέπει να τρεφόμεσθε με φάρμακα...

Ο Εσωτερικός μας κόσμος

Ας επανέλθουμε όμως σ' αυτό που εννοούμε Ανάπτυξη.

Σύμφωνα με όλα τα προηγούμενα, το σημερινό της επίπεδο θα το σκιαγραφήσαμε με το σχήμα του "κοχλίου". (βλέπε σχήμα)

[Παράγοντες που διαμορφώνουν και καθορίζουν τους σύγχρονους ρυθμούς διαβίωσης θα μπορούσαν ενδεικτικά να περιγράφουν στο ίδιο σχήμα ταυτόχρονα (εσωτερικός ψυχολογικός κόσμος, καθημερινότητα επιστήμες, εκπαίδευση, περιβάλλον, συμβατική γεωργία κ.λ.π.). Ακόμη το σχήμα, με ορισμένες παραδοχές μπορεί να απεικονίσει και την ιστορική πορεία της ανθρωπότητας μέσα στο περιβάλλον χώρο-τη φύση (2)]

Αυτό που κυριαρχεί στον εσωτερικό κόσμο του ανθρώπου είναι η **αίσθηση της ξεχωριστότητας**, αυτό που χωρίζει αντί να ενώνει. Μια τέτοια αίσθηση ενισχύει του μικρούς και μεγάλους εγωισμούς την απομόνωση, τη μοναξιά, τις νευρώσεις, τις φοβίες, τη ζήλια, την κτητικότητα, την απληστία, το άγχος, την ανταγωνιστικότητα, τον θυμό, την οργή, τη μνησικακία, την αυταρχικότητα, την αλαζονεία, τη βία, τον φανατισμό, τη λαγνεία, τη μεγαλομανία, τη φιλαρχία, τη ματαιοδοξία.

Σήμερα αξιολογούμε την ποσότητα παρά την ποιότητα. Γοητευόμαστε με την εκ μέρους μας δυνατότητα της σύλληψης, της κατασκευής και παραγωγής του νέου (και εφήμερου) αφηφώντας και υποτιμώντας την αξία του παλιού, αυτού που προϋπήρχε από μας (του

αιώνιου).

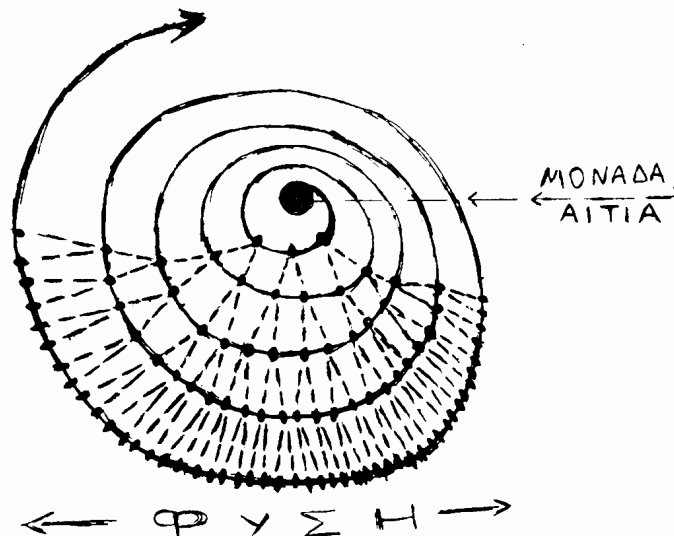
- Και είναι όλα αυτά που ονομάζουμε εξέλιξη ή ανάπτυξη -

Η ανθρωπότητα σε όλα τα επίπεδα δραστηριότητας της βομβαρδίζεται από έναν καταϊγισμό πληροφοριών. Δεν έχει πια το χρόνο να αφουγκράζεται και να χωνεύει τις εντυπώσεις. Έτσι αρχίζει να χάνει τις άμυνες της και ρέπει ολοένα και περισσότερο στις προαναφερθείσες ψυχολογικές καταστάσεις. Είναι επόμενο η ανισορροπία να αρχίζει να παίρνει διαστάσεις επιδημίας.

Η Εκπαίδευση

Για όλα αυτά, η ευθύνη της σημερινής εκπαίδευσης στις μικρές βαθμίδες αλλά και στα πανεπιστήμια που "παράγονται" επιστήμονες, είναι τεράστια.

Η μορφή της σημερινής



εκπαίδευσης είναι μονομερής και ελλιπής και απευθυνόμενη μόνο σε ένα μέρος της πολύπλοκης ανθρωπίνης οντότητας -στη διάνοια- την αναπτύσσει στρεβλά και την οδηγεί σε δογματισμούς μέσω του άκρατου ορθολογισμού και επιστημονισμού που της παρέχει.

Μ' αυτόν τον τρόπο χάνεται η αίσθηση του μέτρου που υπήρχε στους αρχαίους πολιτισμούς όπου η εκπαίδευση είχε πολύπλευρο (ολιστικό) χαρακτήρα.

Η τάσεις και οι Αξίες.

Σύμφωνα με το σχήμα η ανθρωπότητα κινείται στην επιφάνεια, προς και στην περιφέρεια, "διχαστικά" και φυγόκεντρα. **απομακρυνόμενη** ολοένα από το αρχικό σημείο εκκίνησης, το κέντρο, την Αρχή, τη Μονάδα. Γοητευμένη απ' αυτήν την πορεία τελικά μοιράζεται, διχάζεται, διασκορπίζεται, καταναλώνεται και κατασπαταλάτε, χάνει τον εαυτό της, την αίσθηση της ισορροπίας, της συλλογικότητας, της συνεργασίας, της ενότητας και των υψηλών εσωτερικών αξιών. Και είναι αυτές οι εσωτερικές αξίες τις οποίες πρέσβευαν οι μεγάλες Θρησκευτικές μορφές των παραδόσεων των λαών και οι μεγάλοι μύστες και δάσκαλοι στη μέχρι τώρα ιστορία της ανθρωπότητας.

όταν αποτυγχάνουν τα διάφορα οικολογικά κινήματα, οι οικολογικές πρακτικές και αντιλήψεις τους, είναι γιατί τελικά παρ' όλες τις "καλές προθέσεις" ο αγώνας τους είναι ευκαιριακός χωρίς βάθος και χωρίς να παίρνουν υπ' όψη τους όλες τις παραμέτρους.

Γιατί όσο ένας ασθενής θα εμπιστεύεται έναν γιατρό που είναι δέσμιος του τσιγάρου και του ποτού, άλλο τόσο θα ήταν ουσιαστικό κάποιος "οικολόγος" που χρησιμοποιεί πύρινα λόγια υπέρ του περιβάλλοντος υπέρ των φυσικών - βιολογικών τροφών αλλά χρησιμοποιεί μεθόδους μικροπρεπείς, παραπλάνησης, αυτοπροβολής, αποκλεισμού, επιβολής, κερδοσκοπίας...

Τελικά είναι ανάγκη να κατανοήσουμε ότι η ολιστική αντίληψη και πρακτική περνάει μέσα από εμάς τις πράξεις μας και τις σκέψεις μας κι όχι μόνο από του λόγους και τα κείμενα.

Αυτή είναι και η μεγάλη πρόκληση για όλους μας.

Πάνω απ' όλα σημασία έχει η προσπάθεια, έτσι κι αλλιώς **τίποτα δεν πάει χαμένο**.

Τάσος Σπυρίδης

Σημειώσεις

1. Ε.Φ. Σουμάχερ (Οικολόγος) "Το μικρό είναι όμορφο" σελ. 174, εκδόσεις ΓΛΑΡΟΣ.

2. Η λέξη Φύση εδώ δεν έχει τη στενή έννοια που υποδηλώνουν οι Λατίνοι με το "Natura", αλλά παραπέμπει απ' ευθείας στην Αρχαία Ελληνική-ολιστική-σημασία του όρου που δεν υποδηλώνει μόνο όσα υποπίπτουν στις πεπερασμένες αισθήσεις αλλά και σε "άυλες μορφές, έννοιες, ενέργειες, πεδία και κόσμους ανώτερους, άγνωστους και θεϊκούς".

3. Γιάγκος Καραβής (Γιατρός) "Προληπτική Ιατρική" σελ. 73-74, εκδόσεις ΠΥΡΙΝΟΣ ΚΟΣΜΟΣ.

4. Σε επόμενο άρθρο θα επιχειρήσουμε να αναλύσουμε διεξοδικότερα αυτήν την Ιπποκράτεια αρχή.

Τολμούμε να πούμε ότι

ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ:

ΣΚΕΨΗ Η ΑΝΤΙΣΚΕΨΗ;

Η Οικολογία ως πνευματικός δρόμος οφείλει να νοηθεί.

Το Παρελθόν

Πέρα από αυστηρούς ορισμούς και χωρίς να αποφεύγουμε τελείως την υπεραπλούστευση, μπορούμε να πούμε πως η Οικολογία σημείωσε τη γένεσή της ως επιστήμη αρχικά με αντικείμενο τη μελέτη των οικοσυστημάτων, μάλιστα τη μελέτη των αλληλεπιδράσεων μεταξύ του βιοτικού μέρους αυτών (ζωντανοί οργανισμοί) και του αβιοτικού μέρους (βιότοπος: έδαφος, κλίμα). Συν τω χρόνω, εξελίχτηκε σε μια βασική συστατική γνώση όσων ασχολούνταν με τον αποκαλούμενο “πρωτογενή παραγωγικό τομέα”, για να φτάσει τελικά στη σύγχρονη κυριαρχούσα άποψη του “POPULATION MANAGEMENT” (διαχείριση πληθυσμών), όπου ο οικολόγος δεν είναι παρά ο αρμόδιος να υλοποιήσει τη βούληση του “διαχειριστή” (π.χ. κράτος) πάνω σ’ ένα βιοτικό σύστημα, με βάση τις αρχές της κυβερνητικής επιστήμης.

Η Οικολογία

Με βάση τον προβληματισμό των κοινωνιών για τις ολοφάνερες περιβαλλοντικές καταστροφές που δημιουργούσε η αλόγιστη και κάθε λογής οικονομική δραστηριότητα, η Οικολογία σταδιακά απέκτησε και μια άλλη διάσταση, μια άλλη προβληματική η οποία, αν και σε κάποια απόσταση από την τυπική έννοια της επιστημονικότητας, καλείται να δίνει άμεσες λύσεις στα καθημερινά περιβαλλοντικά προβλήματα των οποίων τις συνέπειες ο απλός πολίτης υφίσταται άμεσα χωρίς όμως και να είναι ο άμεσος δημιουργός τους. Ετσι ως “οικολόγος” έφτασε να χαρακτηρίζεται ο κοινός άνθρωπος της εποχής μας ο οποίος, χωρίς να ενδιαφέρεται ιδιαίτερα για επιστημονικές απόψεις και τα τοιαύτα, “διαφοροποιείται” χάρη στην ίδια την ποιότητα των βασικών απαιτήσεών του: κάθε πλάσμα δικαιούται να έχει μια μοίρα στον ήλιο και ο άνθρωπος είναι προφανές ότι αναντίρρητα και χωρίς όρους δικαιούται καθαρή και ζωντανή τροφή για να τρέφεται, ζωντανό νερό να πίνει, καθαρό αέρα να αναπνέει, καθαρό και ελεύθερο χώρο για να ζει και να λειτουργεί.

Το Πρόσωπο

Η καταστροφή του περιβάλλοντος όχι μόνο σε πλανητικό επίπεδο αλλά και κατά τόπους όπου οι ιθύνοντες της “ανάπτυξης” εξακολουθούν να υπεκφεύγουν με το δόγμα της “ήπιας ανάπτυξης”, έχει προχωρήσει αρκετά ώστε οι επιστήμονες έχουν φτάσει να έχουν ήδη επισημάνει τις επιμέρους συγκεκριμένες διαδικασίες μέσα από τις οποίες η ζωή μπαίνει στο μονόδρομο της καταστροφής: μείωση βλαστικότητας σπόρων, μείωση φέρουσας ικανότητας και κατάρρευση βιότοπων, γονι-

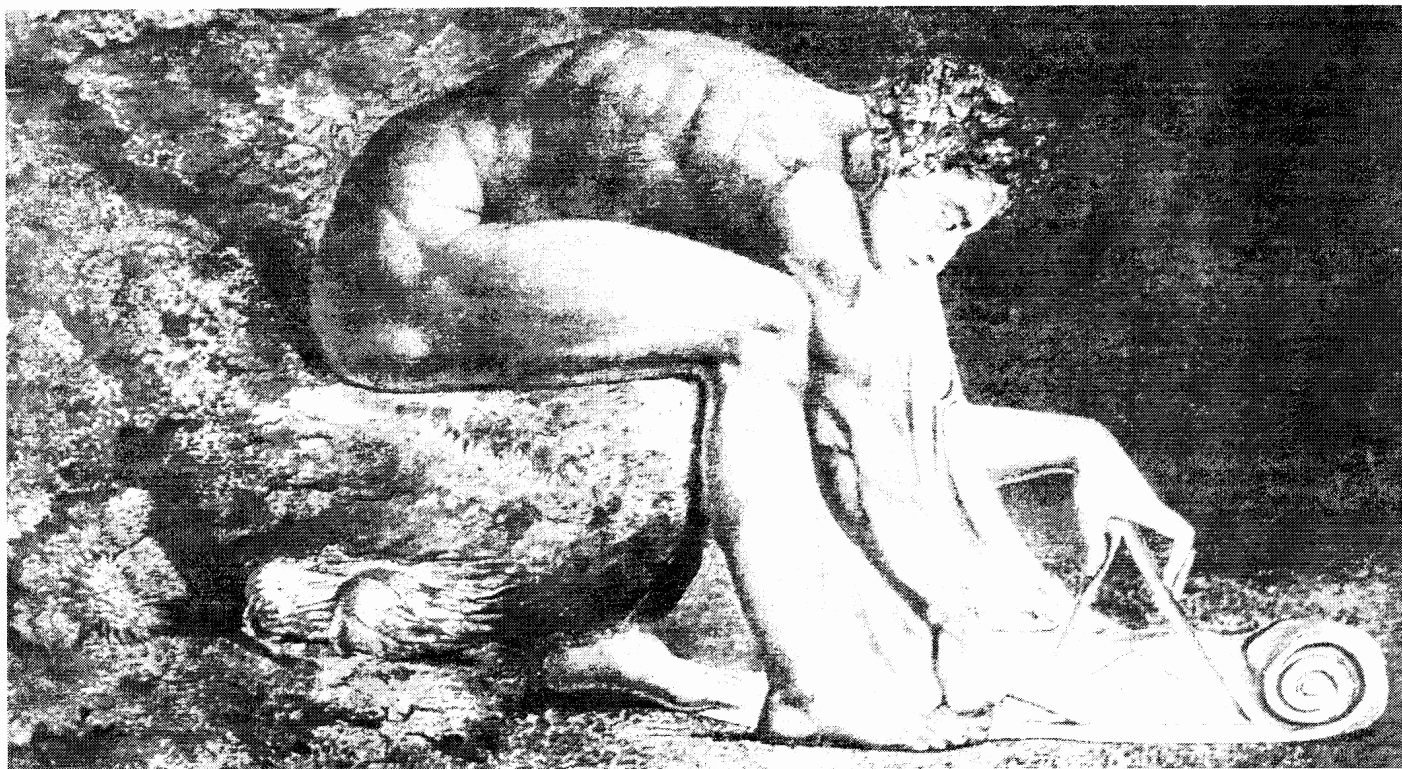
διακή αποσταθεροποίηση πληθυσμών, σταδιακή μείωση ποικιλομορφίας, εξαφάνιση ειδών, ερημοποίηση, δημιουργία νέων αντίξωων κλιματικών περιοχών κλπ. κλπ. Χάρη στην εκτεταμένη εφαρμογή του διαβόητου δόγματος “όσο περισσότερο τρώμε τόσο περισσότερο πεινάμε” σ’ όλους τους τομείς της οικονομικής δραστηριότητας και με τη διαθεσιμότητα μιας παντοδύναμης τεχνολογίας, η πανέμορφη Γαλάζια Σφαίρα οδεύει προς την κατάσταση να αποτελεί ένα μέρος αφόρητο για να ζει κανείς - κατάσταση που ήδη έχει “επιτευχθεί” σε τόσες περιοχές του πλανήτη και μάλιστα όχι πολύ μακριά μας, ίσως και στην ίδια μας τη γειτονιά... Η επισήμανση λοιπόν και η υπενθύμιση αυτών των προβλημάτων συνιστά μιας καθοριστικής σημασίας “πληροφορία” την οποία ωστόσο οι ομάδες εξουσίας συστηματικά αποκρύπτουν από τον ευρύ κοινωνικό ιστό, για λόγους οι οποίοι δε μένουν πια άγνωστοι. Ετσι, σε παγκόσμιο επίπεδο παρατηρείται ότι οι οικολογικές οργανώσεις εδραιώνουν ένα νέο τρόπο δράσης λιγότερο μαζικό και περισσότερο προσωπικό: εργάζονται στη βάση της πυραμίδας, όχι στην κορυφή της. Φάνηκε επιτέλους ξεκάθαρα ότι σε τελευταία ανάλυση ο ίδιος ο πολίτης, ο καθένας από μας ως υπεύθυνη μονάδα, ως υπεύθυνο πρόσωπο, μπορεί και πρέπει να είναι ο αδιάλειπτος και ενσυνείδητος φορέας της οικολογικής δράσης. Η οικολογική δράση εκφεύγει των ορίων της απλής δράσης, αποκτά τη σημασία, την αξία που της αξίζει - άμεση δράση για όλους μας.

Η Ζωή

Σε αντίθεση με την “Οικολογία της Αγοράς” - άποψη τεχνοκρατική σύμφωνα με την οποία το οικολογικό πρόβλημα ταυτίζεται με το τεχνικό πρόβλημα της διαχείρισης και ανακύκλωσης όλων των υλικών αγαθών που χρησιμοποιούμε - αυτή ακριβώς η “Οικολογία του Ανθρώπου” έχοντας περάσει από πολλές συμπληγάδες, έχει προ πολλού κατορθώσει να ξεφύγει από το να είναι μια ιδεολογία. Δε συνιστά άποψη περί, περί του οτιδήποτε, δεν είναι άποψη περί της ζωής, αλλά ενδιαφέρεται και αφορά στον ίδιο τον πυρήνα της Ζωής, απλούστατα επειδή ο σύγχρονος τρόπος ζωής του ανθρώπου και οι δράσεις - ενέργειές του που απορρέουν από αυτόν έχουν σαν συνεπακόλουθο να τον απομακρύνουν ολοένα, με την ακρίβεια της φυγόκεντρου, από αυτόν: είναι με άλλα λόγια το άθροισμα όλων εκείνων των βασικών ανθρώπινων αναγκών - αξιών οι οποίες ουδέποτε και ενώπιον ουδενός και κάτω από οιοσδήποτε συνθήκες δεν επιτρέπεται να είναι διαπραγματεύσιμες.

Η Ολιστική θεώρηση

Οι “οικολογικές καταστροφές” κατακλύζουν τα καθημερινά δελτία ειδήσεων και παρουσιάζονται με τέτοιον



τρόπο, ως “ειδησεογραφία ρουτίνας”, ώστε να συντηρούν το καθιερωμένο κλίμα της αβεβαιότητας προβολόμενες πρωτίστως ως “καταστροφές”, δηλαδή μη προβλέψιμα αιφνίδια γεγονότα που ζημιώνουν όλους μας ταυτοχρόνως. Ωστόσο, μια περισσότερο κριτική ματιά πάνω σ’ αυτό το φαινόμενο θα μας επιτρέψει να αντιληφθούμε ότι ένα οικολογικό πρόβλημα δεν είναι ακριβώς το πρόβλημα, είναι το κραυγαλέο σύμπτωμα. Εάν το πρόβλημα ιδωθεί με μια ολιστική προοπτική, μια οικολογική καταστροφή δε συνιστά παρά την επίτομη έκφραση όλων εκείνων των αιτιών και αιτιών που, από τη στιγμή που προκλήθηκαν από τις μη - ορθές δράσεις του ανθρώπου, κάποτε θα οδηγούσαν αναπόφευκτα στο μοιραίο και πασιφανές αποτέλεσμα. Διότι βέβαια δε θα πρέπει να μας διαφεύγει μια πολύ σημαντική λεπτομέρεια την οποία στην πράξη τείνουμε να παραγνωρίζουμε: μπορούμε να πούμε χωρίς επιφύλαξη ότι δεν υπάρχει ούτε μια καθημερινή ανθρώπινη ενέργεια η οποία δεν έχει οικολογική σημασία.

Η Συνείδηση

Μέσα από μια τέτοια ολιστική θεώρηση ιδωμένη, η Οικολογία όσο και αν δείχνει ότι είναι ένα είδος “πορείας προς τα πίσω”, στην πραγματικότητα είναι ακριβώς το αντίθετο, απλούστατα διότι εμπλέκεται εδώ ένας βασικότατος και κρισιμώτατος νόμος της ανθρώπινης ψυχοσύνθεσης: όταν εξασφαλίσει ο άνθρωπος τις βασικές του βιοτικές ανάγκες τότε αμέσως του ανοίγεται και η πόρτα της πνευματικής αναζήτησης. Εάν λοιπόν η Οικολογία ως τρόπος ζωής έχει κάτι το ουσιαστικό να μας προσφέρει, οφείλει να μας δώσει το πολυτιμότερο αγαθό: τη δυνατότητα να ζήσουμε. Δεν είναι τέρμα, αλλά αφετηρία: όχι κάποιος στόχος προς κατάκτηση, αλλά η τοποθέτηση εκείνη που μας δίνει τη δυνατότητα να θέτουμε στόχους. Δεν είναι διάνοηση, αλλά ανθρωποκεντρισμό μας για να δοκιμάσουμε μαζί με όλα τα πράγματα της γης την απέραντη χαρά της ζωής.

Το Μέλλον

Είναι πάντοτε καιρός - και είναι και τώρα - να μην

στερούμε από την Οικολογία το εσωτερικό της μήνυμα, το πνευματικό της περιεχόμενο. Πολύ συχνά στους οικολογικούς κύκλους ακούμε τη λέξη “εναλλακτικός”. Μπορεί να πει κανείς ότι η οικολογία δεν κομίζει τίποτα καινούριο με την έννοια ότι δεν έχει να μας προσφέρει κάποια φυγή από οποιοδήποτε πρόβλημα που ήταν άλυτο πριν την εμφάνισή της. Τα πρώτα προβλήματα που έχει ο κάθε άνθρωπος να λύσει είναι τα προβλήματα με τον εαυτό του. Για την ακρίβεια, η Οικολογία δεν είναι ούτε δράση ούτε αντίδραση: αποτελεί την καταπληκτική και νευραλγική εκείνη τοποθέτηση διά της οποίας όλα τα προβλήματα λύνονται αυτομάτως πριν ακόμα υποπέσουν στην αντίληψή μας! Μιλούν πολλοί για “επιστροφή στη φύση”. Η έννοια της επιστροφής (νόστος) είναι μια αρχαιότατη έννοια μ’ ένα βαθύ εσωτερικό περιεχόμενο σύμφυτο με την ίδια την ανθρώπινη φυγή από την εποχή του Ομήρου ακόμα! Ο Οδυσσέας, μέσα από το πιο περιπετειώδες ταξίδι, αφού περάσει μέσα από όλες εκείνες τις δοκιμασίες και τους κινδύνους που ένας άνθρωπος μπορεί να δοκιμάσει στη ζωή του, κατορθώνει επιτέλους να επιστρέψει στην Ιθάκη... Προσωπικός ο αγώνας του κατ’ αρχήν, προσωπική και η ανταμοιβή του στο τέλος. Η Ιθάκη του δεν είναι αυτή “που του έδωσε το ταξίδι”; Και το ταξίδι του δεν του χάρισε την πολυπόθητη Ιθάκη; Μήπως και ο καθένας από μας δεν είναι άραγε ένας Οδυσσέας; Στην ουσία λοιπόν μπορούμε να πούμε ότι δεν πρόκειται διόλου περί επιστροφής, απλούστατα διότι η Ιθάκη - αν και η ίδια ακριβώς - δεν είναι καθόλου η ίδια μετά την επιστροφή του Οδυσσέα. Εδώ ακριβώς υποκρύπτεται και έγκειται η μεγάλη σοφία, η Σοφία της Οικολογίας. Η Οικολογία δεν είναι ούτε θέση ούτε αντίθεση - μονάχα αντικατοπτρίζει τη μετά-σκέψη του Σοφού Φυσικού Ανθρώπου (HOMO SAPIENS) της επομένης εποχής. Για να επιβιώσει η Οικολογία και για να ζήσουμε και εμείς μαζί της - ας τολμήσουμε, ας ακολουθήσουμε ο καθένας τον προσωπικό του δρόμο.

Γιάννης Γερόπουλος

ΚΑΛΛΙΕΡΓΗΣΤΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ

ΠΛΕΥΡΩΤΑ (PLEUROTUS OSTREATUS)

Το μανιτάρι είναι ένα προϊόν που μπορεί να το συναντήσει κάποιος ή άγριο στη φύση ή καλλιεργημένο στην αγορά. Το άγριο για να το μεταχειριστεί θα πρέπει να το γνωρίζει πολύ καλά, ενώ το καλλιεργημένο χωρίς ενδοισμό αφού είναι απόλυτα ακίνδυνο. Και στις δύο περιπτώσεις θα πρέπει ο χρήστης να ξέρει πως θα το μαγειρέψει.

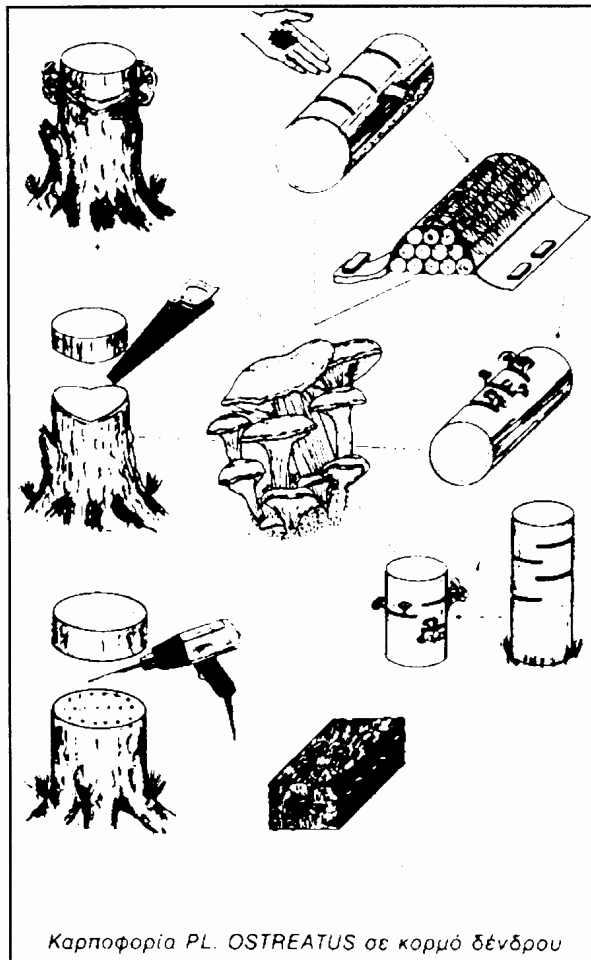
Σήμερα είναι πολύ εύκολο για όσους αγαπούν τα μανιτάρια ή θα ήθελαν να τα δοκιμάσουν, να τα καλλιεργήσουν μόνοι τους αγοράζοντας έτοιμο υπόστρωμα καλλιέργειας σε πλαστικούς σάκκου-ρή κουτές από φελιζόλ.

ΕΠΟΧΗ: Η καλύτερη εποχή για παραθαλάσσιες και νησιωτικές περιοχές είναι από φθινόπωρο μέχρι άνοιξη. Για ορεινές από άνοιξη μέχρι φθινόπωρο και για ηπειρωτικές άνοιξη και φθινόπωρο.

ΤΟΠΟΣ ΚΑΙ ΣΥΝΘΗΚΕΣ: Η καλλιέργεια μπορεί να γίνει σε μέρος φωτεινό, υγρό και δροσερό. Αποθήκες, φωτισμένα υπόγεια ή θερμοκήπια κ.ά. παρόμοιοι χώροι είναι τόποι που μπορούν να χρησιμοποιηθούν. Η καλλιέργεια εξελίσσεται σε δύο φάσεις, της βλάστησης και της καρποφορίας. Η πρώτη χρειάζεται 18 - 28ο C θερμοκρασία και η δεύτερη 10 - 20ο C (επώαση) και 15 - 25ο C (καρποφορία).

Ερασιτεχνική καλλιέργεια του μανιταριού PLEUROTUS

Το μανιτάρι αυτό είναι ένα νοστιμότατο μανιτάρι που μπορεί να καλλιεργηθεί από τον καθένα. Η



Καρποφορία PL. OSTREATUS σε κορμό δένδρου

καλλιέργεια μπορεί να γίνει σε κορμούς δέντρων ή σε φυτικά υπολείμματα όπως άχυρο σταριού, καλαμποκιού, ρυζιού, σόγιας κλπ. Μπορεί όμως σήμερα όποιος θέλει ν' αποφύγει διαδικασίες προετοιμασίας ν' αγοράσει έτοιμα υπόστρωμα μπολιασμένα με σπόρο και επωασμένα (έχουν αρχίζει ν' ασπρίζουν). Τέτοια έτοιμα υπόστρωμα υπάρχουν σε καταστήματα κατά πλειοψηφία γεωπονικά, που εμπορεύονται αγροτικά εφόδια.

Καλλιέργεια σε ξύλα: Κατ' αρχήν γίνεται η διαλογή ξύλου. Τα καλύτερα ξύλα είναι λεύκα, οξιά,

ιτιά αλλά και μουριά, καστα-νιά, έλατο κτλ. Χρησιμοποιού-νται πρόσφατα κομμένοι κορμοί του Φθινοπώρου ή περιόδου πριν τη βλάστηση (χειμώνα). Αν και από τον πρώτο χρόνο αρχίζει η παρα-γωγή, παρατηρείται μερικές φορές σκληρό ξύλο να καρ-ποφορεί το 2ο μετά τον εμβολιασμό χρόνο.

Η διάμετρο του ξύλου είναι 20-30 εκ. Χρησιμοποιούνται κορμοί που κόβονται σε κομμάτια μακριά και σε μήκος που είναι πολλαπλάσιο των 30 εκ. Χρειάζεται να τοποθετη-θούν οπωσδήποτε σε σκιά για να μην ξεραθούν. Ο εμβολια-σμός του ξύλου γίνεται με σπόρο P. Ostreatus που έχει κολλήσει πάνω σε στάρι ή βρώμη ή κεχρί κτλ.

Εμβολιασμός του ξύλου με σπόρο γίνεται άνοιξη και φθινόπωρο. Επιδιώκουμε να είναι το μέρος επίπεδο, σκιερό, το χώμα οργωμένο, ούτε σκληρό, ούτε μαλακό.

Σκάβουμε λάκκο μέχρι 2 μ. βάθος με κάθετα τοιχώματα, δάπεδο οριζόντιο, πλάτους 1-1,5 μ. και μάκρος ανάλογο με την ποσότητα του ξύλου (1m³ ξύλου ζυγίζει 500-600 κιλά).

Η τρύπα παραμένει ανοιχτή λίγες μέρες πριν την τοποθέτηση του ξύλου, αλλά να μη βραχεί.

Κατά τον εμβολιασμό κόβουμε τα ξύλα στο μήκος που θέλουμε για ν' αποφύγουμε την ξήρανση των τομών. Μια σωστή υγρασία στο ξύλο είναι 50-70%.

Στην περίπτωση που υπάρχουν ξηρά ξύλα, τοποθετούνται στο νερό για 3-5 μέρες.

Σε όλο το χώμα που θα τοποθετηθούν κορμοί, απλώνουμε λεπτό στρώμα σπόρου. Πάνω σ' αυτό τοποθετούνται κάθετα οι πρώτοι κορμοί. Στη συνέχεια δημιουργούμε αλληπάλληλα στρώματα ξύλου και σπόρου μέχρι το επίπεδο του εδάφους. Η κορφινή επιφάνεια των κορμών θα στρωθεί κι αυτή με σπόρο και τη σκεπάζουμε έπειτα με ροδέλες ξύλου, 3-5 εκατ. πάχους.

Η ποσότητα σπόρου που χρησιμοποιούμε για τη σπορά είναι 2,5 - 5 κιλά για τα 100 κιλά ξύλου.

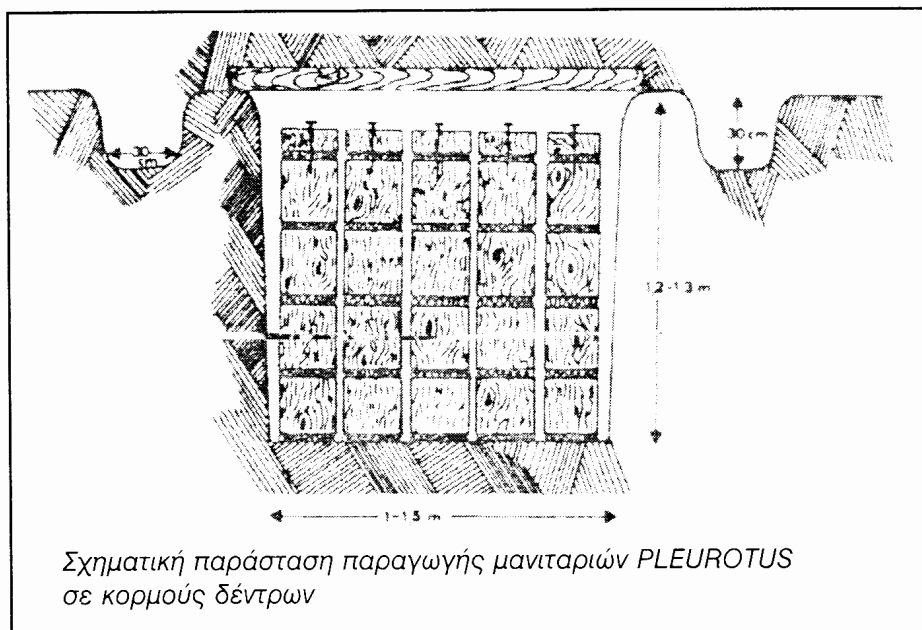
Μόλις γεμίσουμε με εμβολιασμένο ξύλο το λάκκο, τοποθετούμε σανίδες που να το κλείνουν και πάνω σ' αυτές, 1 - 20 εκ. χώμα. Για να προστατευθούν τα ξύλα από τις βροχές μεταξύ ξύλου και χώματος τοποθετείται φιλμ πολυαιθυλενίου. Από το επίπεδο των κορφινών ξύλων μέχρι το ξύλινο σκέπαστρο, υπάρχει κενό 15-20 εκ. Γύρω από την τρύπα σκάβουμε μικρό χαντάκι για την απορροή του νερού. Τα ξύλα πρέπει να είναι της ίδιας διαμέτρου γιατί ο σπόρος ξηραίνεται. Την επόμενη χρονιά χρησιμοποιείται νέα τρύπα για το φόβο παράσιτων.

Η θερμοκρασία διατηρείται στους 25-28°C και υγρασία 90-100%. Δεν έχουν ανάγκη για φως και χρειάζεται εναλλαγή αέρα, που η ανανέωσή του γίνεται με ανοδικά ρεύματα.

Το ξύλο κιτρινίζει μόλις "πιάσει" το μικκύλιο και σιγά σιγά ασπρίζει. Η επιτυχία φαίνεται από το ότι δεν ξεκολλάνε εύκολα τα ξύλα, υπάρχει μούχλα άσπρου χρώματος και μυρωδιά μανιταριού. Μετά από 3μηνη επώαση ανοίγει ο λάκκος και οι κορμοί μεταφέρονται σε χώρο δροσερό και υγρό όπου τοποθετούνται στο έδαφος. Πρέπει να προφυλάσσονται και από τον αέρα ή τη βροχή.

Όπως είπαμε δεν ξαναχρησιμοποιούμε την ίδια τρύπα ή λάκκο, επειδή δημιουργούνται προϊόντα ανταλλαγής τοξικά, παρά μετά από 3-5 χρόνια.

Οι καρποφορίες (μανιτάρια) ωριμάζουν όταν αρχίσουν να φαίνονται τα σπόρια. Αν ωριμάσουν περισσότερο το καπέλο ανεβαίνει



προς τα πάνω περιφερειακά και σγουραίνει. Όμως τα μανιτάρια τότε σκληραίνουν, διαλύονται εύκολα, χάνουν βάρος και η ποιότητά τους χειροτερεύει.

Το πλήρες μάζεμα των μανιταριών αποφέρει παραγωγή σε ποσότητα 20% του βάρους του κατά τον εμβολιασμό ή 150 κιλά κατά κυβ. μέτρο.

Ανεβοκατέβασμα στη θερμοκρασία και υγρασία επηρεάζει την παραγωγή. Ακόμα χρησιμοποιούμε μεταλδεύση δημιουργώντας 1-2 ζώνες περιμετρικής άμυνας για να προφυλάξουμε τα μανιτάρια από τα σαλιγκάρια.

Υπάρχει και διαφορετική τεχνική με τομές ή τρύπες που δημιουργούμε στο ξύλο με πριόνι (χειροκίνητο ή ηλεκτρικό) ή τρυπάνι, σουβλί κτλ. όπως δείχνει η εικόνα. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι.

Η υποβοήθηση της διατήρησης υψηλής σχετικής υγρασίας μπορεί να γίνει με άμμο που γη διατηρούμε βρεγμένη ή λινάτσα γύρω από τα ξύλα, αλλά ποτέ με νερό πάνω στα ξύλα.

Ακόμα χρησιμοποιούνται σάκοι πολυαιθυλενίου που περικλείουν τα ξύλα με του σπόρο και θα παραμείνουν μέχρι τέλος, διατηρώντας θερμοκρασία 18-28°C.

Μπορούν να χρησιμοποιηθούν, δροσερά και φωτεινά, υπόγεια, αποθήκες και υπόστεγα, αλλά

προφυλαγμένα.

Παραγωγοί μικρών ποσοτήτων κάνουν παραγωγή όλων των φάσεων στον ίδιο χώρο. Χρησιμοποιούνται ξύλα μεγάλης διαμέτρου για να μην πέφτουν, τοποθετημένα σε 3 επίπεδα, που τα διαμορφώνουμε σε παράλληλες σειρές.

Όταν τελειώσει η επώαση αν πρόκειται για λάκκους, βγάζουμε το σκέπασμα του χώματος και αφήνουμε τον αέρα, υγραίνοντας το χώρο. Έτσι δημιουργείται και φωτεινότητα εκτός από τον αερισμό και παίρνουμε μέτρα προφύλαξης από βροχή.

Όπως δείχνει το σχήμα σε υλοτομημένο δέντρο, που έχει κοπεί σε ύψος 30 εκ. από το έδαφος, μπορεί να γίνει σπορά και θα πάρουμε καρποφορίες, το 2ο χρόνο της επώασης. Οι καρποφορίες σ' αυτή την περίπτωση θα παίρνονται για πολλά χρόνια μέχρι που υπάρχει πιθανότητα στο τέλος να καταστραφούν μόνο από μικροοργανισμούς.

Για την επώαση μπορούν να χρησιμοποιηθούν και θερμοκήπια από φθινόπωρο, μέχρι άνοιξη και μετά να τοποθετηθούν σε φωτεινό, υγρό, δροσερό και προφυλαγμένο μέρος για την καρποφορία.

Στο εμπόμενο τεύχος θα αναφερθούμε στην καλλιέργεια του *Pi. Ostreatus* σε άχυρο.

**Κώστας Στεφανάκης
Γεωπόνος**

ΕΜΕΙΣ ΚΑΙ ΟΙ ΟΜΟΤΡΑΠΕΖΟΙ ΜΑΣ



ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΚΑΙ "ΠΑΡΑΣΙΤΑ"

(Απόψεις και πρακτικές φυτοπροστασίας)

ΜΕΡΟΣ Β'

Ξανακοιτάζοντας την "τριγωνική σχέση" (Α' μέρος, σχ.1) φυτού - παρασίτου - περιβάλλοντος, διαπιστώνουμε ότι ο παράγοντας "περιβάλλον" είναι σύνθετος:

Το ΚΛΙΜΑ αποτελεί χαρ/κο της κάθε περιοχής και είναι παράγοντας στον οποίο πολύ λίγο μπορεί να παρέμβει ο καλλιεργητής. Ετσι είναι υποχρεωμένος να διαλέγει χρόνους καλλιέργειας και ποικιλίες φυτών που είναι προσαρμοζόμενες στις φυσικές συνθήκες. Ακόμη, το κλίμα παίζει καθοριστικό ρόλο στην ισορρο-

την ανάπτυξη μυκήτων, βακτηρίων και ιών τα οποία προσβάλλουν και θανατώνουν φυτοφάγα έντομα (λειτουργούν δηλαδή σαν υπέρ - παράσιτα περιορίζοντας τους πληθυσμούς των παρασίτων, οι μύκητες π.χ. *Entomophthora* προκαλούν επιζωοτίες στους πληθυσμούς των αφιδών και ο *Beauveria bassiana* προσβάλλει το δορυφόρο της πατάτας).

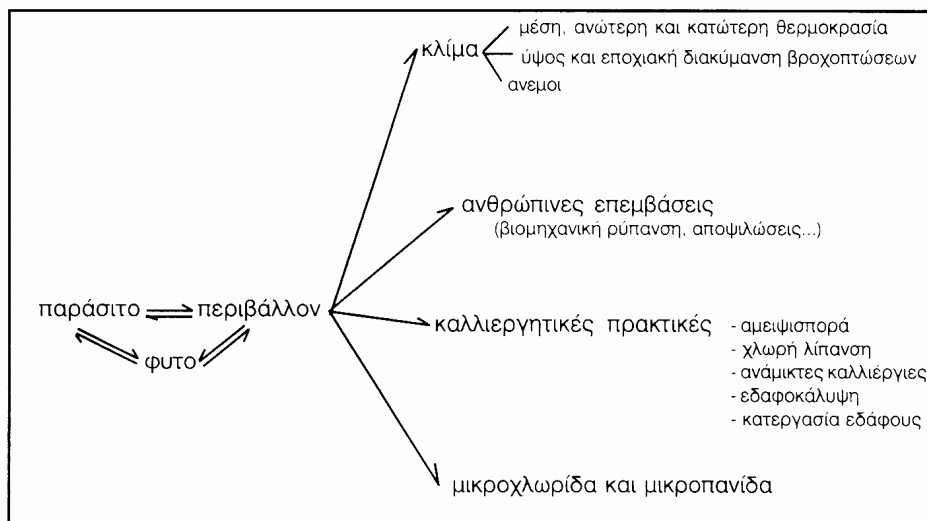
Επίσης, η υγρασία επιδρά στην **εκκόλαψη***, τις **εκδύσεις*** και τα **στάδια μεταμόρφωσης*** των εντόμων, καθώς και στην επικράτηση

Ας ρίξουμε μια ματιά να δούμε τι γίνεται σε μια μονοκαλλιέργεια, όπως π.χ. σε ένα χωράφι που καλλιεργείται κάθε χρόνο με καλαμπόκι.

Την πρώτη χρονιά μερικά παράσιτα του καλαμποκιού (όπως π.χ. οστρίνια) θα ανακαλύψουν το χωράφι, θα φάνε το μερίδιο τους και θα κλείσουν τον βιολογικό τους κύκλο αφήνοντας αβγά ή διαχειμάζουσες μορφές (πούπες) στα υπολείμματα της καλλιέργειας που μένουν μετά τη συγκομιδή.

Την επόμενη άνοιξη, η νέα γενιά παρασίτων μπορεί να πιάσει αμέσως δουλειά τρεφόμενη και αναπαραγόμενη. Το ίδιο γίνεται και με τις ασθένειες που βρίσκονται στο χωράφι (βακτήρια και μύκητες). Οι κατάλληλοι ξενιστές (καλαμπόκια) υπάρχουν σε αφθονία, βρίσκονται εύκολα και είναι κάθε χρόνο διαθέσιμοι (μονοκαλλιέργεια επί σειρά ετών) Το αποτέλεσμα είναι να ευνοείται από κάθε άποψη η πληθυσμιακή αύξηση των παρασίτων.

Με την αμειψισπορά (την απομάκρυνση ουσιαστικά του φυτουξενιστή που προτιμά ένας εχθρός ή ένα παθογόνο) αναστέλλουμε τη δυνατότητα διατροφής και πολλαπλασιασμού του. Αλλο παράδειγμα καλλιέργειας που ωφελείται από την αμειψισπορά είναι τα μέλη της Οικογένειας των Σταυρανθών (*Cruciferae*: Λάχανα, κουνουπίδια, μπρόκολα.....) Πολλές ασθένειες όπως η προκαλούμενη από το μύκητα *Phoma lingam* (ασθένεια του μαύρου λαιμού) και το βακτήριο *Xanthomonas campestris* (μαύρο βακτηριακό σάπισμα ή μαύρισμα νευρώσεων φύλλων) μπορούν να εγκατασταθούν ταχύτατα σε μια βραγιά με λάχανα. Η καλλιέργεια της πρώτης χρονιάς μπορεί να ολοκληρωθεί με λίγες σχετικά απώλειες. Αν όμως, καλλιεργηθούν τον επόμενο χρόνο φυτά της ίδιας οικογένειας στον ίδιο



πία και τις αναπτυσσόμενες σχέσεις ανάμεσα στη χλωρίδα (αυτοφυή και καλλιεργούμενη) μιας περιοχής, και των προσαρμοσμένων σ' αυτή παρασίτων.

Όταν οι ρυθμιστικοί μηχανισμοί του οικοσυστήματος λειτουργούν κανονικά, αυξάνεται το εύρος προσαρμογής των φυτών (π.χ. η συμβιωτική σχέση μυκόριζα που αναπτύσσεται σε δασικά, σιτηρά και κηπευτικά αυξάνει την αντοχή των φυτών σε ακραίες θερμοκρασίες).

Η υγρασία είναι πολύ σημαντικός συντελεστής γιατί εκτός από την άμεση επίδραση που ασκεί στη φυσική κατάσταση των φυτών ρυθμίζει (μαζί, με τις άλλες παραμέτρους)

συγκεκριμένων αγριόχορτων.

Τα ρεύματα του αέρα και οι ισχυροί άνεμοι καθορίζουν τη διασπορά εντόμων, σπορίων μυκήτων και βακτηρίων καθώς και σπόρων αγριόχορτων.

Η ΚΑΛΛΙΕΡΓΗΤΙΚΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ που εφαρμόζει ο παραγωγός, το σύνολο δηλαδή των επεμβάσεων του στο αγροοικοσύστημα του και ο τρόπος που τις καταμένει στο χρόνο** είναι ένα από τα σημαντικότερα εργαλεία που έχει στα χέρια του.

Η αμειψισπορά είναι ένας τρόπος διατήρησης της γονιμότητας τους εδάφους και ελέγχου (πρόληψης) των φυτοπαθολογικών προβλημάτων.

χώρο τα παράσιτα είναι έτοιμα και περιμένουν να προκαλέσουν εκτεταμένες και ανεξέλεγκτες ζημιές στην καλλιέργεια. Η εναλλαγή των μελών της οικογένειας των σταυρανθών με μέλη άλλων οικογενειών "σπάζει" το βιολογικό κύκλο της ασθένειας.

Ομάδες κηπευτικών που προσβάλλονται από τις ίδιες ασθένειες.

1. πεπόνια, καρπούζια, αγγούρια, κολοκύθια

2. μπρόκολα, λαχ. βρυξελλών, λάχανα, κουνουπίδια, παντζάρια, ρεπάνια, σινάπι

3. μελιτζάνες, μπάμιες, ντομάτες, πιπεριές, πατάτες

4. φασόλια, αρακάς,

5. κρεμμύδια, σκόρδα, πράσα

Επίσης, το κάθε φυτό έχει διαφορετικές απαιτήσεις σε θρεπτικά συστατικά. Κατά συνέπεια η επί σειρά ετών καλλιέργεια των ίδιων φυτών σε ένα χωράφι και άρα η μονομερής αφαίρεση θρ. συστατικών, ενδέχεται να μειώσει σε σημαντικό βαθμό τη διαθεσιμότητα ορισμένων με αρνητικά αποτελέσματα στην παραγωγικότητα αλλά και στη δυνατότητα αντίστασης σε εχθρούς και ασθένειες.

Το πρόβλημα φαίνεται να μετριάζεται με την επιστροφή στο χωράφι όσο το δυνατόν περισσότερων φυτικών υπολειμμάτων.

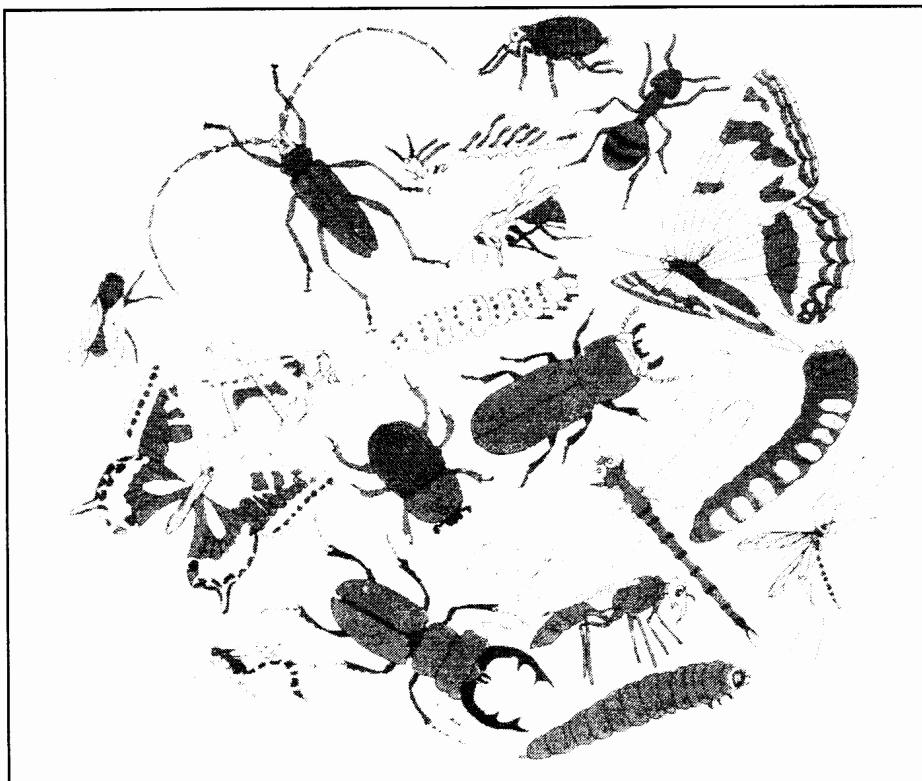
Ομάδες φυτών με αντίστοιχες θρ. απαιτήσεις:

Πολύ απαιτητικά

Σπαράγγια
Πατζάρια
Μπρόκολα
Λαχ. Βρυξελλών
Λάχανα
Κουνουπίδια
Πεπόνια
Σέλινο
Καλαμπόκι
Μελιτζάνες
Σπανάκι
Φράουλες
Ντομάτες
Καρπούζια
Ραδίκια

Μέτρια απαιτητικά

Καρότα
Σκόρδα
Πράσσα
Κρεμμύδια
Πιπεριές



Πατάτες

Ρεπάνια

Βελτιωτικά του εδάφους

Φασόλια

Τριφύλλια

Αρακάς

Φυστίκια (αραχίδες)

Σόγια

Ενα επιπλέον πρόβλημα που μπορεί να δημιουργήσει η μονοκαλλιέργεια είναι η συσσώρευση μεταβολικών προϊόντων τα οποία ενδέχεται να οδηγήσουν σε φαινόμενα "**αυτοδηλητηρίασης**". Όλα αυτά τα αρνητικά αποτελέσματα περιλαμβάνονται στο γενικότερο φαινόμενο "κούρασης" του εδάφους.

Κάπως αντίστοιχη επίδραση (από άποψη αφαίρεσης / διαθεσιμότητας ορ. ουσιών) έχει και η συνεχής καλλιέργεια φυτών που ανήκουν μεν σε διαφορετικές οικογένειες έχουν όμως παρόμοιο βάθος ριζόστρώματος (βάθος στο οποίο δραστηριοποιείται ο κύριος όγκος των ριζών - βοσκών).

Χαρακτηριστικό βάθος ριζόστρώματος ορισμένων φυτών

Επιφανειακό (45-90εκ)

Φακή, Σόγια, Κουνουπίδι, ραδίκια, καλαμπόκι, σιτάρι, μπρόκολα, λάχανα, μαρούλια, πατάτες, σκόρδα.

Μέτριο (90-120εκ)

Φασόλια, καρότα, μελιτζάνες,

αρακάς, πιπεριές.

Μεγάλο (περισσότερο από 120) (βαθύριζα φυτά)

Σπαράγγια, Μελίλτος (η κύρια ρίζα μπορεί να ξεπεράσει τα 2,5 μ) Μηδική (η κύρια ρίζα μπορεί να φτάσει τα 16μ.) Ντομάτες, Κολοκύθια

Στην περίπτωση αυτή παρατηρείται σταδιακή εξάντληση των θρ. ουσιών επειδή γίνεται συνεχώς άντληση από το ίδιο βάθος. Η εναλλαγή βαθύρριζων (ιδιαίτερα ψυχανθών) και επιπολαιόριζων φυτών και ο συνδυασμός φυτών με διαφορετικές θρ. απαιτήσεις είναι οι τρόποι αντιμετώπισης των πιθανών προβλημάτων.

Θα συνεχίσουμε στο επόμενο τεύχος με αναφορά στις ανάμεικτες καλλιέργειες τη χλωρή λίπανση και την εδαφοκάλυψη

*Διάφορα στάδια ζωής των εντόμων. Λεπτομέρειες θα αναφερθούν στο αντίστοιχο κεφάλαιο.

Ακαίρη π.χ. κατεργασία του εδάφους, όταν αυτό δε βρίσκεται σε κατάλληλη υγρασιακή κατάσταση (στο ρώγο του) θα ζημιώσει ανεπανόρθωτα τη δομή του, με άσχημες συνέπειες στη δυνατότητα πρόσληψης θρ. ουσιών από τα φυτά, στην ανταλλαγή των αερίων (πιθανότητα ασφυξίας των ριζών) στη σύνθεση της εδαφιαίας μικροχλωρίδας και μικροπανίδας (αλλαγή στην πληθυσμιακή σχέση αεροβίων και αναεροβίων μικροοργανισμών), στην οξύτητα (pH) κ.λ.π. Επίσης, επιφανειακή χρήση φρέζας, με στοχο την καταστροφή των ζιζανίων, ενδέχεται να ζημιώσει σημαντικά τους πληθυσμούς του γαιωσκώληκα αν γίνει η επέμβαση σε περίοδο που ο γαιωσκώληκας δραστηριοποιείται σ' αυτά τα στρώματα. **Γιάννης Παζάρας

Διατροφή και διαγνωστικά τεστ τροφικής αλλεργίας.



Σ' όλες τις χώρες του δυτικού κόσμου τουλάχιστον, έχουμε πετύχει μια παραδείσια σχεδόν κατάσταση, όσον αφορά την επάρκεια σε είδη διατροφής. Φρούτα και λαχανικά απ' όλο τον κόσμο, ψάρια και θαλασσινά που μεταφέρονται πολύ μακριά απ' τις παραθαλάσσιες περιοχές, όλα τα είδη κρεατικών λουκανίκια και σαλάμια σε τεράστιες ποσότητες και ποικιλίες, όλα φτάνουν παντού και σχετικά φτηνά. Τσάι, καφές και μπαχαρικά από μακρινές χώρες, γλυκά και λιχουδιές απ' όλη τη γη, η χώρα η παραμυθένια, "όπου ρέει μέλι και γάλα" όλα αυτά έχουν γίνει πραγματικότητα.

Όλοι μας αλλοιώνόμαστε απ' αυτό το γλυκό όνειρο του "μεγάλου φαγοποτιού" και από τη συνεχή προσπάθεια να το φτάσουμε.

Ας καθίσει κάποιος στη γωνιά ενός πολυσύχναστου δρόμου και ας παρατηρήσει τους περαστικούς. Πόσο ασύμμετρα και άχαρα, μερικές φορές σαν πάπιες περπατούν πολλοί, πόσες παχύσαρκες γυναίκες, πόσο άκαμπτοι οι άνδρες με τις τεράστιες κοιλιές. Συχνά βλέπει κανείς νέα παιδιά "σαν ξύλα" με άκαμπτα ισχία.

Σώματα με άρρωστη ακτινοβολία, με χαμένη λυγεράδα και σφριγηλότητα. Και μετά η στάση: σκυφοί συχνά, γερμένοι ώμοι, κοιλιά "τιναγμένη" προς το εμπρός, στήθος, μαστοί κρεμασμένοι.

Τα μάτια συχνά έχουν χάσει τη λάμψη τους, έκφραση μάλλον καταθλιπτική, αγέλαστη συχνά, μαύροι κύκλοι κάτω από τα μάτια και πολλές μικρές ρυτίδες στο πρόσωπο, ασχήμια, χαρακτηρίζουν τη λευκή φυλή του σήμερα.

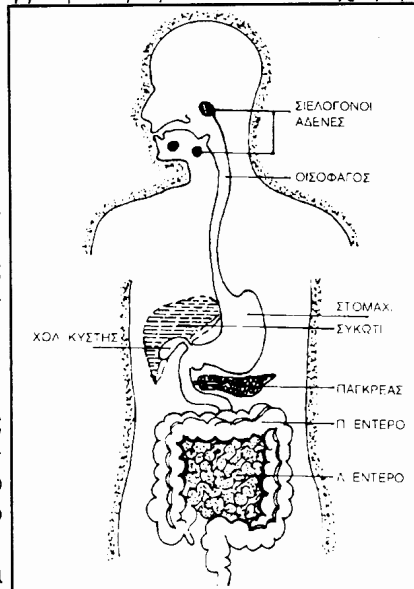
Δεν είναι στην πραγματικότητα βέβαια η φυλή μας άσχημη, αλλά είναι ο τεχνολογικός - μηχανιστικός τρόπος ζωής

μας, με τα πολλαπλά ερεθίσματα του καταναλωτισμού, που μας οδηγεί (αναγκάζει;) να βρίσκουμε καταφύγιο στην υπερκατανάλωση τροφών.

Το αποτέλεσμα είναι: Αρρωστημένη στάση και βλάβη εξ' αιτίας του υπερβολικού βάρους και αρρωστημένου εντέρου. Απώλεια των δοντιών, σακχαροδιαβήτης και ασθένειες των οστών, των αγγείων και της καρδιάς εξ' αι-

χει μηχανοποιήσει όλη τη ζωή γνωρίζει καλά ότι η υπερτροφοδοσία με βενζίνη και υπερλίπανση των μηχανών τις "μπουκώνουν" και τις καταστρέφουν.

Ολα όσα είπαμε μέχρι τώρα αφορούν τη μια πλευρά του προβλήματος την ποσοτική. Αλλά γνωρίζουμε, όσον αφορά τις μηχανές, ότι και η ποιότητα της βενζίνης και του λα-



ντε λούν στην καλή λειτουργία ή την καταστροφή της μηχανής.

Γι' αυτό ο Ιπποκράτης τόσο εμφαντικά αποφαίνεται: ο θάνατος φωλιάζει στο έντερο.

Η ποιότητα των τροφών μας σήμερα έχει πέσει στο

κατώτατο επίπεδο. Αγροτικά και κηπευτικά προϊόντα που λιπαίνονται με χημικά λιπάσματα και υπεραιζητικές ορμόνες και βαριά δηλητηριώδη φυτοφάρμακα, αφαιρούν περισσότερα ιχνοστοιχεία και βιταμίνες απ' τον οργανισμό μας, απ' όσα μας προσφέρουν. Το κρέας των πουλερικών, το χοιρινό και μοσχαρίσιο είναι φορτωμένα με ηρεμιστικά, με αντιβιοτικά και κορτιζόνη.

Ο θάνατος φωλιάζει στο έντερο" σημαίνει ότι, ένα άρρωστο έντερο είναι θανατηφόρο. Και μάλιστα κανένα ιατρικό σύστημα, ανά τους αιώνες, δεν μπόρεσε να δημιουργήσει πιο αρρωστημένα έντερα, από το μοντέρνο ιατρικό σύστημα της εποχής μας. Με τα αντιβιοτικά, την κορτιζόνη

και τις ορμόνες καταστρέφεται η χλωρίδα του εντέρου, δημιουργούνται μυκητιάσεις και τα τοιχώματα του γίνονται... σαν σουρωτήρι.

Η κακοχωνευμένη τροφή καθώς διαπερνά τα τοιχώματα του εντέρου χωρίς εμπόδια, αναγνωρίζεται ως εχθρός από το αμυντικό σύστημα του οργανισμού, που η μεγαλύτερη έκτασή του εδρεύει στο έντερο, κι έτσι αρχίζει η αλλεργία στις τροφές, η οποία εκδηλώνεται σε διάφορα όργανα ή μέλη του σώματος. Για παράδειγμα, στο Νευρικό Σύστημα εμφανίζεται με αϋπνίες, ημικρανίες - βουητό στα αυτιά - νευρική κατάσταση, κατάθλιψη, ψύχωση, υπερκινητικότητα, αυτισμό, επιληψία, χρόνια ιδιοτελία. Στα περιφερειακά νεύρα ως ατονία, παράλυση και μυϊκή ατροφία. Και στο Αυτόνομο Νευρικό Σύστημα εμφανίζονται ταχυπαλμίες, καρδιακή δυσφορία και υπερευαίσθησία του εντέρου. Στο Ωτορινολαρυγγολογικό σύστημα του οργανισμού εμφανίζονται χρόνιες ρινίτιδες, ιγμορίτιδες, αμυγδαλίτιδες και ωτίτιδες. Στο Αναπνευστικό σύστημα εκδηλώνεται με βρογχίτιδες και άσθμα. Και στο δέρμα σαν νευροδερματίτιδα, ακμή, ψωρίαση και χρόνια εκζέματα.

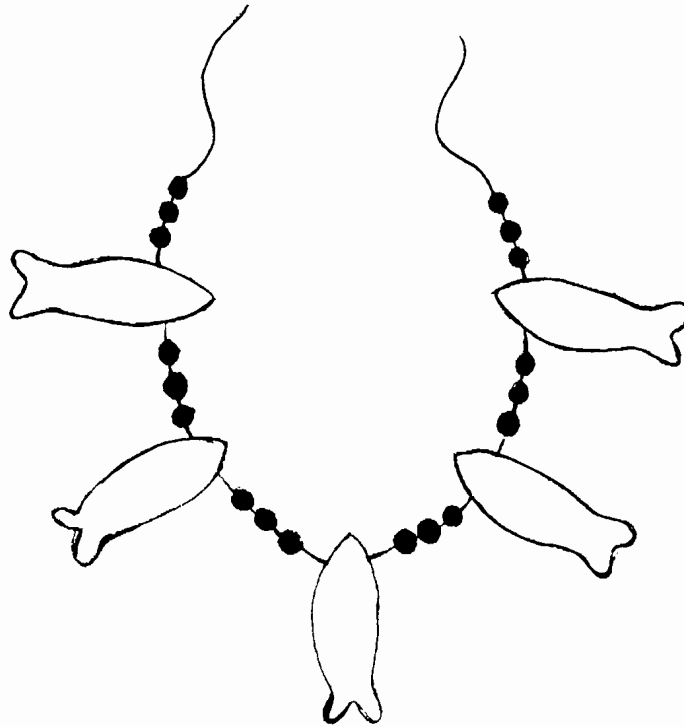
Αυτές οι αλλεργίες στις τροφές μετρούνται σήμερα με ένα τεστ αίματος, που ελέγχει σχεδόν όλες τις καθημερινές τροφές και έτσι αντιμετωπίζονται και θεραπεύονται όλες οι παραπάνω παθήσεις με μια ειδική και εξατομικευμένη για τον καθένα δίαιτα. Μια τέτοια δίαιτα συνοδεύεται απαραίτητα και από μια ειδική θεραπευτική αγωγή του εντέρου, η οποία δεν έχει παρενέργειες και έχει άμεσα αποτελέσματα.

Ραϊνχολτ Τέγκελ
Γιατρός του Ομοιοπαθητικού Κέντρου Βόλου

Περιβαλλοντικό Εικαστικό εργαστήρι

Φέτος το καλοκαίρι βρέθηκα στη Σαχάρα χωρίς καλά καλά να το καταλάβω. Χάθηκα μέσα στους αντικατοπτρισμούς της ερήμου ανάμεσα σε εκατομμύρια κομματάκια γυαλάκια - πέτρες που λαμποκοπούσαν στον δυνατό ήλιο. Ενωσα να με περικυκλώνει αυτός ο τεράστιος απέραντος τόπος που κάποτε ήταν λίμνη και τώρα έρημος. Και σαν τον Αντουάν ντε Σαιντ Εξυπερύ, όσοι έχετε διαβάσει το βιβλίο του ο "μικρός πρίγκιπας", ένιωσα πιο απομονωμένη κι από ένα ναυαγό πάνω σε μια σανίδα στη μέση του ωκεανού. Με τα μάτια μου έψαχνα την απέραντη ερημιά μήπως σαν από θαύμα δω κι εγώ το μικρό πρίγκιπα. Και δε θα το πιστέψετε τον είδα. Αλλά δεν ήταν ένας αλλά πολλοί ξυπόλυτοι μικροί πρίγκιπες που πετάχτηκαν πίσω από τα βράχια μιας ορεινής όασης μόλις πατήσαμε το πόδι μας εκεί. Βγήκαν λες από τους βράχους και στα χέρια τους κρατούσαν κάτι φυλαχτά φτιαγμένα από ζυμάρι. Τα φυλαχτά αυτά με σύμβολα από διάφορους λαούς που πέρασαν από κει σε διάφορες εποχές τα φοράνε για να τους φέρουν καλή τύχη. Κι εμένα μου άρεσαν πολύ.

Θα σας δώσω λοιπόν τη δική μου εκδοχή, αφού δεν ξέρω πως τα έφτιαξαν τα παιδιά της ερήμου, για το πως να φτιάξετε κι εσείς τέτοια φυλαχτά που φέρνουν τύχη. Με την παρακάτω συνταγή μπορείτε να φτιάξετε όχι μόνο τα φυλαχτά της τύχης αλλά και πολλά άλλα διακοσμητικά αντικείμενα, σπιτάκια, στεφάνια, ζωάκια κ.λ.π. Επίσης μπορείτε να φτιάξετε στο-



λίδια για το χριστουγεννιάτικο δέντρο σας, αστέρια, καμπανούλες, έλατα, μικρές φάτνες, φεγγάρια, ήλιους κ.λ.π.

Η συνταγή:

225 gr (2 κούπες) αλεύρι για όλες τις χρήσεις

100 gr (μισή κούπα) αλάτι

2 κουταλάκια λάδι

μισή κούπα νερό

Ανακατεύετε το αλεύρι με το αλάτι και το λάδι. Μετά ρίχνετε το νερό λίγο λίγο μέχρι να γίνει ένα ζυμάρι που να μην κολλάει στα χέρια. Προσοχή, λίγο-λίγο το νερό, μπορεί και να μην το βάλετε όλο. Και τώρα το μυστικό. Εχω δει να κάνουν πολλοί χειροτεχνήματα με ζυμάρι αλλά δεν είναι πάντα καλά. Το μυστικό είναι στο ζύμωμα. Ζυμώστε τουλάχιστον ένα τέταρτο. Τώρα αν πλάσετε το ζυμάρι σας και φτιάξετε ένα κορδόνι, το κορδόνι δεν πρέπει να ανοίγει καθώς το πλάθετε. Πρέπει να δου-

λεύεται όπως η πλαστελίνη. Τότε έχει γίνει όπως πρέπει. Αν αυτά που θέλετε να φτιάξετε, θέλετε να είναι χρωματιστά πάρτε ένα κομμάτι ζυμαριού κάντε το μπαλάκι και μέσα στο μπαλάκι βάλτε χρώματα τέμπερας και ζυμώστε μέχρι να πάει το χρώμα παντού. Αν θέλετε πιο δυνατό χρώμα βάλτε κι άλλη τέμπερα με τον ίδιο τρόπο. Το χρώμα πιάνει καλύτερα αν μπει στο ζυμάρι πριν το ψήσιμο παρά αν βάψετε τα αντικείμενα μετά, που κι αυτό βέβαια γίνεται.

Και τώρα τα φυλαχτά της τύχης. Φτιάξτε μικρές μπαλίτσες και μικρά ψαράκια ή μικρές πατούσες με χρωματιστό ζυμάρι. Πάρτε μια βελόνα του κεντήματος και κάντε τρύπες στις μπαλίτσες και στο πάνω μέρος των ψαριών. Προσοχή μετά το ψήσιμο δεν μπορείτε να τα τρυπήσετε γιατί θα σπάσουν. Βάλτε τα να ψηθούν στο φούρνο στους 140 βαθμούς για 2-3 ώρες τα μικρά αντικείμενα και 3-4 τα μεγαλύτερα. Μετά περάστε σ' ένα σκοινί μπαλίτσα, ψαράκι ή πατούσα, μπαλίτσα, μέχρι να γίνει ένα κολιέ όσο μεγάλο θέλετε. Δέστε το κολιέ και φορέστε το.

**Καλή τύχη.
Γκαρανη Εφη**

Μπορείτε να μας στέλνετε έργα σας ή φωτογραφίες τους. Θα τα φυλάμε για κάποια πιθανή έκθεση. Μη φοβάστε να πειραματίζεστε και να δοκιμάζετε καινούργιες ιδέες.



ΤΙΠΟΤΑ ΔΕ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΑΡΚΕΤΑ ΜΑΚΡΙΑ ΩΣΤΕ ΝΑ ΜΗ ΜΑΣ ΑΦΟΡΑ

Η ΝΕΑ ΣΕΛΗΝΗ δε θεωρεί αρκετό το να εκφράζει τις απόψεις μιας περιορισμένης ομάδας ανθρώπων. Οι σελίδες της είναι ανοιχτές σε άτομα ή ομάδες που επιζητούν ένα μέσο έκφρασης και επικοινωνίας. Τα πλαίσια μέσα στα οποία κινείται το περιοδικό είναι δηλωμένα. **Θα θέλαμε, ιδιαίτερα μέσα από αυτό το χώρο, να απευθύνουμε κάλεσμα στις περιβαλλοντικές οργανώσεις και στους**

ανθρώπους που δραστηριοποιούνται στην προστασία του περιβάλλοντος. Πιστεύουμε ότι πέρα από τη σημαντικότητα κάθε "επιμέρους" θέματος (ανακύκλωση, βιολογική γεωργία, εναλλακτική ιατρική, οικολογικός προβληματισμός, προστασία βιότοπων...) η ελάχιστη συνένωση μόνο θετικό ρόλο θα μπορούσε να παίξει. Τουλάχιστον να μη νιώθουμε πολύ μόνοι....!!

Για άλλη μια φορά, μια κρατική υπηρεσία (Υπουργείο Γεωργίας) εφαρμόζει ελαφρά την καρδιά μεθόδους "φυτοπροστασίας" παραγνώνοντας τη διεθνή κατακραυγή σχετικά με την αδιάκριτη χρήση αυτών των σκευασμάτων, τις συσσωρευμένες διαπιστώσεις για τα αποτελέσματα της χρήσης τους, αλλά και αυτή τη βασική έννοια των δικαιωμάτων του πολίτη.

Δημοσιεύουμε τη διαμαρτυρία που μας έρχεται από τη Σπάρτη και επιφυλασσόμεθα.

Να καταργηθούν οι αεροψεκασμοί

Την οριστική κατάργηση της δακοκτονίας με τη μέθοδο των αεροψεκασμών ζητούν με επιστολή τους από τον Υπουργό Γεωργίας ο Οικολογικός Σύνδεσμος, ο Ορειβατικός Σύλλογος Σπάρτης και οι ανεξάρτητοι βιοκαλλιεργητές κκ. Σοφοκλής Βασιλάκης και Κων/νος Σμυρνιός.

Το κείμενο της επιστολής έχει ως εξής:

"Οφείλουμε να διαμαρτυρηθούμε και να καταγγείλουμε το γεγονός της επαναφοράς των αεροψεκασμών δακοκτονίας για την περίοδο 1996, για κάποιες περιοχές του νομού μας.

Τούτο αποτελεί μια οπισθοδρόμηση στην προσπάθεια για την προστασία του Λακωνικού περιβάλλοντος δεδομένου ότι ήδη είχαν καταργηθεί εδώ και δύο έτη, λόγω των βλαβερών παρενεργειών τους για το περιβάλλον και τη δημόσια υγεία.

Δεν είναι δυνατόν, σ' ένα νομό με το μεγαλύτερο ίσως αριθμό βιοκαλλιεργητών, να γίνονται αεροψεκασμοί τη στιγμή που στην υπόλοιπη Ευρώπη αλλά και στην Ελλάδα έ-

χουν σχεδόν καταργηθεί. Αυτό εκτός των άλλων συνιστά και μια αντίφαση στην πρόσφατη πολιτική της Ε.Ε. και του Υπ. Γεωργίας να ενισχύσει τη βιολογική γεωργία.

Ο ισχυρισμός ότι οι από εδάφους δολωματικοί ψεκασμοί δε γίνονται σωστά δεν αποτελεί σοβαρή δικαιολογία για να επαναφέρουμε την καταδικασμένη από τους πάντες μέθοδο των αεροψεκασμών.

Αξίζει εδώ να υπενθυμίσουμε ότι το Συμβούλιο της Επικρατείας έχει κατ' επανάληψη αποφανθεί για την επικινδυνότητα των αεροψεκασμών ως προς το περιβάλλον και τη δημόσια υγεία.

Υπάρχουν και άλλοι ηπιότεροι τρόποι (δακτοπαγίδες διαφόρων τύπων) με αποδεδειγμένα καλά αποτελέσματα στην προστασία της ελαιοπαγωγής από το δάκο.

Το Υπουργείο Γεωργίας πρέπει να αναλογιστεί τις ευθύνες του και να μην επιτρέψει τη συνέχιση της απαράδεκτης αυτής κατάστασης ούτε την επανάληψη της στο μέλλον.

Πιστεύουμε ότι η διαμαρτυρία μας θα τύχει της δέουσας προσοχής των αρμοδίων υπηρεσιών, αλλιώς επιφυλασσόμεθα να κάνουμε χρήση κάθε νόμιμου δικαιώματός μας προκειμένου να καταργηθούν οριστικά και αμετάκλητα οι αεροψεκασμοί στη Λακωνία"

Για το Δ.Σ.

ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΛΑΚΩΝΙΑΣ

Ο πρόεδρος: Κυριάκος Μιχαλάκης

Ε.Ο.Σ. ΣΠΑΡΤΗΣ

Ο πρόεδρος: Ιωάννης Μιχελόγ-γonas

**Ανεξάρτητοι βιοκαλλιεργητές
Σοφοκλής Βασιλάκης
Κων/νος Σμυρνιός**

Μυρίζουν αρρώστιες στην Κοζάνη

Σε τεράστια ύψη έχει φτάσει η μόλυνση του περιβάλλοντος στο λεκανοπέδιο της Εορδαίας στο Νομό Κοζάνης από τα λιγνιτωρυχεία, τους ατμοηλεκτρικούς σταθμούς και το εργοστάσιο αζωτούχων λιπασμάτων, με άμεσες επιπτώσεις στο αναπνευστικό σύστημα των 80.000 κατοίκων και κυρίως των παιδιών, οι συνθήκες διαβίωσης των οποίων είναι τραγικές.

Τα στοιχεία αυτά έρχονται στο φως ύστερα από τέσσερις μεγάλες έρευνες, που έγιναν από ομάδες επιστημόνων της πνευμονολογικής κλινικής του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης σε συνεργασία με το εργαστήριο φυσικής της ατμόσφαιρας και το εργαστήριο κοιτασματολογίας και χρηματοδοτήθηκαν από το υπουργείο Βιομηχανίας - νυν Ανάπτυξης- και από την Ευρωπαϊκή Ένωση.

Σε μια από τις έρευνες, που είναι και η πιο πρόσφατη μελετήθηκε η αναπνευστική λειτουργία σε σχέση με την επαγγελματική έκθεση στο λιγνίτη και τη ρύπανση του περιβάλλοντος στο λεκανοπέδιο της Εορδαίας.

Ο ρυθμός εκπομπής σωματιδίων από τους 14 ατμοηλεκτρικούς σταθμούς της περιοχής είναι τεράστιος και σύμφωνα με επίσημες μετρήσεις, φτάνει ένα τόνο και 270 κιλά ανά ώρα. Το μεγαλύτερο ποσοστό των σωματιδίων κατακρατείται στον ηθμό της μύτης των ανθρώπων που είναι γνωστό, λειτουργεί ως κλιματιστική συσκευή, με συνέπεια η πλειονότητα των κατοίκων της περιοχής (70%) να έχει προσβληθεί από βαριά ρινίτιδα και αν αναπνέει πλέον από το στόμα.

ΕΛΕΥΘΕΡΟΤΥΠΙΑ 4/10/96

ΑΠΟΨΕΙΣ



ΠΡΟΣ ΤΗ ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Συγχαρητήρια για την προσπάθεια και τον καρπό δουλειάς. Εύχομαι μακροβιότητα στο περιοδικό και να μπορέσει σιγά - σιγά όχι μόνο να καλύψει τις ανάγκες ουσιαστικής ενημέρωσης ενός ευαίσθητου - ανοιχτού - κοινού, αλλά και να το παροτρύνει σε ένα φυσικότερο τρόπο αντίληψης και διαβίωσης.

Χωρίς να αναφερθώ σε επιμέρους άρθρα βρίσκω όλα τα θέματα του 1ου τεύχους πολύ ενδιαφέροντα και να καλύπτουν σε γενικές γραμμές τους προβληματισμούς του μέσου αναγνώστη.

Παρ' όλα αυτά όμως θα πρότεινα σε πρώτη φάση ως άκρως απαραίτητα:

1) Να καταδειχθεί η αναμφισβήτητη υπεροχή των βιολογικών - οικολογικών προϊόντων έναντι των προϊόντων της συμβατικής γεωργίας.

2) Να αποσαφηνιστούν οι όροι: Οικολογική καλλιέργεια / φυσική καλλιέργεια / βιολογική καλλιέργεια / οργανική καλλιέργεια κ.λ.π. με τα αντίστοιχα προϊόντα τους (τι προϋποθέσεις απαιτούνται (τι ακριβώς εννοούμε με τον καθένα απ' αυτούς τους όρους, ποιοι είναι περισσότερο δόκιμοι να χρησιμοποιούνται κατά περίπτωση κ.λ.π.) Μ' αυτό τον τρόπο θα ενημερωθεί και ο καταναλωτής και με τις "απαιτήσεις" του θα συντελέσει στον περιορισμό των φαινομένων (που ολοένα πληθαίνουν) της εκμετάλλευσης του από παραγωγούς με δήθεν "οικολογικά προϊόντα".

3) Τα βιολογικά - "οργανικά" προϊόντα δεν μπορεί ο καταναλωτής πάντα να τα βρίσκει εύκολα και μάλιστα στην περιοχή του. Γι αυτό τον λόγο το περιοδικό όχι μόνο θα πρέπει να προτρέπει και να υποδεικνύει τον τρόπο του να γίνει ο ίδιος καλλιεργητής του κήπου του αλλά επιπλέον να τον προστατεύει από τα συμβατικά προϊόντα είτε α) αναφέροντας του ανά περίοδο (π.χ. ανά μήνα) τα προϊόντα εποχής σε αντιδιαστολή με τα προϊόντα θερμοκηπίου είτε β) συμβουλεύοντας τον πως να κάνει τις αγορές (κριτήρια όψης, μεγέθους, οσμής κ.λ.π.). είτε γ) υποδεικνύοντας του μέτρα που οφείλει να πάρει ανάλογα με το προϊόν ώστε (όσο αυτό είναι δυνατό) να μειώσει στο ελάχιστο τις παρενέργειες απ' όλη την γκάμα των φυτοφαρμάκων - ζιζανιοκτόνων, εντομοκτόνων - παρασιτοκτόνων - λιπασμάτων κ.λ.π.

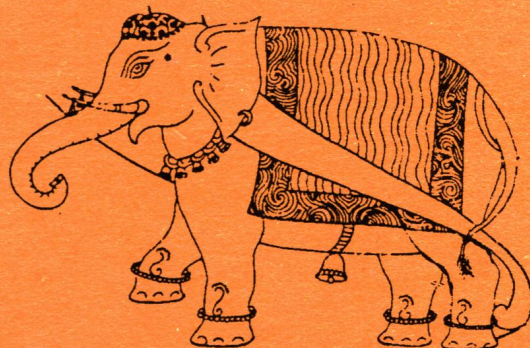
4) Σε κάθε τεύχος να καταγράφονται οι προσεχείς αγροτικές οικολογικές εργασίες του ενδιαφερομένου καλλιεργητή (τι, πότε, πως - προετοιμασίες...)

5) Τέλος, είναι πολύ καλό που υπάρχει η παρουσίαση ενός φυτού (ιδιότητες και τρόπος καλλιέργειας)

Απλά νομίζω ότι θα συμφωνείτε κι εσείς το παρουσιαζόμενο φυτό να είναι στην ή λίγο πριν από την εποχή του.

Καλή συνέχεια

Τάσος Σπυρίδης



Ο ελέφαντας

Κάποτε, σε κάποιο μοναστήρι της Ανατολής ο Δάσκαλος, ρωτήθηκε από τους μαθητές του τι είναι η Αλήθεια και αυτός τους είπε: "Κάποια μέρα θα σας απαντήσω".

Κάποια μέρα λοιπόν, πέρασε από την περιοχή τους ένας αγωγιάτης πάνω σε ένα ελέφαντα. Ο Δάσκαλος παρακάλεσε τον αγωγιάτη να σταματήσει και πήγε να φέρει τους μαθητές του οι οποίοι εκείνη τη στιγμή ασχολούνταν με την καλλιέργεια του κήπου του μοναστηριού. "Ελάτε να σας δείξω ένα ελέφαντα" τους είπε. Και γνώριζε καλά ότι δεν είχαν ξαναδεί ελέφαντα αλλά καλά καλά ούτε είχαν ακούσει να μιλάει κανείς γι' αυτό το ζώο. "Πριν όμως σας δείξω τον ελέφαντα πρέπει να βάλετε στα μάτια σας ένα μαύρο μαντίλι έτσι ώστε να μην βλέπετε τίποτε". Ετσι κι έγινε.

Όταν βγήκαν όλοι στη σειρά ο ένας πίσω από τον άλλο, ο Δάσκαλος έβαλε τον ένα να ακουμπήσει την ουρά του ελέφαντα δύο άλλους από ένα αυτί, κάποιον άλλο την προβοσκίδα του και κάποιους άλλους από ένα πόδι. Τον τελευταίο έβαλε να ακουμπήσει την κοιλιά του ελέφαντα. Μετά από αυτό, τους οδήγησε στην αίθουσα του μοναστηριού αφού παρακάλεσε τον αγωγιάτη να περιμένει.

Εκεί, αφού τους είπε να βγάλουν τα μαντίλια που φορούσαν τους ζήτησε να του περιγράψουν τον ελέφαντα.

Ο πρώτος είπε ότι έμοιαζε με σκούπα φτιαγμένη από τρίχες πολύ σκληρές μάλιστα. Κάποιος άλλος είπε. "Μα τι λες έμοιαζε με ένα μεγάλο φύλλο". Αμέσως ένας δεύτερος συμφώνησε. Κάποιοι άλλοι φώναξαν ότι ακούγονται ψέματα γιατί ο ελέφαντας σίγουρα έμοιαζε με μια μεγάλη κολώνα. ο τελευταίος τους θεωρούσε όλους τρελούς μια και ο ίδιος ήταν βέβαιος ότι ο ελέφαντας ήταν σαν ένα μεγάλο μπαλόνι φουσκωμένο. Γρήγορα ήρθαν στα χέρια και στα λόγια, προσπαθώντας ο ένας να πείσει τον άλλο ότι αυτός έχει δίκιο και να τον κάνει να συμφωνήσει μαζί του.

Τελικά, αφού πέρασε αρκετή ώρα χωρίς να βγαίνει τίποτε το θετικό, ο Δάσκαλος τους κάλεσε να σταματήσουν και να πάνε μαζί έξω για να δουν, χωρίς μαντίλι στα μάτια πια, τον ελέφαντα.

Πήγαν λοιπόν όλοι έξω, είδαν το ελέφαντα και θαύμασαν αυτό το υπέροχο ζώο. Καθώς όμως γενικά ήσαν και έξυπνα παιδιά, κατάλαβαν και αυτό που ήθελε να τους διδάξει ο Δάσκαλός τους. Κατάλαβαν δηλαδή ότι ο καθένας τους έβλεπε μόνο μια άποψη του ελέφαντα. Και φυσικά είδε δίκιο σχετικά με το τι είναι ελέφαντας αλλά μόνο για κάποιο μέρος του. Το μεγαλύτερο μέρος του του διέφευγε. Για να δει ολόκληρο τον ελέφαντα έπρεπε να τον δει χωρίς μαντίλι στα μάτια.

"Το ίδιο συμβαίνει και με την Αλήθεια. Συνήθως οι άνθρωποι νομίζουν ότι γνωρίζουν την Αλήθεια ενώ στην πραγματικότητα, δε βλέπουν παρά μόνο μια όψη της. Πολλές φορές επιμένουν και τσακώνονται και ακόμη φτάνουν και σε άκρα, προσπαθώντας να επιβάλουν τη λαθεμένη τους άποψη. Δεν είναι όμως και εύκολο να δει κανείς την Αλήθεια γιατί χρειάζεται μεγάλη προσπάθεια για να βγάλει "τα μαντίλια" από τα μάτια του, που τον εμποδίζουν να δει". Αυτά τους είπε ο Δάσκαλος και έφυγε για να τους αφήσει να συνεχίσουν τη δική τους προσπάθεια.

ΤΕΥΧΟΣ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ

Οποιος θέλει να γραφεί
συνδρομητής μπορεί να στείλει
ταχυδρομική επιταγή στη
διεύθυνση του περιοδικού:

**ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ
ΝΕΑ ΣΕΛΗΝΗ**
Τ.Θ. 1413 - Τ.Κ. 41110
ΛΑΡΙΣΑ