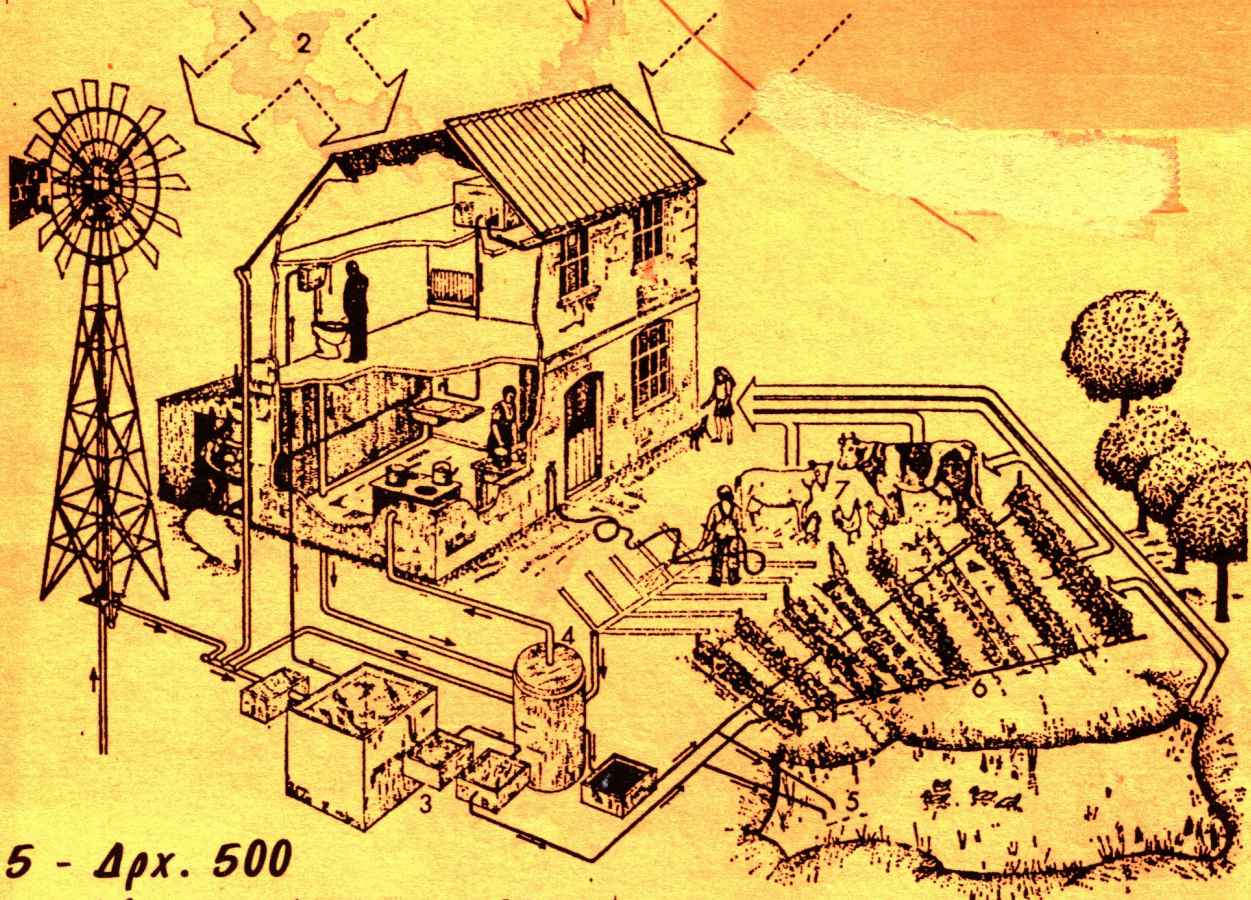


# Νέα Σελήνη

ΕΚΔΟΣΗ ΓΙΑ ΤΗ ΣΤΗΡΙΞΗ  
ΡΙΖΙΚΩΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ

Για την επανασύνδεση με  
τη ΦΥΣΗ  
τη ΣΥΛΛΟΓΙΚΗ ΖΩΗ  
την ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΗ ΓΕΩΡΓΙΑ

10  
Εισαγωγή



Τεύχος 5 - Δρχ. 500  
Ιούνιος - Ιούλιος - Αύγουστος 97



# "ΝΕΑ ΣΕΛΗΝΗ"

Τριμηνιαία έκδοση Έτος 2ο, τεύχος 5ο  
Ιούνιος - Ιούλιος - Αύγουστος, 97  
Τ.Θ. 1413, ΤΚ 41110 ΛΑΡΙΣΑ

**Ιδιοκτήτης:** Αστική μη κερδοσκοπική εταιρεία  
"Νέα Κοινότητα".

**Εκδότης - Διευθυντής :** Γιάννης Παζάρας  
Μυτιλήνης 25 - Λάρισα

## Συντακτική

### Επιτροπή:

Τσιντάρη Χρύσα  
Στεφανάκης Κώστας  
Ποικιλίδης Βασίλης  
Πολυχρονίδης Ανέστης  
Χατζηελευθερίου Μαρία  
Παζάρας Γιάννης  
Νταλαρίζος Γιώργος  
Αντωνόπουλος Γιώργος  
Πάππας Λάζαρος  
Μπασταμπάσογλου Δέσποινα  
Αμοιρίδου Φλώρα  
Χατζηπαναγιώτου Μένη

### Ατομα που βοήθησαν

Αντωνόπουλος Αντώνης  
Ποικιλίδου Φωτεινή  
Μουτσέλης Θεόδωρος  
Χατζηκύρου Λίτσα

Υπεύθυνος Τυπογραφείου: Πέτρος Παναγιωτής  
Ξηρομερίτου 4 - Κατερίνη

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

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

Τηλ. περιοδικού : 0421/94994

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

Ταχυδρομικές επιταγές στην διεύθυνση :  
Περιοδικό "ΝΕΑ ΣΕΛΗΝΗ"  
(υπ'οψιν Γιάννη Παζάρα)  
Τ.Θ. 1413, Τ.Κ. 41110 ΛΑΡΙΣΑ

# "Πράσινη Αρδευση"

σελ. 4

Παναγιώτης Μανίκης

ΜΙΑ ΜΕΓΑΛΗ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΓΙΑ ΜΙΑ ΜΕΓΑΛΗ  
ΣΠΟΡΑ ΜΕ ΤΗ ΜΕΘΟΔΟ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ

σελ. 7

## ΝΕΑ ΑΠΟ ΤΟ ΠΕΛΙΤΙ

σελ.7

"Πελίτι"

## ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ

σελ.8

Μαρία Χατζηελευθερίου

## Ξηραυτήρια τροφίμων

σελ. 10

Δημήτρης Πατσίλιας - Σάντρα Ορφανουδάκη

## ΝΤΟΜΑΤΑ

ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

σελ. 11

Δ.Π. - Σ.Ο.

## Η Καλλιέργεια της ντομάτας

σελ. 12

Μένη Χατζηπαναγιώτου

## Οι ψύλλοι

σελ. 19

Δημήτρης Πατσίλιας - Σάντρα Ορφανουδάκη

## ΑΧΙΛΛΕΙΑ

σελ.20

Λίτσα Ψωμουλιά

## Για την παραγωγή και διακίνηση οικολογικών προϊόντων

σελ.22

Γιώργος Κολέμπας

## "Η ΤΡΟΦΗ ΣΟΥ ΑΣ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟ ΣΟΥ"

σελ.24

Τάσος Σπυρίδης

## Πρωτοβουλία των βιοκαλλιεργητών Θεσσαλίας

σελ.27

Γιώργος Νταλαρίζος

## ΓΕΝΙΚΗ ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟΥΣ ΜΙΚΡΟΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥΣ ΚΑΙ ΤΑ ΕΝΤΟΜΑ

σελ.29

Γιάννης Παζάρας

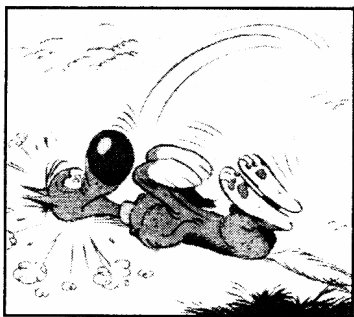
## "Υφασματοποιήματα"

σελ.31

Μαρία Σπαντιδάκη

Απόψεις - ΤΙΠΟΤΑ ΔΕΝ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΑΡΚΕΤΑ ΜΑΚΡΙΑ  
ΩΣΤΕ ΝΑ ΜΗ ΜΑΣ ΑΦΟΡΑ  
Μικρές Ιστορίες - Ανακοινώσεις





## ΝΕΑ ΣΕΛΗΝΗ... ένας χρόνος

# Τα τέσσερα πρώτα τεύχη

### Διατροφή - Βιολογικά Προϊόντα

- Για να γνωρίζεται... ότι πρέπει να γνωρίζετε για τη διατροφή σας: Το μέλι Τ. 2 σελ. 8
- Για τους παραγωγούς βιολογικών προϊόντων Τ. 2 σελ. 22
- Υδρογονωμένα λίπη Τ. 3 σελ. 20
- "Η τροφή σου ας είναι το φάρμακό σου" Μέρος Α' τ. 4 σελ. 22
- Συνταγές μαγειρικής με μανιτάρια Τ. 4 σελ. 27

### Εναλλακτική Τεχνολογία

- Βιοκλιματικός σχεδιασμός κτιρίων και "καθαρές" τεχνολογίες δόμησης Τ. 1 σελ. 19
- "Εναλλακτική Τεχνολογία" Τ. 2 σελ. 4
- Ανεμομηχανές Τ. 3 σελ. 24

### Αντικαταναλωτικές - πρακτικές ιδέες

- Τα ενοχλητικά έντομα Τ. 1 σελ. 10
- Κόλλες από φυσικά υλικά Τ. 2 σελ. 7
- Κουμαρόμελο Τ. 2 σελ. 9
- Ξυλοφάγοι Τ. 2 σελ. 10
- Οδοντόπαστες Τ. 3 σελ. 19

### Οικολογία

- Γιατί επιμένουμε στην οικολογική γεωργία Τ. 1 σελ. 6
- Εξέλιξη ή Εκφυλισμός Τ. 2 σελ. 24.
- Οικολογία: Σκέψη ή Αντίσκηψη Τ. 2 σελ. 26
- Φυσικοί Οικότοποι και Βιοκαλλιέργειες Τ. 3 σελ. 3
- Η κατάσταση του περιβάλλοντος με έμφαση στη Θεσσαλία Τ. 3 σελ. 6
- Η σωτηρία της γης στα χέρια μας Τ. 3 σελ. 22
- Η Γεωργία κάτω από το πρίσμα της παγκοσμιοποίησης Τ. 4 σελ. 3
- Η δημιουργία ενός εθνικού δρυμού στην περιοχή του Ασπροπόταμου, σαν προϋπόθεση για την ανάπτυξη του τουρισμού. Τ. 4 σελ. 6
- Ο Χαλκός, φυτοπροστατευτική δράση και περιβάλλον Τ. 4 σελ. 18

### Ειδικές καλλιέργειες - Αφιερώματα

- Καρότο Τ. 1 σελ. 11
- Κρεμμύδι Τ. 2 σελ. 11
- Καλλιεργείστε μανιτάρια Τ. 2

σελ. 28

- Καλλιεργείστε μανιτάρια Τ. 3

σελ. 18

- Πατάτα Τ. 4 σελ. 9

### Εναλλακτική Ιατρική

- Εισαγωγή στην εναλλακτική Ιατρική Τ. 1 σελ. 4
- Ομοιοπαθητική - Μια άλλη προσέγγιση του ασθενούς Τ. 1 σελ. 5
- Διατροφή και διαγνωστικά τεστ. τροφικής αλλεργίας Τ. 2 σελ. 32
- Εναλλακτική θεραπεία Τ. 3 σελ. 24
- Ιατρική και χρυσά (Μετάφραση) Τ. 4 σελ. 25

### Γενετικοί πόροι

- Διατήρηση ντόπιου γενετικού υλικού Τ. 1 σελ. 8
- Το ζήτημα της βιοποικιλότητας Τ. 3 σελ. 8
- Ο κατάλογος του Πελίτι Τ. 3 σελ. 10
- Δίκτυο Διατήρησης και ανταλλαγής ντόπιων σπόρων Τ. 4 σελ. 31

### Βιολογική Γεωργία

- Εμείς και οι ομοτράπεζοί μας Μέρος Α' Τ. 1 σελ. 2
- Σαλιγκάρια Τ. 2 σελ. 20
- Εμείς και οι ομοτράπεζοί μας Μέρος Β' Τ. 2 σελ. 3
- Βιολογική καλλιέργεια της μηλιάς Τ. 3 σελ. 11
- Εμείς και οι ομοτράπεζοί μας Μέρος Γ' Τ. 3 σελ. 16
- Εμείς και οι ομοτράπεζοί μας Μέρος Δ' Τ. 4 σελ. 2
- Φυτικά παράσιτα (αναδημοσίευση) Τ. 4 σελ. 34

### Περιβαλλοντικό Εικαστικό Εργαστήρι

- "Αχρηστο" και Τέχνη Τ. 1 σελ. 26
- Φυλαχτά Τ. 2 σελ. 33
- Χριστουγεννιάτικα Τ. 3 σελ. 30
- Χρώματα και αρώματα Τ. 4 σελ. 33

### Φυσική Καλλιέργεια

- Πως να πρασινίσουν βουνά, λόφοι και άγονες περιοχές της χώρας μας Τ. 1 σελ. 20
- Από τη σκοπιά της Φυσικής Καλλιέργειας Τ. 3 σελ. 14
- Τριήμερο εκδηλώσεων για τη Φυσική Καλλιέργεια στο Πήλιο

### Δραστηριότητες

- Πελίτι Τ. 2 σελ. 19

### Και...

- Απόψεις
- Μικρές ιστορίες
- Παράδοση
- Περιβαλλοντικά προβλήματα

### συνεργάστηκαν...



Αμοιρίδου Φλώρα  
Αντωνόπουλος Αντώνης  
Αραμπατζής Αποστόλης  
Αργυριάδου Ελληνί  
Γκαράνη Εφη  
Μανίκης Παναγιώτης  
Κουτής Κώστας  
Ναθαναηλίδου Μαίρη  
Νταλαρίζος Γιώργος  
Ορφανουδάκη Σάντρα  
Παζάρας Γιάννης  
Πάππας Λάζαρος  
Πατσίλιας Δημήτρης  
Πολυχρονίδης Ανέστης  
Ποικιλίδης Βασίλης  
Σκούρτα Σμαράγδα  
Σπαντιδάκη Μαρία  
Στεφανάκης Κώστας  
Τσιντάρη Χρύσα  
Τσίππας Κώστας  
Φούκης Σπύρος  
Χατζηελευθερίου Μαρία  
Χατζηπαναγιώτου Μένι  
Ψωμουλιά Λίτσα

.....  
και βοήθησαν άλλοι τόσοι.....

**Ε**χοντας απομακρυνθεί τόσο πολύ από τη φύση, ο άνθρωπος αντιλαμβάνεται πως είναι σχεδόν αδύνατο να επιστρέψει στον κόσμο που κάποτε ήξερε. Ωστόσο, οι δυνατότητες της φύσης να αναλαμβάνει είναι πολύ πιο μεγάλες και γρήγορες απ' όσο μπορούμε να υποπτευθούμε. Για τον άνθρωπο νου ίσως φαίνεται απίστευτη η μεταμόρφωση μιας ερημικής γης σε πλούσια πράσινη γη, όμως στη βάση της "πράσινης φιλοσοφίας" υπάρχει η αρχή ότι η φύση επιστρέφει πάντοτε στην αρχική της κατάσταση.

Αυτό που σκοπεύω δεν είναι η δημιουργία πράσινων οάσεων στις ερήμους μέσω τεχνητών συστημάτων άρδευσης, αλλά η αποκατάσταση ολόκληρης της ερήμου στην πρωτόγονή της κατάσταση του επίγειου παραδείσου. Οι έρημοι γεννήθηκαν από τη στιγμή που ο άνθρωπος χωρίστηκε από το Θεό και άρχισε να οργώνει και να κατεργάζε-

ται τη γη του Κήπου της Εδέμ. Η φύση μπορεί να θεραπευτεί με φυσικό τρόπο αν εφαρμόσουμε τη φυσική καλλιέργεια στις ερήμους. Προτείνω να δημιουργηθούν φυσικά αγροκτήματα στις ερήμους με το σκοπό να γίνουν αυτές πράσινες όπως ήταν παλιά.

Για να κατανοήσουμε τη βασική ιδέα για τη σχεδίαση ενός φυσικού αγροκτήματος, πρέπει να αρχίσουμε με την αναζήτηση της αληθινής μορφής της φύσης. Το κάθετι, οι λόφοι, τα ρεύματα νερού, τα φυτά και τα δέντρα θα έπρεπε να έχουν τη θέση τους στο αγρόκτημα. Το φυσικό αγρόκτημα είναι αρμονικό σύνολο που γεννιέται - αναδεικνύεται από τον συνδυασμό δέντρων, λαχανικών και δημητριακών.

Η ιδέα δεν είναι να κατασκευάσουμε συστήματα άρδευσης που θα φέρουν το νερό από τα ποτάμια στα χωράφια, όπου θα είναι δυνατόν να παραχθούν ειδικές καλλιέργειες, αλλά να επιτρέψουμε στη βλάστηση ώστε να αναπτυχθεί κατά μήκος των οχθών

# “Πράσινη

## Φυσικά αγροκτήματα σε Ερήμους και Αγονες Περιοχές. Το ξαναπρασίνισμα των ερήμων!

του ποταμού, να δημιουργηθούν δάση και να περιμένουμε να διεισδύσει βαθμιαία το νερό σε βάθος στο έδαφος μέσω των ριζών των δέντρων. Αυτή η αρχή που έχω ονομάσει "πράσινη άρδευση", απεικονίζεται στις εικόνες AP1 και

AP2. Για παράδειγμα, όταν φυτεύονται ακακίες 20 μέτρα μακριά από την όχθη του ρεύματος νερού, τα δέντρα φτάνουν σε ύψος 10 μέτρα πέντε χρόνια μετά και σε αυτή την περίοδο το ριζικό σύστημα θα επεκταθεί σε μια έκταση 100 τε-



**AP.1 Σχέδιο Φυσικού Αγροκτήματος σε επίπεδο εδάφους**

Γη κάτω από το νερό		Περιμετρική λωρίδα		Ελώδης ΓΗ		
Φυτά Υδροβία		Ανεμοθραυστής		Δέντρα	Ανεμοθραύστης	
Δέντρα	Ρύζι του νερού	Μανγκρόβια	Salicaceae	Aralia, Ιπποκαστανέα, Ulmus	Fagaceae Σληθρα	Καρύδι του
Φυσικά	Stancia giunco di		Ιτιά Salix	Κιννιμωμο ή	Quercus virginiana	καυκάσου
(Πράσινη	palude Arundo	Μπαμπού	purpurea	καμφορά	Καστανέα ή μικρά	Πορτοκαλιά
Λωρίδα)	phragmites				Quercia rossa	
Οπωροφόρα Δέντρα					Καρυδιά, Uva spina cinese	Πορτοκάλια καστανιά
Συσχετιζόμενα		Υδρατζεα ή ορτένσια ποικ. πριονόφυλλος Πολύγωνο	Λυκοπόδιο	Αγριάμπελος	Pueraria hirsuta γλυτσίνια	Επτάβότανα της άνοιξης
Δημητριακά και Λαχανικά	Νελουμβιο το κομπό Σαγιτταρία Οινιανθή ή πιμπινελοειδής	Αραλία ή εδωδιμος πολύγωνο Borrago Officinalis	Αγροστώδη ρύζι ρύζι upland κεχρί ιαπωνικό κεχρί ιταλικό κεχρί σόργο καλαμπόκι	Σταυρανθή daikon ράπα κινέζικο λάχανο σινάπι ελαιοκραμβή	Κολοκυνθώδη πεπόνι, καρπούζι Αγγούρι κολοκύθα Σέχιο Λούφα	

\* *Rorippa nasturtium aquaticum*, καφέλα, αγριοραφανίδα, *Diotis candidissima*, στελάρια *Raphanus raphanistrum*, τσουκνίδα.

\*\* *Καμπανούλα η σινική*, Kudzu, *Eupatorium perfoliatum*, *Lespedeza polystachya*, *Dianthus cinensis lacimatus*, *Μισχανθος οσινικός ominaeshi*



# Αρδευση''

τραγωνικών μέτρων. Εκτός του ότι θα αυξήσει την ποσότητα της οργανικής ουσίας, το σύστημα θα είναι σε θέση να απορροφήσει και να διατηρήσει την υγρασία. Το πρακτικό αποτέλεσμα θα είναι η μεταφορά νερού σε απόσταση 20 μέτρων από το ποτάμι. Με άλλα λόγια, δημιουργείται με ένα μόνο δέντρο το ισοδύναμο ενός μικρού καναλιού με μήκος 20 μέτρα.

Χρησιμοποιώντας την αρχή της φυτικής άρδευσης και ένα ποτάμι ή ρυάκι ως πηγή νερού, ένα φυσικό δάσος μπορεί να μετατραπεί σε πράσινη λωρίδα που "αρδεύεται φυτικά". Είναι δυνατόν επομένως να δημιουργηθούν χωράφια και κήποι και στις δύο πλευρές αυτού του δάσους για να αυξήσουν τη φυτική κάλυψη. Κατά συνέπεια, διευρύνοντας το

δάσος είναι δυνατόν να επεκταθούν και τα χωράφια και η πράσινη λωρίδα.

Όπως έχω κιόλας αναφέρει στον πρόλογο αυτού του βιβλίου η Φυσική Καλλιέργεια, ο σημερινός άνθρωπος ανησυχεί για την ερημοποίηση του πλανήτη. Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι αυτή η απώλεια της βλάστησης σε παγκόσμια κλίμακα έχει τις ρίζες της στα σφάλματα των γεωργικών μεθόδων που γέννησε ο άνθρωπος. Πιστεύω ακλόνητα ότι, αν τι να προσπαθούμε να κατασκευάσουμε πολύπλοκα συστήματα άρδευσης, θα ήταν αναμφίβολα πιο σοφό να δημιουργήσουμε φυσικά δάση και να χρησιμοποιήσουμε την αρχή της "πράσινης άρ-

δευσης". Αυτό θα ευνοούσε την επιστροφή της βλάστησης στις ερήμους με την ελάχιστη ανθρώπινη παρέμβαση.

Πολλοί άνθρωποι είναι επιφυλακτικοί στη σκεψη ότι οι σπόροι μπορούν να βλαστήσουν στην έρημο, όμως ήδη υπάρχουν μέθοδοι για επιτυχημένη σπορά. Μια απ' αυτές τις μεθόδους είναι να περικλείσουμε τους σπόρους που μπορούν να προσαρμοστούν σε εκείνες τις συνθήκες σε σβώλους από άργιλο και να σκορπίσουμε αυτούς τους σβώλους στην έρημο - μια τεχνική της φυσικής καλλιέργειας. Αυτό είναι δυνατόν να γίνει για παράδειγμα, αν πάρουμε μείγμα σπόρων δέντρων και

φυτών χλωρής λίπανσης, όπως οι ακακίες, οι οποίες αναπτύσσονται ακόμη και σε περιοχές με σπάνιες βροχοπτώσεις, ή το τριφύλλι, η μηδική, η μηδική ή πολυκαρπος και οι σπόροι λαχανικών και δημητριακών. Το μείγμα περικλείεται σε διπλό στρώμα χώματος και αργίλου και γίνονται σβόλοι που θα σπαρθούν στην ερημική ζώνη ή τη σαβάνα.

Οι περιτυλιγμένοι σπόροι θα προστατευθούν από τα ποντίκια και τα πουλιά και δε βλαστάνουν μέχρις ότου πέσει βροχή ή οι συνθήκες είναι ευνοϊκές. Ενα χρόνο μετά, πολλοί σπόροι φυτών θα επιζήσουν, δείχνοντας τον καλύτερο δρόμο για να ακολουθήσουμε. Οποιοδήποτε φυτό είναι κατάλληλο, καθώς οι έρημοι θα καλύπτονται με βλάστηση. Μια τέτοια μέθοδος θα αποκαταστήσει σύντομα τις βροχές στις ερημικές περιοχές. ■

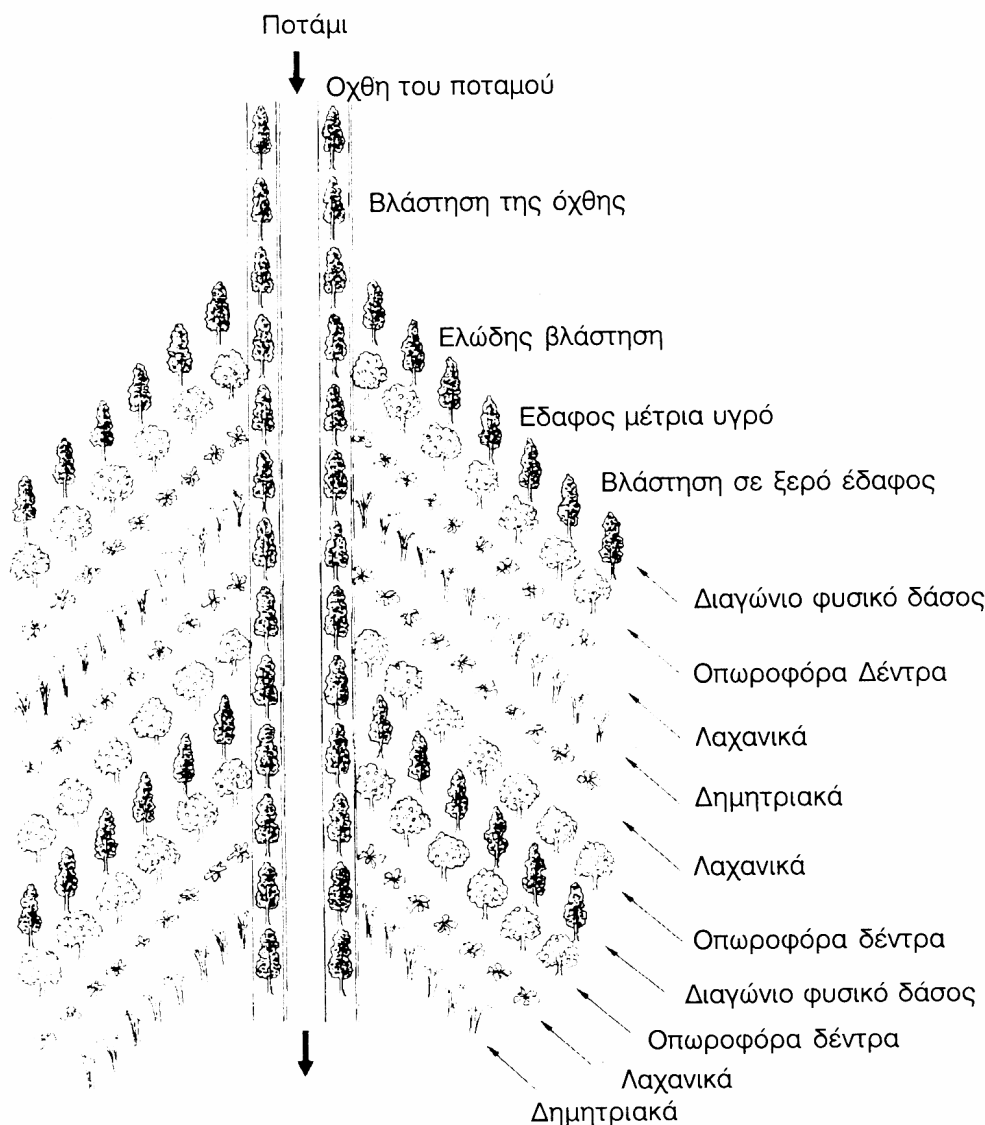
**Το σχήμα ΑΡ.2  
στην επόμενη σελίδα**



Γη μέτρια υγρή		Γη άγονη Προστατευόμενα δέντρα			Σαβάνα Δέντρα που σταθεροποιούν την άμμο
Καστανιά, Κέδρος Zelkoya serrata, Κυπαρίσι	Λωτός	Αμπελι	Ροδώδη κερασιά	Βελανιδιά, Ρους ο βερνικοφορος, Moss cypress	Chamaecyparis obtusa ευκάλυπτος, Ακακία mollissima
	Λωτός	Αμπέλι	Γιαπωνέζικη βερικοκιά, μηλιά, δαμασκηλιά, ροδακινιά, φειζόα		Ελιά, μπανανιά, κοκοφοίνικας
Επτά βότανα του Φθινοπώρου	Codino bianco	Αρκτιο Smilace	Ευρύα ή Ιαπωνική	Cytisus scoparius	Κάκτος
Ψυχανθή Κουκιά σόγια φασόλια φασόλια adzuki μαυρομάτικα πράσινη σόγια αρακάς	Σολανώδη μελιτζάνα ντομάτα πιπεριά καπνός σπανάκι χηνόποδιο	κολοκάσι κινέζικη πατάτα Λειριώδη κρεμμύδι σκόρδο σκαλωί πράσο	σπαράγγι		Ανανάς Canapa della Nuova zelandia



## ΣΧ. ΑΡ.2 Φυσικό αγρόκτημα και πράσινη Ζώνη



## Η άλλη άποψη... εφημερίδα "ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ" Λάρισας 4-6-97

### Μεγαλύτερη ισχύ στις γεννήτριες

Του  
Δημήτρη Βάλλα

Το θέμα της αύξησης της ισχύος των αντλιών τους έθεσαν χθες στον αρμόδιο αντινομάρχη Γεωργίας κ. Απ. Χονδρονάσιο τόσο ο πρόεδρος του αγροτικού συνεταιρισμού Χάλκης, όσο και αγρότες από τη Νίκαια που τον επισκέφθηκαν στο γραφείο του.

Το όλο ζήτημα έχει σχέση με τις «παράτυπες» γεωτρήσεις που νομιμοποιήθηκαν με την καταβολή προστίμων, αλλά εξακολουθούν να παραμένουν με

μικρής ισχύος μηχανήματα άρδευσης.

«Η στάθμη των νερών, τονισαν οι αγρότες, έχει πέσει πολύ χαμηλά και για να αντλήσουμε το νερό πρέπει να φθάσουμε στα 100 - 120 μέτρα.

Από τέτοια βάθη είναι αδύνατο να τραβήξουμε το νερό με μια μηχανή ισχύος 25 ίππων που μας επιτρέπεται σύμφωνα με το νόμο. Χρειαζόμαστε τουλάχιστον μηχανή 40 ίππων».

Ο κ. Χονδρονάσιος διαβεβαίωσε τους αγρότες ότι τόσο ο ίδιος προσωπικά, όσο και ο Νομάρχης θα έχουν επαφές με την ΥΕΒ ώστε να βρεθεί μια λύση στο πρόβλημα.



## ΜΙΑ ΜΕΓΑΛΗ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΓΙΑ ΜΙΑ ΜΕΓΑΛΗ ΣΠΟΡΑ ΜΕ ΤΗ ΜΕΘΟΔΟ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ

Το ΝΟΕΜΒΡΙΟ αυτής της χρονιάς - 1997- σχεδιάζουμε να πραγματοποιήσουμε μεγάλη σπορά, στην ΑΤΤΙΚΗ (πιθανόν στο ΔΗΜΟ ΠΕΡΑΜΑΤΟΣ) ή στη ΒΟΡΕΙΟ ΕΛΛΑΔΑ για να πετύχουμε αναβάσπιση - αναδάσωση μιάς λοφώδους, ορεινής έκτασης.

Η σπορά αυτή θα καλύψει μια έκταση 1000 στρεμμάτων περίπου. Ως τώρα, οι σπορές που έγιναν - αρκετές σε αριθμό - τα τελευταία 5 χρόνια, πειραματικά στην Ελλάδα, αρχικά στην Κρανιά Ελασσόνας, είχαν σημαντική επιτυχία, πειορίστηκαν όμως σε εκτάσεις των 30-50 στρεμμάτων.

Πιστεύουμε λοιπόν πως μιά τέτοια σπορά σε μεγάλη έκταση, αν πετύχει, θα ταράξει τα "λιμνάζοντα νερά" και θα πείσει τις αρμόδιες υπηρεσίες να κάνουν ΣΠΟΡΕΣ ΜΕ ΑΕΡΟΠΛΑΝΑ Σ' ΟΛΟΚΛΗΡΗ ΤΗ ΧΩΡΑ.

Για την υλοποίηση της όλης προσπάθειάς μας θα χρειαστούμε 4-5 ΤΟΝΝΟΥΣ ΣΠΟΡΩΝ και 20 περίπου ΤΟΝΝΟΥΣ ΑΡ-ΓΙΛΟΧΩΜΑ έτοιμο ώστε να δημιουργήσουμε τους σβώλους μέσα στους οποίους θα βρίσκονται "κρυμένοι" οι σπόροι.

Θα χρησιμοποιήσουμε ΣΠΟΡΟΥΣ α-πό:

1. ΔΑΣΙΚΑ ΔΕΝΤΡΑ ΚΑΙ ΘΑΜΝΟΥΣ
2. ΟΠΩΡΟΦΟΡΑ (Οι σπόροι - κουκούτσια των φρούτων χρειάζονται λίγο ξέπλυμα και στη συνέχεια στέγνωμα).
3. ΦΥΤΑ ΧΛΩΡΗΣ ΛΙΠΑΝΣΗΣ: Μηδική, τριφύλλι, βίκος κ.α.
4. ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ αλλά και ΛΑΧΑΝΟ-ΚΟΜΙΚΑ.

Ο καθένας μπορεί να βοηθήσει σ' αυτή μας την προσπάθεια, αν μαζεύει τους σπόρους - κουκούτσια από τα φρούτα που τρώει.

ΜΕΓΑΛΗ ΛΟΙΠΟΝ ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΣΠΟΡΩΝ για ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Απευθυνόμαστε έτσι σε:

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΓΕΩΡΓΙΑΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΔΑΣΩΝ ΚΑΙ ΔΑΣΑΡΧΕΙΑ

ΦΙΛΟΔΑΣΙΚΕΣ, ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΕΣ, ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΕΣ ΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ

ΔΗΜΟΥΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΟΤΗΤΕΣ του ΝΟ-ΜΟΥ ΣΕΡΡΩΝ

ΣΤΡΑΤΟ

ΜΕΣΑ ΜΑΖΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ

ΓΕΩΡΓΟΥΣ &

ΤΕΛΟΣ καλούμε ΜΑΘΗΤΕΣ - ΠΑΙΔΙΑ να γίνουν η εμπροσθοφυλακή σ' αυτή τη ΜΕΓΑΛΗ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ γιατί αυτή η γη

είναι ΔΙΚΗ ΤΟΥΣ.

ΕΙΝΑΙ ΗΘΙΚΟ ΧΡΕΟΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ, ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥΣ ΠΟΥ ΕΡΧΟΝΤΑΙ.....

Για οποιονδήποτε ΦΙΛΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ενδιαφερόμενο, προτείνουμε και μια λύση ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΕΦΙΚΤΗ: ας μας στείλει π.χ. 1-2 κιλά σπόρων σταριού (δεν στοιχίζουν περισσότερο από 250 δρχ.).

ΘΥΜΙΖΟΥΜΕ ΟΤΙ: απαιτούνται 4000-5000 κιλά σπόρων και η ΟΛΗ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ γίνεται ΠΡΟΣ ΤΟ ΠΑΡΟΝ ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ ΧΩΡΙΣ ΚΑΜΜΙΑ ΚΡΑΤΙΚΗ ΜΕΡΙΜΝΑ.

Εκτιμώντας την όλη προσπάθειά μας, θέλουμε να πιστεύουμε ότι θα ανταποκριθείτε στο κάλεσμά μας.

Την προσπάθεια στηρίζουν οι:

- Σερραϊκή Λέσχη Περιήγησης
- Σύνδεσμος φίλων της υγιεινής και Φυσιοθεραπείας Ν. Σερρών
- Φυσιολατρικός εξωραϊστικός σύλλογος Μελενικιώτικα

ΓΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ:

Τηλ.: 0321 - 54645 - 21582

Fax: 0321 - 67126

Πληροφορίες: Γιώσας Απόστολος

Τηλ. 0321 - 21582 (Τρίτη, Παρασκευή

: 9-10 βράδυ

## ΝΕΑ ΑΠΟ ΤΟ ΠΕΛΙΤΙ

ΔΡΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ 1997

Από 1-6 Μαρτίου πραγματοποιήθηκε στο Ν. Εβρου εξερευνητική αποστολή για την ανεύρεση καλλιεργητών ντόπιων φυτών. Συνολικά βρέθηκαν 13 καλλιεργητές ντόπιων φυτών που βρίσκονται στο Δήμο Διδυμοτείχου και στις κοινότητες: Πραγγί, Δαδιάς, Ελληνοχωρίου και Σιτοχωρίου. Τα είδη που βρέθηκαν είναι: καλαμπόκια (για αλεύρι), καλαμπόκια ποπ-κορν (άσπρα και κίτρινα), κολοκύθια, νεροκολοκύθες, κολοκυθάκια για τηγάνι, πατάτες, φασόλια, αγγούρια, μαρούλια, ντομάτες (κίτρινες), ηλιόσπορα, φακές, πιπεριές καυτερές, ξερικές μπάμιες και κρεμμύδια.

Για τους επόμενους μήνες έχει προγραμματιστεί μια δεύτερη επίσκεψη στο Ν. Εβρου μεγαλύτερης διάρκειας και στους νομούς Ξάνθης και Ροδόπης. Θα δοθεί βαρύτητα στα Πομάκικα χωριά όπου θεωρούνται οι θεματοφύλακες των ντόπιων φυτών στην Ελλάδα.

Τα έξοδα των αποστολών καλύπτονται από τις ετήσιες συνδρομές των μελών του Πελίτι (5.000 δρχ ετήσια συνδρομή μέλους για όσους προμηθεύονται σπόρους, με ταχ. επιταγή στη διεύθυνση του Πελίτι) και από φίλους.

Οι αποστολές αποσκοπούν στην ανεύρεση των καλλιεργητών ντόπιων φυτών και στη διάσωση των φυτών που καλλιεργούν. Όποιος καλλιεργητής θέλει να καλλιεργήσει ντόπια φυτά δεν έχει παρά να επικοινωνήσει με τον Πελίτι.

Οι όροι συνεργασίας είναι να κρατηθεί η καθαρότητα

του σπόρου να καλλιεργηθούν χωρίς χημικά λιπάσματα ή φυτοφάρμακα και να επιστραφεί ένα μέρος της συγκομιδής στο Πελίτι. Το πελίτι από μεριάς του προμηθεύει ντόπιους σπόρους και ενημερώνει τους καλλιεργητές δύο φορές το χρόνο.

Ο σκοπός αυτών των δράσεων είναι: η δημιουργία Ζωντανής Τράπεζας Ντόπιων Φυτών όπου το γενετικό υλικό που διαθέτει, ανανεώνεται ετήσια από το Πελίτι και από συνεργαζόμενους καλλιεργητές σε όλη την Ελλάδα.

Για το 1997 (έως τα τέλη Μάρτη) προμηθεύτηκαν ντόπιους σπόρους 31 καλλιεργητές.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε ν' απευθυνθείτε στο: Πελίτι, υπόψη: Παναγιώτη Σαϊνατούλη, Δασωτό Κ. Νευροκοπίου Τ.Κ. 66033 τηλ. 0523 23146 (θα χρειαστεί να πάρετε αρκετές φορές).

Για το Πελίτι

Παναγιώτης Σαϊνατούλης

- Μέχρι τώρα (τέλος Μαΐου) 70 άτομα έχουν προμηθευτεί σπόρους από το Πελίτι.

- Στα Πομακοχώρια πραγματοποιήθηκαν 5 επισκέψεις. Βρέθηκαν σπόροι: μελιτζάνας, ντομάτας, πράσου, μαρουλιού, φυτά από καρπούζια, ξηρικό καλαμπόκι, ρεπάνι κ.α. Όσον αφορά τα ζώα εκτρέφονται ντόπιες κότες, ντόπιες αγελάδες, ντόπιες κατσίκες.



# ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ

**Μαρία Χατζηελευθερίου**

Σίγουρα, πολλοί είναι οι γονείς που προβληματίζονται και σχεδόν καθημερινά βρίσκονται σε αντιπαλότητα με τα παιδιά τους για την παρακολούθηση διαφόρων τηλεοπτικών προγραμμάτων. Τηλεοπτικά προγράμματα τα οποία, ακόμη και όταν απευθύνονται σε παιδιά, βρίθουν από σκηνές βίας και τρόμου.

Επηρεάζεται όμως ο ψυχικός κόσμος των παιδιών από την παρακολούθηση τέτοιων προγραμμάτων και με ποιο τρόπο; Ποια επίδραση ασκεί η τηλεόραση στην προσωπικότητά τους και ποια είναι η εικόνα του κόσμου που αναπτύσσουν;

Όλοι γνωρίζουμε ότι το μικρό παιδί αρχίζει να μαθαίνει με τη βοήθεια της μίμησης και της ταύτισης. Οι συμπεριφορές των ενηλίκων αποτελούν πρότυπα μέσα από τα οποία το παιδί αναπτύσσει τη δική του προσωπικότητα και συμπεριφορά.

Η τηλεόραση λειτουργεί σαν ένας κρίκος ανάμεσα στο παιδί και το περιβάλλον του. Του παρέχει υλικά (εικόνες, σύμβολα) μέσα από τα οποία σχηματίζει μια εικόνα της κοινωνικής πραγματικότητας και της δικής του θέσης μέσα σ' αυτήν, δηλαδή της ταυτότητάς του. Όταν λοιπόν προσφέρουμε στα παιδιά πρότυπα βίας για μίμηση και ταύτιση, τότε με τη συνεχή έκθεση σε αυτά τα ερεθίσματα θα έχει σαν πρότυπο αυτές τις προσωπικότητες.

Το πρόβλημα είναι ταυτόσημο με την ανάπτυξη της αστικής κοινωνίας, της βιομηχανικής εποχής και την εισβολή των ηλεκτρονικών μέσων ενημέρωσης στα σπίτια μας, αλλαγές που συντελέστηκαν παράλληλα με την υποβάθμιση της ευρείας οικογένειας και την ανάπτυξη της πυρηνικής οικογένειας. Στο παρελθόν που οι κοινωνίες ήταν μι-

κρές, το παιδί μεγάλωνε μέσα σε μια οικογένεια που δεν περιελάμβανε μόνον τη μαμά, τον μπαμπά και τα αδέρφια, αλλά και γιαγιάδες, παππούδες, θείους, θείες κ.λ.π. Είχε πολλά ζωντανά πρότυπα με τα οποία μπορούσε να ταυτιστεί. Σήμερα, ειδικά μάλιστα αν τα γονεϊκά πρότυπα είναι αδύναμα (υπερασχόληση των γονέων, συζυγικά προβλήματα κ.α.) η τηλεόραση αποτελεί για το παιδί το υποκατάστατο όλων αυτών των οικογενειακών και



κοινωνικών συναναστροφών. Ο διάλογος και η επικοινωνία μέσα στην οικογένεια καταργούνται, οι διαπροσωπικές σχέσεις επηρεάζονται βαθιά και σιγά σιγά τα μέλη της οικογένειας μπορεί να οδηγηθούν στην αποξένωση, κατάσταση με πολύ σοβαρές επιπτώσεις στην ομαλή συναισθηματική και ψυχοκοινωνική ανάπτυξη του παιδιού.

Πολλά είναι τα παιδιά που παρακολουθούν ανεξέλεγκτα τηλεόραση και μάλιστα ενθαρρύνονται από τους γονείς τους για να τους αφήσουν ανενόχλητους στις ασχολίες τους. Σύμφωνα με έρευνες που έγιναν στην Αμερική, το μέσο Αμερικανόπουλο περνάει περισσότερο χρόνο μπρο-

στά στην τηλεόραση, παρά μέσα στην τάξη. Πριν ακόμη αποφοιτήσει από το Γυμνάσιο, υπολογίζεται ότι έχει παρακολουθήσει γύρω στους 18.000 φόνους και πολλούς ξυλοδαρμούς και βομβαρδισμούς. Η βία ακόμη και μέσα από τα παιδικά προγράμματα προβάλλεται σαν το πιο αποτελεσματικό και αποδεκτό μέσο επίλυσης προσωπικών και κοινωνικών προβλημάτων. Τα παιδιά λαμβάνουν αυτό το μήνυμα και διαμορφώνουν ανάλογα τη συμπεριφορά τους, φθάνοντας να θεωρούν την επιθετικότητα και την άσκηση βίας σαν κάτι το απόλυτα φυσιολογικό.

Τα πολύ μικρά παιδιά (προσχολικής ηλικίας ή λίγο μεγαλύτερης) δεν μπορούν να διακρίνουν το φανταστικό από το πραγματικό και βιώνουν πολύ έντονα και απειλητικά σκηνές βίας στην τηλεόραση. Ετσι είναι πολύ συχνές οι διαταραχές του ύπνου ή αγχώδεις και φοβικές καταστάσεις.

Άλλες μελέτες δείχνουν ότι στη συντριπτική τους πλειοψηφία τα παιδιά παρακολουθούν ελεύθερα όποια προγράμματα θέλουν, οπότε θέλουν χωρίς να υπάρχει κανείς περιορισμός ή κάποια καθοδήγηση από τους γονείς τους. Βλέπουν πολλά παιδικά προγράμματα όχι επειδή τους αρέσουν αλλά από συνήθεια καθώς όπως δηλώνουν "δεν έχουν τίποτε καλύτερο να κάνουν." Στρέφονται στην τηλεόραση, όπως άλλωστε και οι ενήλικες, για να ξεφύγουν από τα άγχη, τη μοναξιά και την ανία της καθημερινότητας. Αναζητούν "λύσεις" στα κοινωνικά ή ψυχολογικά τους προβλήματα, λύσεις όμως που δεν έχουν καμιά σχέση με την πραγματικότητα, αλλά κινούνται στο επίπεδο της μαγείας, του ονει-



ρου και της φαντασίωσης. Καθώς το παιδί δεν μπορεί να επηρεάσει την τηλεόραση και η ενεργητική συμμετοχή του λείπει σ' αυτή τη σχέση, σιγά σιγά μετατρέπεται σε παθητικό δέκτη των όποιων μηνυμάτων αυτή του προβάλλει. Τα προγράμματα της τηλεόρασης προσφέρουν ένα κόσμο που καθιστά δυνατή τη φυγή από την πραγματικότητα και πειστική την αυταπάτη μιας άλλης ζωής.

Οι σούπερ - ήρωες της τηλεόρασης (Σούπερμαν, ρομποτοειδή κ.λ.π) που τα παιδιά λατρεύουν και όλοι βλέπουμε πόσο ταυτίζονται μαζί τους, διαφέρουν ριζικά από τους ήρωες των κλασικών παραμυθιών. Στον κόσμο της τηλεόρασης οι ήρωες έχουν "υπεράνθρωπες" προσωπικές ιδιότητες και ικανότητες. Είναι εξαιρετικά ωραίοι, δυνατόι και έξυπνοι, άτρωτοι, εξοπλισμένοι με υπερφυσικές δυνάμεις και κατά κανόνα σύμμαχοι ή εκπρόσωποι της εξουσίας. Βέβαια πάντα κερδίζουν λόγω των παραπάνω ιδιοτήτων.

Στον κόσμο των παραμυθιών ο ήρωας συνήθως είναι μικρός, αδύναμος και ο "κακός" μια μορφή εξουσίας (βασιλιάς, μητριά κ.α.) και στα παραμύθια ο ήρωας συχνά αποκτά μαγικές ιδιότητες και κερδίζει, αλλά μέσω προσωπικών αρετών όπως θάρρους, περιέργειας, επιμονής, υπομονής, γενναιοδωρίας κ.α. Η νίκη έρχεται μετά από πολλές εσωτερικές μάχες και διεργασίες και σαν αποτέλεσμα αυτών. Αντίθετα, οι σούπερ ήρωες της τηλεόρασης διδάσκουν το κοινό τους ότι κάθε προσπάθεια για να αλλάξουν τον κόσμο ή τη ζωή τους είναι άσκοπη, αφού όση θέληση και αρετές να έχει κανείς δεν μπορεί να μοιάσει με αυτούς. Οι ήρωες δεν γίνονται, αλλά γεννιούνται έτσι και τα κοινωνικά γεγονότα δεν καθορίζονται από την ανθρώπινη πράξη, αλλά από δυνάμεις που βρίσκονται έξω από τον έλεγχο του μέσου ανθρώπου. Το παιδί μαθαίνει ότι η ανθρώπινη πράξη δεν έχει και τόση σημασία και συνακόλουθα η παθητικοποίησή του και η υποταγή του στην κατεστημέ-

νη τάξη πραγμάτων είναι το μόνο δυνατό πρότυπο συμπεριφοράς.

Οι ήρωες της τηλεόρασης "καλοί" και "κακοί" χρησιμοποιούν συστηματικά τη φυσική βία σαν μέσο αντιμετώπισης των εχθρών τους και το μόνο που τους διαφοροποιεί είναι ότι οι πρώτοι νικούν, ενώ οι δεύτεροι χάνουν. Όλα αυτά τα μοντέλα όχι μόνο προσφέρουν άφθονα ερεθίσματα βίαιης και επιθετικής συμπεριφοράς, ειδικά σε παιδιά που έχουν τέτοιες τάσεις αλλά τα διδάσκουν να ανέχονται και να αποδέχονται τη βία στο κοινωνικό τους περιβάλλον.

Ας μην ξεχάσουμε και τον ρόλο της διαφήμισης που από πολύ νωρίς οδηγεί τα παιδιά στον καταναλωτισμό και την υιοθέτηση λανθασμένων προτύπων συμπεριφοράς μέσα από



τα "κρυφά" μηνύματα της. Ειδικά τις περιόδους των εορτών οι διαφημίσεις παιχνιδιών οργιάζουν και οι γονείς πολλές φορές οδηγούνται σε απόγνωση, καθώς δεν μπορούν να αντιμετωπίσουν την απαιτητικότητα των μικρών καταναλωτών.

Δεν πρέπει ακόμη να παραληφθεί ότι η παρακολούθηση της τηλεόρασης πολλές ώρες την ημέρα δημιουργεί παχυσαρκία και προβλήματα όρασης, ενώ είναι σίγουρο ότι επιδρά αρνητικά στη σχολική επίδοσή του παιδιού.

Τι μπορούμε να κάνουμε;

Πως μπορούμε να αντιμετωπίσουμε μέσα στην οικογένεια μας αυτό το πράγματι μεγάλο πρόβλημα; Τι μπορούμε να κάνουμε για να απαγκιστρώσουμε τα παιδιά μας από τη γοητεία που τους ασκεί η τηλεόραση;

Κατ' αρχήν χρειάζεται να κατανοήσουμε το πρόβλημα και να αντι-

σταθούμε στην ευκολία που μας προσφέρει η τηλεόραση να τη χρησιμοποιούμε σαν "νταντά" στα παιδιά μας έτσι ώστε να διαθέτουμε άλλου τον ελεύθερο χρόνο μας.

Να δώσουμε στα παιδιά την προσοχή μας και τον χρόνο μας για παιχνίδι, συζήτηση, επικοινωνία.

Να τους προσφέρουμε ευκαιρίες για εναλλακτικούς τρόπους ψυχαγωγίας και δημιουργικής απασχόλησης όπως εκδρομές, αθλητισμός, θέατρο, κοινωνικές συναναστροφές.

Να διηγούμαστε παραμύθια στα μικρά παιδιά μας και μέσα από τη διήγηση να τους δίνουμε την ευκαιρία να βιώνουν τη χαρά της συμμετοχής στη δράση και την εξέλιξη της ιστορίας.

Να τους αγοράζουμε και να τα ενθαρρύνουμε στη μελέτη επιλεγμένων εξωσχολικών βιβλίων ώστε να αγαπήσουν το διάβασμα.

Η τηλεόραση όμως, συνήθως, είναι μέσα στο σπίτι μας και δεν μπορούμε να αποφύγουμε τελείως την παρακολούθησή της από τα παιδιά. Πως θα τα μάθουμε να τη χρησιμοποιούν σαν ένα χρήσιμο εργαλείο

μάθησης και επικοινωνίας με τον κόσμο που τα περιβάλλει;

Χρειάζεται βέβαια φροντίδα να μην τους προσφέρουμε εμείς αρνητικά πρότυπα, παρακολουθώντας συχνά τηλεόραση.

Σε συνεργασία μαζί τους μπορούμε να επιλέγουμε από τα προγράμματα που απευθύνονται ειδικά σε παιδιά και όχι προγράμματα για ενήλικους. Να τα παροτρύνουμε να βλέπουν λίγη ώρα και το κυριότερο να ελέγχουμε το πρόγραμμα να προσπαθούμε να το παρακολουθούμε μαζί τους, να το συζητάμε και να ασκούμε κριτική.

Έτσι η τηλεόραση μπορεί να μπει στις πραγματικές της διαστάσεις, να μην λειτουργεί σαν υποκατάστατο των οικογενειακών και κοινωνικών συναναστροφών και τα παιδιά να υιοθετήσουν κριτική στάση απέναντί της. ■



# Ξηραντήρια τροφίμων

Δ.Π. - Σ.Ο.

Η αποξήρανση είναι σίγουρα από τις πιο παλιές μεθόδους συντήρησης τροφίμων και η πιο οικονομική, τώρα το καλοκαίρι, αφού η απαιτούμενη ενέργεια παρέχεται δωρεάν από τον ήλιο.

Μπορούμε να αποξηράνουμε φρούτα, λαχανικά, ψάρια, κρέας.

Τώρα, τους καλοκαιρινούς μήνες έχουμε ένα σωρό προϊόντα που μπορεί να αποξηρανθούν για να καταναλωθούν τον

χειμώνα: Βερίκοκα, δαμάσκηνα, ροδάκινα, σύκα, σταφίδα, ντομάτες. Μα και αργότερα προλαβαίνουμε ακόμη να αποξηράνουμε στον ήλιο αχλάδια, μήλα, μανιτάρια.

Όλα αυτά λοιπόν μπορούμε να τα απλώσουμε σε τελάρια φτιαγμένα από καλάμια, κλαράκια ιτιάς πλεγμένα, από ξυλάκια ενωμένα μεταξύ τους με κλωστή ή ακόμη πάνω σε καθαρές πέτρες.

Για μόνιμη εγκατάσταση ξηραντηρίου, στα χωριά, χρησιμοποιούν κρεβατίνες από ψιλό κοτετσόσυρμα τις οποίες τοποθετούν πάνω σε παλούκια και σε ύψος περίπου ένα μέτρο από το έδαφος.

Είναι σημαντικό τα φρούτα και τα λαχανικά να ακουμπάνε σε φυσικό υλικό που να απορροφά την υγρασία.

**Α** Αυτές τις μέρες όμως προλαβαίνουμε να φτιάξουμε και μερικά τελάρια από ξύλο των οποίων η κατασκευή είναι πολύ απλή.

Το μέγεθος τους εξαρτάται από την ποσότητα των προϊόντων που θέλουμε να αποξηράνουμε, από τον χώρο που διαθέτουμε

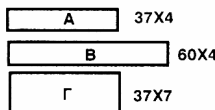
και φυσικά αν είναι να τα χρησιμοποιήσουμε σε φούρνο, από το μέγεθος του φούρνου.

**Παράδειγμα:** Για ένα τελάριο 60 εκ. X 40 εκ. περίπου χρειαζόμαστε: σχεδ. 1

Με τις σανίδες Α και Β φτιάχνουμε ένα πλαίσιο

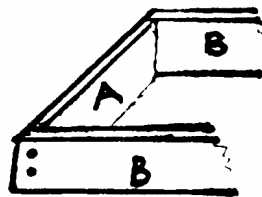
σχεδ. 1

2 σανίδες (πάχους 1,5 εκ)  
2 σανίδες (πάχους 1,5 εκ)  
2 σανίδες (πάχους 1,5 εκ)  
10 πηχάκια (πάχους 1 εκ)  
57X2, κόλλα, καρφάκια



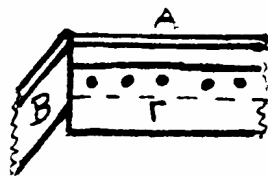
που το στερεώνουμε με κόλλα και καρφάκια.

σχεδ. 2



Κατόπιν στερεώνουμε πάνω στις δύο μικρές πλευρές και σε απόσταση 2 εκ. από το πάνω μέρος, τις σανίδες Γ

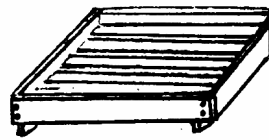
σχεδ. 3



Αυτές θα χρησιμεύσουν σαν ποδαράκια για τα τελάρια και σαν υποστηρίγματα για τα ξύλινα πηχάκια που θα αποτελούν τον πάτο του τελάρου. Αν το μήκος τους τελάρου είναι μεγαλύτερο, θα βάλουμε ένα ή και περισσότερα υποστηρίγματα.

Στερεώνουμε με λίγη κόλλα τα πηχάκια πάνω στις σανίδες Γ αφήνοντας μεταξύ τους διάστημα 0,8 χιλιοστά περίπου

σχεδ. 4



Μπορούμε να φτιάξουμε περισσότερα ίδια τελάρια και να τα βάζουμε το

ένα πάνω στο άλλο.

Αντί για ξύλινα πηχάκια μπορούμε να στερεώνουμε στο πλαίσιο

συρμάτινη σίτα (που όμως σκουριάζει και θα πρέπει να την αλλάζουμε), ανοξείδωτη ή πλαστική σίτα.

Χρειαζόμαστε επίσης το ανάλογο τούλι με το οποίο θα σκεπάζουμε το τελάριο για να προστατεύουμε τις τροφές από τα έντομα.

**Β.** Για το Φθινόπωρο ή τα βορειότερα μέρη όπου η ηλιοφάνεια είναι λιγότερη, μπορούμε ένα ηλιακό ξηραντήριο που εκμεταλλεύεται στο μέγιστο τη θερμότητα του



σχεδ. 5

ήλιου.

**Κατασκευή:** Το ηλιακό ξηραντήριο είναι ένας κεκλιμένος, γυάλινος, επίπεδης πλάκας ηλιακός θερμαντήρας αέρος.

Ο αέρας εισέρχεται από μια είσοδο που ανοίγει και κλείνει με διάφραγμα (κλαπέτο) (1). Στη συνέχεια περνάει πάνω από μια επιφάνεια βαμμένη μαύρη (2)

όπου απορροφά τη θερμότητα που παγιδεύεται ανάμεσα στην επιφάνεια και τους υαλοπίνακες (3). Ο θερμός πλέον αέρας ανεβαίνει περνώντας ανάμεσα από στρώμα με πέτρες (4) και κατόπιν ανάμεσα από σχάρες ή τελάρια πάνω στα οποία έχουμε απλώσει τα προϊόντα που θέλουμε να αποξηράνουμε. Ενα άλλο διάφραγμα (5) που κρέμεται από τη σκεπή, επιτρέπει τη ρύθμιση ή το κλείσιμο της παροχής του αέρα. Το στρώμα με τις πέτρες θερμαίνεται κατά τη διάρκεια της ημέρας και αποδίδει αυτή τη θερμότητα στον αέρα που συνεχίζει να περνάει προς τα πάνω και μετά το ηλιοβασίλεμα, εμποδίζοντας τη δημιουργία υγρασίας από συμπύκνωση. Στο

πίσω μέρος

της κατασκευής υπάρχει πόρτα η οποία μας επιτρέπει να χειριζόμαστε τις σχάρες ή τα τελάρια.

Στο σχέδιο 5 υπάρχει σχεδιασμένο σε τομή ένα τέτοιο ξηραντήριο.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

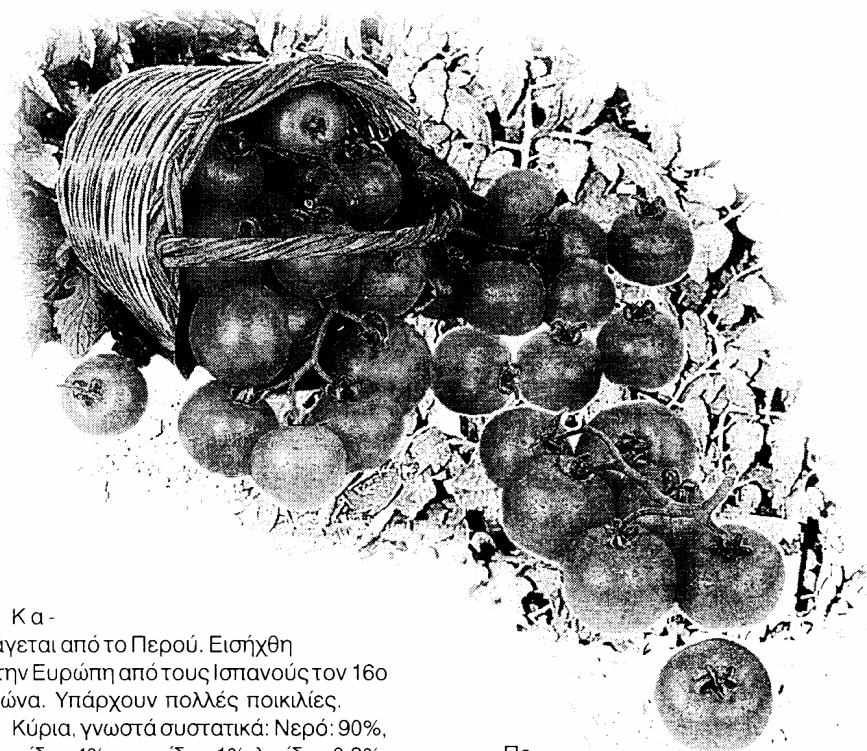
- Self - Sufficiency" John Seymour, Corgi Books 1981.



# ΝΤΟΜΑΤΑ

(*Lycopersicon esculentum*) Οικ. Σολανώδη  
(ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ)

Δ.Π. - Σ.Ο.



Κα -

τάγεται από το Περού. Εισήχθη στην Ευρώπη από τους Ισπανούς τον 16ο αιώνα. Υπάρχουν πολλές ποικιλίες.

Κύρια, γνωστά συστατικά: Νερό: 90%, γλυκίδια: 4%, πρωτίδια: 1%, λιπίδια: 0,3%, οργανικά οξέα (μηλικό, πηκτικό, κιτρικό...), ασβέστιο, μαγνήσιο, φώσφορος, κάλιο, θείον... και πολλά μικροστοιχεία: ψευδάργυρος, σίδηρος, ιώδιο, βόριο, χαλκός... βιταμίνες: Α, Β1, Β6, C, ΡΡ, Ε, Κ.

100 γραμμ. φρέσκιας ντομάτας μπορούν να μας προσφέρουν:

- 13% βιταμίνης Α
- 5% φιλικού οξέως
- 8% βιταμίνης Β
- 33% βιταμίνης C από τις απαιτούμενες ημερήσιες ποσότητες.

## Ιδιότητες:

Έχει πολλές ιδιότητες από τις οποίες προκύπτουν και οι ακόλουθες ενδείξεις.

## Ενδείξεις:

Εσωτερική χρήση.

- Αδυναμία
- Ανορεξία
- Χρόνια τοξίνωση
- Πληθώρα, καταστάσεις συμφόρησης

σης

- Αρτηριοσκλήρωση
- Αγγειακές παθήσεις
- Αρθριτισμός, ουρικό οξύ
- Ρευματισμοί
- Αζωταιμία
- Λιθίαση χολής και ουροποιητικού
- Δυσκοιλιότητα
- Εντερίτιδα, καταστάσεις φλόγωσης του πεπτικού

- Πο-  
δάγρα

- Ηπατικές διαταραχές

- Εξωτερική χρήση:

- Ακμή

- Τσιμπήματα εντόμων

**Τρόπος χρήσης:**

**Εσωτερική χρήση:**

- Σε σαλάτες

- Σε χυμό (3 ποτήρια την ημέρα επί τρεις εβδομάδες με ένα μήνα) τον οποίο μπορούμε να αναμειξουμε, σε ίσες ποσότητες, με χυμό σέλιου (δυναμωτικό)

**Εξωτερική χρήση:**

- Κατά της ακμής: Τη μια ημέρα στυπώνουμε με μια φέτα ντομάτας και την άλλη με ένα ξυνολάπαθο τσαλακωμένο για να βγάλει χυμό. Κάθε φορά, αφήνουμε μισή ώρα για να δράσει ο χυμός και στη συνέχεια ξεπλένουμε με δροσερό νερό.

- Για πρόληψη της ακμής, λοσιόν από: Οινόπνευμα 90% 40 γραμμ

Γλυκερίνη 28 βαθμών Μπωμέ 1 γραμμ.

Χυμός ντομάτας 100 γραμμ

- Τσιμπήματα εντόμων. Τρίψτε με τσαλακωμένα φύλλα ντομάτας

**Σημαντικές σημειώσεις:**

1. Η ντομάτα δεν περιέχει αβαλικόν άλας αλλά κάποιο σώμα που συγκρίνεται με την κορτιζόνη. Ετσι είναι κατάλληλη γι' αυτούς που πάσχουν από ρευματισμούς και ουρικό οξύ.

2. Δεν πρέπει να προετοιμάζουμε την ντοματοσαλάτα πολλές ώρες πριν, γιατί χάνεται κάποιο μέρος των ιδιοτήτων της. Αν και αυτό συμβαίνει κατ' ανάγκη στα εστιατόρια και τις καντίνες, η μητέρα στο σπίτι, πρέπει να το αποφεύγει.

3. Τα φρέσκα φύλλα ντομάτας απομακρύνουν σφήκες, κουνούπια, μύγες, ψύλλους και κοριοί.

Για τις σφήκες, μύγες και κουνούπια κρεμάμε δεματάκια με φρέσκα φύλλα (φυσικά, μη ραντισμένα), μπροστά στις πόρτες, στα παράθυρα και από το ταβάνι.

Για τους ψύλλους απλώνουμε ανάμεσα στο στρώμα και τα σεντόνια φρέσκα φύλλα ντομάτας. Το ίδιο κάνουμε και για τους κοριοί οι οποίοι όμως για να εξαφανιστούν χρειάζονται πιο δραστικά φυτά όπως λεβάντα, καρυδιά, πύρεθρο...

4. Για να βγάλουμε λεκέδες από μελάνι πάνω σε άσπρο ύφασμα, τους τρίβουμε με χυμό ντομάτας.

5. Σύνθεση της ντομάτας σύμφωνα με τον L. Randoin

- Θερμίδες 22

- Πρωτίδια 0,9, λιπίδια 0,3, γλυκίδια 4 (Οι τιμές σε γραμμ./ 100 γραμμ. ντομ.)

- Φώσφορος 20, Ασβέστιο 12, Σίδηρος 0,4, βιταμίνες C 25, Β1 0,15, Β2 0,07, ΡΡ 0,3 Α0,4 (Οι τιμές σε χιλιοστόγραμμα/ 100 γραμμ. ντομ.)

6. Περιποίηση προσώπου: Ο χυμός ντομάτας είναι τονωτικό και χρησιμοποιείται και για τον καθαρισμό κάθε τύπου δέρματος.

Μάσκα προσώπου (για λιπαρό δέρμα): Κόβουμε μια ντομάτα σε λεπτές φέτες και τις τοποθετούμε πάνω στο πρόσωπο το οποίο προηγουμένως έχουμε καθαρίσει καλά. Αφήνουμε για 30 λεπτά. Ξεπλένουμε με χλιαρό μεταλλικό νερό και σκουπίζουμε με καθαρή μαλακή πετσέτα.

7. Οι ντομάτες ξεφλουδίζονται εύκολα αντιβουτήξουμε για 20 δευτερόλεπτα σε καυτό νερό και αμέσως μετά τις ξεπλένουμε με κρύο νερό.

8. Ο κονσερβασμένος χυμός, επειδή φτιάχνεται από μαγειρεμένες ντομάτες τείνει να οξειδώνει το αίμα και να τραβά μεταλλικά άλατα από τους ιστούς, τα κόκαλα και τα δόντια. Αντίθετα, οι αμαγείρευτες ντομάτες που έχουν ωριμάσει με φυσικό τρόπο ή οι φρεσκοστυμμένοι χυμοί ντομάτας είναι ελαφρά αλκαλικοί. Προσθέτουν στα αποθέματα μεταλλικών αλάτων στο σώμα - ιδιαίτερα ασβέστιο.



# Η Καλλιέργεια της ντομάτας

*Lycopersicon esculentum* οικ. Solanaceae

*Μένη Χατζηπαναγιώτου*

## Στοιχεία καλλιέργειας

Η ντομάτα είναι φυτό των τροπικών χωρών, απαιτεί μεγάλη ηλιοφάνεια και ευνοείται από θερμοκρασία μεταξύ 20 και 32 C. Μπορεί να αναπτυχθεί σε πλήθος εδαφών από ελαφρά έως συνεκτικά με PH 6-6,8 αρκεί να είναι βαθιά να στραγγίζουν καλά και να έχουν πολύ οργανική ουσία. Η ρίζα της είναι πασσαλώδης και αν αφεθεί να αναπτυχθεί από σπόρο (χωρίς μεταφύτευση), μπορεί να φθάσει το 1 m βάθος, αλλά και όταν τη μεταφυτεύσουμε αναπτύσσει πλούσιο ριζικό σύστημα στο οποίο οφείλει, εν μέρει, την αντοχή της στην ξηρασία.

Φροντίζουμε να κρατάμε το έδαφος υγρό αλλά όχι μουσκεμένο. Κρίσιμη περίοδος άρδευσης για την ντομάτα είναι, από την άνθηση έως τη συγκομιδή. Ποτίζουμε κάθε 6-12 μέρες και δεν αφήνουμε το έδαφος να στεγνώσει γιατί οι καρποί κινδυνεύουν με σχίσσιμο της επιδερμίδας. Τα υποστηριγμένα φυτά και κυρίως τα μονοστέλεχα σχήματα εμφανίζουν μεγαλύτερα ποσοστά σχισίματος απ' ό,τι τα ακλάδευτα. Κατάλληλες μέθοδοι ποτίσματος είναι αυτές με διήθηση ή σταγόνες. Αποφεύγουμε να βρέχουμε τα φύλλα όταν ποτίζουμε για να μην ευνοήσουμε τις αρρώστιες να αναπτυχθούν. Αν καλλιεργούμε ντομάτες στο θερμοκήπιο ποτίζουμε πιο συχνά και με μικρότερες ποσότητες νερού.

Στις ψυχρές περιοχές μπορούμε να καλύψουμε το έδαφος με μαύρο πλαστικό για να το κρατήσουμε ζεστό, να εμποδίσουμε τα αγριόχορτα να βγουν και να διατηρήσουμε την υγρασία του εδάφους. Ενώ στα πολύ ζεστά μέρη, εδαφοκάλυψη με οργανικά υπολείμματα κρατά το έδαφος δροσερό και προλαβαίνει αρρώστιες

που αναπτύσσονται από το σάπισμα των πεσμένων καρπών.

Διαλέγουμε πάντα ποικιλίες που ταιριάζουν στις κλιματικές συνθήκες της περιοχής μας και αποφεύγουμε να καλλιεργήσουμε στο ίδιο μέρος για 3-5 χρόνια, σολανώδη (ντομάτες, πιπεριές, μελιτζάνες, πατάτες).

Οι καλλιεργούμενες ποικιλίες μπορούν να διακριθούν σ' αυτές



που προορίζονται για νωπή κατανάλωση και στις βιομηχανοποιήσιμες. Εκτός απ' αυτές υπάρχουν και οι μικρές σε σχήμα μικρό σφαιρικό σαν κεράσι ή σαν αχλάδι.

Το φυτό καλύπτεται από τρίχες, οι οποίες όταν τριφτούν αποδίδουν ένα ελαιώδες υγρό που δίνει και τη χαρακτηριστική μυρωδιά στο φυτό ενώ δουλεύει σαν εντομοαπωθητικό. Οι βλαστοί έχουν την τάση να έρπουν παρά να στέκονται όρθιοι. Είναι φυτό που κατεξοχήν αυτό γονιμοποιείται. Το κόκκινο, ρόδινο ή κίτρινο χρώμα,

το δίνουν οι χρωστικές καροτίνη και λυκοπίνη που συνήθως βρίσκονται σ' όλη τη μάζα του καρπού.

## Παραγωγή σπόρου

Για να παράγουμε σπόρο διαλέγουμε τις πρώτες κανονικές ντομάτες και τις αφήνουμε να ωριμάσουν πάνω στο φυτό. Κόβουμε εγκάρσια και πιέζουμε να βγει η ζελατινώδης μάζα που περιβάλλει το σπόρο. Αυτή την τοποθετούμε σε λεπτό ύφασμα (μουσελίνα) και τη βάζουμε κάτω από τη βρύση ενώ συγχρόνως ζυμώνουμε με το χέρι για να μείνουν μόνο οι σπόροι. Στη συνέχεια τους απλώνουμε σε λεπτό στρώμα ώστε να αερίζονται, σε κλειστό χώρο (αποθήκη) μέχρι να στεγνώσουν. Για μεγάλες ποσότητες τεμαχίζουμε τις ντομάτες και τις πιέζουμε. Αυτή τη μάζα την τοποθετούμε σε κάδους και την καλύπτουμε με νερό, αφήνοντας τη δύο μέρες για να υποστεί ζύμωση. Οι άχρηστοι σπόροι ανεβαίνουν στην επιφάνεια, (τους απομακρύνουμε μαζί με το νερό) και αυτούς που έχουν μείνει στον πυθμένα τους ξεπλένουμε και τους στεγνώνουμε όπως πριν. Οι σπόροι συντηρούνται για 2 χρόνια.

## Σπορά - μεταφύτευση

Για να παράγουμε δικά μας φυτά, σπέρνουμε το σπόρο σε θερμοσπορείο από Οκτώβρη - Φλεβάρη. Για ένα στρέμμα, αρκούν 15gr σπόρου, συνήθως όμως σπέρνουμε λίγο παραπάνω για να καλύψουμε τις απώλειες που μπορεί να έχουμε. Για να μειώσουμε τις πιθανότητες ανάπτυξης ασθενειών, που πιθανόν μεταφέρουν οι σπόροι, τους μουσκεύουμε σε 10% χλώριο (1 μέρος χλώριο - 9 μέρη νερού), για 10 λεπτά, κατόπιν τους ξεπλένουμε με νερό και τους στεγνώνουμε.

Για τον ίδιο λόγο μπορούμε να κάνουμε και το εξής: τους βουτά-

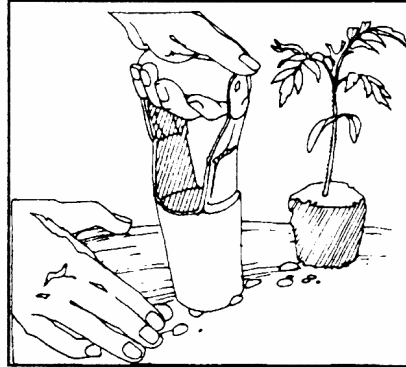
με σε νερό με 50C θερμοκρασία για 25 λεπτά, φροντίζοντας να κρατάμε σταθερή αυτή τη θερμοκρασία (σε μεγαλύτερη χάνουν τη βλαστικότητα τους) και μετά τους στεγνώνουμε.

Σπέρνουμε στα πεταχτά ή σε γραμμές κρατώντας 10 cm απόσταση μεταξύ των γραμμών. Οι σπόροι φυτρώνουν μετά από 7-14 μέρες. Μπορούμε να κάνουμε και απευθείας σπορά στο χωράφι σε βάθος 1,5 cm όταν η θερμοκρασία του εδάφους είναι τουλάχιστον 15C και του αέρα 24-32 C. Έτσι μειώνουμε τα έξοδα αλλά και την περίοδο απόδοσης. Είναι πιο κατάλληλη αυτή η μέθοδος για τη Νότιο Ελλάδα και κυρίως την Κρήτη. Για την ανάπτυξη των νεαρών φυτών είναι κατάλληλη η θερμοκρασία αέρα μεταξύ 15 - 21 C. Η καλλιέργεια της ντομάτας απαιτεί μεγάλες ποσότητες αζώτου και φωσφόρου και μέτριες καλίου και ασβεστίου.

Κομποστοποιούμε ή οργώνουμε τα υπολείμματα της προηγούμενης καλλιεργητικής περιόδου για να εμποδίσουμε τη διαχείμανση των εντόμων. Μετά το όργωμα μπορούμε να προσθέσουμε 1-2 κιλά αιματάλευρα ή σογιάλευρα σε κάθε 100 m<sup>2</sup> για να επιταχύνουμε την αποδόμηση των φυτικών υπολειμμάτων. Όταν τα φυτά είναι έτοιμα για μεταφύτευση στη μόνιμη θέση τους μπορούμε να προσθέσουμε μια κούπα οστεάλευρα και τριμμένα φύκια σε κάθε τρύπα. Η μπορούμε, πριν τη μεταφύτευση, να ενσωματώσουμε 2,5 τόνους κοπριά στο στρέμμα σε όλο το χωράφι ή κατά μήκος των αυλακιών ή να χρησιμοποιήσουμε κομποστ. Κάνουμε ριζοπότισμα με ιχθυογαλακτώματα ή τσάι κομπόστ για να τα βοηθήσουμε στην αρχή. Για να προλάβουμε το μεταφυτευτικό σοκ ή τις τροφοπενίες, ψεκάζουμε τα νεαρά φυτά με εκχύλισμα φυκιών το οποίο περιέχει πολλά ιχνοστοιχεία σε μεγάλες συγκεντρώσεις. Κάποιοι παραγωγοί ντομάτας παρατήρησαν αυξημένες αποδόσεις όταν πρόσθεσαν στο έδαφος κομπόστ από κελύφη φυσιτικών.

Η μεταφύτευση γίνεται μετά από το πέρασμα των όψιμων παγετών και αφού τα φυτά έχουν σκληραγωγηθεί στο σπορείο. Μπορούμε να κάνουμε και δεύτερη μεταφύτευση από το σπορείο σε γλαστράκια ( με 5 cm βάθος για καλύτερη παραγωγή) και κατόπιν στο χωράφι.

Το ύψος των φυτών κατά τη μεταφύτευση στο χωράφι μπορεί να είναι από 10-25 cm (εικόνα1),



**Εικόνα 1 - μεταφύτευση φυτού ντοματιάς στην οριστική του θέση.**

κάποιοι μάλιστα τα μεταφυτεύουν όταν έχουν ήδη την πρώτη ταξιανθία. Οι αποστάσεις φύτευσης εξαρτώνται από την ποικιλία, το έδαφος και τον τρόπο καλλιέργειας. Αν πρόκειται να καλλιεργηθούν σε γραμμές χωρίς υποστήριξη και κλάδεμα, φυτεύονται 60-80 cm επί των γραμμών και 80-100 cm μεταξύ των γραμμών. Αν θα γίνει κατάκλιση σε "τραπέζιο" (δες πιο κάτω), τότε οι αποστάσεις μεταξύ των φυτών πρέπει να είναι 80-100 cm και μεταξύ των γραμμών 1-1,5 m. Σε όλες τις περιπτώσεις, εκτός κι αν καλλιεργούμε σε υπερυψωμένες κλίνες, φυτεύονται στα πρανή των αυλακιών άρδευσης. Όταν τα φυτά καλλιεργούνται ελεύθερα, χωρίς υποστηρίγματα και κλάδεμα (βιομηχανική ντομάτα), και οι ντομάτες αποκτήσουν αρκετό βάρος γέρνουν προς το έδαφος. Ο μεταξύ των δύο αυλακιών χώρος, διαμορφώνεται σε τραπέζιο όπου κατακλίνονται τα φυτά. Τα τραπέζια αυτά καλύπτονται με καλάμια ή άχυρο για να μην έρχεται σ' επαφή ο καρπός με το έδαφος

όταν το φυτό "γονατίζει"

Τα υποστηριγμένα σχήματα παρουσιάζουν πλεονεκτήματα έναντι των ελεύθερων γιατί αυξάνεται ο αερισμός και ο φωτισμός των φυτών, οι ντομάτες δεν έρχονται σ' επαφή με το έδαφος, οι καλλιεργητικές εργασίες και η συγκομιδή γίνονται με μεγαλύτερη άνεση. Έχουν όμως το μειονέκτημα ότι είναι δαπανηρά. Επιπλέον το κλάδεμα, όταν γίνεται, συντελεί στη βελτίωση της ποιότητας και ποσότητας καθώς και στην πρωίμηση της παραγωγής.

### **Κλάδεμα**

Το κλάδεμα μπορεί να γίνει με δύο τρόπους:

- μονοστέλεχο σχήμα: αφήνεται να αναπτυχθεί μόνο ο πρωτογενής βλαστός ο οποίος δένεται όσο μεγαλώνει πάνω στο υποστήριγμα (εικόνα 2).



**Εικόνα 2 - στήριξη ντοματιάς σε σύρμα, μονοστέλεχο σχήμα, αφαίρεση δευτερογενών βλαστών από τις μασχάλες.**

Αφαιρούμε όλους τους δευτερογενείς που εμφανίζονται στις μασχάλες των φύλλων πριν αποκτήσουν 5-10 cm μήκος γιατί εξαντλείται το μητρικό φυτό και αυξάνονται οι κίνδυνοι μετάδοσης ασθενειών όσο οι πληγές που δημιουργούνται είναι μεγαλύτερες (Δευτερογενής μεγάλος βλαστός από μασχάλη μπορεί να δώσει ένα καινούριο φυτό αν μπει σε υγρή άμμο ή βερμικουλίτη ή σε σκέτο νερό και ριζοβολεί σε 2 βδομάδες.) Σε ύψος 70-80 cm αφήνουμε να αναπτυχθούν οι πλάγιοι βλαστοί. Έτσι αξιοποιείται καλύτερα ο χώ-



ρος και σκιάζονται οι κάτω ντομάτες.

- Πολυστέλεχο σχήμα: σύμφωνα μ' αυτό ο πρωτογενής βλαστός κλαδεύεται μετά τη μεταφύτευση στα 4-5 φύλλα (εικόνα 1) ενώ οι δευτερογενείς που αναπτύσσονται από τις μασχάλες δένονται στο υποστήριγμα. Οι βλαστοί αυτοί αποτελούν τη βάση παραγωγής.

Αφήνουμε στον καθένα 3-4 ταξιανθίες με κορυφολόγηση του άκρου τους αλλά και κάθε βλαστού τρίτης τάξης που φυτρώνει από τις μασχάλες των φύλλων.

Για τον έλεγχο των αγριόχορτων γίνονται 3,4 τσαπίσματα επιπόλαια για μην βλάψουμε τις ρίζες. Γύρω από το "λαιμό" μπορούμε να κάνουμε "γονάτισμα" συσσωρεύοντας χώμα κυρίως αν εφαρμόσουμε το σύστημα των τραπεζιών για να στερεωθούν καλύτερα τα φυτά και για να εκμεταλλευτούν τα ανώτερα και πλουσιότερα στρώματα του εδάφους.

### ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΦΥΤΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΚΑΡΠΟΥ

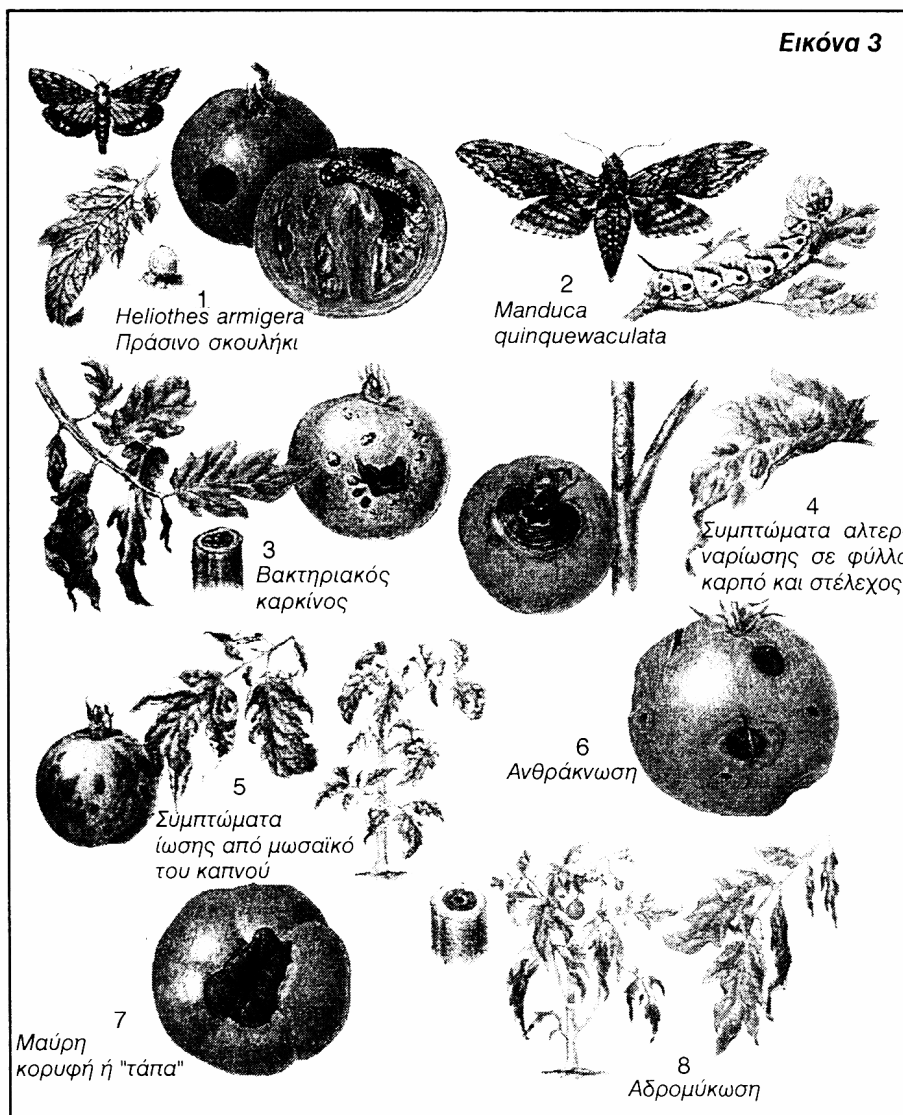
#### Φυσιολογικές παθήσεις

Ξερή ή μαύρη κορυφή, "τάπα" εικόνα (3,7)

Κατά τη διάρκεια της έντονης ανάπτυξης της ντομάτας και εφόσον συντρέχει κάποιος από τους παρακάτω λόγους: ακανόνιστα ποτίσματα, έλλειψη ασβεστίου ή δυσκολία στην απορρόφησή του λόγω όξινου εδάφους ή υψηλής συγκέντρωσης αλάτων στο έδαφος, τότε παρουσιάζεται στην κορυφή της ντομάτας στην αρχή μια καστανή και μετά μαύρη κηλίδα με δερματώδη υφή που βυθίζεται και μπορεί να καλύψει το μισό καρπό. Για να περιορίσουμε τη ζημιά ποτίζουμε και ελαττώνουμε τη διαπνοή των φυτών με κλάδεμα του φυτού. Προληπτικά ψεκάζουμε τα φυτά με εκχύλισμα φυκιών όταν βγαίνουν τα πρώτα λουλούδια και ξανά μόλις εμφανιστούν οι πρώτες ντομάτες.

#### Παραμορφωμένες και κούφιες ντομάτες

Όταν κατά τη διάρκεια της ανθοφορίας επικρατούν ακραίες θερμοκρασίες (υψηλές ή χαμηλές) οι ντομάτες μπορεί να παραμορφωθούν εξωτερικά. Ενώ αν κατά την καρπό-



δεση οι θερμοκρασίες είναι πάλι ακραίες (πάνω από 38 C) οι ντομάτες μπορεί να γίνουν ελαφρές, μαλακές με λίγους σπόρους και κούφιες. Αποφεύγουμε την υπερβολική άζωτούχα λίπανση. Το ίδιο φαινόμενο μπορεί να έχουμε και με μεγάλη διακύμανση θερμοκρασίας κατά την καρπόδεση.

#### Κυκλικά σχισίματα - ηλιακά εγκαύματα

Αν οι ντομάτες εκτεθούν απευθείας στον ήλιο ή αν η ατμοσφαιρική υγρασία είναι χαμηλή, μπορεί οι ντομάτες να παρουσιάσουν κυκλικά σχισίματα γύρω από το ποδίσκο.

Επίσης από απευθείας έκθεση στον ήλιο οι ντομάτες μπορεί να κιτρινίσουν και να μαλακώσουν, να "καούν", σχηματίζοντας λευκοκίτρινες βυθισμένες κηλίδες που ζαρώνουν. Το μόνο που μπορούμε να κάνουμε είναι να προλάβουμε τις αρρώστιες που μπορεί να προκαλέ-

σουν απότομη φυλλόπτωση, ώστε οι ντομάτες να έχουν αρκετή σκιά.

#### Σχηματισμός λίγων λουλουδιών ή πτώση λουλουδιών χωρίς να δέσουν καρπούς.

Μπορεί τα φαινόμενα αυτά να οφείλονται σε υπερβολική άζωτούχα λίπανση, σε σκίαση, ακραίες θερμοκρασίες, στρες αποξηρασία.

Φυτά με υπερβολικό άζωτο είναι σκουροπράσινα και σθεναρά, αλλά με παραγωγή λίγων λουλουδιών. Οι ντομάτες χρειάζονται τουλάχιστο 8 ώρες ηλιοφάνειας την ημέρα για να σχηματίσουν λουλούδια και η θερμοκρασία δεν πρέπει να είναι κάτω από 16 C. Αποφεύγουμε τα σκιερά μέρη. Περίοδοι ξηρασίας στο έδαφος και μικρής σχετικής υγρασίας στην ατμόσφαιρα όπως και συνεχείς ξηροί άνεμοι, μπορεί να προκαλέσουν ανθόροια. Το φαινόμενο αυτό παρατηρείται περίπου 3 μέρες μετά την επικράτηση των δυσμενών συν-

θηκών. Ψεκάζουμε 2 φορές με εκχυλίσματα φυκιών.

### Οι ντομάτες ωριμάζουν ανώμαλα και έχουν γκριζοκίτρινα εξανθήματα.

Οι πράσινες ντομάτες εμφανίζουν εξωτερικά γκριζόχρωμες ανωμαλίες που εσωτερικά είναι αποχρωματισμένες. Οι ώριμες έχουν πράσινες ή καφέ περιοχές εσωτερικά. Το φαινόμενο αυτό, μπορεί να οφείλεται σε έντονη σκίαση, λόγω μεγάλης πυκνότητας φυτών, σε επικράτηση χαμηλών θερμοκρασιών κατά τη διάρκεια της ωρίμανσης (15 C) κρύο ή συμπίεσμένο έδαφος, υπερβολικό άζωτο, προσβολή από τον ιό "μωσαϊκό του καπνού". Προλαβαίνουμε τα προβλήματα εξασφαλίζοντας καλές συνθήκες ανάπτυξης.

**Τα φύλλα είναι κίτρινα ή ωχρά. Τροφοπενιές (πίνακας 1)**

στο έδαφος.

- Αν τα νεαρά φύλλα είναι ωχρά και οι κορυφές τους νεκρώνονται, πιθανόν να έχουμε έλλειψη ασβεστίου.

- Αν τα παλαιότερα και μεσαία φύλλα έχουν περιφερειακή χλώραση που προχωράει ανάμεσα στα νεύρα και τελικά μένουν πράσινα μόνο τα νεύρα, πιθανόν έχουμε έλλειψη μαγνησίου.

- Αν τα νεαρά φύλλα της κορυφής κιτρινίζουν ενώ τα νεύρα παραμένουν πράσινα, πιθανόν έχουμε έλλειψη σιδήρου. Μειώνουμε το PH του εδάφους για να κάνουμε το σίδηρο προσλήψιμο.

- Αν τα παλαιότερα φύλλα κιτρινίζουν περιφερειακά, τα νεύρα παραμένουν πράσινα και στη συνέχεια τα συμπτώματα προχωρούν στα νεότερα φύλλα ενώ τα παλαιότερα ξεραί-

πιθανόν έχουμε έλλειψη καλίου.

- Αν τα φύλλα των νεαρών φυτών είναι πορφυρά, πιθανόν έχουμε έλλειψη φωσφόρου, ή λίγες ώρες σκοτάδι. Ο φωσφορος δεν είναι πρόσφορος σε κρύα εδάφη. Τα συμπτώματα χάνονται όταν ζεσταθεί το έδαφος. Συνήθως αυτά εμφανίζονται στις καλλιέργειες που μεταφυτεύονται έξω νωρίς την Άνοιξη. Αν τα φυτά είναι κάτω από μόνιμο φως, εμφανίζονται ίδια συμπτώματα. Πρέπει να βρίσκονται στο σκοτάδι τουλάχιστον 8 ώρες.

- Φυτά που δεν αναπτύσσονται και τα κατώτερα φύλλα τους έχουν κίτρινο χρώμα, τα φυλλάκια είναι μικρότερα και στο κάτω μέρος αποκτούν ροζ χρωματισμό. Πιθανόν έχουμε έλλειψη αζώτου. Με περίσσεια αζώτου, αντίθετα, οι ντομάτες εμφανίζουν κάθετα σχισίματα που ξεκινούν από τον ποδίσκο.

- Αν σκοτεινά στίγματα αναπτύσσονται σε κίτρινες περιοχές των φύλλων ενώ τα φύλλα είναι μικρά και στενά πιθανόν έχουμε έλλειψη ψευδαργύρου.

### Εχθροί και ασθένειες της ντομάτας



**- Τα νεαρά φυτάρια πέφτουν, τα στελέχη συστρέφονται ή σαπίζουν στη γραμμή του εδάφους.**

Μάλλον τα φυτά έχουν προσβληθεί από μύκητες εδάφους όπως πύθιο ή ριζοκτόνια. Σ' αυτή την περίπτωση καταστρέφουμε τα προσβεβλημένα φυτά, απολυμαίνουμε τα γλαστράκια ή κασάκια και τα εργαλεία σε διάλυμα χλωρίου 10% κ' τ' αφήνουμε να στεγνώσουν (ή τα παστεριώνουμε σε φούρνο) και ξανασπέρνουμε σε καινούρια μείγμα χώματος ή βερμικουλίτη ή περλίτη τους σπόρους. Ακόμη καλύτερα σε σφάγνα. Η σπορά σε τέτοια υλικά δεν κρατάει μόνο στεγνά τα φυτάρια αλλά μειώνει και τη δυνατότητα να εμφανισθούν οι αρρώστιες. Ποτίζουμε ώστε να κρατάμε το έδαφος υγρό αλλά όχι μουσκεμένο. Αραιώ-

#### ΠΙΝΑΚΑΣ 1

Αν διαπιστώσουμε κάποια έλλειψη στοιχείων στα φυτά μας (μετά από παρατήρηση ή ανάλυση (εδάφους ή φύλλων) στο εργαστήριο), μπορούμε να προσθέσουμε κάποιο οργανικό λίπασμα για να καλύψουμε τις ανάγκες τους.

Στον πίνακα που ακολουθεί αναγράφονται μερικά από τα πιο κοινά θρεπτικά στοιχεία που λείπουν συνήθως από τα φυτά και οργανικά λιπάσματα τα οποία μπορούμε να προσθέσουμε για να τα βοηθήσουμε.

Θρ. Στοιχεία	Πηγές
Αζωτο	Κομπόστ, κοπριά, σογιάλευρα, αιματάλευρα, ιχθυογαλακτώματα (βλέπε τεύχος 1), ιχθυάλευρα, Guano.
Φώσφορος	Κόμποστ, σάπια φύλλα και άλλα οργανικά υπολείμματα, ορυκτός φώσφορος, κοπριά, οστεάλευρα.
Κάλιο	Αλεσμένα φύκια, κόμποστ, σάπια φύλλα και άλλα οργανικά υπολείμματα, σκόνη γρανίτη, στάχτες ξύλων.
Μαγνήσιο	Σκόνη δολομίτη.
Ασβέστιο	Γύψο, σκόνη ασβέστη, θρυματισμένο κοχύλια
Θείο	Γύψο, άνθη θείου
Βόριο	Βόρακα

Αλλα ιχνοστοιχεία βρίσκονται σε εκχυλίσματα φυκιών και αλεσμένα φύκια

Πιθανόν έχουμε τροπενιές, ψεκάζουμε τα νεαρά φυτά με εκχυλίσματα φυκιών, για να προλάβουμε τις ελλείψεις και προσθέτουμε κομπόστ

νονται και πέφτουν οι ντομάτες ωριμάζουν ανομοιόμορφα και γύρω από τον ποδίσκο παραμένουν πράσινες ή κίτρινες, σκληρές και άνοστες,



νουμε τα φυτάρια για καλό αερισμό και φωτισμό και ψεκάζουμε με τσάι κόμποστ μόλις βγουν τα πρώτα αληθινά φύλλα, για να δυναμώσουν τα φυτά. Γενικά καλές συνθήκες καλλιέργειας, ελέγχουν συνήθως τις αρρώστιες.

### **Τα νεαρά φυτάρια κόβονται στη γραμμή του εδάφους**

Μάλλον έχουν δεχθεί επίθεση από κοφτοσκούληκα. Για την αντιμετώπισή τους βλέπε τεύχος 2.

**Στα στελέχη των φυτών εμφανίζονται εκτεταμένα μαύρα έλκη** με ομόκεντρους κύκλους ενώ εσωτερικά σαπίζουν. Οι μίσχοι γέρνουν προς τα κάτω, τα φύλλα συστρέφονται προς τα μέσα και ξηραίνονται ενώ οι ντομάτες έχουν διάχυτες μικρές βυθισμένες κηλίδες με γκριζό χρώμα (εικόνα 3,6). Στο τελικό στάδιο ο λαιμός του φυτού σαπίζει. Η αρρώστια ευνοείται από υψηλή σχετική υγρασία και θερμοκρασία 20 °C και προξενεί μεγάλες καταστροφές. Αποφεύγουμε να καλλιεργήσουμε σε εδάφη που δε στραγγίζουν καλά. Ψεκάζουμε τα προσβεβλημένα φυτά με χαλκό κάθε 7-10 μέρες μέχρι 4 βδομάδες πριν τη συγκομιδή για να προλάβουμε την εξάπλωση της αρρώστιας. Απομακρύνουμε και καταστρέφουμε τα προσβεβλημένα φυτά και συγκομίζουμε νωρίτερα από τα φυτά που πιθανόν έχουν προσβληθεί. Καλλιεργούμε ανθεκτικές ποικιλίες και εφαρμόζουμε αμειψισπορά.

### **Καστανοί ομόκεντροι δακτύλιοι με κίτρινο περίγυρο στάφυλλα, Φυλλόπτωση.**

Αν με υψηλή σχετική υγρασία και θερμοκρασία 18-25°C παρατηρήσουμε αυτά τα συμπτώματα στα παλιά φύλλα, ενώ στις ντομάτες εμφανιστούν βυθισμένες μαύρες κηλίδες που ξεκινούν από τον ποδίσκο (εικόνα 3,4) και στη συνέχεια σαπίζουν τότε έχουμε προσβολή από αλτεναρίωση. Αν τα φυτάρια προσβληθούν στο σπορείο δημιουργούνται μαύρες κηλίδες στο λαιμό που επεκτείνονται στο στέλεχος. Αν ψεκάσουμε προληπτικά τα νεαρά φυτάρια μ' ένα αντιδιαπνοϊκό" (υδρύαλο) ίσως βοηθήσει στην πρόληψη της ασθένειας. Απομακρύνουμε τα φυτικά υπολείμματα της καλλιέργειας. Απολυμαί-

νουμε τους σπόρους σε 10% χλωρίο πριν τη σπορά και καλλιεργούμε ανθεκτικές ποικιλίες

Αν η ασθένεια έχει εκδηλωθεί, απομακρύνουμε και καταστρέφουμε τα προσβεβλημένα φυτά. Ψεκάσμοι με χαλκό ίσως μειώσουν την εξάπλωση της αρρώστιας.

**Στα άκρα των φύλλων σχηματίζονται κίτρινες κηλίδες** και στη συνέχεια γίνονται καστανές. Με χαμηλές θερμοκρασίες (κρύες νύχτες 15 °C και ζεστές μέρες 21 - 29 °C) και υψηλή σχετική υγρασία τα συμπτώματα προχωρούν σ' ολόκληρο το φύλλο στους μίσχους και στα στελέχη ενώ στην κάτω επιφάνεια των φύλλων παρατηρούνται άσπρα χνούδια, (με ξερή ατμόσφαιρα τα συμπτώματα σταματούν και τα προσβεβλημένα φύλλα ξηραίνονται και θρυμματίζονται). Οι μίσχοι των φύλλων λυγίζουν προς τα κάτω και τα φύλλα κρέμονται ενώ στα στελέχη εμφανίζονται μεγάλες καστανές σχισμές που είναι βυθισμένες. Στις πράσινες ντομάτες σχηματίζονται ελαιώδεις καστανές ανάγλυφες κηλίδες και αν προσβληθούν και από άλλους μικροοργανισμούς σαπίζουν. Για να προλάβουμε την εξάπλωση της φυτοφθορας ψεκάζουμε με τσάι κόμποστ. Σε περίπτωση που εμφανιστεί ξεκινάμε ψεκασμούς με χαλκό κάθε 7-10 μέρες.

### **Ανοιχτοπράσινες κηλίδες στα φύλλα που στη συνέχεια σαπίζουν. Βοτρύτης.**

Εμφανίζεται κυρίως στα θερμοκήπια με σχετική υγρασία 95% και θερμοκρασία 18 -23 °C. Η αρρώστια ξεκινά από τα σέπαλα, μπορεί να προχωρήσει στα φύλλα και μετά στις πράσινες ντομάτες δημιουργώντας λευκά δαχτυλίδια με γκριζό κέντρο. Ο μύκητας εισχωρεί στους βλαστούς από τις πληγές του κλαδέματος ή άλλο αίτιο και μπορεί να σπάσει ο βλαστός. Ευνοείται από υπερβολική λίπανση αζώτου. Απαιτείται καλός αερισμός, αραιή φύτευση, έγκαιρη αφαίρεση των πλάγιων βλαστών από τις μασχάλες, απομάκρυνση και καταστροφή των προσβεβλημένων τμημάτων. Το θειάφι και ο χαλκός ελέγχουν την ασθένεια μόλις εμφανιστούν τα πρώτα συμπτώματα.

**Ανοιχτόχρωμες καφέ γωνιώδεις κηλίδες στην πάνω επιφάνεια των**

**κατωτέρων φύλλων και λευκή εξάνθηση στην κάτω.**

Ετσι ξεκινούν τα συμπτώματα του ωϊδίου. Σιγά - σιγά οι κηλίδες ενώνονται, τα φύλλα καρουλιάζουν και ξεραίνονται ενώ η προσβολή προχωράει προς τα πάνω. Το πρόβλημα εμφανίζεται συνήθως Ανοιξη - Φθινόπωρο με σχετική υγρασία 55-70% και θερμοκρασία 18-25 °C. Φροντίζουμε για καλό αερισμό των φυτών και χρησιμοποιούμε ανθεκτικές ποικιλίες. Χρησιμοποιούμε θειάφι για καταπολέμηση όταν η θερμοκρασία είναι κάτω από 28 °C. Μπορούμε να ψεκάσουμε και με 0,5% μαγειρική σόδα (ένα κουταλάκι του γλυκού σόδα σε 1/4 νερού).

**Τα κατώτερα φυλλάρια της ντομάτας μαραίνονται και καρουλιάζουν προς τα πάνω από τη μια μεριά του φυτού, ενώ από την άλλη παραμένουν υγιή.**

Αν διαπιστώσουμε αυτά τα συμπτώματα στα φύλλα ενώ στα στελέχη αναπτύσσονται ανοιχτόχρωμες ραβδώσεις και σε εγκάρσια τομή διαπιστώνουμε αλευρώδη υφή (εικόνα 3,3) τότε μάλλον έχουμε βακτηριακό καρκίνο. Προληπτικά μουσκεύουμε τους σπόρους σε διάλυμα 10% χλωρίου. Αποφεύγουμε να τραυματίζουμε τα φυτά. Δεν τα αγγίζουμε όταν είναι βρεγμένα για να μην μεταδώσουμε την ασθένεια από τα άρρωστα στα υγιή φυτά. Εφαρμόζουμε 4ετή αμειψισπορά.

**Εναλλάξ πράσινα και κίτρινα τμήματα στα φύλλα και κίτρινα στίγματα στις ντομάτες.**

Έχουμε προσβολή από τον ιό "μωσαϊκό του καπνού". TMV. (εικόνα 3,5). Τα φυτά γίνονται νάνα και στείρα ενώ η παραγωγή μπορεί να μειωστεί μέχρι να μηδενιστεί εντελώς.

Προληπτικά μουσκεύουμε τους σπόρους σε διάλυμα χλωρίου 10% πριν τη σπορά. Χρησιμοποιούμε ανθεκτικές ποικιλίες. Πλένουμε τα χέρια μας πριν αγγίξουμε ντοματιές αν έχουμε πιάσει καπνό και καταπολέμουμε τις αφίδες και τα τζιτζικάκια που είναι υπεύθυνα για τη μετάδοση των ιώσεων. Απομακρύνουμε και καίμε τα προσβεβλημένα φυτά.

**Καστανός μεταχρωματισμός του στελέχους σε κάθετη τομή κοντά στο έδαφος.**

Τα φυτά μαραίνονται απότομα, κιτρινίζουν τα φύλλα της βάσης, ο "λαιμός" στενεύει και νεκρώνεται, οι ρίζες σαπίζουν και το φυτό ξεραίνεται (εικόνα 3,8). Εχουμε προσβολή από αδρομύκωση (φουζαρίωση - βερτιτσιλίωση). Μπορεί να προσβάλει το φυτό σε όλα τα στάδια ανάπτυξης. Ευνοείται από υπερβολική λίπανση αζώτου, έλλειψη ασβεστίου ή καλίου και άρδευση με αλατούχα νερά. Αποφεύγουμε να καλλιεργήσουμε σε εδάφη με προσβολή από νηματώδεις και καταστρέφουμε τα προσβεβλημένα φυτά. Προληπτικά βουτάμε τους σπόρους σε διάλυμα χλωρίου 10%. Καλλιεργούμε ανθεκτικές ποικιλίες. Η αρρώστια δεν καταπολεμάται με μυκητοκτόνα και η αμειψισπορά δε βοηθάει πολύ γιατί από φουζάριο και βερτιτσιλίιο προσβάλλονται σχεδόν όλα τα φυτά. Καλά αποτελέσματα έχει η ηλιοαπολύμανση του εδάφους.

#### **Κιτρινισμένα φύλλα που καρουλιάζουν ενώ το φυτό εξασθενεί**

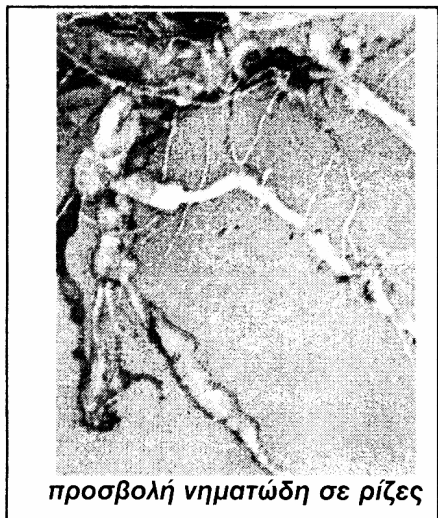
Ψάχνουμε για αφίδες. Για τον έλεγχο τους βλέπε ειδικό αφιέρωμα στο 4 τεύχος.

#### **Κουρελιασμένα φύλλα μικρά βαθουλώματα στους καρπούς.**

Ψάχνουμε για σαλιγκάρια και γυμνοσάλιαγκες. Για τον έλεγχο τους βλέπε ειδικό αφιέρωμα στο 3 τεύχος.

#### **Φυτά που δεν αναπτύσσονται, κίτρινα φύλλα.**

Τα φυτά πιθανόν έχουν προσβληθεί από νηματώδεις στις ρίζες. Οι νηματώδεις είναι μικροσκοπικά λευκά σκουληκία που γίνονται ορατά μόνο με μεγενθυντικό φακό. Δημιουργούν εξογκώματα στις ρίζες.



**προσβολή νηματώδη σε ρίζες**

(εικόνα 4).

Η προσθήκη 8-10 cm πάχους κομπόστ ή οργανικών υπολειμμάτων στο έδαφος βοηθά στο φυσικό έλεγχο των νηματωδών από τους ανταγωνιστικούς μικροοργανισμούς που αναπτύσσονται. Καλά αποτελέσματα έχει και η λίπανση με ιχθυογακτώματα. Η αμειψισπορά βοηθά και η ηλιοαπολύμανση μειώνει τους πληθυσμούς των νηματωδών. Μπορούμε να καλλιεργήσουμε χρυσάνθεμα στο έδαφος και στο τέλος της καλλιεργητικής περιόδου να τα ενσωματώσουμε.

Η εφεραγωγή στο έδαφος παρασιτικών νηματωδών (εμπορική ονομασία Neem) έχει πιο άμεσα αποτελέσματα. Επιβάλλεται η χρήση ανθεκτικών ποικιλιών.

**Τα φύλλα αποχρωματίζονται καρουλιάζουν προς τα κάτω και ξεραίνονται. Οι ντομάτες δεν ωριμάζουν και αποκτούν κίτρινο καστανό χρώμα. Τα άνθη αν προσβληθούν δε δένουν καρπούς.**

Ψάχνουμε για ακάρεα στο πίσω μέρος των φύλλων, (μικρές αράχνες με κόκκινο, μαύρο ή καφέ χρώμα). Τρέφονται απορροφώντας χυμούς από τα φύλλα. Ευνοούνται από θερμοκρασίες 26 C και σχετική υγρασία 30%. Με χαμηλές θερμοκρασίες και υγρασία πεθαίνουν. Για να ελέγξουμε μικρές προσβολές ψεκάσουμε με πίεση νερό, μέρα παρά μέρα, τρεις φορές ειδικά στο κάτω μέρος των φύλλων. Αν δεν έχουμε αποτελέσματα ψεκάσουμε με εντομοκτόνα σαπούνια τουλάχιστον 3 φορές κάθε



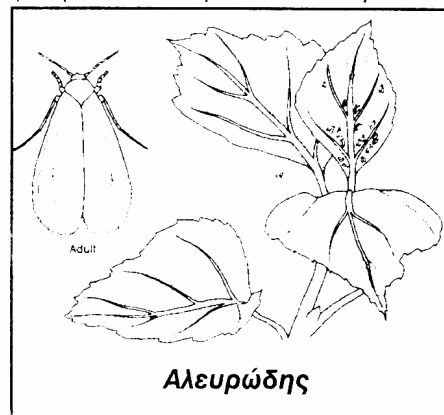
**Προσβολή τετράνυχου**

5- 7 μέρες (εικόνα 5).

**Τα φυτά εξασθενούν, κιτρινίζουν και ξεραίνονται. Πάνω στα φυτά και στις ντομάτες υπάρχει μελίτωμα όπου αναπτύσσεται ο μύκητας της καπνιάς.**

Για όλα αυτά ευθύνεται η λευκή

μύγα ή αλευρώδης που ζει στην κάτω επιφάνεια των φύλλων. Τα ακμαία είναι λευκά, οι προνύμφες κιτρινοπράσινες και τα αβγά τους κίτρινα (τα γεννούν στην κάτω πλευρά των



φύλλων) (εικόνα 6).

Το έντομο διαχειμάζει στο στάδιο της νύμφης και υπάρχουν πολλές γενιές το χρόνο. Οι νύμφες και τα ακμαία απορροφούν φυτικούς χυμούς, εξασθενούν τα φυτά με αποτέλεσμα να προσβάλλονται εύκολα από ασθένειες. Για να τα ελέγξουμε χρησιμοποιούμε κίτρινες κολλώδεις παγίδες. Στο εμπόριο κυκλοφορεί το παράσιτο *Encarsia formosa* για τον έλεγχο του αλευρώδη στα θερμοκήπια (όπου κυρίως εμφανίζεται) αλλά και στον κήπο.

Μπορούμε να ψεκάσουμε με εντομοκτόνα σαπούνια κάθε 2-3 μέρες για 2 βδομάδες σε περίπτωση προσβολής και προληπτικά κάθε 15 μέρες για τους 2 πρώτους μήνες. Σε έντονη προσβολή ψεκάσουμε με πύρεθρο 2 φορές κάθε 3 μέρες.

#### **Μικρές τρύπες στα φύλλα στις ντομάτες και στους βλαστούς.**

Ψάχνουμε για την προνύμφη του πράσινου σκουληκιού (εικόνα 3,1). Η προνύμφη έχει πράσινο-κίτρινο ή ανοιχτό καστανό χρώμα, το ενήλικο πετάει τη νύχτα και τα αβγά του είναι ανοιχτά καφέ ή κίτρινα. Έχει πάνω από 7 γενιές το χρόνο και διαχειμάζει στο έδαφος σαν πούπα. Αρπακτικό του πράσινου σκουληκιού είναι το *Lydella stabulans grisescens*. Για τον έλεγχο του πράσινου σκουληκιού στα λαχανικά, ψεκάσουμε κάθε 10-14 μέρες, με βάκιλο θουριγκιενσις. Αν δεν τα καταφέρουμε ψεκάσουμε 2 φορές κάθε 3 μέρες με πύρεθρο. Δεν ψεκάσουμε αν πάνω στο σκουλήκι δούμε εναποθέσεις κουκουλιών από παρασιτικές σφήκες.



Το πράσινο σκουλήκι προσβάλλει εκτός από την ντομάτα, τα φασόλια, τον αρακά, την πιπεριά, την πατάτα και τα κολοκύθια.

#### “Καταφαγωμένα” φύλλα

Ψάχνουμε για προνύμφες ή αμαία του δορυφόρου. Βλέπε ειδικό αφιέρωμα στο 4ο τεύχος.

#### Οφιοειδές στοές στα φύλλα

Μάλλον έχουμε προσβολή από λυριόμιζα. Τα ακμαία είναι μαύρα με κίτρινες λουρίδες, γεννά τα αβγά της στην επιφάνεια των φύλλων και η λάρβα είναι κιτρινόασπρη. Υπάρχουν πολλές γενιές το χρόνο και διαχειμάζει σαν πούπα στο έδαφος. Εκτός από την ντομάτα προσβάλλει και τα φασόλια, λάχανο, μαρούλι, πιπεριά, πατάτα, σπανάκι κ.α. Οπου είναι δυνατόν σκεπάζουμε τα φυτά με δίχτυ, θάβοντας τις άκρες του στο χώμα.

Απομακρύνουμε και καταστρέφουμε τα προσβεβλημένα φυτά και θάβουμε τα υπολείμματα της προηγούμενης καλλιέργειας σε βάθος 18-25 cm. Μέσα στο θερμοκήπιο προκαλεί μεγάλες ζημιές. Ο βιολογικός της κύκλος διαρκεί 7-8 μέρες στους 20 C και 4 στους 30 C. Το έντομο δεν αναπτύσσεται με θερμοκρασίες κάτω από 7- 12 C και πάνω από 30 C. Ελέγχεται με την απελευθέρωση 3 παρασίτων (*Diglyphus isaea* - *Dacnusa Sibirica* και *Chrysocharis Parksii* - *Nasiodiocris tenuis*).

#### Καταφαγωμένα φύλλα ημέμεγ- αλς τρύπες, φαγωμένοι καρποί *Mantua quinquemaculata* και *sexta*

Ψάχνουμε για πράσινο σκουλήκι 7-8 cm μήκους με κόκκινο “κέρατο” στα άκρο του. (εικόνες 3,2) Διαχειμάζει σαν πούπα. Προσβάλλει εκτός από τις ντομάτες και τις μελιτζάνες, πιπεριές, πατάτες. Υπάρχουν παρασιτικές σφήγκες που αφήνουν τ’ αβγά τους πάνω στη προνύμφη όπου σχηματίζονται άσπρα κουκούλια και άλλες παρασιτούν πάνω στα αβγά του.

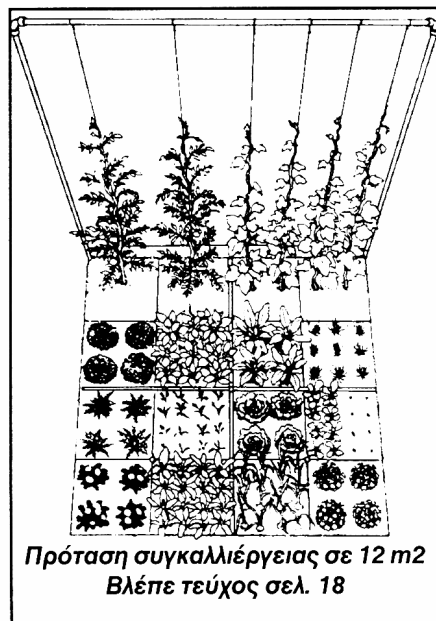
Τα απομακρύνουμε με το χέρι, αν είναι δυνατόν. Ψεκάζουμε με βάκιλο θουριγκιένσις όταν ακόμη είναι μικρά.

#### Ενδιάμεσες καλλιέργειες

Οι ντομάτες μπορούν να συγκαλλιεργηθούν με κρεμμύδια, βασιλικό, μαρούλια, ραδίκια, χαμηλά φασολάκια και λάχανα (εικόνα 7)

Παραδοσιακά απωθητικά εντό-

μων της ντομάτας θεωρούνται το σπαράγγι και ο βασιλικός ενώ λέγεται ότι ο μαϊντανός αυξάνει τις αποδόσεις.



#### Διαδοχικές καλλιέργειες

Καλλιεργούμε διαδοχικά ντομάτες, κατατάσσοντας τις σε πρώιμες, μεσοπρώιμες και όψιμες ποικιλίες για να έχουμε για πολλούς μήνες. Στο χωράφι μπορούν να διαδεχθούν τον αρακά, το μαρούλι, το σπανάκι, το κρεμμύδι, το κινέζικο λάχανο.

#### Συγκομιδή και διατήρηση

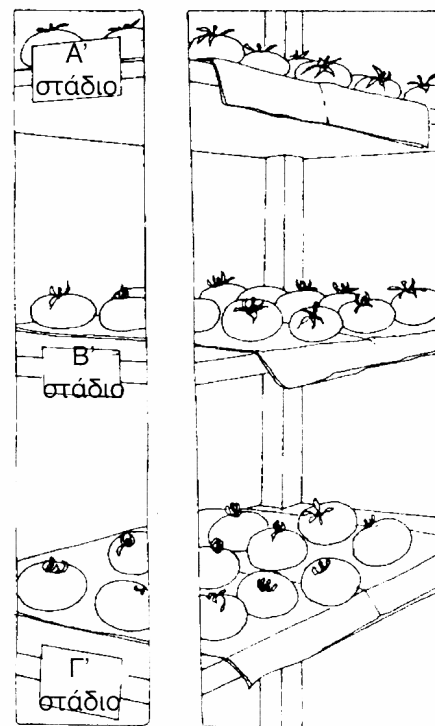
Οι ντομάτες ωριμάζουν 70-90 μέρες μετά την απευθείας σπορά και 50-80 μέρες μετά τη μεταφύτευση. Η συγκομιδή της γίνεται σε διάφορα χέρια 2-3 φορές τη βδομάδα. Διακρίνονται 3 στάδια ωρίμανσης:

α) Πρασίνου ώριμου (όταν εμφανίζεται λευκοκίτρινο χρώμα στην κορυφή της ντομάτας). Σ' αυτό το στάδιο συγκομισμένες μπορούν να αντέξουν 7-10 ημέρες σε θερμοκρασία 5-10 C.

β) Ρόδινου ώριμου (εμφάνιση ρόδινου χρώματος σε μέρος της επιφάνειας της ντομάτας). Σ' αυτό το στάδιο αποθηκεύονται λίγες μέρες.

γ) Ερυθρού ώριμου (όταν κοκκινίζουν κατά τα 3/4 της επιφάνειας εδώ ή κατανάλωση πρέπει να είναι άμεση. Διατηρούνται λίγο αν μπουν στο ψυγείο (όχι κάτω από -1 C).

Οι λευκοπράσινες που μαζεύονται το φθινόπωρο λόγω κινδύνου παγετών, ωριμάζουν (αφού αφαιρεθούν οι ακατάλληλες) αν τοποθετη-



θούν σε πλαίσιο, συρτάρια ή ράφια (εικόνα 8) και μεταφερθούν στο σκοτάδι σε χαμηλή αλλά σταθερή θερμοκρασία. Σε θερμοκρασία 10 C θα ωριμάσουν σε 2 βδομάδες και θα διατηρηθούν άλλες 2 σε εμπορεύσιμη κατάσταση. Αν συγκομισθούν στο β' στάδιο θα ωριμάσουν σε 10 μέρες και θα διατηρηθούν άλλες 3. Σε χαμηλότερες θερμοκρασίες ή ωρίμανση επιβραδύνεται και η διάρκεια συντήρησης αυξάνεται. Αν θέλουμε να επισπεύσουμε την ωρίμανση τις τοποθετούμε σε θερμοκρασία 15-20 C (πάνω από 25 C σαπίζουν).

Όλες ανεξάρτητα από το πως ωριμάζουν και έχουν μαζευτεί στο α' στάδιο ποτέ δε φθάνουν την ποιότητα αυτών που ωριμάζουν πάνω στο φυτό. Η διαφορά είναι μικρότερη όταν πλησιάζουμε τα άλλα 2 στάδια.

Το περίσσευμα μπορεί να καταψυχθεί, κονσερβοποιηθεί και ξεραθεί. Ετσι διατηρούνται 8-12 μήνες.■

#### ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Γενική και ειδική λαχανοκομία Θρασύβουλου Δ. Ραπτόπουλου
- GARDEN PROBLEM SOLVER, JEFF BALL
- HIGH - YIELD GARDENING, HUNT and BORTZ
- Σύγχρονη Γεωργική Τεχνολογία (περιοδικό)
- Βιοκαλλιέργειες (περιοδικό).

# ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΛΥΣΕΙΣ

## Οι ψύλλοι

**Εχουμε ήδη γράψει διάφορες συνταγές για την αντιμετώπιση των κουνουπιών και των ξυλοφάγων εντόμων. Σ' αυτό το τεύχος θα ασχοληθούμε με τους ψύλλους.**

Καλοκαίρι πάλι! Η εποχή των εντόμων. Μυίγες, σφήκες κουνούπια και... ψύλλοι!

Οι ψύλλοι, αυτά τα μικροσκοπικά έντομα (2-4 χιλιοστά), γίνονται μόνιμοι συγγάτοικοί μας το καλοκαίρι, αν ζούμε στην εξοχή και ιδιαίτερα αν ζούμε κοντά μας σκύλοι, γάτες, κατσίκες...

Και ενώ μερικοί ούτε που τους αντιλαμβάνονται, για άλλους το τσίμπημα του ψύλλου είναι οδυνηρό και προκαλεί φαγούρα για πολλές μέρες.

Όσοι θα 'θελαν να τους αποφύγουν λοιπόν, ας δοκιμάσουν τις παρακάτω συνταγές:

**Για το κρεβάτι**, όπου τη νύχτα οι ψύλλοι γίνονται πιο ενοχλητικοί.

1. Φτιάξτε ένα μαξιλάρι γεμισμένο με χαμομήλι. Η ξηλώστε το μαξιλάρι σας και προσθέστε του χαμομήλι. Κάντε το ίδιο στο στρώμα σας. Αν δεν γίνεται να το ξηλώσετε, τρίψτε το χαμομήλι και απλώστε το ανάμεσα στο

στρώμα και το σεντόνι.

2. Στις περιοχές που καλλιεργούνται καρυδιές, φτιάχνουν στρώματα από φύλλα καρυδιάς (ξεραμένα για 1 μήνα σε ξηρό μέρος) που είναι πολύ αποτελεσματικό για να διώχνει τους ψύλλους. Αν ένα ολόκληρο στρώμα σας φαίνεται πολύ δουλειά φτιάχτε μόνο ένα μαξιλάρι που θα το αφήνεται μόνιμα μέσα στο κρεβάτι.

3. Τα φύλλα ευκαλύπτου έχουν το ίδιο αποτέλεσμα.

4. Απλώστε πάνω στο στρώμα, κάτω απ' το σεντόνι, φρέσκα φύλλα ντοματιάς ή άνθη λεβάντας, άνθη αθανασίας, κλαράκια μέντας πουλέγιου (*Mentha pulegium*) και αψιθιάς.

5. Φτιάχτε μια ψυλλοπαγίδα. Το βράδυ, βάλτε στο πάτωμα κάτω από μια αναμμένη λάμπα ένα μεγάλο πιάτο με λάδι ή καταικίσιο γάλα και αφήστε το όλη νύχτα.

6. Πριν πέσετε για ύπνο, αλείψτε το σώμα σας με αραιωμένο αιθέριο έλαιο λεβάντας ή γαρίφαλου (3 με 6 σταγόνες σε 6 χιλιοστόλιτρα λάδι).

Με τον ίδιο αυτό λάδι

μπορείτε φυσικά να αλείψετε τα εκτεθειμένα μέρη του σώματός σας (αστραγάλους, μπράτσα) όταν κυκλοφορείτε σε μέρη που υπάρχουν ψύλλοι (στάβλοι, αποθήκες κ.λ.π.).

### Για τους χώρους

Ψεκάστε με νερό και μερικές σταγόνες αιθέριο έλαιο από τσαγιόδεντρο, λεβάντα, γαρίφαλο ή ευκάλυπτο.

Μπορείτε αντί για τα αιθέρια έλαια να χρησιμοποιήσετε δυνατά αφεψήματα ευκαλύπτου ή αθανασίας.

### Για τα ζώα

Στο χώρο που κοιμούνται απλώστε ξερά φύλλα καρυδιάς ή κλαράκια σαμπούκου, φύλλα ντοματιάς, άνθη αθανασίας, λεβάντας, φύλλα ευκαλύπτου.

Αν έχουν ήδη ψύλλους ψεκάστε τα με νερό και λίγες σταγόνες απ' τα αιθέρια έλαια που ήδη αναφέραμε.

Επίσης δοκιμάστε να τρίψετε το τρίχωμά τους με σκόνη από αποξηραμένα άνθη αθανασίας ή λεβάντας ή από σπόρους δελ-



φινίου (αγριοσταφίδα).

Τις σκόνες αυτές μπορείτε να τις ανακατέψετε με λίγο λάδι ή βαζελίνη.

Για τα τσιμπήματα των ψύλλων, τρίψτε τα ερεθισμένα μέρη με σκόρδο, κρεμμύδι, λάχανο, αψιθιά, μαϊντανό, λεμόνι ή ξίδι. Και αν έχετε, με λάδι λεβάντας, βάλσαμο (σπαθόχορτο) ή αμμωνία.

Τέλος ένα κόλπο για να πιάσετε κάποιο θαρραλέο ψύλλο ο οποίος παρά τις προφυλάξεις μπήκε στο κρεβάτι σας.

Πάρτε μια φαρδιά κολλητική ταινία, τραβήξτε 10 με 15 πόντους, γυρίστε την άκρη προς τα πίσω και κολλήστε την έτσι ώστε να σχηματισθεί ένα μεγάλο δαχτυλίδι με την κόλλα προς τα έξω. Πιέστε την ταινία και αφήστε το "όπλο" σας δίπλα στο κρεβάτι. Όταν αντιληφθείτε κάποιον ψύλλο, ξεσκεπαστείτε, εντοπίστε τον και με αργές κινήσεις χωρίς να σας αντιληφθεί πάρτε την ταινία με το κολλώδες μέρος προς τα κάτω. Σημάδεψτε και πατήστε ταχύτατα. Αν πατήστε καλά, ο ψύλλος θα μείνει κολλημένος στην ταινία. Αν σας ξέφυγε, περιμένετε να ξαναπροσγειωθεί και ξαναδοκιμάστε.

Καλό Καλοκαίρι ■

### BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- "ΓΕΩΠΟΝΙΚΟΝ" ΑΓΑΠΙΟΥ ΜΟΝΑΧΟΥ ΤΟΥ ΚΡΗΤΟΣ, εκδόσεις "κουλούρα", Αθήνα 1979.

- "Le guide de l'anticonsommateur" ed Seghers, Paris 1975

Ενα γραφικό απόσπασμα από τα ΓΕΩΠΟΝΙΚΑ του Αγαπίου Μοναχού του Κρητός που πρωτοεκδόθηκε στην αρχή του ΙΗ αιώνα, μας δίνει και αυτό μερικές συμβουλές:...

Διά να ψοφήσουν οι ψύλλοι

„ Κάμε λάκκον εις το μέσον του οίκου, κόψε ροδοδάφνην, βάλε εις τον λάκκον, και εκεί μαζώνονται όλοι οι ψύλλοι, και ζεμάτισον αυτούς.

Βράσε Αψίνθιον, ή ρίζα Αγραγκουρέας, ή σπόρον σινάπεως, και ροδοδάφνην, και βάλε τα να μουσκέψουν, και με το νερόν αυτών ράντισον τον οίκον, να φύγωσιν.

Η βράσον έλλεβορον μελανόν, ήγουν σκάρφην, έως να φυράνουν τα δύο τρίτα, και ράντιζε να ψοφήσουν όλοι.

Αλειψον ένα ραβδί, ή άλλο πράγμα είτε θέλεις με οξύγγι τράγου, ή αλουπούς, η ακανθοχοίρου, βάλε το εις ένα τόπον, να συναχθούν εις αυτόν όλοι οι ψύλλοι.

Βράσε λουπινάρια με νερόν και αψινθίαν, και με τον θερμόν αυτόν ράντισε τον οίκον να φύγουσι.

Γέμισον ένα σκουτέλι αίμα του τράγου ή ακανθοχοίρου, βάλε το αποκάτω εις το στρώμα, και εκεί όλοι συνάζονται.

Επαρε γάλα γαδάρας, και βρέξον μετ' αυτό επί θέλεις, και συνάζονται ή πάλιν κρέμασε εις το σπίτι κωλοφωτίας (Luciole), να μη ευρεθούσιν εις εκείνον τον οίκον ψύλλοι πώποτε.

Ετσι αλείψε μιαν κόλλαν καρτί άσπρον με τρεμεντίνα, και βάλε το εις τη μέσσην του σπιτιού, να το εύρης το ταχύ ολόμαυρον από ψύλλους, ότι όλοι καθίζουν απάνω, και δεν ημπορούσι να ξεκολλήσιν.





# ΑΧΙΛΛΕΙΑ



Στην Αργαλαστή το 1994 ξεκίνησε μια προσπάθεια γυναικών με στόχο τη δημιουργία μιας εταιρείας που θα ασχολείται με την παραγωγή, την τυποποίηση αγροτικών προϊόντων και φυτών βοτάνων του βουνού και τη χονδρική πώληση αυτών των παρασκευασμάτων.

Η εμφάνιση των προϊόντων συντελεί έντονα στην πρώτη θετική εντύπωση που σχηματίζεις για τ' αποτελέσματα αυτής της προσπάθειας. Τα μπουκαλάκια και τα βάζα στα οποία τοποθετούνται τα διάφορα παρασκευάσματα είναι με όμορφα και πρωτότυπα σχήματα, στολισμένα με πανέξυπνους συνδυασμούς υφασμάτων και συνθέσεων από στολίδια της φύσης.

Ομως και οι γεύσεις είναι εξαιρετικές. Τα γλυκά κουταλιού, οι μαρμελάδες, τα λικέρ, τα τουρσί, η λιαστή ντομάτα, οι σάλτσες όλα φτιαγμένα με παραδο-

σιακές συνταγές διάφορων τόπων, που χρειάστηκαν χρόνια να συγκεντρωθούν. Χωρίς συντηρητικά κι από πρώτες ύλες καθαρές και προσεγμένες. Φροντίζοντας οι προμήθειες να γίνονται από κτήματα βιολογικής καλλιέργειας. Αλλη μια πρωτοτυπία της εταιρείας είναι να χρησιμοποιούνται φρούτα και καρποί από διάφορα δάση του τόπου μας, με θεραπευτικές πέρα απ' τις θρεπτικές και γευστικές τους ιδιότητες.

Τυποποιείται λάδι, φυσικό ξύδι κι αλάτι, μέσα στα οποία υπάρχουν βότανα προσδίδοντας άρωμα και επηρεάζοντας τη γεύση και τις ιδιότητες των παραπάνω προϊόντων. Καθώς επίσης μείγματα βοτάνων με θεραπευτικές ιδιότητες, τα οποία, άλλα συλλέγονται ενώ άλλα καλλιεργούνται.

Παρασκευάζονται καλλυντικά και πάρα πολλές θεραπευτικές αλοιφές με βάση τα βό-

τανα.

Δημιουργούνται υπέροχες συνθέσεις μ' αποξηραμένα λουλούδια και φυτά του βουνού στα φυσικά τους χρώματα, με πρωτότυπη χρήση των διακοσμητικών ιδιοκτητών των φυτών και φανταστικά αποτελέσματα, καθώς επίσης κι αρωματικά χώρου.

Η ψυχή της "Αχιλλεϊος" είναι τρεις γυναίκες, η Ελένη Σιγάλα, η Άννα Σαμπονέ κι η Πόπη Σιγάλα. Συζητώντας μαζί τους και μαθαίνοντας την πορεία τους καταλαβαίνω πως η καλύτερη περιγραφή που μπορώ να κάνω για την εταιρεία αυτή είναι να τις παρουσιάσω.

Η Ελένη απ' τα παιδικά της χρόνια παρατηρεί με έντονο ενδιαφέρον και μαθαίνει ν' αναγνωρίζει καρπούς, φρούτα, φυτά που φύονται στην περιοχή που ζει κι έχουν ιδιαίτερες ιδιότητες. Δίπλα στις γερόντισσες του χωριού μαθαίνει τις παραδοσιακές συνταγές

## Ψωμουλιά Λίτσα

παρασκευής φυτικών βαφών και την τέχνη της υφαντικής, την οποία αργότερα θα εμπλουτίσει δίνοντας έμφαση στην αξιοποίηση παραδοσιακών σχεδίων και τεχνικών. Φτάνει στην εξειδίκευση σε υφαντά χειροτεχνήματα κι αρχίζει η ενασχόληση με την εκμάθηση της υφαντικής και των φυτοβαφών σε γυναίκες της περιοχής.

Με την πάροδο του χρόνου το ενδιαφέρον της στρέφεται στη συστηματική έρευνα, καταγραφή κι αναζήτηση μεθόδων αξιοποίησης του φυσικού πλούτου. Πολύτιμα "εργαλεία" της στην προσπάθεια αυτή, οι μαρτυρίες των χωρικών του Πηλίου, του Ολύμπου, της Πίνδου, του Βερμίου, η συσσωρευμένη εμπειρία της, οι ειδικές γνώσεις που τις εμπιστεύονται βλάχες, τσοπάνισσες, αλλά και μια έντονη διάθεση για δημιουργία και προσωπικό πειραματισμό.

“Τα φυτά πια για μένα έχουν διπλό ενδιαφέρον από τότε που έμαθα να τα ερευνώ και να τα επεξεργάζομαι για τις πλούσιες φαρμακευτικές του ιδιότητες”, συνηθίζει να απαντά σε όσους ακόμα διατηρούν επιφυλάξεις για την “άλλη” λιγότερο γνωστή, πολύ ενδιαφέρουσα ωστόσο κι αποτελεσματική αξιοποίηση των πολλαπλών ιδιοτήτων του.

Η ΑΝΝΑ γεννιέται στην TOULON της Γαλλίας και μετά από διαγωνισμό αρχίζει τις σπουδές της, στη Σχολή καλών τεχνών του Montpellier. Παράλληλα ασχολείται με τον τομέα της βιολογικής γεωργίας και την οργάνωση τοπικού δικτύου διανομής κηπευτικών από βιοκαλλιέργεια.

Την ίδια εποχή με φίλους φοιτητές της Ιατρικής οργανώνουν σεμινάρια με στόχο την πληροφόρηση του κοινού για τους κινδύνους των ακτινογραφιών και για τις επιπτώσεις της ατμοσφαιρικής ρύπανσης.

Σταματά τις σπουδές της και με τον άντρα της δουλεύουν σαν βοηθοί σε αγρότες που ασχολούνται επίσημα με τη βιολογική γεωργία. Μερικοί είναι μέλη του GAB - SUD (GROUPEMENT DES AEROBIOLOGISTES DU SUD). Δουλεύουν και στην κτηνοτροφία καθώς επίσης ένα διάστημα ασχολούνταν με την καλλιέργεια αμπε-



λιού με συμβατικό τρόπο για την παραγωγή κρασιού. Το 1983 αποκτούν το χωράφι τους στην περιοχή του Λαύκου στο Νότιο Πήλιο. Ερχεται σε επαφή με τις γυναίκες του χωριού και οργανώνουν την εταιρεία “ΒΙΟΛΕΤΑ” στην οποία συμμετάσχει σαν παραγωγός. Τα χωράφια που καλλιεργεί είναι ελεγχόμενα από επίσημο Ελληνικό Οργανισμό πιστοποίησης.

Συνεργάζεται μ’ άλλους βιοκαλλιεργητές για την παραγωγή κηπευτικών κι οπωροφόρων.

Το χωράφι στο οποίο ζουν για 15 χρόνια, βρίσκεται στην απέναντι απ’ το χωριό πλαγιά, μέσα στο δάσος. Εκεί εκτρέφουν κατσίκες, φτιάχνουν τυρί και καλ-

λιεργούν αρωματικά φυτά και βότανα, καθώς και λαχανικά. Χωρίς ηλεκτρικό και με νερό που το μαζεύουν είτε σε δεξαμενές ή το μεταφέρουν με βυτία. Η ΑΝΝΑ γελάει όταν μου λέει το συνηθισμένο σχόλιο που ακούει για τον τρόπο ζωής που διάλεξαν και της φαίνεται τόσο περίεργο “Για φαντάσου χωρίς τηλέφωνο, χωρίς τηλεόραση”

Η Πόπη είναι ο Βενιαμίν της ομάδας. Αποφασίζει ότι θέλει να ζήσει κοντά στη φύση, με την οποία έχει στενή σχέση από πολύ μικρή κι επιλέγει την Αργαλαστή σαν τόπο μόνιμης κατοικίας.

Μαθαίνει τις τεχνικές που δουλεύουν το σχοινί και το μαλλί. Καλλιεργεί τις καλλιτεχνικές της τάσεις καθώς

ασχολείται με θέατρο και κουκλοθέατρο. Της αρέσει πολύ η διακόσμηση και καταπιάνεται και κάνει συνθέσεις χρησιμοποιώντας φυτά τόσο ζωντανά όσο κι αποξηραμένα. Πειραματίζεται κι αποκτά γνώση όσο αφορά την αποξήρανση πολλών φυτών. Συγχρόνως ασχολείται με την καλλιέργεια αυτών των φυτών. Για ένα περίπου χρόνο εργάζεται στη βιβλιοθήκη της Αργαλαστής, μια δουλειά πολύ ενδιαφέρουσα όπως δηλώνει η ίδια. Έχει δουλέψει επίσης και σε εργοστάσιο, όμως είναι κάτι που δε θέλει να ξανακάνει, το φως και το κρύο της ατμόσφαιρας καθώς και το απρόσωπο της παραγωγής την έκαναν να νοσταλγήσει τη φύση και να σκεφτεί σοβαρά την επιστροφή στη ζωή κοντά της.

“Τρελαίνομαι να βγαίνω στα χωράφια και να μυρίζω το άρωμα της γης, να σκαρφλώνω στις βουνοπλαγιές και να περπατώ στην ακροθαλασσιά μαζεύοντας ότι όμορφο βρω μπροστά μου” δηλώνει και η λάμψη στα μάτια της σου μεταφέρει τον ενθουσιασμό της.

Ευχή μου, ο ενθουσιασμός και η πείρα να συνεχίσουν τη συνεργασία τους έτσι ώστε η προσπάθεια αυτή και κινητήρια δύναμη να έχει κι ασπίδες προστασίας στον αγώνα της μέσα στο χρόνο. ■

# Για την παραγωγή και διακίνηση οικολογικών προϊόντων

Γιώργος Κολέμπας

Τα οικολογικά προϊόντα, είτε οικολογικής γεωργίας - ζωοτροφίας είτε μεταποίησης με οικολογικά κριτήρια, είναι αποτέλεσμα και έκφραση δραστηριοτήτων και πρωτοβουλιών που στόχο έχουν:

1. Να βάλουν φρένο στη ρύπανση μόλυνση δηλητηρίαση των νερών του εδάφους και του αέρα που προκαλεί ή συμβατική κυρίαρχη σημερινή παραγωγή.

2. Να βάλουν φρένο στον πόλεμο που κάνει ο άνθρωπος ενάντια στις άλλες μορφές ζωής με τη χρήση των διάφορων βιοκτόνων.

3. Να σταματήσει η υπερκατανάλωση ενέργειας και φυσικών πόρων

4. Να συνεισφέρουν στην αποκατάσταση της ισορροπίας στον πλανήτη

5. Να αποκαταστήσουν στις σωστές διαστάσεις τη σχέση ανθρώπου - φύσης.

6. Να αμβλύνουν τη σημερινή κοινωνική αντίθεση μεταξύ παραγωγών και καταναλωτών προϊόντων, προωθώντας την έννοια του "παραγωγοαναλωτή" όσο το δυνατό περισσότερο.

7. Να παράγουν υγιεινά και πλήρη προϊόντα

8. Την αυτοδυναμία του παραγωγού και κατ' επέκταση μιας περιοχής από οικονομική και διατροφική άποψη.

9. Το σταμάτημα της ερήμωσης των μικρών κοινοτήτων και της συγκέντρωσης των ανθρώπων στις πόλεις.

10. Να βοηθήσουν στην ανάπτυξη σχέσεων αλληλοβοήθειας και υποστήριξης σε κοινωνικό επίπεδο, στην ανταλλαγή γνώσεων και εμπειριών, ανταλλαγής ωρών εργασίας κ.λ.π. μεταξύ των παραγωγών και μεταξύ παραγωγών - καταναλωτών. Γενικά να βοηθήσουν στην ανάπτυξη σχέ-

σεων κοινωνικής ζωής.

11. Να βοηθήσουν να αναπτυχθεί και να πάρει μορφή και σε πολιτικό επίπεδο η έννοια της κοινότητας ή καλύτερα της "οικοκοινότητας".

Τέτοιες δραστηριότητες και πρακτικές είναι για παράδειγμα:

1. Η δημιουργία (ή η μετάβαση) κτημάτων που καλλιεργούνται με τη μέθοδο της φυσικής, της βιοδυναμικής ή της βιοκαλλιέργειας.

2. Η οργάνωση συνεταιρισμών ή συνδέσμων παραγωγών οικοκαλλιέργειών - καταναλωτών.

3. Η οργάνωση "οικοσυννοικισμών" με διανομή στα κτήματα και κοινές καλλιέργειες και ζωοτροφία, με κοινό ταμείο και καταμερισμό εργασίας και σ' ένα βαθμό κοινή κοινοτική ζωή

4. Η μεταποίηση με οικολογικά κριτήρια προϊόντων που ήδη έχουν παραχθεί οικολογικά με οργάνωση εργαστηρίων ή οικοτεχνία κ.λ.π. κ.λ.π.

Σ' όλες αυτές τις προσπάθειες που έγιναν, γίνονται ή πρόκειται να γίνουν κριτήριο δεν μπορεί να είναι η μεγιστοποίηση του κέρδους.

Κατά τη γνώμη μου κριτήριο θα πρέπει να είναι η βιωσιμότητα. Μ' αυτό εννοώ ότι η οποιαδήποτε δραστηριότητα θα πρέπει να εξασφαλίζει κάποιο εισόδημα που να επιτρέπει στον ή στους ασχολούμενους να ζήσουν. Οχι βέβαια με την ίδια καταναλωτική νοοτροπία που πιθανά να υπήρχε πριν, αλλά βάζοντας σε καινούρια προτεραιότητα τις ριζικές βασικές ανάγκες τους και αναβαθμίζοντας τον τρόπο ζωής τους, να στοχεύουν σε μια ποιότητα τέτοια, που να πείθει όλο και περισσότερους να κάνουν το ίδιο. Ετσι η ποιότητα ζωής πρέπει να είναι ένα άλλο χαρακτηριστικό αυτών των δραστηριοτήτων. Η βιωσιμότητα ειδικά θα παίξει μεγάλο

ρόλο στο να αναπτυχθεί ένα κίνημα οικολογικής παραγωγής και εναλλακτικού τρόπου ζωής. Χωρίς αυτήν υπάρχει κίνδυνος να κυριαρχήσει η άποψη που λέει: "δεν μπορεί να ζήσει κανείς από την παραγωγή και διακίνηση οικολογικών προϊόντων". Πράγμα που σημαίνει ότι μ' αυτήν ασχολούνται όσοι θέλουν να "παίζουν" ή όσοι εξασφαλίζουν από αλλού τα προς το ζην. Η βιωσιμότητα όμως εξαρτάται από πολλούς παράγοντες σε κάθε πρωτοβουλία. Ετσι π.χ. σ' ένα οικοσύννοικισμό εξαρτάται από τον καταμερισμό ασχολιών - εργασιών - εισοδημάτων (κάποιοι μπορεί να δουλεύουν στην αρχή σε συμβατικές δουλειές και να βοηθούν και με το εισόδημά τους)

Σε μια βιοκαλλιέργεια απ' την πολυκαλλιέργεια και τις μεθόδους εργασίας απ' την ανακύκλωση των υλικών, απ' τη ζωοτροφία απ' τη διαμονή στο κτήμα απ' το αν υπάρχει οργάνωση μεταποίησης προϊόντων του κτήματος ώστε τίποτε να μη πηγαίνει χαμένο κ.λ.π.

Σε ένα εργαστήριο από το αν υπάρχει σωστή οργάνωση και κατάλληλος εξοπλισμός, απ' το αν υπάρχει εναλλακτική πηγή ενέργειας, αν είναι συλλογική προσπάθεια και εποχιακό μέρος ενός συνόλου δραστηριοτήτων (π.χ. βιοκαλλιεργητές που οργανώνουν μαζί εργαστήριο χυμών, μαρμελάδων ή σαλτσών ή αποξηραντήριο κ.λ.π.)

Σ' ένα χώρο διάθεσης ("μαγαζί"), εξαρτάται από το ανεκτός των προϊόντων των άλλων, υπάρχουν και δικά τους προϊόντα από το αν είναι συνδεδεμένοι με ένα σύνολο μόνιμων καταναλωτών με τους οποίους έχουν και σχέσεις σε κοινωνικό ή πολιτικό επίπεδο, απ' το αν έχει λυθεί το πρόβλημα της μεταφοράς απ' το αν ψωνίζουν και οι ίδιοι οι παραγωγοί



απ' το χώρο (κάποιοι παραγωγοί σήμερα ενώ διαθέτουν τα προϊόντα τους σ' ένα χώρο, οι ίδιοι δεν ψωνίζουν απ' αυτόν τον χώρο, ότι χρειάζονται) Ειδικά το πρόβλημα της διάθεσης των οικολογικών προϊόντων θα το αντιμετωπίζουν όλες αυτές οι πρωτοβουλίες. Είτε παράγουν για αυτοτροφοδοσία (πάντα θα υπάρχουν περισσεύματα ή ελλείψεις), είτε παράγουν για ανταλλαγή με άλλους, είτε παράγουν για εισόδημα. Κάποιες λύσεις υπάρχουν, άλλες μπορούν να βρεθούν.

Να για παράδειγμα κάποιες δυνατότητες:

1. Οργάνωση της διάθεσης κατευθείαν στο κτήμα ή στο εργαστήριο όπου έρχονται και αγοράζουν οι ενδιαφερόμενοι, ενώ ταυτόχρονα ενημερώνονται για τις διεργασίες που γίνονται εκεί.

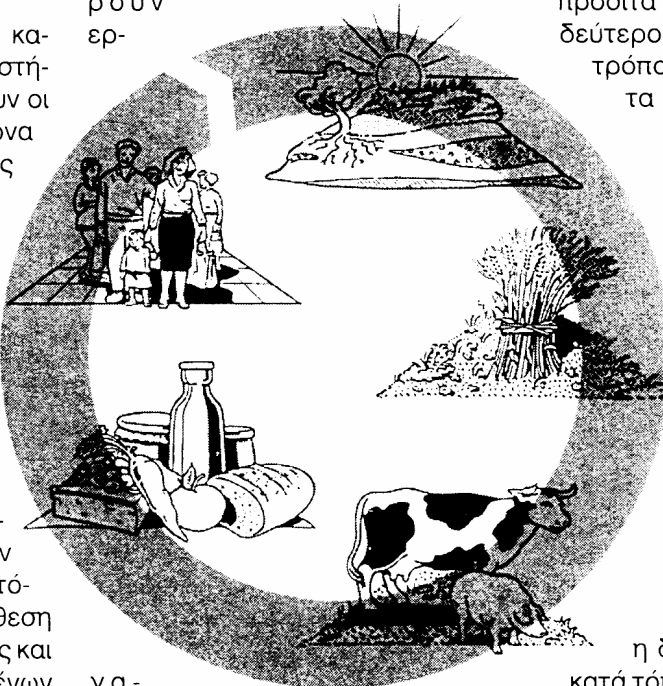
2. Αν υπάρχει στην περιοχή ένα στέκι ή πολιτιστικό κέντρο το οποίο θα δεχόταν για κάποιες μέρες ή ώρες να οργανώνεται η διάθεση τέτοιων προϊόντων. Το πλεονέκτημα εδώ είναι ότι δεν επιβαρύνονται οι τιμές των προϊόντων με έξοδα λειτουργίας του χώρου.

3. Ενας ή περισσότεροι παραγωγοί μιας περιοχής οργανώνουν ανεξάρτητο χώρο διάθεσης με στόχο όχι το κέρδος, αλλά τη διάθεση των δικών τους προϊόντων καθώς και άλλων παραγωγών, επιβαρυνμένων μόνο με τα έξοδα λειτουργίας του χώρου (πιθανό ενοίκιο μισθός απασχολούμενου κ.λ.π.). Κάτι τέτοιο δεν μπορεί να χαρακτηριστεί "μπακάλικό". Μπορεί να εξελιχθεί σε "στέκι" επαφής παραγωγών καταναλωτών. Αυτού του είδους πρακτική θα γίνει πιο ουσιαστική όταν δημιουργηθεί ένα δίκτυο τέτοιων χώρων - στεκιών σε περισσότερες περιοχές, ώστε να οργανώνεται και να ολοκληρώνεται η διάθεση με προϊόντα που τυχόν δεν υπάρχουν σε μια συγκεκριμένη περιοχή. Θα ήταν δε ευκαίριο αν αυτά τα στέκια - μαγαζιά οικολογικών προϊόντων ήταν μέρος μεγαλύτερων και γενικότερων κέντρων, όπου θα συνεργάζονται και θα συνθέτονται με άλλες πρωτοβουλιακές οικολογικές - πολιτιστικές - δραστηριότητες.

4. Οι λαϊκές αγορές είναι επίσης μια σημαντική δυνατότητα. Μπορεί μάλιστα να υπάρξει κοινός πάγκος των παραγωγών μιας περιοχής, όπου ο κάθε παραγωγός πουλά εκ περιτροπής και τα προϊόντα των άλλων (για εξοικονόμηση χρόνου ενέργειας).

5. Μια άλλη δυνατότητα, αρκετά δύσκολο όμως να υλοποιηθεί, είναι η οργάνωση ανταλλαγής προϊόντων. Στο σύστημα αυτό μπορεί να μπουν όχι μόνο παραγωγοί προϊόντων αλλά και καταναλωτές φορείς υπηρεσιών ή καταναλωτές που προσφέρουν

ερ-



για - σία στις α- ντί- στοιχεις παραγωγικές δραστηριότητες. Για να λειτουργήσει όμως κάτι τέτοιο πρέπει να βρεθεί ένα "εσωτερικό νόμισμα" στο οποίο να ανάγονται οι αξίες των προσφερομένων προϊόντων υπηρεσιών ωρών εργασίας.

Αμεσα συνδεδεμένα με το ζήτημα της διάθεσης είναι δύο ακόμη ζητήματα. Το πρώτο είναι το ζήτημα των τιμών των οικολογικών προϊόντων και το δεύτερο το θέμα του ελέγχου - πιστοποίησης.

Όσον αφορά στο πρώτο. Η έννοια της βιωσιμότητας, που εκτέθηκε πιο πάνω, στις περισσότερες περιπτώσεις, προς το παρόν τουλάχιστον, απαιτεί ανώτερες τιμές απ' τι τιμές των αντίστοιχων συμβατικών προϊόντων. Δικαιολογούνται με το ότι α-

παιτείται μεγαλύτερη προσπάθεια και μόχθος με το ότι είναι μεγαλύτερος ο κίνδυνος καταστροφής της παραγωγής, με τις μικρότερες συνήθως παραγόμενες ποσότητες καθώς και απ' την καλύτερη ποιότητα. Σ' αυτά να προστεθεί και το γεγονός ότι αυτού του είδους η παραγωγή δε μολύνει και δε ρυπαίνει και άρα μπορεί να επιδοτείται απ' τους καταναλωτές με το σύστημα των ανώτερων τιμών.

Η τάση όμως που πρέπει να επικρατήσει είναι αυτή της σταδιακής μείωσης των τιμών, ώστε να είναι προσιτά σε όλους. Όσον αφορά στο δεύτερο, αυτό εξαρτάται απ' τον τρόπο που φθάνουν στη διάθεση τα προϊόντα.

Σε μια περιοχή, οι προσπάθειες, οι πρωτοβουλίες και οι εφαρμογές αυτού του είδους είναι λίγο πολύ γνωστά στην τοπική κοινωνία. Υπάρχει δυνατότητα για αλληλοεπίσκεψη, αλληλοενημέρωση και άρα αλληλοέλεγχο από τους ενδιαφερομένους, οπότε δε χρειάζεται "πιστοποιητικό". Όταν θα έχει διαμορφωθεί ένα δίκτυο στεκιών (που αναφέρθηκε πιο πάνω), τότε υπάρχει επίσης η δυνατότητα ελέγχου απ' τα

κατά τόπους στέκια - μαγαζιά. Όταν όμως τα προϊόντα προέρχονται από μεμονωμένους παραγωγούς που δε βρίσκονται σε κάποια συλλογική διεργασία, τότε κατά τη γνώμη μου, δεν μπορούμε να στηριζόμαστε μόνο στην "αυτοδήλωση" του παραγωγού. Ετσι δεν εξασφαλίζομαστε απέναντι στην κομπίνα που λόγω των υψηλότερων τιμών, είναι πάντα δυνατή. Χρειάζεται έλεγχος πιστοποίησης. Βέβαια και με τους οργανισμούς πιστοποίησης υπάρχει η δυνατότητα της κομπίνας, ιδίως όταν είναι ιδιωτικοί. Αν είναι οργανισμός συλλόγου η πιθανότητα κομπίνας μειώνεται, αφού υπάρχει η δυνατότητα ελέγχου από γενική συνέλευση. Όμως και εδώ πρέπει να υπάρχει ουσιαστική λειτουργία του οργανισμού και όχι μόνο περιστασιακή

# “Η ΤΡΟΦΗ ΣΟΥ ΑΣ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟ ΣΟΥ”

Ιπποκράτης 431 Π.Χ.

(κι όχι το φαρμάκι σου...)

Β' ΜΕΡΟΣ

Τάσος Σπυρίδης

Σε συνέχεια από το προηγούμενο (τεύχος 4) το άρθρο αυτό επιχειρεί να δώσει μια ερμηνεία σε μια από τις πιο γνωστές ρήσεις του Ιπποκράτη μέσα από μια σύνθεση των ιατροφιλοσοφικών συστημάτων της αρχαιότητας.

Συνήθως πίσω από τους λόγους μεγάλων ανδρών κρύβονται υψηλότερα και βαθύτερα νοήματα απ' όσο αρχικά φαίνονται. Γι' αυτό τέτοιοι λόγοι αποτελούν “αιώνιες αλήθειες”.

Όταν λοιπόν ο Ιπποκράτης έλεγε το γνωστό πια: “Η τροφή σου ας είναι το φάρμακό σου και φάρμακό σου η τροφή σου”, τι εννοούσε;

Μια απλή ερμηνεία είναι αυτή που όλοι αμέσως καταλαβαίνουμε, ότι δηλαδή “η τροφή θα είναι αυτή που θα προλαβαίνει την αρρώστια αλλά και θα τη θεραπεύσει”. Αυτήν την ερμηνεία άλλοι την πιστεύουν, οι περισσότεροι δεν τη δίνουν σημασία ενώ ακόμη και οι καλοπροαίρετοι την ενστερνίζονται μόνο κατά το ένα μέρος.

Τι συμβαίνει λοιπόν; Ο πατέρας της ιατρικής ήταν τόσο “φανατικός υγιεινιστής” ώστε να μπορεί να υπερβάλλει ή μήπως η δική μας κατανόηση είναι ανεπαρκής;

## **ΟΙ ΔΥΟ ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΕΙΣ**

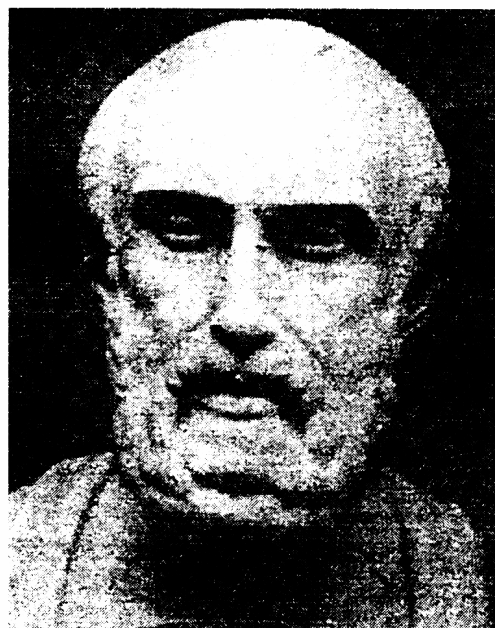
Αν προχωρούσαμε περισσότερο τον συλλογισμό μας σ' αυτήν τη ρήση, θα διαπιστώναμε ότι:

**1. Για να έχει κάποια τροφή μια τέτοια δύναμη που εννοούσε ο Ιπποκράτης, αυτή δε θα ήταν δυνατό να ήταν μια άχρηστη νεκρή, ή κακής ποιότητας τροφή (άλλωστε εκείνους τους χρόνους κάτι τέτοιο ήταν ασυνήθιστο...), αλλά αντίθετα μια τροφή ποιοτικά ανώτερη - η βέλτιστη (κατά περίπτωση) τροφή.**

Μια μικρή ιστορική αναδρομή μας επιτρέπει εδώ να αναφέρουμε ορισμένες παρατηρήσεις:

Πρώτα απ' όλα σε όλους τους αρχαίους πολιτισμούς όπως ο Αιγυπτιακός, ο Κινέζικος, ο Ινδικός, ο Ελληνικός κ.λ.π. που μεγαλούργησαν στις ιδέες τα γράμματα, τη φιλοσοφία, τις τέχνες και τις επιστήμες, η καθημερινή διατροφή (όπως αναφέρθηκε και στο α' μέρος) στηριζόταν στα δημητριακά, τα λαχανικά, τα φρούτα, τους ξηρούς καρπούς, τα όσπρια, τα γαλακτοκομικά, τη χρήση των βοτάνων ενώ περιελάμβανε κατά τόπους και τα θαλασσινά. Το κρέας (κυνήγι) ήταν μια τροφή που όταν το επέτρεπε η θρησκεία ή η φιλοσοφία τους, την κατανάλωναν πολύ αραιά π.χ. στις γιορτές.

Επίσης στους περισσότερους απ' αυτούς τους πολιτισμούς η τέχνη της σωστής σίτισης είχε εξελιχθεί σε “επιστήμη” και δεν αναφερόταν τόσο στη συγκεκριμένη πάθηση ή στο είδος του προβλήματος, όσο στην ιδιοσυγκρασία και την ψυχοσωματική κατάσταση του ατόμου. (Μια τέτοια προσέγγιση απέχει κατά πολύ από τις σημερινές αντιλήψεις για τη διατροφή που έχει η κλασική ιατρική και δεν έχει καμιά σχέση με την “προσωπική” διατροφή που προκρίνουν σήμερα οι διαιτολόγοι).



Ακόμη σε λαούς που κυριάρχησαν με βασικό τους στοιχείο τη δύναμη, το κρέας κατείχε περίοπτη θέση στη διατροφή τους. Οι λαοί αυτοί όμως κατά κανόνα είχαν μεγαλύτερη την ανάγκη για υλικές απολαύσεις και οι καταχρήσεις τους αυτές εύκολα οδήγησαν στη διαφθορά και στον εκφυλισμό τους.

Τέλος στους δύσκολους χρόνους, η ανθρωπότητα έτρωγε ότι είχε και δεν είχε πάντα. Αλλά επέζησε. Η αναγκαστική ολιγοφαγία και νηστεία όχι μόνο δεν είχε αρνητική επίδραση στους ανθρώπους τουναντίον τους αποτοξίνωνε, δυνάμωνε τη θέλησή τους και όξυνε τον νου και το πνεύμα τους (είναι χαρακτηριστικό ότι στη διάρκεια του Β' παγκοσμίου πολέμου αναφέρθηκαν περιστατικά όπου ασθενείς σε ψυχιατρεία εξαιτίας της έλλειψης τροφής αλλά και φαρμάκων, θεραπεύθηκαν από τα προβλήματά τους!).

Αντίθετα οι μεγάλες επιδημίες που εμφανίστηκαν στην Κεντρική και Δυτική Ευρώπη προσέβαλλαν κυρίως τους εξασθενημένους οργανισμούς αυτούς που ήταν εκτεθημένοι σε άσχημες συνθήκες διαβίωσης και σε παρατεταμένη κακή σίτιση και αστία. (Εκείνους τους χρόνους η διατροφή ήταν ελλιπής εξαιτίας της φτώχειας, της έλλειψης τροφών, της άγνοιας αλλά και της κακής συντήρησης κι αυτών των τροφών που είχαν...)

**2. Από το άλλο μέρος, ένας οργανισμός δεν είναι μόνο μια μάζα από κόκαλα και κρέας, γι' αυτό όταν μιλάμε για Υγεία δεν μπορεί να εννοούμε μόνο τη σωματική. Πριν απ' αυτήν προηγείται η Ψυχική Υγεία και η Νοητική καθαρότητα.** Αυτό όχι μόνο ήταν γνωστό στους αρχαίους Έλληνες αλλά αποτελούσε δεδομένο και γι' αυτόν τον λόγο εκείνους του χρόνους, η εκπαίδευση

ση είχε πολύπλευρο χαρακτήρα απευθυνόμενη στην ψυχο-σωματική-νοητική οντότητα.

**Αν θέλουμε λοιπόν να αντιμετωπίσουμε ολόπλευρα τον εαυτό μας θα πρέπει σαν τροφή να εννοήσουμε οτιδήποτε θρέφει ή καταστρέφει (από εμάς εξαρτάται) το σωματικό, το νοητικό και το ψυχικό μας μέρος.**

Με όλα τα παραπάνω, αυτή η Ιπποκράτεια ρήση αρχίζει τώρα να αποκτά ένα ευρύτερο πεδίο αναφοράς:

#### **ΤΑ ΤΡΙΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΑ**

Η Υγεία δεν είναι μια στατική κατάσταση. Αλλά μια δυναμική κατάσταση ισορροπίας του οργανισμού ανάμεσα στα στοιχεία που προέρχονται από δύο μεταβλητά περιβάλλοντα το εσωτερικό και το εξωτερικό.

**Τα επιμέρους αυτά στοιχεία αλληλοσυσχετίζονται κάθε χρονική στιγμή σε συγκεκριμένες ποσότητες και ποιότητες και σε μοναδικούς συνδυασμούς και τρόπους πάνω σ' ένα καθορισμένο σταθερό περιβάλλον -μητρικό έδαφος- που σημαδεύει καθέναν από εμάς την ιδιοσυγκρασία.**

Η Ιδιοσυγκρασία διαμορφώνεται στον καθένα από εμάς σ' έναν συγκεκριμένο χώρο και χρόνο -από τη στιγμή της σύλληψης μέχρι τη στιγμή της γέννησης- και περικλείει όλους τους γενετικούς χαρακτήρες όπως σωματότυπο, ψυχосύνθεση, τάσεις, κλίσεις, προδιαθέσεις πάντα σε συνάρτηση με όλους του παράγοντες και τα φαινόμενα που συμβαίνουν στο 9μηνο διάστημα της κύησης είτε στο εξωγενές είτε στο ενδογενές μητρικό περιβάλλον (βλ. σχήμα)

**Η ιδιοσυγκρασία που μας ακολουθεί σε όλη μας τη ζωή καθορίζει τελικά τον βαθμό ανοχής στο εξωτερικό και εσωτερικό περιβάλλον δεν μπορούμε να την αλλάξουμε, αλλά μπορούμε να θετικοποιήσουμε ή να αρνητικοποιήσουμε τα αποτελέσματα της πάνω μας (1).**

**Στο εξωτερικό περιβάλλον, σημείο αναφοράς είναι ο χώρος** με τα ερεθίσματα και τις εντυπώσεις που δημιουργεί (π.χ. φυσική ομορφιά). Σ' αυτόν εκδηλώνονται οι μη αντιληπτές φυσικές ενέργειες των εξωτερικών στοιχείων (κοσμική ακτινοβολία, ραδιενέργεια, γήινα μαγνητικά πεδία κ.λ.π. και οι αντιληπτές όπως ο αέρας, ο ήλιος, το νερό, η στερεή τροφή. (βλ. σχήμα)

**Όμως στον χώρο δεν εκδηλώνονται μόνο στοιχεία εξώ από εμάς.** Βασικό ρόλο ιδιαίτερα τις τελευταίες δεκαετίες, αποτελεί ο ίδιος ο άνθρωπος με τις παρεμβάσεις του είτε στα προαναφερθέντα εξωτερικά στοιχεία είτε στον ίδιο του τον εαυτό. Οσον αφορά τον πρώτο αποδέκτη αυτό γίνεται αντιληπτό από τις προσπάθειες του ανθρώπου να επιβληθεί η ακόμη και να αντικαταστήσει τη φύση π.χ. με την αλόγιστη παραγωγή νέων ολοένα χημικών ουσιών και ενώσεων που η ίδια η φύση αδυνατεί να επεξεργαστεί και να εντάξει στο κλειστό σύστημά της. Με τον τρόπο αυτό ο άνθρωπος επιδρά αρνητικά στην ποιότητα των στοιχείων του εξωτερικού περιβάλλοντος.

Αναφορικά με τον δεύτερο αποδέκτη είναι φανερό ότι καθοριστικό παράγοντα του εξωτερικού περιβάλλοντος σε καθέναν από εμάς αποτελούν οι εντυπώσεις (και τα ερεθίσματα που αυτές καλλιεργούν) που προέρχονται από τις ανθρώπινες σχέσεις και δραστηριότητες (τις δομημένες στην εκμάτευση περισσότερης πληροφορίας) και που κατά κανόνα διαταράσσουν την ψυχο-νοητικό-σωματική μας κατάσταση.

**Τέλος, βασικά χαρακτηριστικά όλων των στοιχείων του εξωτερικού περιβάλλοντος είναι ότι μπορούμε εμείς οι ίδιοι να τα επιλέξουμε μεμονωμένα ή σε**

**συνδυασμούς με βάση την ποιότητα και ποσότητα του. Όμως εξαρτιόμαστε από αυτά, μπορούμε ελάχιστα να καθορίσουμε και σχεδόν καθόλου να τα υπερβούμε.**

**Στο εσωτερικό περιβάλλον σημείο αναφοράς είναι ο ψυχικός μας κόσμος** ή η ψυχολογική κατάσταση του ατόμου που διαδράζεται από στιγμή σε στιγμή και σχετίζεται με τις εσωτερικές λειτουργίες λεπτών ισορροπιών του Συγκινησιακού και του Νοητικού κόσμου, του Σώματος, καθώς και τις Γενετήσιες και Ενστικτικές λειτουργίες. (βλ. σχήμα).

Οι λειτουργίες αυτές συνειδητά ή ασυνειδητά καθορίζουν κάθε στιγμή τους τρόπους αξιοποίησης των στοιχείων του σταθερού περιβάλλοντος (ιδιοσυγκρασίας) καθώς επίσης και τον χρόνο, τον βαθμό και τον τρόπο πρόσληψης, αφομοίωσης, απόρριψης, επεξεργασίας και χρήσης των στοιχείων του εξωτερικού περιβάλλοντος.

Απ' αυτό το ίδιο το εσωτερικό περιβάλλον πηγάζουν δύο μηχανισμοί αντιμετώπισης και για τα τρία περιβάλλοντα: Ο **Υγιής μηχανισμός** (που αφορά συνειδητές εσωτερικές λειτουργίες και αναφέρεται στην εύρεση της χρυσής τομής των επί μέρους στοιχείων σε όλα τα περιβάλλοντα) και ο **Στρεβλός μηχανισμός** (που σχετίζεται με μια παθητικότητα και μηχανικότητα των εσωτερικών λειτουργιών ή με έναν κακό συντονισμό τους και βασίζεται είτε σε **Υπερβολική χρήση** είτε σε **Ανεπαρκή χρήση** είτε σε **Λάθος χρήση** των επιμέρους στοιχείων (1).

Με δυο λόγια, οι εσωτερικές λειτουργίες τελικά έχουν να κάνουν με τη διαμόρφωση κριτηρίων με τα οποία επιλέγονται και αξιοποιούνται από τη μια τα στοιχεία του εξωτερικού και του σταθερού περιβάλλοντος αντίστοιχα, κι από την άλλη η ποιότητα (αρνητική ή θετική) των σκέψεων, των συναισθημάτων, των λόγων, της έκφρασης, της δράσης, των πράξεων καθώς και ο τρόπος χρήσης του σώματος (άσκηση, ξεκούραση, κίνηση κ.λ.π.).

**Όσο δε βάζουμε την προσοχή μας στις εσωτερικές λειτουργίες που εκτελούνται έτσι μηχανικά, η τάση τελικά είναι να επικρατούν αρνητικές εσωτερικές καταστάσεις (αρνητικές σκέψεις, συναισθήματα, πράξεις) με αποτέλεσμα τη δυσαρμονία και την αρρώστια.**

Αντίθετα οι συνειδητές, σύμφωνα με τις αξίες της καρδιάς, εσωτερικές λειτουργίες καλλιεργούν τη θέληση και ενδυναμώνουν την προσπάθεια για ανωτέρου τύπου ποιοτικές τροφές. Κι όσο περισσότερο εξυγιαίνεται το εσωτερικό περιβάλλον, τόσο θετικότερη επίδραση στο άτομο μπορεί να έχει και η σωστή διατροφή μαζί με τις υπόλοιπες τροφές του εξωτερικού περιβάλλοντος. Γιατί σ' ένα θετικό εσωτερικό περιβάλλον η σωστή διατροφή πολλαπλασιάζει αυτήν τη θετικότητα και δημιουργεί ευνοϊκές συνθήκες ισορροπίας, συνεργασίας και αρμονίας ανάμεσα σε όλα τα περιβάλλοντα.

#### **ΑΝΑΓΚΑΙΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ**

Απ' όλα τα προηγούμενα (Α' και Β' μέρος) διαφαίνεται:

**1. Σχετικά με τη διατροφή ότι:**

**- Το είδος της διατροφής αποτελεί βασικό παράγοντα πρόληψης θεραπείας αλλά και πρόκλησης ασθενειών.**

**- Η σημερινή διατροφή του μέσου ανθρώπου σε όλο της το εύρος δεν έχει σχέση με τη θεραπευτική διατροφή σε παλαιότερους χρόνους, ακόμη κι αν συγκρίναμε ίδιες κατηγορίες τροφών. Γι' αυτό κάθε**



απόπειρα απόδειξης της θεραπευτικής-αξίας μιας κατηγορίας τροφών σήμερα είναι μάταιη όσο δεν πληρούνται κάποιες προϋποθέσεις. Δηλ: ντόπιες ποικιλίες σπόρων χωρίς υβρίδια και γενετικές επεμβάσεις (εντομοκτόνων, ζιζανιοκτόνων και λιπασμάτων) ζωικά προϊόντα από ζώα ντόπιας ποικιλίας (χωρίς γενετικές "βελτιώσεις" και μεταλλάξεις) ελευθέρως βοσκής (σε παρθένες περιοχές ή σε περιοχές που βρίσκονται μακριά από καλλιεργημένες εκτάσεις της συμβατικής γεωργίας) χωρίς ορμόνες και χωρίς εμβόλια.

Όσο περισσότερο η τροφή ακολουθεί τις παραπάνω προϋποθέσεις τόσο περισσότερο θεραπευτική είναι.

- Η παραπάνω αναφορά στον "χαμένο παράδεισο" δίνει μόνο τη διατροφική διάσταση του εκφυλισμού (2) στην εποχή μας και προτρέπει για την αναγκαιότητα της αναζήτησης και παραγωγής τέτοιων αγνών νοθευτών τροφών.

- Η αναφορά για τους παλαιότερους χρόνους δεν έγινε για μια άκριτη αντιγραφή τους σήμερα, αλλά για να μπορούμε να αντιστεκόμαστε και να αμφιβάλλουμε στο επιστημονικό "αλάθητο" και τον δογματισμό των ημερών μας και να έχουμε ένα ανοιχτό παράθυρο σεβασμού για τη γνώση που κληρονομήσαμε, να τη λαμβάνουμε υπ' όψη να τη δοκιμάζουμε και να τη χρησιμοποιούμε.

Αλλωστε η κάθε εποχή είναι διαφορετική. Κι ενώ η πραγματικότητα αποδεικνύει ότι ο άνθρωπος κάτω από ορισμένες προϋποθέσεις μπορεί να ζήσει χωρίς το κρέας έχοντας επιπλέον και καλύτερη υγεία - παρ' όλες τις αντίθετες αποφάνσεις των ειδημόνων - αυτό δεν ισχύει για όλους. Γιατί όταν κάποιος είναι "βουτηγμένος" στους ταχύτατους σύγχρονους ρυθμούς τότε το κρέας μπορεί να είναι αναγκαίο έστω σε μικρές ποσότητες αλλά η υπερβολή του σίγουρα θα δημιουργεί προβλήματα.

- Τελικά η σωστή και ποιοτική διατροφή είναι μια (όπως αυτή έχει περιγραφεί) αλλά ταυτόχρονα δεν μπορεί να είναι η ίδια και για όλους, βοηθά σημαντικά το άτομο αλλά αυτό δεν είναι αρκετό για τη δημιουργία της ψυχονοητικό - σωματικής ισορροπίας.

2. Οτι η κατάσταση ισορροπίας δεν είναι η ίδια για τον καθένα. Δεν υπάρχουν κανόνες αφού το πολύ για έναν μπορεί να είναι ανεπαρκές για κάποιον άλλο και ιδανικό για κάποιον τρίτο. Εξάλλου και η έννοια της ποιότητας είναι υποκειμενική και σχετίζεται με την περίπτωση παρουσία ή μη μιας βαθιάς αναζήτησης και μιας εσωτερικής αντίληψης των πραγμάτων.

3. Η τεράστια σημασία των εσωτερικών ψυχολογικών καταστάσεων. Γιατί εκεί διαδικάζονται λειτουργίες που εκτός από το ένστικτο μέρος όπου αυτές αφορούν την άμεση επιβίωση μας, όλες τις άλλες είμαστε σε θέση, αν το θελήσουμε πραγματικά, να τις κατευθύνουμε και να τις καθορίσουμε.

4. Πόσο εύκολα μπορούν να δημιουργηθούν συνθή-

κες δυσαρμονίας και ανισορροπίας σε κάποιον όταν δεν υπάρχει η ισορροπία ανάμεσα στα τρία περιβάλλοντα αλλά και ανάμεσα στα επί μέρους στοιχεία τους που τα συνθέτουν.

5. Οτι η ιδιοσυγκρασία, η ψυχοσύνθεση, τα διαφορετικά βιώματα και ο διαφορετικός τρόπος ερμηνείας τους μας καθορίζουν σαν άτομα και καθιστούν τον καθένα από εμάς εντελώς μοναδική ύπαρξη όσον αφο-

ρά τον τρόπο αντίληψης, σκέψης και δράσης. Αλλά αυτή η διαπίστωση δε θα πρέπει να ερμηνεύεται λάθος και να δημιουργούνται αισθήματα μοναδικότητας και ξεχωριστότητας (2) την πηγή όλων των ανισορροπιών.

Οντας μέσα στο γήινο οικοσύστημα, παρατηρητές, είμαστε τόσο διαφορετικοί μεταξύ μας ώστε η οποιαδήποτε σύγκριση να είναι άστοχη.

Αλλά και πάλι έξω απ'

αυτό το σύστημα παρατηρούμενοι είμαστε τόσο μικροί, τόσο ίδιοι μικροσκοπικοί κόκκοι άμμου που κάθε προσπάθεια σύγκρισης και διάκρισης είναι μάταιη.

6. Οτι η Υγεία σε Ψυχο-Νοητικό-Σωματικό επίπεδο είναι μια δυναμική κατάσταση ισορροπίας. Αυτήν την ισορροπία ακόμη και να μας την υποδείξουν οι καλύτε-

ροι γιατροί, ακόμη και να την αναγνωρίσουμε στα πιο ολοκληρωμένα βιβλία, δεν έχει αποτέλεσμα αν εμείς οι ίδιοι δεν την αναζητήσουμε μέσα από την πράξη δηλ. την παρατήρηση, τη δοκιμή και τη συνε-

χή προσπάθεια.

7. Οτι το βασικό μήνυμα απ' όλα αυτά σχετίζεται με την εγρήγορση ή την παθητικότητα μας.

Αυτή είναι και η προσωπική μας ευθύνη.

Μπορούμε να συμβουλευόμαστε άλλους αλλά δεν μπορούμε να επιζητούμε απ' αυτούς και έξω από εμάς έτοιμες λύσεις για μας.

Εδώ είναι που ταιριάζουν δύο φράσεις από ομώνυμους τίτλους βιβλίων.

"Πάρε τη ζωή στα χέρια σου" (3)

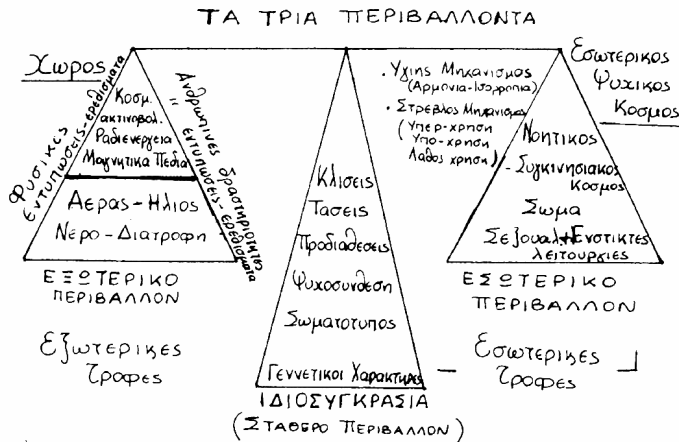
"Γίνε γιατρός του εαυτού σου" (4)

Ισως τότε η τροφή να μπορεί να προλαβαίνει και να θεραπεύει και να είναι το φάρμακο που εννοεί ο Ιπποκράτης:

Όταν γνωρίζουμε δηλ. ποιες τροφές να επιλέγουμε, πως να τις χρησιμοποιούμε και τι είδους τροφές να εκπέμπουμε γύρω μας ώστε και οι άλλοι να... θεραπεύονται.

Σημειώσεις:

1. "ΑΓΙΟΥΡΒΕΝΤΑ, η επιστήμη της ζωής" Ανδρέας Τσουρουκτσόγλου, ιατρός (εκδόσεις ALDEBARAN).
2. "Εξέλιξη ή Εκφυλισμός" άρθρο της Νέας Σελήνης, τεύχος 2.
3. Νιούμαν - Μπέρκοβιτς, ψυχολόγοι (εκδόσεις ΘΥΜΑΡΙ).
4. Αν Γουίκμορ, διευθύντρια Ιπποκράτειου Ινστιτούτου Υγείας στις Η.Π.Α. (εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ).



*Τροφή δεν είναι μόνο το χειροπιαστό φαγητό στο πιάτο μας αλλά είναι ακόμη:*

*Ο αέρας που αναπνέουμε, ο χώρος που ζούμε, οι σκέψεις που έχουμε, τα συναισθήματα που νιώθουμε, οι εντυπώσεις που ρουφάμε σα σφουγγάρια από το περιβάλλον μας και οι οποίες καλλιεργούν ανάλογες σκέψεις ανάλογα συναισθήματα και ανάλογα πάθη.*

# Πρωτοβουλία των βιοκαλλιεργητών Θεσσαλίας

**Νταλαρίζος Γιώργος**

- Την Κυριακή 11-5-97 σε αίθουσα που μας παραχώρησε το ΤΕΙ Λάρισας, έγινε η τρίτη στη σειρά συνάντηση βιοκαλλιεργητών από τη Θεσσαλία. Οι προηγούμενες πραγματοποιήθηκαν στις 16/3 και στις 13/4.

Στις συναντήσεις που είναι ανοιχτές σε όλους τους βιοκαλλιεργητές παραβρέθηκαν περίπου 30 άτομα (νυν και υποψήφιοι βιοκαλλιεργητές φρούτων, κηπευτικών, οσπρίων, δημητριακών, ελιάς, μεταποιημένων προϊόντων κ..α)

Διαπιστώθηκε η ανάγκη δημιουργίας ενός φορέα που να λειτουργεί σαν σημείο αναφοράς, φέρνοντας σ' επαφή αυτόν τον κόσμο σε σκοπό την οργάνωσή του.

Μέχρι τώρα τέθηκαν για συζήτηση θέματα όπως:

## **Τα προβλήματα παραγωγής των Β.Π.**

Κρίθηκε απαραίτητη η ανταλλαγή εμπειριών και γνώσεων και η διοργάνωση εκπαιδευτικών ομιλιών. Το πρώτο θα προσπαθήσουμε να το πετύχουμε με συγκέντρωση βιβλιογραφίας και φυλλάδια όπου θα καταγράψουμε από την εμπειρία μας τους τρόπους αντιμετώπισης των προβλημάτων της κάθε καλλιέργειας. Ακόμη προτάθηκε η από κοινού προμήθεια πρώτων υλών.

## **Το πρόβλημα διάθεσης των Β.Π.**

Με διαπιστωμένο απ' όλους σχεδόν τα προβλήματα διάθεσης παρ' όλο το εκδηλωμένο ενδιαφέρον μερίδας του καταναλωτικού κοινού, ακούστηκαν διάφορες προτάσεις όπως: η καλύτερη αξιοποίηση των ήδη υπαρχόντων καταστημάτων "υγιεινής διατροφής", ή δημιουργία "στεκιών" σε κλειστούς ή ανοιχτούς χώρους σε όλες τις μεγάλες πόλεις της Θεσσαλίας ανά τακτά χρονικά διαστήματα, η πώληση Β.Π. με ομαδικές ή ατομικές άδειες μέσα στις υπάρχουσες λαϊκές αγορές, η προώθηση των Β.Π. μέσω των κεντρικών λαχαναγορών από καταστήματα που θα διαθέτουν αποκλειστικά Β.Π. η οργάνωση των μεταφορών η έκθεση σε περίπτερο Β.Π. σε τουριστικούς χώρους, οι εξαγωγές κ.α.

Σε πρώτη φάση αποφασίστηκε οι βιοκ/τες Θεσσαλίας με τη βοήθεια με του περιοδικού "Νέα Σελήνη" να διοργανώσουν στο Βόλο στις 20-21/9 γιορτή Οικολογικής Γεωργίας και χειροτεχνίας με συμμετοχή παραγωγών απ' όλη την Ελλάδα.

**Ενα άλλο σημαντικό θέμα που απασχόλησε τους παρευρισκόμενους ήταν η ενημέρωση του**

**καταναλωτικού κοινού για την αξία των Β.Π.** τον τρόπο παραγωγής τους, τους χώρους διάθεσης και τη γνωριμία με τους ίδιους τους ανθρώπους που τα παράγουν.

Εδώ και ένα χρόνο το περιοδικό "Νέα Σελήνη" με άρθρα του βοηθάει τόσο τους βιοκαλλιεργητές όσο και τους βιοκαταναλωτές. Συζητήθηκε πως αυτό το μέσον θα μπορέσουμε να το αξιοποιήσουμε καλύτερα.

Ακόμη προτάθηκαν τρόποι αξιοποίησης προγραμμάτων των Ε.Κ. όσον αφορά τη δημιουργία ομάδων παραγωγών και η διασύνδεση μας με ανάλογες οργανώσεις της υπόλοιπης Ελλάδας αλλά και του εξωτερικού.

Πρέπει να σημειωθεί ότι στις συγκεντρώσεις παρευρέθηκαν βιοκαλλιεργητές ελεγχόμενοι και μη από Πιστοποιητικούς Οργανισμούς Β.Π.

Από την πρώτη συνάντηση ορίστηκαν για κάθε νομό σημεία επαφής και πληροφόρησης για τις συναντήσεις μας στις πόλεις:

**Λάρισα** (Νταλαρίζος Γιώργος 041-284170, 280728 και 093613737)

**Βόλο** Φούκης Σπύρος 0421 24696)

**Καρδίτσα** (Βασιλάκος Σωκράτης 0441 21000 κ 28550)

Ακόμη προέκυψε μια συντονιστική επιτροπή που θα δουλέψει για τα θέματα που μας απασχολούν και αποτελείται από τους:

1. Νταλαρίζο Γιώργο, Λάρισα, 041 284170, 280748 093613737

2. Πολυχρονίδη Ανέστη, Άνω Λεχωνιά Βόλου, 0428 94994

3. Τσουκνικά Αλέξη Μάνδρα Λάρισας, 041 821387

4. Νικολόπουλο Γιώργο, Καρδίτσα, 0441 70716, 25411

5. Αντωνόπουλο Γιώργο, Φάρσαλα, 0491 22959 23703

6. Κολέμπα Γιώργο, Αγ. Βλάσση Πηλίου, 0421 57857

7. Αγγελή Κων/νο, Λουτρό Λάρισας 041 552182

Η συντονιστική επιτροπή των Βιοκαλλιεργητών Θεσσαλίας ευχαριστεί θερμά τον κ. Σούλη αντιπρόεδρο του ΤΕΙ Λάρισας για την παραχώρηση της αίθουσας

# ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

## ΓΙΟΡΤΗ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΑΣ ΚΑΙ ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑΣ

Οι βιοκαλλιεργητές Θεσσαλίας και το περιοδικό "Νέα Σελήνη" σας καλούν να πάρετε μέρος στη γιορτή οικολογικής γεωργίας και χειροτεχνίας που θα γίνει στο ΠΑΡΚΟ ΤΟΥ ΑΓ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ στην ΠΑΡΑΛΙΑ ΤΟΥ ΒΟΛΟΥ στις 20 & 21 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 1997 με ώρες λειτουργίας 9πμ - 9μμ.

1. Υπάρχει δυνατότητα να φιλοξενηθεί περιορισμένος αριθμός ατόμων στα ΚΕΓΕ του Βόλου με κάποιο συμβολικό κόστος τη βραδιά. Οι ενδιαφερόμενοι πρέπει να δηλώσουν ημερομηνίες και αριθμό ατόμων που θα διανυκτερεύσουν.

2. Για όσους δε διαθέτουν δικό τους πάγκο, μπορούμε να εξασφαλίσουμε έναν απλό συναρμολογούμενο ξύλινο διαστάσεων 70X70X1,80 με κόστος 8.000 δρχ. Όσοι θα φέρουν δικό τους, παρακαλούμε να είναι καλαίσθητος και αναλόγων διαστάσεων. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν μέχρι 2 πάγκοι από τον ίδιο εκθέτη. Όσοι θέλουν να μοιραστούν τον ίδιο πρέπει να το δηλώσουν.

3. Κρίνεται απαραίτητη η παρουσίαση (με φωτογραφίες και άλλα μέσα) της δουλειάς αυτών που θα πάρουν μέρος.

4. Προτείνουμε οι εκθέτες να διαθέτουν ειδικά σχεδιασμένο έντυπο όπου θα δίνονται πληροφορίες για τη μέθοδο καλλιέργειας ή άλλης δραστηριότητας, τα προϊόντα, το μέγεθος του αγροκτήματος, το όνομα και τη διεύθυνση του εκθέτη.

5. Παρακαλούμε τα υλικά συσκευασίας να είναι ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΑ.

6. Το κόστος συμμετοχής για κάθε πάγκο στα έξοδα της διοργάνωσης (έντυπο ενημερωτικό υλικό, τηλέφωνα αλληλογραφία...) εκτιμώνται στις 5.000 δρχ. που θα πρέπει να αποσταλούν με ταχ. επιταγή μαζί με τη δήλωση συμμετοχής στην παρακάτω διεύθυνση. Στο ποσό αυτό θα πρέπει να προστεθεί και το κόστος του πάγκου, για όσους παραγγέλνουν.

Παρακαλούμε μαζί με τη δήλωση συμμετοχής να αποσταλούν με ταχυδρομική επιταγή στην παρακάτω διεύθυνση και τα έξοδα συμμετοχής και πάγκου (για όσους το δηλώσουν).

**ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΑΠ' ΟΛΗ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ έως 15-7-97**

(θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας λόγω περιορισμένου χώρου).

Διεύθυνση: Ανέστης Πολυχρονίδης Τέρμα Γαρέφη Ανω Λεχώνια Βόλου 38500.

Περισσότερες πληροφορίες στα τηλέφωνα: 0428 94994 (Αν. Πολυχρονίδης) και 041 284170, 093 613737 (Γιώργος Νταλαρίζος). FAX 041-611816.

Θα υπάρξουν παράλληλες εκδηλώσεις για μικρούς και μεγάλους (εικαστικό εργαστήρι, κουκλοθέατρο, μουσική, συζητήσεις).

### ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Όνοματεπώνυμο.....

Διεύθυνση..... Πόλη..... Τ.Κ.....

Τηλέφωνο..... Δραστηριότητα:.....

☐ ΑΓΡΟΤΗΣ

Εκταση σε στρέμματα..... Χρόνος έναρξης της οικολ. Καλλιέργειας.....

Μέθοδος καλλιέργειας που ακολουθείται:

☐ ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟΝ ΚΑΝ. 2092/91 και ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ.....

☐ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΛΙΕΡΓΕΙΑ

☐ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΚΑΛΙΕΡΓΕΙΑ

☐ ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΗΣ

☐ ΜΕΤΑΠΟΙΗΤΗΣ

☐ ΆΛΛΕΣ ΣΧΕΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ (περιγράψτε) .....

Πρώτες ύλες που χρησιμοποιούνται.....

Προϊόντα που θα εκτεθούν - πωληθούν.....

Διανυκτέρευση για: ☐ 19/9/97 ☐ 20/9/97

Αριθμός Ατόμων.....

Μπορώ να μοιραστώ τον ίδιο πάγκο με έναν ακόμη ΝΑΙ ΟΧΙ

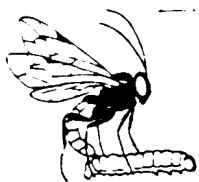
Ημερομηνία

Υπογραφή

.....  
ΠΡΟΣΟΧΗ. ΑΝ ΓΙΑ ΚΑΠΟΙΟ ΛΟΓΟ ΜΑΤΑΙΩΘΕΙ Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΑΣ ΣΤΗ ΓΙΟΡΤΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΤΕ ΜΑΣ ΕΓΚΑΙΡΑ



# ΕΜΕΙΣ ΚΑΙ ΟΙ ΟΜΟΤΡΑΠΕΖΟΙ ΜΑΣ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΚΑΙ "ΠΑΡΑΣΙΤΑ"



(Αποψεις και πρακτικές φυτοπροστασίας)

ΜΕΡΟΣ Ε'

## ΓΕΝΙΚΗ ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟΥΣ ΜΙΚΡΟΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥΣ ΚΑΙ ΤΑ ΕΝΤΟΜΑ

"Οργανισμοί όλων των ειδών και μορφών κατοικούν στην επιφάνεια της γης. Εχοντας διαιρεθεί ευρύτερα σε ζώα, φυτά και μικροοργανισμούς, διαφέρουν μεταξύ τους αλλά ενώνονται σε μια μοναδική κοινωνία οργανικών αμοιβαίων σχέσεων.

Ο άνθρωπος χαρακτηρίζει αυτές τις αμοιβαίες σχέσεις είτε ως ανταγωνιστική πάλη για κυριαρχία και επιβίωση είτε ως συνεργασία και αμοιβαία ωφέλεια. Παρ' όλα αυτά, από μια απόλυτη προοπτική αυτές οι σχέσεις δεν είναι ούτε ανταγωνιστικές ούτε συνεργασίας αλλά ένα και το αυτό" (Masanobu Fukuoka)

Στη συζήτηση που αναπτύσσεται έξω από τα στενά πλαίσια της συμβατικής γεωργίας αιωρούνται ερωτήματα του τύπου:

- Υπάρχει τελικά αυτό που λέμε εχθρός ή ασθένεια;

- Μήπως είναι οι ιδιαίτερες συνθήκες και ο κοντόθωρος υποκειμενισμός που μας ωθεί στην εύκολη απονομή "τίτλων";

- Που βρίσκεται η χρυσή τομή για μια κατάσταση ισορροπίας; Υπάρχει π.χ. ένα κολεόπτερο, το *Epicauta vitata* Εικ. 1 οι λάβρες του οποίου

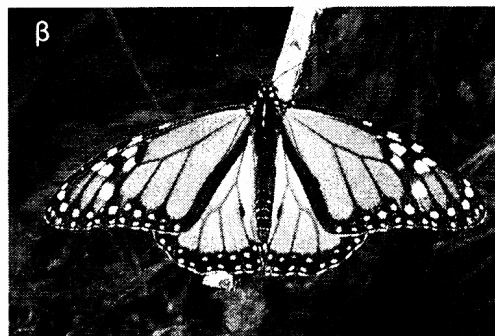
για την αθωότητα, τη χρησιμότητα ή τη ζημιά που προκαλεί. Και σε τελευταία ανάλυση ποιος μας ανέθεσε αυτόν τον ρόλο;

- Από την άλλη πλευρά πάλι, μέχρι ποιο σημείο μπορεί να παρακολουθεί κανείς άπρακτος μικροοργανισμούς και έντομα να στρέφονται με βουλιμία στις καλλιέργειες του;

αλλά η απουσία κάθε ποικιλομορφίας στη γενετική βάση της διατροφής).

Εστω και έτσι όμως πόσο ρεαλιστικό είναι να καλλιεργούμε διαφορετικές ποικιλίες σε ένα χωράφι ελπίζοντας στην Πρόνοια για να μείνει κάτι και για μας;

- Μπορούμε να χαρακτηρίσουμε

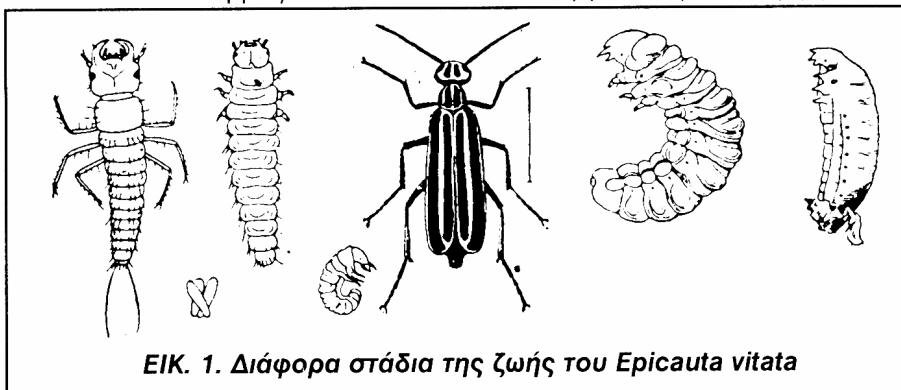


Εικ. 2. Όλα τα στάδια της ζωής του λεπιδόπτερου *Danaus plexippus* προστατεύονται από τους εχθρούς τους μέσω τοξικών ουσιών που συγκεντρώνονται στο σώμα της η λάρβα (Α) καθώς τρέφεται με συγκεκριμένα φυτά. Πουλιά που δεν έχουν εμπειρία του *Danaus* και θα επιχειρήσουν να βάλουν έναν στο τραπέζι τους (Β) θα μάθουν να αποφεύγουν (Γ) τις πεταλούδες με τα πορτοκαλόμαυρα φτερά.

- Μπορούμε να ξεχάσουμε την τραγωδία του Ιρλανδικού Λιμού της πατάτας με τους υπολογιζόμενους

"ανήθικη" την εξελικτική διαδικασία που προίκισε το λεπιδόπτερο *Danaus plexippus* με την ικανότητα να αποταμιεύει στο σώμα του τοξικές ουσίες, (τοξικά καρδενολίδια) που προέρχονται από τα φυτά με τα οποία τρέφεται (*Asclepias syriaca* και άλλα) και να προστατεύεται έτσι από τους εχθρούς του; (Εικ 2)

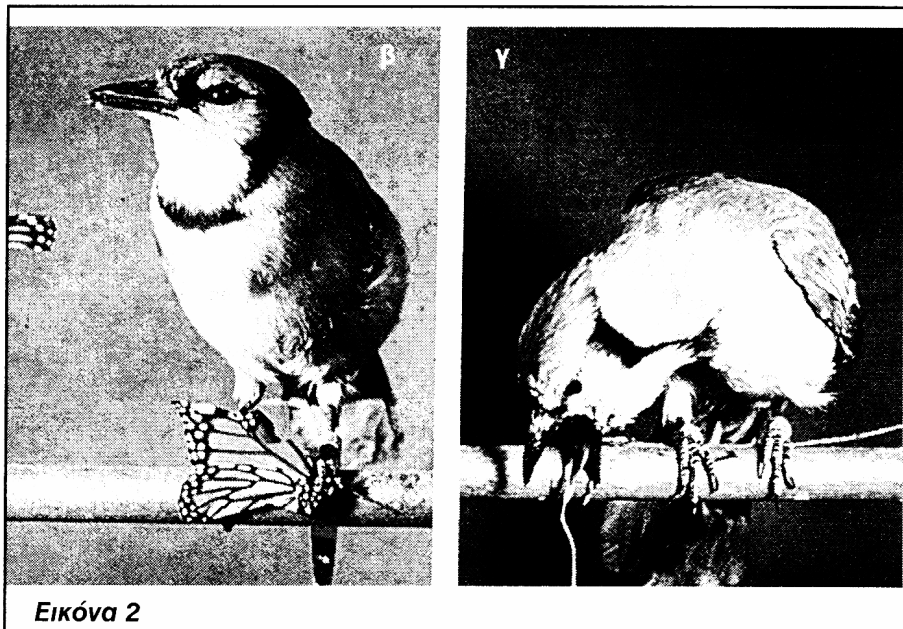
Πέρα λοιπόν από τις θεωρητικές προσεγγίσεις υπάρχει και η άμεση πραγματικότητα. Άμεση από την άποψη ότι ο βιοκαλλιεργητής πρέπει να δουλέψει σε ένα, σχεδόν εξ ορισμού, ρυπασμένο, ανισόρροπο, εκτροχιασμένο περιβάλλον, να συνδιαλλαγεί με οργανισμούς οι οποίοι δέχονται άπειρες αφύσικες πιέσεις και να παράγει κάποια προϊόντα.



ΕΙΚ. 1. Διάφορα στάδια της ζωής του *Epicauta vitata*

τρώνε τα αυγά της ακρίδας ενώ τα ενήλικα είναι φυτοφάγα και προκαλούν ζημιές. Ποιος θα αποφάσιζε

σε 2.500.000 νεκρούς; (βέβαια σήμερα ξέρουμε ότι ο πραγματικός ένοχος δεν ήταν ο μύκητας φυτόφθορα



Εικόνα 2

Ισως μερικοί να ζουν σε νησίδες που ακόμα επιβιώνει η φυσική τάξη, ή να βρίσκονται πολύ κοντά στο να την αποκαταστήσουν στον δικό τους χώρο. Ολοι οι άλλοι, οι περισσότεροι

δηλαδή, έχουν πολύ δουλειά μπροστά τους.

Αφορισμοί και απόπειρες χειραγώγησης των βιολογικών λειτουργιών δεν φαίνεται να υπόσχονται και

πολλά. Το πρώτο θυμίζει μεταφυσική θρησκοληψία και το δεύτερο παιχνίδι με σπέρτα πάνω από βαρέλι με μπαρούτι.

Παρ' όλες τις παρεμβάσεις η φύση διατηρεί τα ανακλαστικά της. Δεν είναι ούτε άγγελος ούτε διάβολος. Δεν υπάρχει λόγος να πριμοδοτεί οργανισμούς σε βάρος της φυσικής ισορροπίας (όπως το είχε τοποθετήσει παλιότερα ο Κ. Κρίμπας: "Η μοναδικότητα μας ως βιολογικό είδος δεν συνιστά αποχρώντα λόγο για την υπεροχή μας"). Πρέπει να νιώσουμε ότι υπάρχει κοινό δίκτυο επικοινωνίας μεταξύ των οργανισμών και εξαρτάται από την ευαισθησία μας και τη διαίσθησή μας αν θα ερμηνεύσουμε σωστά τα μηνύματα που εκπέμπονται αδιάλειπτα από τον πιο απλό μονοκύτταρο οργανισμό - αλλά και γιατί όχι;- και τη "νεκρή ανόργανη ύλη μέχρι τον πιο οργανωμένο δομικά, τον άνθρωπο.

## ΑΠΟΨΕΙΣ



Αγαπητοί φίλοι, σας στέλνω την παρούσα επιστολή μου ελπίζοντας να τη δημοσιεύσετε όπως έχει χωρίς καμιά διόρθωση ή περικοπή.

Επειδή πιστεύω πως η γεωργία είναι λειτουργήμα και όχι επάγγελμα, θέλω να επικεντρώσω την προσοχή μας στα εξής τρία απλά ερωτήματα και απορίες.

Γιατί και ποιοι θέλουν να επιβάλουν την άποψή πως ο αγρότης και ιδιαίτερα ο νέος πρέπει να θεωρείται από δω και στο εξής επιχειρηματίας (Businessman), η φύση μια καλή επιχείρηση και η μητέρα γη μια παχιά αγελάδα για άρμεγμα;

Γιατί και ποιοι θέλουν να επιβάλουν συστήματα ελέγχου στη βιολογική Γεωργία και μάλιστα μέσα από γραφειοκρατικούς μηχανισμούς και μακριά απ' τον καθημερινό μόχθο του γεωργού τον οποίο και υποχρεώνουν να πληρώσει την όλη διαδικασία ελέγχου; Ο μόνος που δικαιούται και επιβάλλεται να κάνει έλεγχο είναι ο ίδιος ο σκεπτόμενος καταναλωτής αυτών των προϊόντων μέσα απ' την άμεση γνωριμία με τον παραγωγό όπου είναι δυνατό (και τις περισσότερες φορές είναι δυνατό) ή με πολλούς άλλους τρόπους που δεν χωράει να αναλύσω τώρα εδώ.

Γιατί και ποιοι θέλουν την τυποποίηση των πάρα πάνω προϊόντων επικαλούμενοι δήθεν λόγους υγιεινής, όμορφης παρουσίασης, ανταγωνιστικότητας και μη πρόσμειξης με άλλα μη βιολογικά;

Ποιος πληρώνει τελικά όλα αυτά τα σκουπίδια; Όχι μόνο ο καταναλωτής αλλά ακόμη περισσότερο η ίδια η φύση βέβαια.

Τα φυσικά προϊόντα είναι ζωντανά και έχουν χρώμα, αρώματα, γεύση και αυτός που τα αγοράζει οφείλει να γνωρίζει (τι μαθαίνουμε στα σχολεία;). Με την τυποποίηση πως θα δούμε το χρώμα τους, θα μυρίσουμε το άρωμά τους, θα μπορέσουμε να τα δοκιμάσουμε πριν τα αγοράσουμε;

Αυτά τα λίγα προς το παρόν και πιστεύω να προβληματίσα κάποιους σκεπτόμενους.

**Βασιλάκης Σοφοκλής**  
**Φυσική καλλιέργεια**

## Περιβαλλοντικό Εικαστικό Εργαστήριο

# “Υφασματοποιήματα”

### Ο αργαλειός - πλαίσιο και η κατασκευή μιας πατισερί...

**Σπαντιδάκη Μαρία**

Οι μνήμες μου, σχετικές με την υφαντική, αρχίζουν από τότε που ήμουν μικρή. Τα καλοκαίρια στο χωριό της γιαγιάς μου, μαζεύονταν όλα τα αδέρφια της μητέρας μου με τις οικογένειες τους. Φωνές, παιχνίδια, μοσχομυριστές ντομάτες και πιπεριές, ήλιος και “ύφασμα” για τις γυναίκες που ετοίμαζαν τα “προικιά” των παιδιών τους. Τότε ήταν ο καιρός για το στήσιμο του αργαλειού στο χαγιάτι του σπιτιού (πλίνθινη αποθήκη γεμάτη μπάζες από άχυρο, κόττες και γατάκια).

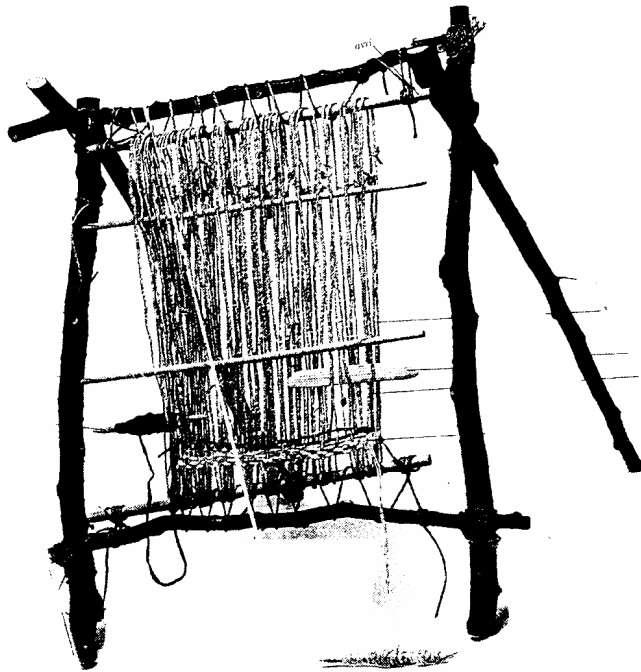
Θυμάμαι σαν σε όνειρο το “ίδιασμα” (τη διαδικασία δηλαδή απλώματος και μαζέματος του στημονιού στο κυλινδρικό “πισαντί”), που γίνονταν στο αλώνι του χωριού με παλούκια μπηγμένα στο χώμα, τα νημάτινα μιτάρια, τις υφάντρες (κόρες και νέες) που δούλευαν με βάρδιες, τη γιαγιά μου να πηγαиноέρχεται δίνοντας διαταγές, τα γέλια, το κουβεντολόι...

Αυτές οι μνήμες μ’ έκαναν, μεγάλη πια, να ασχοληθώ με την υφαντική (= ήλιος, γέλιο, χαλάρωση, επικοινωνία). Εκτοτε την αγάπησα και γι’ άλλους πολλούς λόγους. Ο κυριότερος σήμερα είναι η δυνατότητα που μου δίνει, αν και ατάλαντη, να δημιουργήσω, να συνδυάσω χρώματα και υλικά, να βουτήξω στο γλυκό κρασί της φαντασίας και να αναδυθώ κρατώντας κάτι.

Η υφαντική είναι μια πανάρχαια τέχνη. Στους θρύλους των Ινδιάνων η Γυναίκα - Αράχνη (πνεύμα που υφαινε ιστούς για να πιάσει τα σύννεφα της βροχής) ήταν αυτή που δίδαξε τους ανθρώπους στη γη να υφαίνουν. Οτιδήποτε γινόταν και γίνεται με την πλοκή στημονιού και υφαδιού είναι εφαρμογές της. Έτσι η υφαντική περιλαμβάνει, εκτός από τη δημιουργία υφασμάτων, και την κατα-

σκευή π.χ. καλαθιών, στεγών από καλάμια, χωρισμάτων κ.α. Οι περισσότεροι από εμάς έχουμε κάτι υφάνει στη ζωή μας, έστω κι αν αυτό είναι ένας φράκτης για την αναρρίχηση μιας κολοκυθιάς στον κήπο μας.

Εδώ, τώρα, θα μιλήσουμε για την



ύφανση με νήματα ή κουρέλια. Συνήθως, όταν μιλάμε για υφαντά, μας έρχεται στο νου η εικόνα της κλασικής υφάντρας, που κάθεται σ’ έναν παραδοσιακό αργαλειό στο κατώι του σπιτιού της, περιτριγυρισμένη από ένα σωρό περίεργα εξαρτήματα (τελάρια, πατήθρες, σαΐτες...). Νομίζουμε έτσι, πως η κατασκευή ενός υφαντού είναι μια περίπλοκη τέχνη, πολύ δύσκολη για κάποιον που δεν την κατέχει. Τα πράγματα όμως είναι πολύ απλούστερα.

Για την κατασκευή ενός υφαντού δεν είναι καν απαραίτητος ένας παραδοσιακός αργαλειός. Ένα σωρό αντικείμενα μέσα στο σπίτι μας θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν με μεγάλη επιτυχία. Ένας ξάδελφός μου, ο Αλέκος, έφτιαξε υπέροχες

ταπισερί χρησιμοποιώντας για χρόνια ένα παλιό παραπεταμένο παράθυρο. Ένα βιβλίο, μια απλώστρα ή ακόμα και τα πόδια μιας αναποδογυρισμένης καρέκλας μπορούν να χρησιμοποιηθούν θαυμάσια γι’ αυτό το σκοπό. Οι πρώτοι (νεολιθικοί στην Ελλάδα) αργαλειοί δεν ήταν παρά νήματα κρεμασμένα σε ένα οριζόντιο ξύλο που κρατιούνταν τεντωμένα με τη βοήθεια βαριδίων (πέτρες με μια τρύπα στη μέση), που ήταν δεμένα στο κάτω μέρος τους (τέτοια βαρίδια μπορείτε να δείτε σε πολλά μουσεία). Οι σημερινοί εναπομείναντες ινδιάνοι Ναβάχο υφαίνουν ακόμα χρησιμοποιώντας τον παραδοσιακό όρθιο αργαλειό - πλαίσιο.

Αυτός είναι και ο καλύτερος τρόπος για να ξεκινήσετε τη δημιουργική σας πορεία σαν υφαντές: η κατασκευή, δηλαδή ενός τελάρου ή όπως αλλιώς το λέμε, ενός αργαλειού πλαισίου. “Το πλαίσιο αυτό, είτε μικρό είτε μεγάλο, έχει το πλεονέκτημα της απλής και φτηνής κατασκευής του, είναι απλό στο στήσιμο και στη λειτουργία και δίνει μεγάλη ελευθερία με την ποικιλία των υλικών και των σχημάτων που μπορεί να υφάνει κανείς σ’ αυτό.

Οι πιο πολύπλοκοι αργαλειοί δημιουργήθηκαν απλώς και μόνο για να ανταποκριθούν στην ανάγκη μιας ταχύτερης και μεγαλύτερης παραγωγής υφασμάτων σε μεγάλα μήκη. Βασικά ο αργαλειός - πλαίσιο είναι κατάλληλος για μικρά αυτοτελή κομμάτια όπως ένα υφαντό ταπισερί, αν και φυσικά το ύφασμα που γίνεται στο πλαίσιο μπορεί να είναι για οποιαδήποτε χρήση

#### Κατασκευή του πλαισίου

Αν και οι κοινές κορνίζες κάδρων μπορούν να χρησιμοποιηθούν σαν



πλαίσια, δεν έχουν συνήθως τη δύναμη ν' αντέξουν στο τράβηγμα που κάνει το στημόνι χωρίς προηγουμένως να τους γίνει κάποια μετατροπή. Επειδή τα πλαίσια είναι απλά στην κατασκευή τους, είναι προτιμότερο να φτιάξετε ένα, ειδικά για τον σκοπό αυτό, παρά να προσπαθείτε να τα βγάλετε πέρα με κάτι που βρέθηκε μπροστά σας.

Ο αργαλειός - πλαίσιο που περιγράφω έχει διαστάσεις 60 X 105 cm. Μπορείτε βέβαια να χρησιμοποιήσετε και μικρότερο πλαίσιο απ' αυτό, θα περιορίζε όμως το μέγεθος του υφαντού σας σημαντικά, γιατί κατά την ύφανση μαζεύει περίπου 10 cm στο πλάτος και 23 cm στο μήκος.

#### Υλικά:

- Δύο κομμάτια από ξύλο (πεύκου) διαστάσεων 105 X 5 cm και πάχους 2,5 cm.

- Τέσσερα κομμάτια από ξύλο διαστάσεων 60 X 5 cm και πάχους 2,5 cm.

- Δύο τάκους από ξύλο 5 X 2,5 X 7,5 cm.

- Δύο κομμάτια από ξύλο πεύκου 6 χιλ. X 20 χιλ. και μήκους 70 cm για τα οριζόντια ξυλαράκια (ράβδους)

- 20 βίδες μήκους 4 cm (No 8).

- 66 καρφιά των 3 cm.

**Συναρμολόγηση:** Συναρμολογήστε το πλαίσιο όπως στο σχήμα 1, χρησιμοποιώντας σε κάθε γωνιά 2 βίδες από την κάθε πλευρά του πλαισίου. Στη μια πλευρά οι βίδες θα πρέπει να μπουν επάνω αριστερά και κάτω δεξιά, και στην άλλη πλευρά του πλαισίου επάνω δεξιά και κάτω αριστερά. Αυτό θα εμποδίσει τις βίδες να συμπέσουν.

- Στο κέντρο, ανάμεσα στα οριζόντια ξύλα στο επάνω και το κάτω μέρος, περάστε τα τακάκια και βιδώστε τα στη θέση τους. Αυτά κρατούν τα ξύλα στη σωστή απόσταση ώστε να μην λυγίζουν από το τράβηγμα του στημονιού (ΣΧ. 2).

- Αρχίζοντας 5 cm μέσα από την άκρη του πλαισίου, σημαδεύτε επάνω στα οριζόντια ξύλα Α και Β (σχ. 3) και σε διαστήματα 1,25 cm (συνολικά 33 σημάδια σε κάθε πλευ-

ρά), χρησιμοποιώντας μικρά καρφιά μήκους 3 cm και καρφώστε τα στα οριζόντια ξύλα πάνω στα σημάδια, υπό γωνία (σχ. 4). Τα επάνω και τα κάτω καρφιά θα πρέπει να είναι ευθυγραμμισμένα μεταξύ τους.

- Κρατήστε απόσταση μεταξύ των καρφιών. Αυτό εμποδίζει το ξύλο να

μονιού και τυλίξετε το σε άλλο κουβάρι, έτσι ώστε να έχετε 2 κουβάρια από στημόνι (το στημόνι είναι νήμα βαμβακερό, γερό, συνήθως εκρού ή μπορντό χρώματος χοντρό για την αρχή). Πάρτε τις άκρες από τα δύο κουβάρια ή καρούλια και ενώστε τις χρησιμοποιώντας το νήμα διπλό.

- Δέστε το βαμβακερό στημόνι στο πρώτο καρφί, στο επάνω μέρος του πλαισίου στο αριστερό σας χέρι.

#### ΣΧ. 5

- Κρατώντας τις κλωστές σχετικά σφιχτά, περάστε τις προς τα δεξιά.

- Τυλίξτε τις γύρω από το πρώτο καρφί δεξιά.

- Περάστε τις στο δεύτερο καρφί αριστερά.

- Κάντε μια στροφή γύρω από το αριστερό καρφί και μεταφέρετε τις κλωστές στο δεύτερο καρφί δεξιά.

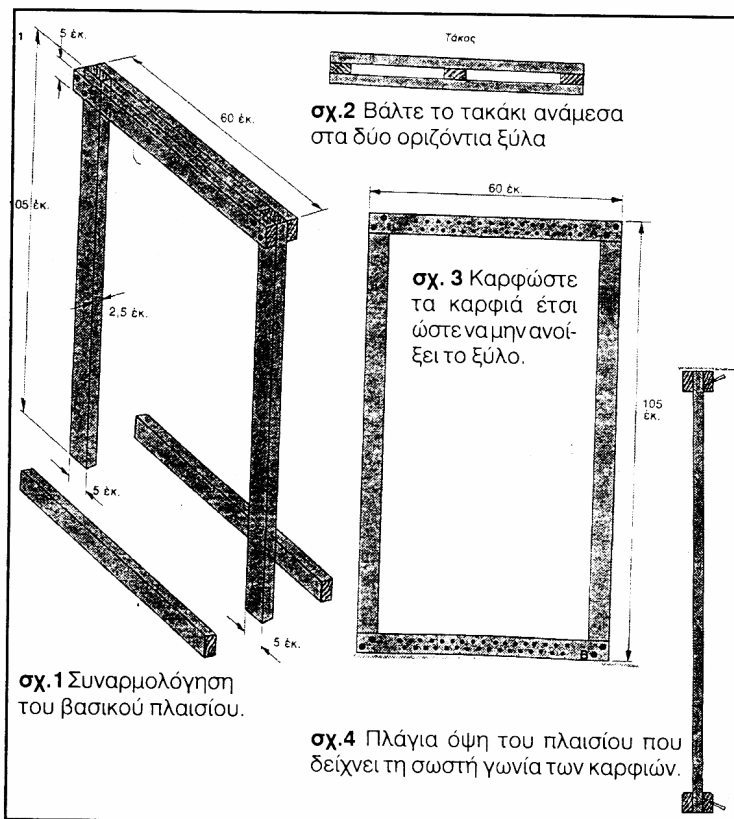
- Περάστε τις κλωστές γύρω του και πίσω στο τρίτο καρφί

αριστερά.

- Συνεχίστε αυτή τη διαδικασία προς τα κάτω, κάνοντας μια στροφή της διπλής κλωστής γύρω από κάθε καρφί και διατηρώντας την ίδια ένταση στις κλωστές του στημονιού.

- Όταν φτάσετε στο τελευταίο καρφί στερεώστε με έναν προσωρινό κόμπο. Οι πρώτες δύο επιπλέον κλωστές στην αρχή και και το τέλος σχηματίζουν την ούγια με δύο κλωστές μαζί.

- Έχετε τώρα ένα πλέγμα από οκτώ άκρες κάθε 2,5 cm (σχ. 6). Στην πατισερί ο μέσος όρος των αποστάσεων ανάμεσα στις άκρες του στημονιού είναι από 4 έως 12 άκρες κάθε 2,5 cm. Αν δεν μας βολεύει διπλό το στημόνι, μπορούμε να το τυλίξουμε μονό, πρέπει όμως να βάλουμε πυκνότερα τα καρφιά και να μην ξεχάσουμε τις διπλές κλωστές στην ούγια, έτσι ώστε να



σχ.1 Συναρμολόγηση του βασικού πλαισίου.

σχ.2 Βάλτε το τακάκι ανάμεσα στα δύο οριζόντια ξύλα

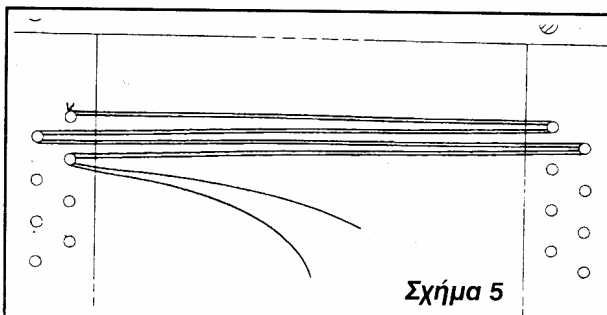
σχ.3 Καρφώστε τα καρφιά έτσι ώστε να μην ανοίξει το ξύλο.

σχ.4 Πλάγια όψη του πλαισίου που δείχνει τη σωστή γωνία των καρφιών.

ανοίξει και εσάς να μαγκώσετε τα δάχτυλά σας ανάμεσα στα καρφιά, όταν περνάτε το στημόνι (σχ. 3).

#### Στήσιμο του αργαλειού:

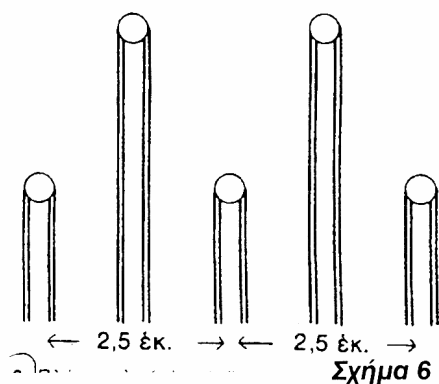
- Τοποθετήστε το πλαίσιο πάνω σε ένα τραπέζι ή καρέκλα και ακουμπήστε το στον τοίχο. Είναι πιο βολικό να βάλετε το πλαίσιο στο πλάι, γιατί το στημόνιασμα (τύλιγμα του νήματος) πάνω στα καρφιά είναι ευ-



Σχήμα 5

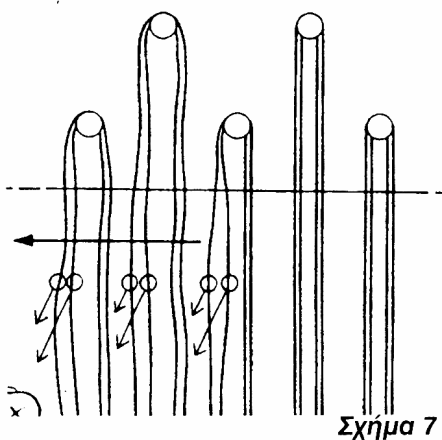
κολότερο να γίνεται από αριστερά προς δεξιά και πάλι αριστερά, παρά από πάνω προς τα κάτω.

- Ξετυλίξτε το μισό νήμα του στη-



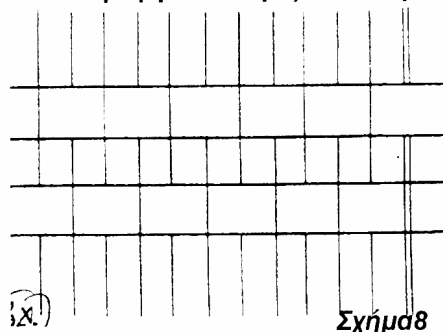
τηρείται η αναλογία 4 έως 12 άκρες κάθε 2,5 cm

**Διόρθωση της τάσης (τέντωμα):**  
Πάντοτε υπάρχει μια ανομοιογένεια στην τάση του στημονιού, όταν τελειώνετε το στημόνιασμα και αυτό μπορεί να σας δυσκολέψει αργότερα στην ύφανση. Η τάση μπορεί να διορθωθεί τραβώντας και μεταφέροντας από "μπόσικο" κατά μήκος



του στημονιού, αρχίζοντας από το σφιχτό μέρος προς το χαλαρό. Αυτό γίνεται αν τραβήξετε την άκρη κάθε στημονιού προς το μέρος του καρφιού που είναι πιο κοντά στο "μπόσικο". Αν περισσεύει στημόνι μετά το τέντωμα, κόψτε το και δέστε τώρα σφιχτά την άκρη στο τελευταίο καρφί του πλαισίου.

#### Εισαγωγή των οριζόντιων ράβδων:



**βδων:** Αφού γίνει η ρύθμιση της τά-

σης του στημονιού, μπαίνουν οι δύο οριζόντιες ράβδοι. Οι ράβδοι κρατούν τις κλωστές σε τάξη οριζόντια και διευκολύνουν την ύφανση. Επίσης σχηματίζουν ένα χρήσιμο φράγμα επάνω στο οποίο υφαίνει κανείς. Οι δύο ράβδοι τοποθετούνται κοντά στα καρφιά στο κάτω μέρος του πλαισίου.

- Πάρτε την πρώτη ράβδο και βάλτε τις δύο πρώτες κλωστές (της ούγιας) από πάνω. Δεν έχει σημασία από πια πλευρά αρχίζετε.

- Η επόμενη μια κλωστή πηγαίνει κάτω από τη ράβδο, η επόμενη πάνω και κατά τον ίδιο τρόπο σε όλο το πλάτος του στημονιού. Οι μονές κλωστές του στημονιού είναι τώρα πάνω από τη ράβδο και οι ζυγές από κάτω του στημονιού είναι τώρα από τη ράβδο και οι ζυγές από κάτω (σχ. 8) [ΠΡΟΣΟΧΗ: Δύο κλωστές στις ά-

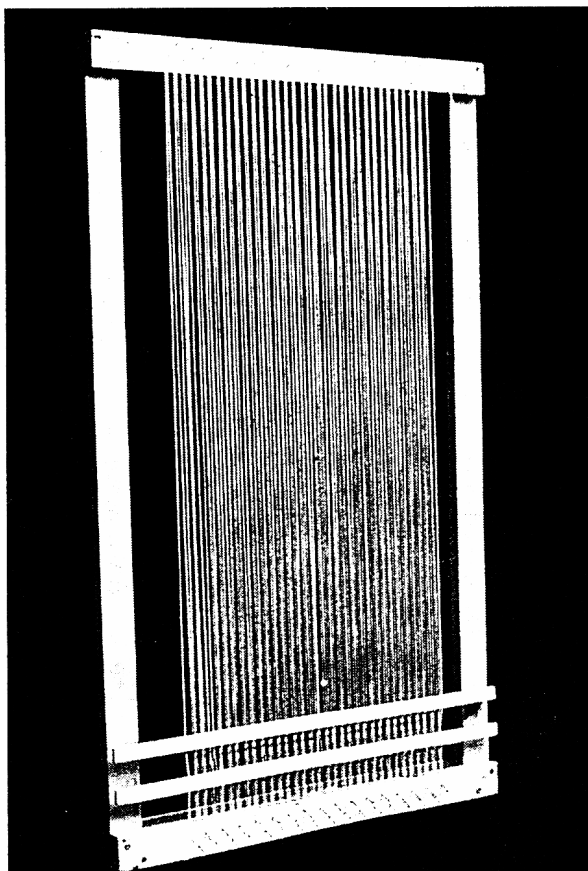


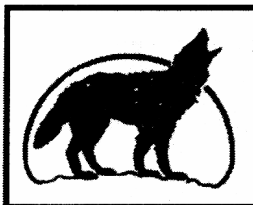
κρες για στέρεη ούγια].

- Η δεύτερη ράβδος μπαίνει κατά τρόπο που οι μονές και οι ζυγές κλωστές (στημόνια) να βρίσκονται αντίθετες από πριν, ώστε οι κλωστές να σχηματίζουν σταυρό ανάμεσα στις δύο ράβδους όταν τις βλέπει κανείς από το πλάι. Χρειάζεται προσοχή ώστε οι κλωστές να μη χάνουν την ακολουθία τους όταν μπαίνουν οι ράβδοι.

Ο αργαλειός είναι τώρα έτοιμος. Εξοπλιστείτε με νήματα (καλύτερα για αρχή) και ας δούμε πως μπορούμε να υφάνουμε. Ξαναλέω πως θα περιγράψω πως υφαίνουμε ένα χοντρό ύφασμα, μια ταπισερί τοίχου, και όχι λεπτό πχ. κουρτίνες, γιατί αυτό είναι ευκολότερο για όσους βρίσκονται στην αρχή (γι' αυτό άλλωστε και το στημόνι που βάλαμε στον αργαλειό - πλαίσιο είναι χοντρό).

Η περιγραφή της ύφανσης όμως θα γίνει στο επόμενο τεύχος, ώστε να έχετε χρόνο να ετοιμάσετε το πλαίσιο. Μέχρι τότε... καλή επιτυχία. ■





## ΤΙΠΟΤΑ ΔΕΝ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΑΡΚΕΤΑ ΜΑΚΡΙΑ ΩΣΤΕ ΝΑ ΜΗ ΜΑΣ ΑΦΟΡΑ

### ΣΤΑΘΜΟΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΓΡΙΩΝ ΖΩΩΝ ΚΑΙ ΠΟΥΛΙΩΝ Ν. ΙΩΝΙΑ ΜΑΓΝΗΣΙΑΣ

Ο Σταθμός αποτελείται από εθελοντές πολίτες του Βόλου και της Νέας Ιωνίας που σε καθημερινή βάση ασχολούνται με:

- Την απόλυτη προστασία όλων των ειδών της Αγρίας πανίδας και των βιότοπων της.

- Την παροχή Πρώτων Βοηθειών και Περίθαλψης σε όλα τα είδη της Αγρίας Πανίδας με στόχο την απελευθέρωση στο φυσικό τους περιβάλλον.

- Την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των φορέων και των πολιτών στα θέματα που αφορούν τα Αγρια Ζώα και Πουλιά, αλλά και γενικότερα την προστασία του περιβάλλοντος

- Την παρατήρηση και την καταγραφή των ειδών της Αγρίας Πανίδας της περιοχής μας και ευρύτερα του Ελλαδικού χώρου.

Η διεύθυνση του σταθμού είναι:

Βενιζέλου 69 ΝΕΑ ΙΩΝΙΑ ΜΑΓΝΗΣΙΑΣ

Τ.Κ. 38446 ΤΗΛ 0421 - 80483

(από ενημερωτικό έντυπο του Σταθμού)

### Από εδάφους φέτος οι ψεκασμοί για το δάκο

Αεροψεκασμοί τέλος για τις ελιές, μια δυναμική καλλιέργεια που καλύπτει 1,5 εκατομμύριο στρέμματα στη χώρα μας και εξασφαλίζει εισόδημα σε 700.000 ελληνικές οικογένειες. Η καταπολέμηση του δάκου, τουλάχιστον για τη φετινή περίοδο, θα γίνεται με ψεκασμούς εδάφους, όπως ορίζει ο υφυπουργός Γεωργίας Δ. Σωτηρλής με επιστολή που έστειλε σε όλες τις αρμόδιες υπηρεσίες.

“Αν και η απόφαση αυτή αφορά μόνον το 1997, πιστεύουμε ότι αποτελεί μια ιστορική στροφή, που βάσει οριστικά τέρμα στην απαράδεκτη και αντιπεριβαλλοντική πρακτική των αεροψεκασμών”, δήλωσε ο Στέλιος Ψωμάς από το ελληνικό γραφείο της “Γκρινιπς”. Εκπρόσωποι της διεθνούς οικολογικής οργάνωσης είχαν κάνει διάβημα στις αρχές Απριλίου προς τον αρμόδιο υφυπουργό. Ο κ. Σωτηρλής συμβουλευτηκε τους υπηρεσιακούς παράγοντες και έκανε δεκτό το αίτημα,

Το θέμα των αεροψεκασμών έχει συζητηθεί στο Συμβούλιο της Επικρατείας, το οποίο με την υπ’ αριθμόν 3953/95 απόφασή του εκτιμά ότι οι αεροψεκασμοί δημιουργούν σοβαρούς κινδύνους τόσο για τη δημόσια υγεία όσο και για την οικολογική ισορροπία. Η κατάργηση της μεθόδου αυτής είχε ζητηθεί και από τη Διεύθυνση Υγιεινής του υπουργείου Υγείας, ενώ το υπουργείο Γεωργίας το είχε υποσχεθεί από το 1992.

Η “Γκρινιπς” ανέλυσε εννέα δείγματα παρθένων ελαιόλαδων που παράγονται από όλες τις γνωστές μάρκες, καθώς και δείγμα από δύο μικρούς παραγωγούς. Σε όλα τα δείγματα βρέθηκαν υπολείμματα φυτοφαρμάκων που χρησιμοποιούνται στη δακοκτονία. Οι συγκεντρώσεις που ανιχνεύτηκαν κυμαίνονται από 0,022 έως 0,19 χιλιοστά του γραμμαρίου ανά κιλό λαδιού. Οι ποσότητες αυτές δεν ενέχουν άμεσους κινδύνους, π.χ. για δηλητηριάσεις, η χρόνια όμως κατανάλωση μπορεί να έχει επιπτώσεις. Οι ουσίες που χρησιμοποιούνται είναι από τις πλέον τοξικές και δηλητηριώδεις. Η Ελλάδα, στο πλαίσιο της Σύμβασης της Βαρκελώνης, έχει υποσχεθεί ότι θα καταργήσει τις ενώσεις αυτές ως το 2005.

Η “Γκρινιπς”, με αφορμή τη σημαντική αυτή ρύθμιση, στέλνει διπλό μήνυμα στους καταναλωτές. Να χρησιμοποιούν ελαιόλαδο στη διατροφή τους και να προτιμούν τα προϊόντα από βιολογικές καλλιέργειες.

(ΕΛΕΥΘΕΡΟΤΥΠΙΑ 13-5-97)

### Ο ΚΟΙΝΟΣ ΚΑΤΑΣΤΑΤΙΚΟΣ ΧΑΡΤΗΣ ΤΩΝ ΓΙΑΤΡΩΝ ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΟΡΑ

Οι Γιατροί Χωρίς Σύνορα είναι μια Υγειονομική Μη - κερδοσκοπική οργάνωση με διεθνή δράση.

Στην οργάνωση αυτή συμμετέχουν κατά πλειοψηφία γιατροί, νοσηλευτές και τεχνικοί, ενώ είναι ανοιχτή σε όλους τους ανθρώπους που μπορούν να βοηθήσουν στους σκοπούς της. Όλα τα μέλη εθελοντικά δεσμεύονται με τις παρακάτω αρχές:

1. Οι Γιατροί Χωρίς Σύνορα προσφέρουν τη βοήθειά τους α) σε πληθυσμούς που βρίσκονται σε κατάσταση επείγουσας ανάγκης, β) στα θύματα που προκαλούνται είτε από φυσικούς είτε από ανθρώπινους παράγοντες γ) σε όσους υποφέρουν εξαιτίας εξεγέρσεων, χωρίς καμιά φυλετική, θρησκευτική, φιλοσοφική ή πολιτική διάκριση.

2. Εργαζόμενοι μέσα σε αυστηρή ουδετερότητα και με πλήρη αμεροληψία, οι Γιατροί Χωρίς Σύνορα διεκδικούν, στο όνομα της παγκόσμιας Ιατρικής ηθικής και του δικαιώματος στην ανθρωπιστική προσφορά υπηρεσιών, την πλήρη και απόλυτη ελευθερία στην άσκηση των δραστηριοτήτων τους.

3. Οι Γιατροί Χωρίς Σύνορα είναι υποχρεωμένοι να σέβονται τις δεοντολογικές αρχές του επαγγέλματος τους και να διατηρούν την πλήρη ανεξαρτησία τους απέναντι σε οποιαδήποτε εξουσία ή σε οποιαδήποτε θρησκευτική, πολιτική, οικονομική δύναμη.

4. Εθελοντές οι ίδιοι μετρούν τους κινδύνους των αποστολών που θα φέρουν εις πέρας και δε διεκδικούν για τους εαυτούς τους καμιά άλλη ανταμοιβή πέραν αυτής που η οργάνωση είναι σε θέση να τους προσφέρει.

Τηλ. επικοινωνίας 01 5200 500  
(από ενημερωτικό έντυπο της Οργάνωσης)



## ΜΙΚΡΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ

Σύμφωνα με τους αρχαίους συγγραφείς ο Θαλής ο Μιλήσιος είναι ο πρώτος που ασχολήθηκε με την αστρονομία, προείπε εκλείψεις του ήλιου και της σελήνης, βρήκε τη Μικρή Αρκτο, συνέγραψε ναυτική αστρονομία κ.λ.π.

Ετσι με μια τόσο μεγάλη σχέση με την αστρονομία βγήκε ένα βράδυ από το σπίτι του με μια γριά για να της εξηγήσει τα άστρα, αλλά έπεσε σε ένα χαντάκι και μικροτραυματίστηκε κοιτάζοντας τον ουρανό και η γριά του είπε:

“Συ γαρ ω Θαλή, τα εν ποσίν ου δυνάμενος ιδείν τα έπη του ουρανού οίει γνώσεσθαι;” Δηλ. εσύ Θαλή δεν μπορείς να δεις αυτά που είναι μπροστά στα πόδια σου και νομίζεις ότι γνωρίζεις αυτά που βρίσκονται στον ουρανό;

## Η ΝΕΑ ΣΕΛΗΝΗ

Ευχαριστεί τους φίλους που την ενημέρωσαν για τις δραστηριότητές τους

- ΔΡΥΑΣ περιοδική έκδοση περιβαλλοντικής ενημέρωσης του ομίλου φίλων του δάσους και οικολόγων Ν. Φθιώτιδας.

- ΒΥΡΩΝΙΚΟΙ ΠΑΛΜΟΙ Διμηνιαία έκδοση του πολιτιστικού κέντρου Βυρωνείας.

- ΑΙΓΙΝΙΩΤΙΚΟΣ ΤΥΠΟΣ Μηνιαία εφημερίδα του Αιγινίου

- ΓΡΕΒΕΝΟΣΕΛΙ Περιοδικό για την ιστορία τη λαογραφία και τον πολιτισμό των Τζουμέρκων

- ΤΟ ΡΟΠΤΡΟ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ Χαλκιδεύκο κοινωνικό περιοδικό

- Η ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΗΝ ΑΙΤΩΛΟΑΚΑΡΝΑΝΙΑ. Ετήσια έκδοση της Δ/σης Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Αιτωλ/νίας. Γραφείο περ/κής εκπ/σης.

- ΠΟΡΕΙΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ έκδοση της Σερραϊκής Λέσχης Περιήγησης εκτός δρόμου.

-ΦΩΝΑΖΕΙ Η ΛΑΒΩΜΕΝΗ ΦΥΣΗ ΤΗΝ.... ΑΚΟΥΤΕ (Ο αγώνας τριών χρόνων μέσα στο σχολείο για το δίκαιο της Φύσης !) Έκδοση της Δ/σης Α/βάθμιας Εκπαίδευσης Νομού Λάρισας.

## ΛΑΘΗ!!! Συγγνώμη

Στο άρθρο “φυσιολογικές ιδιότητες της πατάτας” ένα από τα συστατικά της πατάτας αναφέρεται σαν “υδροξείδιο του άνθρακα”. Το σωστό είναι “υδατάνθρακες”.

Στο άρθρο “Εμείς και οι ομοτράπεζοί μας” και στη σελίδα 30 (μέσα στο πλαίσιο) το απόσπασμα από το βιβλίο του Π. Παπαθανασόπουλου είναι από την αρχή μέχρι “...ζημιές που θα σας έκανε σαν θα ‘ρχόταν”. Τα υπόλοιπα είναι σχόλια του συντάκτη.



**Παρακαλούμε τους φίλους συνδρομητές Κιβράκη, Μπόμπολα, Τσίχλα Ιφιγένεια, Δρολία Γιώργο και Βιζυηνο Τάσο να μας στείλουν την πλήρη διεύθυνσή τους και το τηλέφωνό τους.**



*Αγαπητοί φίλοι*

*Για μια ακόμη φορά (5η συνεχή) όλοι όσοι τολμούν δειλά - δειλά να πάρουν το δρόμο της επιστροφής στη φύση ζώντας την απλή ζωή του αγρότη, όσοι δεν ξεκίνησαν να νιώθουν την ανάγκη να αλλάξουν προς αυτή την κατεύθυνση, όσοι ενδιαφέρονται απλά για όσα συμβαίνουν στον εναλλακτικό χώρο, όσοι θέλουν να χαρούν τη φύση, οι περίεργοι, θα συναντηθούν στο κτήμα του Βλάσση στον Κοκκινοπηλό Ελασσόνας μέσα στην πανέμορφη Φύση του Ολύμπου. Από 19-30 Ιουλίου παιδιά, νέοι, μεγάλοι, θα έχουν την ευκαιρία να παίξουν, να μάθουν, να χαρούν τη φύση, να συζητήσουν, να τραγουδήσουν.*

*Θα γίνουν μαθήματα πρακτικά στη χειροτεχνία, την κεραμική, τις κατασκευές, στη φυσική καλλιέργεια.*

*Θα λειτουργήσει μικρό παζάρι με φυσικά προϊόντα. Όλα τα γεύματα που θα προσφερθούν θα είναι φτιαγμένα με φυσικά προϊόντα. Όσοι επιθυμούν να συνεισφέρουν κατά βούληση στο “κοινό μαγειριό”, μπορούν, αλλά δίνοντας μόνο φυσικά προϊόντα.*

**ΤΑ ΛΕΦΤΑ ΑΦΗΣΤΕ ΤΑ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ**

*Για πληροφορίες 0381 27312 (Μανίκης Παναγιώτης) 9-10 κάθε βράδυ ή σε άλλη περίπτωση 031 444448 (κυρία Βάσω, μητέρα του Βλάση).*

