

ΦΩΤΕΙΝΟ ΑΣΤΕΡΙ

ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΗ
ΖΩΗ

Ο ΠΙΝΑΚΑΣ – ΒΙΒΛΙΟ

ΦΩΤΕΙΝΟ ΑΣΤΕΡΙ



ΚΡΗΤΗ 2022



ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ

Είμαι γεννημένη στον άγιο Νικόλαο Κρήτης, όπου και τελείωσα το Λύκειο. Συνέχισα τις σπουδές μου στη μουσική, (με κύριο όργανο εκμάθησης το πιάνο) και την Ψυχολογία στην Αθήνα.

Ασχολήθηκα επιπλέον των προαναφερομένων ακόμη και με επιχειρηματικές δραστηριότητες.

Τα τελευταία δεκαπέντε χρόνια, με κέρδισε ο Εικαστικός χώρος και στη συνέχεια η συγγραφή κειμένων, ποιημάτων και απεικονίσεων. Η παραπάνω δραστηριότητά μου μετεξελίχθη σε υπό έκδοση Εικαστικών βιβλίων, με το ανάλογο περιεχόμενο.

Πράγμα μοναδικό στο είδος του, θα λέγαμε σε παγκόσμιο επίπεδο.

Το γεγονός αυτό εστέφθη από επιτυχία, εφόσον η προσπάθειά μου αυτή, αναγνωρίστηκε, ευοδώθηκε και επιβραβεύτηκε με τιμητική διάκριση από την International Art Academy, με 1^ο Διεθνές Βραβείο τον Σεπτέμβριο του 2023, για το έργο μου «ΦΤΩΧΕΙΑ».

Είμαι μέλος του λογοτεχνικού Συλλόγου «ΚΡΗΤΩΝ ΛΟΓΟΣ»



© ΚΑΤΟΧΥΡΩΣΗ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΩΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν. 2121/1993, όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται η αναδημοσίευση μέρους ή ολόκληρου του κειμένου χωρίς την έγγραφη συναίνεση της συγγραφέως.

Ειδικότερα, προς αποτροπή κάθε διεκδίκησης: Δηλώνεται ρητά ότι απαγορεύεται να διαρρεύσουν εικόνες, μικρά ή μεγάλα αποσπάσματα εκ του κειμένου του παρόντος, όπως το εν γένει φωτογραφικό υλικό και κάθε είδους στοιχεία του συγκεκριμένου Έργου *ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΗ ΖΩΗ* σε τρίτους. Τυχόν οικειοποίηση του Έργου από κάθε επίδοξο σφετεριστή της πνευματικής - καλλιτεχνικής δημιουργίας - ιδιοκτησίας ή ανατύπωση ή μετάδοση χωρίς την έγκριση της συγγραφέως επισύρει νομικές κυρώσεις, πλέον της υλικής και ηθικής αποζημίωσης που θα απαιτηθεί νόμιμα, ύψους κατ' ελάχιστον 25.000.000 ευρώ, συμπεριλαμβανομένων των κάθε είδους συνεργατών ή μη, με μοναδική εξαίρεση την περίπτωση σύναψης συμβάσεως (νομίμου Συμφωνητικού - Συμβολαίου) για την περαιτέρω προώθηση του Έργου, δεδομένης και της νομίμου κατοχυρώσεώς του με συμβολαιογραφική Πράξη.

ΦΩΤΕΙΝΟ ΑΣΤΕΡΙ



ΠΡΟΛΟΓΟΣ

ΌΠΩΣ ΕΚΔΙΩΧΘΗΚΕ Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΚΑΠΟΤΕ λόγω παρακοής στον Θείο Νόμο από την ομορφιά του Παραδείσου, όπου ευτυχισμένος διαβιούσε και αποτελούσε το φυσικό του περιβάλλον, έτσι και τώρα κάποιες δεκαετίες και ιδιαιτέρως με την πρόοδο της Τεχνολογίας, επέλεξε τον σύγχρονο τρόπο ζωής των πόλεων. Απομακρυνόμενος και αποξενωμένος από τη μητέρα φύση, με ό,τι αυτό συνεπάγεται (καθημερινό stress και μελαγχολική διάθεση), για να καταλήξει στα μεγάλα αστικά κέντρα, υφίσταται τις συνέπειες του τότε, όπως και του σήμερα, που αποβαίνουν πάντοτε τραγικές...

Σε μόνιμη πλέον βάση, το άτομο διακατέχεται από το καθημερινό άγχος της επιβίωσης, διότι εγκατέλειψε το φυσικό του περιβάλλον, από το οποίο προήλθε, με την καθαρή ατμόσφαιρα, την ησυχία και τις φυσικές ομορφιές της υπαίθρου, την πατρογονική του εστία, για να κάνει τον δημόσιο υπάλληλο εξασφαλίζοντας κάπως το μέλλον του, και να εγκατασταθεί στις μεγαλουπόλεις. Ασφαλώς τότε και έλκεται από τον σύγχρονο, άνετο και κοσμικό τρόπο ζωής.

Στα αστικά κέντρα όμως, ιδιαίτερα στην εποχή μας που σφύζουν από ζωή με τη συγκέντρωση όλων των φυλών και μεταναστών του πλανήτη, δεν προσφέρουν εκείνη την παλιά ήρεμη ζωή της επαρχίας, δίχως ηχορύπανση, που κάποτε περιφρονώντας ο κάθε ονειροπόλος άφησε, αλλά πάλι, τελευταίως, αρχίζει να νοσταλγεί... Τη ζωή των παππούδων και των γονιών του, που ανατράφησαν μέσα στη φύση και απολάμβαναν τον παραδοσιακό τρόπο ζωής, τότε που ήταν όλοι μαζί και αγαπημένοι, σε αντιδιαστολή με τη γενικότερη αποξένωση που επικρατεί στις πόλεις.

Αγρότες, βέβαια, οι περισσότεροι της υπαίθρου, ήξεραν, από το μπιστόνι τους, τι έτρωγαν και όχι από το super market, τώρα, της γειτονιάς, απ' όπου αγοράζουμε εισαγόμενες πατάτες Αιγύπτου, λεμόνια Αργεντινής, ρόγδια Περού, φάβα Τουρκίας, αβοκάντο Κένυας, γάλα Ολλανδίας, τυρί και δαμάσκηνα Γαλλίας, κρέας Γερμανίας - και ο κατάλογος των εισαγομένων προϊόντων δεν έχει τέλος...

Άλλωστε, το άτομο απομονώθηκε από τις ευρύτερες προσωπικές του σχέσεις από τη στιγμή που άρχισε να διαβιώνει μέσα σε τσιμεντένια διαμερίσματα (κουτιά), που τα χαρακτηρίζει η έλλειψη πρασίνου στον χώρο τους, οπτικού ορίζοντα (θέας), βλέποντας στα δύο μέτρα τον απέναντί τους - σ' ένα χάος από άλλες μεγάλες τσιμεντένιες και λίαν κακόγουστες παλιές κατασκευές. Μολύνθηκε ο αέρας που αναπνέει ο καθένας μας 9

ΦΩΤΕΙΝΟ ΑΣΤΕΡΙ

στα αστικά κέντρα από τη λειτουργία των πλησιέστερων βιοτεχνιών - βιομηχανιών, αλλά και χιλιάδων τροχοφόρων, που εκπέμπουν συνεχώς και σε καθημερινή βάση υπεραυξημένες του προβλεπόμενου ορίου τιμές ρύπων στην ατμόσφαιρα (νέφος).

Τα γνωστά μας σε όλους αέρια του θερμοκηπίου κάνουν την εμφάνισή τους, εκείνα ενδέχεται να παραμείνουν στον ατμοσφαιρικό ορίζοντα για εκατοντάδες χρόνια, αφού δεν λαμβάνονται μέτρα, επιφέροντας και τις αντίστοιχες κλιματικές μεταβολές (αύξηση θερμοκρασίας, πλημμυρικά φαινόμενα, ξηρασία, αύξηση της επιφάνειας της θάλασσας με την τήξη των πάγων). Μάλιστα, σύμφωνα με επιστημονικές μελέτες, εκτιμάται ότι έως το 2050 θα ανέβει η επιφάνεια των υδάτων κατά εξήντα τρία (63) εκατοστά, γεγονός που θα έχει ως αποτέλεσμα να πλημμυρίσει ένα μεγάλο μέρος ξηράς του πλανήτη και να εξαφανιστούν κάποια νησιά και ατόλες.

Υπό απειλή, λόγω της κλιματικής αλλαγής, είναι και τείνουν προς εξαφάνιση ορισμένα είδη της πανίδας, όπως ο λύκος, που κυριαρχεί στην ελληνική φύση, η αρκούδα, η μεσογειακή φώκια (Monachus-Monachus), που απαντάται στα καταπράσινα νησιά των Σποράδων, οι Caretta-caretta χελώνες στον κόλπο του Λαγανά της Ζακύνθου, ο αιγαιόγλαρος κ.ο.κ. Και όλα αυτά από τα γνωστά σε όλους αέρια του θερμοκηπίου, που κάνουν την εμφάνισή τους και παραμένουν στην ατμόσφαιρα για χρόνια, επιφέροντας και τις αντίστοιχες κλιματικές μεταβολές.

Με την αύξηση του θερμικού φορτίου της ατμόσφαιρας, αναγκαστικά, προσανατολιζόμαστε στη λήψη δραστικών μέτρων προκειμένου να μειωθούν οι σχετικές εκπομπές όλων των επιβαρυντικών για την ατμόσφαιρα αερίων: διοξειδίου του Άνθρακα (CO₂), οξειδίων του Αζώτου (N₂O), Μεθανίου CH₄), Χλωροφθορανθράκων (cfc).

Γι' αυτόν ακριβώς τον λόγο, καλούμαστε συνειδητά να επέμβουμε, υλοποιώντας αποτελεσματικά σε ευρεία κλίμακα projects επενδύσεων των Ανανεώσιμων Πηγών Ενέργειας (ΑΠΕ), γεγονός που προωθείται εντατικά από την Ευρωπαϊκή Ένωση, με τα Αιολικά πάρκα, τα φωτοβολταϊκά, τις υδροηλεκτρικές εγκαταστάσεις κ.λπ., αλλά και με τις εξαγγελίες της Κυβέρνησης ότι θα πρέπει να αντικατασταθούν τα συμβατικά αυτοκίνητα έως το 2030 με εκείνα της αντίστοιχης ηλεκτροκίνησης. Οπωσδήποτε και τα κτήρια θα πρέπει να πληρούν τις κατάλληλες προδιαγραφές τού σήμερα, βάσει κριτηρίων της ενεργειακής τους απόδοσης.

Εν κατακλείδι, για να περιοριστεί και επιβραδυνθεί η αύξηση της θερμοκρασίας στον πλανήτη, κατά 1,4 έως 5 - 5ο C όπως διατείνονται οι επιστήμονες, συστήνεται να

ακολουθηθούν κάποια αναγκαία μέτρα κατά συμφωνία Ευρωπαϊκής Ένωσης και Οικολογικού Κινήματος. Καθίσταται, άλλωστε, μονόδρομος για την προστασία του Οικοσυστήματος, σε ξηρά, αέρα, λίμνες, ποτάμια, θάλασσες, ωκεανούς, για να επιβιώσουν από την εξαφάνιση εκατοντάδες είδη οργανισμών και να βελτιωθεί η ποιότητα ζωής των ανθρώπων.

Ο Αριστοτέλης σημειώνει:

Υδάτων τε και ναμάτων μάλιστα μὲν ὑπάρχειν πλῆθος οἰκεῖον, εἰ δὲ μή, τοῦτο γ' εὔρηται διὰ τοῦ κατασκευάζειν ὑποδοχὰς ὀμβρίοις ὕδασιν ἀφθόνους καὶ μεγάλας, ὥστε μηδέποτε ὑπολείπειν...

[Πολιτικά, 1330]

Απρίλιος 2022

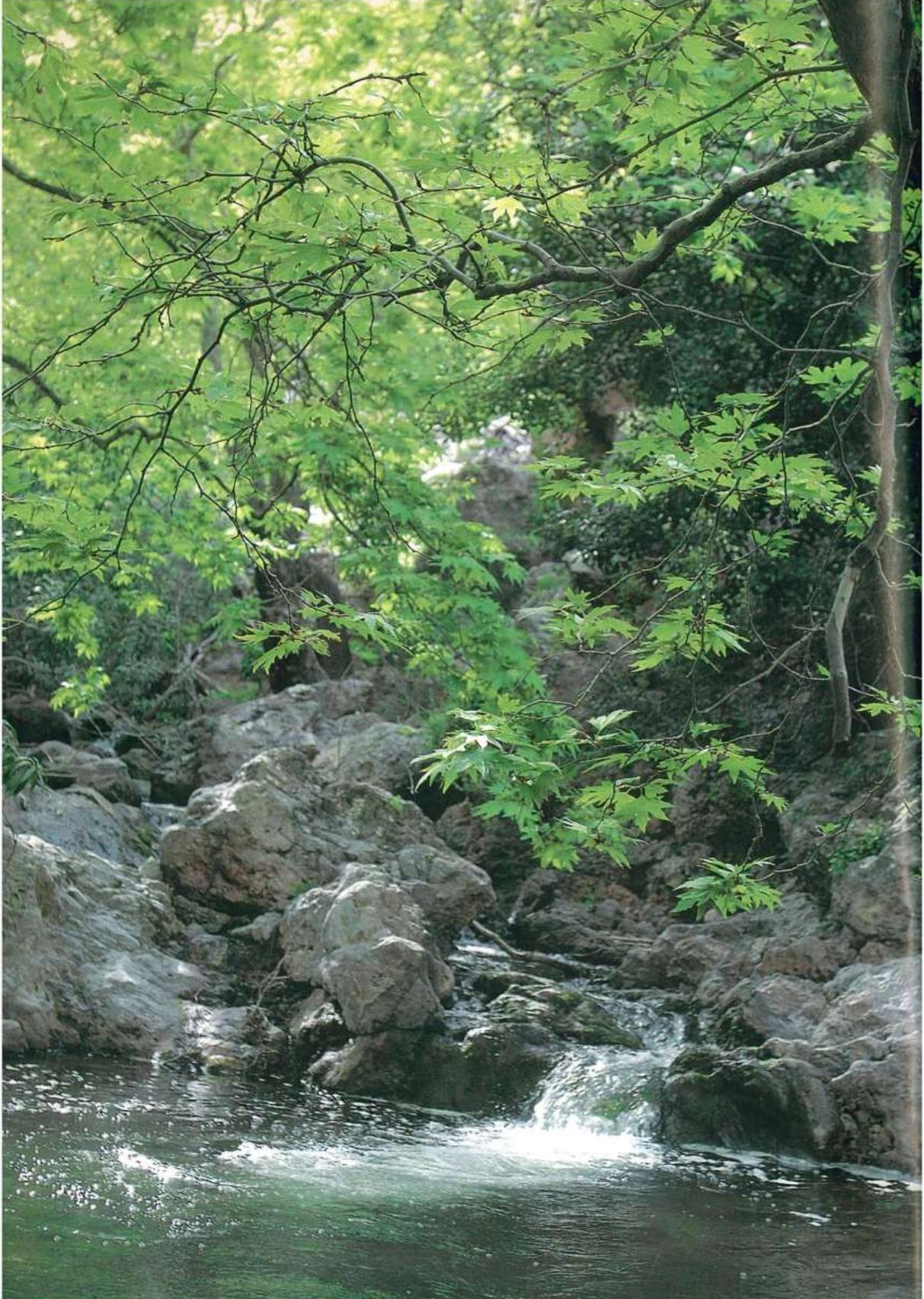
Η ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΣ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ

με το ψευδώνυμο

«ΦΩΤΕΙΝΟ ΑΣΤΕΡΙ»



ΦΩΤΕΙΝΟ ΑΣΤΕΡΙ



ΤΟ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΟ ΕΡΓΟ (ΠΙΝΑΚΑΣ)
«ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΗ ΖΩΗ»

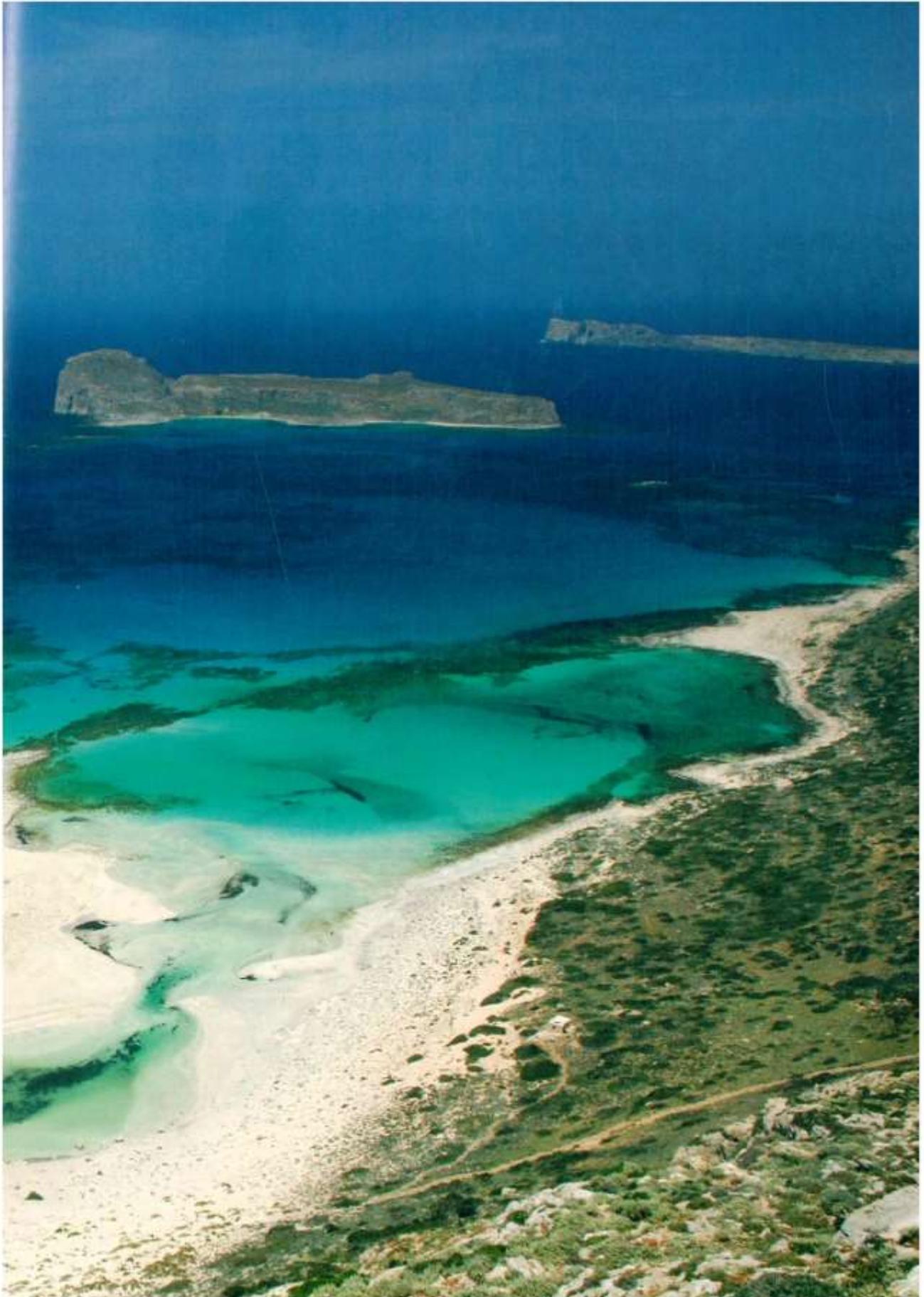


ΦΩΤΕΙΝΟ ΑΣΤΕΡΙ

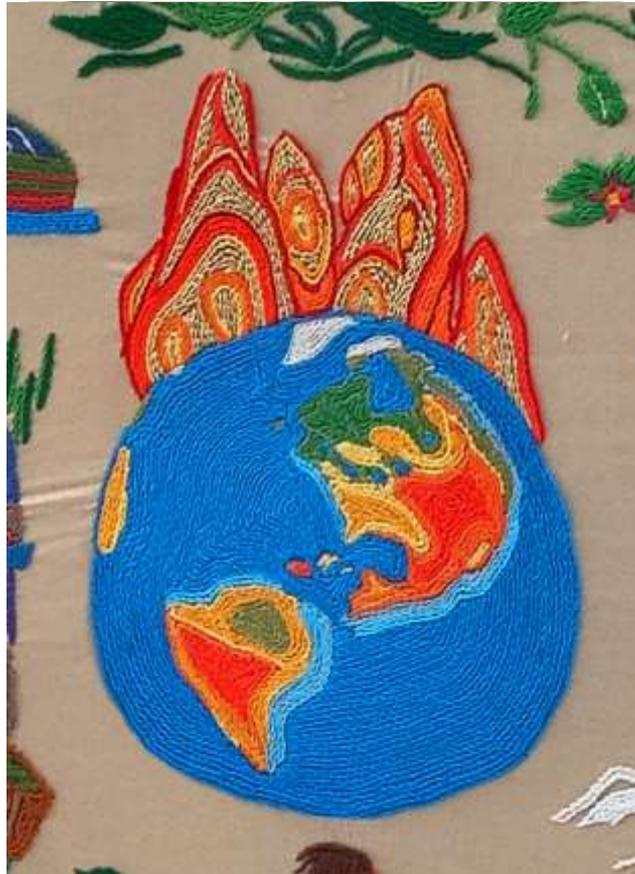


*Λεπτομέρεια της ξυλόγλυπτης κορνίζας του έργου,
με μυρμηγκάκια στις γωνίες, αμπελόφυλλα και λουλούδια στο κέντρο κάθε πλευράς της κορνίζας.*

ΦΩΤΕΙΝΟ ΑΣΤΕΡΙ



Ο ΠΛΑΝΗΤΗΣ ΓΗ ΦΛΕΓΕΤΑΙ...



Ο Πλανήτης Γη φλέγεται. Έτσι παρατηρείται το φαινόμενο του θερμοκηπίου, με την αύξηση στις παγκόσμιες εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα (CO_2) που εκλύονται στην ατμόσφαιρα από τα ορυκτά καύσιμα.

Σύμφωνα με τα στοιχεία της Εταιρείας Υδρεύσεως και Αποχετεύσεως Πρωτεύουσας (ΕΥΔΑΠ) τα σχετικά με την υπερθέρμανση του πλανήτη,

στόχος μας είναι να μειώσουμε τις επικίνδυνες εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα (CO_2), οξειδίου του αζώτου (NO_x), διοξειδίου του θείου (SO_2), εκπομπών σωματιδίων (PM), συμμετέχοντας ενεργά στην εξοικονόμηση των φυσικών πόρων από τους οποίους παράγεται η ηλεκτρική ενέργεια, συμβάλλοντας αποτελεσματικά στην αναβάθμιση ποιότητας της ατμόσφαιρας και την προστασία του φυσικού περιβάλλοντος.

(Από διαφημιστικό φυλλάδιο της ΕΥΔΑΠ)

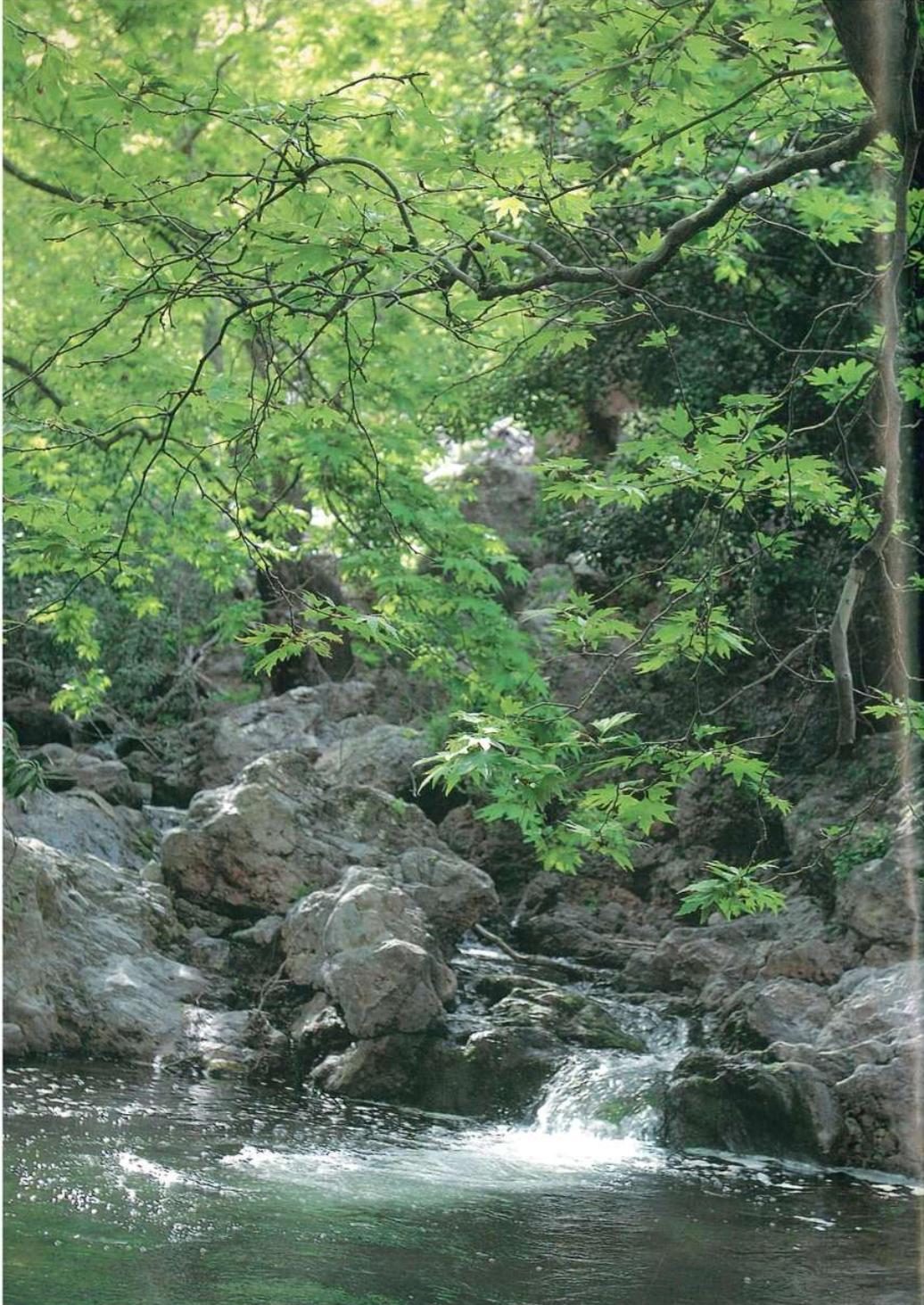
ΦΩΤΕΙΝΟ ΑΣΤΕΡΙ

Το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο ενέκρινε τη νομοθεσία για την αποκατάσταση της φύσης, παρά τις εκάστοτε διαμαρτυρίες που ταλανίζουν την Ευρωπαϊκή Ένωση.

«Τι προβλέπει η νομοθεσία

Η πολιτική για τη φύση πρόκειται να αποτελέσει ένα από τα κομβικότερα τμήματα της περιβαλλοντικής νομοθεσίας της ΕΕ, καθώς απαιτεί από τις χώρες να θεσπίσουν μέτρα αποκατάστασης της φύσης στο ένα πέμπτο της γης και της θάλασσάς τους έως το 2030.

Στοχεύει στην αναστροφή της παρακμής των φυσικών οικοτόπων της Ευρώπης – το 81% των οποίων βρίσκεται σε κακή κατάσταση – και περιλαμβάνει συγκεκριμένους στόχους όπως η αποκατάσταση των τυρφώνων, που μπορούν να απορροφούν εκπομπές CO2 συμβάλλοντας κατ' αυτόν τον τρόπο στον περιορισμό της κλιματικής αλλαγής.»



ΣΤΟΝ ΠΙΝΑΚΑ,

ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΟΝΤΑΙ ΟΙ ΑΝΕΜΟΓΕΝΝΗΤΡΙΕΣ ΚΑΙ Ο ΛΑΜΠΗΤΗΡΑΣ
ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ.

ΦΩΤΕΙΝΟ ΑΣΤΕΡΙ



Τα είκοσι (20) περίπου «αέρια του θερμοκηπίου», που περιλαμβάνουν κυρίως το διοξείδιο του άνθρακα, τους υδρατμούς, το μεθάνιο και το διοξείδιο του αζώτου, καταστρέφουν ένα «στρώμα» της ατμόσφαιρας του πλανήτη. Έτσι, επιτρέπουν τη διέλευση της ακτινοβολίας του ήλιου, η οποία μετέπειτα εγκλωβίζεται, με αποτέλεσμα η μέση θερμοκρασία στη Γη να είναι περίπου δεκαπέντε βαθμούς Κελσίου (15°C).

Όμως, τα τελευταία χρόνια, με τον όρο «φαινόμενο του θερμοκηπίου», δεν αναφερόμαστε στη φυσική διεργασία, αλλά στην έξαρση του φαινομένου: λόγω της ρύπανσης της ατμόσφαιρας από τις δραστηριότητες του ανθρώπου, αυξάνεται υπερβολικά η συγκέντρωση των αερίων του θερμοκηπίου. Το αποτέλεσμα είναι η γρήγορη αύξηση της μέσης θερμοκρασίας του πλανήτη και οι έντονες κλιματικές αλλαγές. Η μέση αύξηση θερμοκρασίας του πλανήτη, από $0,8^{\circ}\text{C}$ που ήταν, τώρα υπολογίζεται σε $1,1^{\circ}\text{C}$, όπως διατείνονται οι ειδικοί επιστήμονες.

Σύμφωνα με διάφορα σενάρια, υπολογίζεται ότι εάν δεν ληφθούν μέτρα, η μέση θερμοκρασία της Γης μπορεί να αυξηθεί κατά τρεις έως έξι βαθμούς Κελσίου ($3^{\circ}\text{--}6^{\circ}\text{C}$). [Οικολογική Παρέμβαση Ηρακλείου Κρήτης]

Η υπερθέρμανση του πλανήτη, εκτός από την τήξη των πάγων της Ανταρκτικής, επιφέρει και θυελλώδεις ανέμους, με αποτέλεσμα να διαρκούν περισσότερο οι αεροπορικές πτήσεις.

Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα του Ωκεανογραφικού Ινστιτούτου Woods Hole (WHOI) και του Πανεπιστημίου Μάντισον του Γουισκόνσιν, τα αεροπλάνα

εκτελούν τις εναέριες πτήσεις τους σε περισσότερες ώρες, καθώς «μάχονται» με τους θυελλώδεις ανέμους εξαιτίας της κλιματικής αλλαγής.

Ο επιπλέον χρόνος που απαιτείται για να ολοκληρωθούν οι πτήσεις προσεγγίζει τις τριακόσιες χιλιάδες ώρες (300.000 h) τον χρόνο. Τα αεροπλάνα, με την επιβράδυνσή τους, εκλύουν στην ατμόσφαιρα αυξημένες ποσότητες διοξειδίου του άνθρακα από τα καύσιμα, γεγονός που συντελεί στην επιβάρυνση της ατμόσφαιρας.

Για να αποτρέψουμε τα χειρότερα της κλιματικής αλλαγής, υιοθετούμε, λοιπόν, οικολογικές λύσεις ξεκινώντας από την παραγωγή ηλεκτρικού ρεύματος.



Η επιλογή μας στρέφεται στις Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας (Α.Π.Ε), με σαφή κυριαρχία των αιολικών πάρκων.

Στα νησιά, όπου διαπιστώνεται υψηλό δυναμικό ανέμου, η αιολική ενέργεια συνιστά την αποδοτικότερη και οικονομικότερη μορφή ανανεώσιμης ενέργειας. Είθισται να κυριαρχούν σ' αυτόν τον τομέα της Ενέργειας οι πολυεθνικές εταιρείες, όπως είναι η *SIEMENS*, που

κατασκεύασε αιολικό πάρκο μέσα στη Βόρεια Θάλασσα, αξιοποιώντας την ενέργεια που προέρχεται από τον άνεμο, μετατρέποντάς την σε ηλεκτρισμό.



Ας μην λησμονούμε ότι, αποδεδειγμένα πλέον, εκατόν πενήντα κιλά (150 kg) διοξειδίου του άνθρακα τον χρόνο εκλύει στην ατμόσφαιρα μία λάμπα πυρακτώσεως, έναντι **είκοσι εννέα κιλών (29 kg) ενός λαμπτήρα εξοικονόμησης ενέργειας**, όπως είναι ο **οικολογικός λαμπτήρας του Πίνακα**.

ΦΩΤΕΙΝΟ ΑΣΤΕΡΙ

ΟΙ ΦΩΤΟΒΟΛΤΑΪΚΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΜΕΤΑΤΡΕΠΟΥΝ ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΤΟΥ ΗΛΙΟΥ ΣΕ ΗΛΕΚΤΡΙΣΜΟ.

ΣΤΗΝ ΠΡΑΣΙΝΗ ΠΟΛΥΚΑΤΟΙΚΙΑ, ΔΕΞΙΑ, ΣΤΗΝ ΑΚΡΗ ΤΟΥ ΠΙΝΑΚΑ, διακρίνονται ευκρινώς τα φωτοβολταϊκά πλαίσια (πάνελ), κατασκευασμένα από άμορφο πυρίτιο (Amorphous ή Thin film Silicon, a-Si).



Τα φωτοβολταϊκά πάνελ από άμορφο πυρίτιο παρουσιάζουν αντοχή στις υψηλές θερμοκρασίες, ενώ πλεονεκτούν και ως προς την εμπορική τους τιμή, η οποία θεωρείται συμφέρουσα (προσιτή, ελκυστική). Κατά δεύτερο λόγο, συγκρίνοντάς τα με τα αντίστοιχα κρυσταλλικά φωτοβολταϊκά, σε περιόδους μειωμένης ηλιακής ακτινοβολίας (συννεφιασμένες ημέρες) εμφανίζουν ικανοποιητική απόδοση ενέργειας. Έχουν μεγαλύτερη απόδοση ενέργειας κατά 10% και για τις συννεφιασμένες ημέρες του χρόνου.

Ως μειονέκτημά τους όμως θεωρείται το γεγονός ότι για να παράξουν ηλεκτρική ενέργεια απαιτείται μεγαλύτερη επιφάνεια από εκείνη των κρυσταλλικών φωτοβολταϊκών.

Το εμπόριο φωτοβολταϊκών στοιχείων έχει να επιδείξει και κάποιες άλλες κατασκευαστικές εφαρμογές, όπως τα φωτοβολταϊκά μονοκρυσταλλικού πυριτίου (sc-

Si, Single Crystalline Silicon), με υψηλή απόδοση. Στα φωτοβολταϊκά τύπου cdTe (Τελουριούχο Κάδμιο), εικάζεται ότι το κάδμιο αποτελεί καρκινογόνο παράγοντα, όπως διατείνονται κάποιοι από τους ειδικούς. Γι' αυτό χρειάζεται προσοχή στα εν λόγω φωτοβολταϊκά, ενώ συστήνεται να αποφεύγεται η χρήση τους.

Εξαιρετικό υλικό απορρόφησης ηλιακής ακτινοβολίας-θερμοκρασίας τυγχάνει

το Αρσενικούχο Γάλλιο (GaAs), ενώ ως μειονέκτημά του αναφέρεται το υψηλό κόστος λόγω του μονοκρυσταλλικού υποστρώματός του.

Παράλληλα, αναπτύσσεται τελευταία μία τεχνολογία φωτοβολταϊκών στοιχείων (Ribbon Silicon) η οποία μειώνει στο μισό τη χρήση πυριτίου, ενώ παράλληλα εξασφαλίζει την ενεργειακή τους απόδοση.

Από τη λίστα των φωτοβολταϊκών δεν εξαιρούνται και τα Υβριδικά φωτοβολταϊκά, με υψηλή ενεργειακή απόδοση, κάτι αντίστοιχο με τα υβριδικά αυτοκίνητα, πράγμα που καθιστά τα συγκεκριμένα φωτοβολταϊκά λίαν πλεονεκτικά και εμπορεύσιμα, αφού τα HIT (Heterojunction with Intrinsic Thin-layer), κατασκευάζονται ως “σάντουιτς”, με το πρώτο και δεύτερο στρώμα τους να αποτελείται από άμορφο πυρίτιο, ενώ στο ενδιάμεσό τους υφίσταται το μονοκρυσταλλικό.

ΤΟ ΝΕΟ ΑΙΟΛΙΚΟ ΚΑΙ ΗΛΙΑΚΟ ΦΕΡΙΜΠΟΤ – ΟΙΚΟ-ΠΛΟΙΟ, ΤΟ SOLAR SAILOR, ΠΟΥ ΑΠΟΤΥΠΩΝΕΤΑΙ ΠΑΝΩ ΣΤΟΝ ΠΙΝΑΚΑ, είναι πλήρως εξοπλισμένο με φωτοβολταϊκούς συλλέκτες, οι οποίοι περιστρέφονται ακολουθώντας την τροχιά του ηλίου, ενώ ταυτόχρονα λειτουργούν ως πανιά.

Το οικο-πλοίο, όπως κοινοποιήθηκε, μεταφέρει τους τουρίστες στο Αλκατράζ (πρώην Φυλακές των ΗΠΑ).



Κάτι αντίστοιχο, αλλά στα αυτοκίνητα, εφαρμόζεται από το Εργαστήριο

ΦΩΤΕΙΝΟ ΑΣΤΕΡΙ

Νανοτεχνολογίας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης (ΑΠΘ).

Οι ερευνητές ενσωματώνουν εύκαμπτα οργανικά φωτοβολταϊκά (OPV) για τη λειτουργία του κλιματιστικού του αυτοκινήτου, όπως και για τη λειτουργία του καντράν και του φωτισμού.

Όπως ανακοινώθηκε, οι έρευνες προχωρούν ακόμη περισσότερο, καθώς σχεδιάζεται από την ομάδα του Εργαστηρίου Laboratory for Thin Films – Nanosystems & Nanometrology (LTFN) το ηλιακό αυτόνομο αυτοκίνητο, το οποίο, μέσω των οργανικών φωτοβολταϊκών, θα «αυτο-τροφοδοτεί» με ενέργεια τον κινητήρα του.

Η ΥΔΡΟΗΛΕΚΤΡΙΚΗ ΜΙΚΡΟΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ - ΑΡΙΣΤΕΡΑ, ΠΑΝΩ,

ΣΤΟΝ ΠΙΝΑΚΑ, ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΔΑΣΟΣ.



Η μικροεγκατάσταση παράγει ενέργεια ισχύος δύο κιλοβάτ (2 kW) συμπληρωματικά, με τη βοήθεια του νερού ενός ρέματος, συμβάλλοντας στην παραγωγή δυναμικού ηλεκτρικής ενέργειας.

Από παλαιότερα υπήρχαν οι βλέψεις για υπερσύγχρονη υδροηλεκτρική εγκατάσταση στην Ελλάδα. Πρόσφατα, στην ενεργειακή ατζέντα της Χώρας μας, η Ρυθμιστική Αρχή Ενέργειας (ΡΑΕ) ενέκρινε τη λειτουργία του πρώτου αντλησιοταμιευτικού έργου, ισχύος διακοσίων είκοσι μεγαβάτ (220 MW) στην Αιτωλοακαρνανία, το οποίο αποτελεί την τελευταία λέξη της Τεχνολογίας στα υδροηλεκτρικά.

Όπως έχει κοινοποιηθεί, με το υπερσύγχρονο σύστημα της αντλησιοταμιεύσεως, το νερό κυκλοφορεί από δύο ταμιευτήρες προκειμένου να παραχθεί ηλεκτρική ενέργεια. Το νερό “ανεβοκατεβαίνει”, θα λέγαμε (κάπως περισσότερο εκλαϊκευμένα βέβαια), όπως ένας ανελκυστήρας για παράδειγμα, από τη στιγμή που το νερό κατευθύνεται από τον επάνω ταμιευτήρα ρέοντας προς τον κάτω ταμιευτήρα και αντλείται εκ νέου ξανά επάνω. Με τη βοήθεια του ανέμου επιτυγχάνεται η όλη αντλητική διαδικασία, καθότι το νερό τελικά παραμένει στον επάνω ταμιευτήρα ως στοκ υδροηλεκτρικής ενέργειας, για να καλυφθούν τρέχουσες ανάγκες ζήτησης της αγοράς.

ΓΕΩΘΕΡΜΙΑ

– ΦΑΙΝΕΤΑΙ ΣΤΟΝ ΠΙΝΑΚΑ ΤΟ ΠΗΓΑΔΙ ΣΤΟΝ ΚΗΠΟ ΤΟΥ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΟΥ ΣΠΙΤΙΟΥ.



Έχει διαπιστωθεί ότι κατά τον Χειμώνα η θερμοκρασία στο υπέδαφος διατηρείται σε υψηλά επίπεδα, όπου, σε βάθος κάποιων μέτρων, η θερμοκρασία “αγγίζει” περίπου τους δεκαπέντε βαθμούς Κελσίου (15° C) καθ’ όλη τη διάρκεια του χρόνου.

Αξιοποιώντας ένα ήδη υπάρχον αρτεσιανό φρέαρ (πηγάδι), εισάγεται εκεί ένας σωλήνας σε σχήμα U, ο «γεωεναλλάκτης», προς παραγωγή θερμότητας.

ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΗΛΕΚΤΡΙΚΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΑΠΟ ΤΑ ΣΚΟΥΠΙΔΙΑ

ΠΑΝΩ, ΑΡΙΣΤΕΡΑ. ΦΑΙΝΕΤΑΙ Ο ΕΡΓΑΤΗΣ ΜΕ ΤΑ ΣΚΟΥΠΙΔΙΑ ΜΠΡΟΣΤΑ ΤΟΥ.



Ηλεκτρική ενέργεια, αλλά και νερό κατάλληλο για άρδευση παράγονται από τα σκουπίδια.

Το **βιοαέριο** παράγεται από τη σήψη απορριμμάτων. Στη συνέχεια, συλλέγεται με ειδικές σωληνώσεις, καίγεται σε ειδικές μηχανές και παράγεται ηλεκτρική ενέργεια.

Κάτι ελπιδοφόρο ανακοινώθηκε σχετικά με τη διαχείριση των σκουπιδιών εδώ στην Ελλάδα: αξιολογείται ότι κι εδώ στη Χώρα μας και συγκεκριμένα στην Τήλο, νησί με αρχαιολογικό ενδιαφέρον, σχολαστικά τηρούνται οι κανόνες προστασίας του περιβάλλοντος, αφού κατέχει μηδενικά ποσοστά αποβλήτων, γεγονός που την καθιστά νησί-πρότυπο για τα υπόλοιπά μας νησιά. Δεν διατηρεί απορριμματοφόρο, αφού δεν υπάρχουν σκουπίδια. Προβλέπεται η παλιά χωματερή να μετατραπεί σε πάρκο. Δεν θα συναντήσει πια ποτέ κανείς κάδους στους δρόμους, αφού λειτουργεί το Κέντρο Κυκλικής Οικονομίας, με ανακυκλώσιμα, μη ανακυκλώσιμα και οργανικά απόβλητα.

ΦΩΤΕΙΝΟ ΑΣΤΕΡΙ

ΣΤΟΝ ΠΙΝΑΚΑ, ΔΙΑΚΡΙΝΕΤΑΙ ΤΟ ΕΡΓΟΣΤΑΣΙΟ ΒΙΟΑΕΡΙΟΥ
(ΠΡΑΣΙΝΟΥ ΧΡΩΜΑΤΟΣ)

(ΠΡΑΣΙΝΟΥ

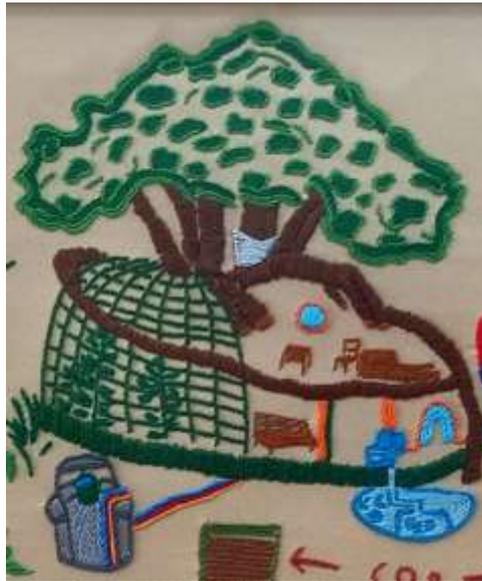


ΚΑΙ ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΤΡΕΝΟ (ΠΡΑΣΙΝΟ) ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΣ ΠΟΥ ΚΙΝΕΙΤΑΙ ΜΕ ΒΙΟΑΕΡΙΟ, ΣΤΗΝ
ΠΟΛΗ LINKORING ΤΗΣ ΣΟΥΗΔΙΑΣ



ΤΟ SUPER ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΟ ΣΠΙΤΙ *FAB TREE HAB*

- ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΕΤΑΙ ΚΑΘΑΡΑ ΣΤΟΝ ΠΙΝΑΚΑ ΤΟ ΠΡΑΣΙΝΟ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΟ ΣΠΙΤΙ



Το σπίτι μεγαλώνει απευθείας από λίγους σπόρους που σπάρθηκαν στο έδαφος. Τα φυτά είναι ειδικά καλλιεργημένα με τη βοήθεια κλουβιών- οδηγών, μεγαλώνουν με τρόπο ώστε να αποκτήσουν την εξωτερική μορφή ενός σπιτιού. Τα κλαδάκια και οι θάμνοι θα αποτελούν την επένδυση, ενώ πιο γερά δέντρα θα αντικαταστήσουν τις φέρουσες κολόνες.

Σπαρμένο μπετόν: οι κορμοί (βελανιδιάς ή οξιάς) θα αναπτύσσονται με ελεγχόμενο τρόπο μέχρι να σχηματίσουν το «μπετόν αρμέ» της δομής.

Πλεγμένοι τοίχοι: κάποιοι θάμνοι θα σχηματίσουν τον σκελετό των τοίχων, οι οποίοι θα γεμίσουν στη συνέχεια με πηλό, άχυρο και κονίαμα.

Μετεω-υδραυλικές εγκαταστάσεις: Η συλλογή του νερού της βροχής σε μια δεξαμενή στη στέγη θα μπορούσε να προσφέρει, χάρη στην ανακύκλωση του νερού, υδρική αυτονομία.

Πλαστικό σόγιας: τα παράθυρα θα είναι φτιαγμένα από πλαστικό σόγιας, ένα υλικό που επεκτείνεται σταδιακά, καθώς μεγαλώνει το σπίτι. Στη νότια πλευρά του σπιτιού, φωτοβολταϊκοί ηλιακοί συλλέκτες παρέχουν το απαραίτητο ηλεκτρικό ρεύμα. Επίσης, στο μπάνιο υπάρχει εγκατάσταση για την ανακύκλωση του νερού.

[Περιοδικό *Focus*]

ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΕΤΑΙ ΤΟ **ΣΥΝΘΕΤΙΚΟ ΠΡΑΣΙΝΟ ΔΕΝΤΡΟ** ΣΤΟΝ ΠΙΝΑΚΑ, ΜΕ

ΤΙΣ ΛΕΠΤΕΣ ΟΡΙΖΟΝΤΙΕΣ ΚΟΚΚΙΝΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΜΕΣΑ ΤΟΥ.

ΦΩΤΕΙΝΟ ΑΣΤΕΡΙ



Ο άνθρωπος παράγει 6,1 δισεκατομμύρια τόνους διοξειδίου του άνθρακα (CO₂) ετησίως.

Το συνθετικό δέντρο στις ΗΠΑ απορροφά το διοξείδιο του άνθρακα χίλιες (1.000) φορές γρηγορότερα από τα φυσικά δέντρα.

Όταν φυσά αέρας μέσα από τα πλαστικά φύλλα, ο άνθρακας παγιδεύεται σε ένα θάλαμο, συμπιέζεται και αποθηκεύεται ως υγρό διοξείδιο του άνθρακα. Παγιδεύει άνθρακα οπουδήποτε και οποιαδήποτε χρονική στιγμή.

[Από παλαιότερο οικολογικό άρθρο του περιοδικού *Focus*]

Εκείνο το συνθετικό δέντρο θεωρείται από πολλούς ως η καταλληλότερη, η πιο ενδεδειγμένη λύση περιορισμού του διοξειδίου του άνθρακα στις μεγαλουπόλεις.

ΠΑΜΦΑΓΟ «ΨΑΡΙ» SALPA ASPERA

– ΣΤΟΝ ΠΙΝΑΚΑ, ΤΟ ΑΣΠΟΝΔΥΛΟ ΨΑΡΙ, ΜΕ ΓΑΛΑΖΙΟ ΧΡΩΜΑ ΚΕΝΤΗΜΕΝΟ, ΦΑΙΝΕΤΑΙ ΣΤΗ ΔΕΞΙΑ ΠΛΕΥΡΑ ΤΟΥ ΣΥΝΘΕΤΙΚΟΥ ΔΕΝΤΡΟΥ.



Υπολογίζεται ότι τέσσερις χιλιάδες τόνοι διοξειδίου του άνθρακα εξαφανίζονται την ημέρα αν τους δώσουμε τροφή σε ένα «ψάρι» για το γεύμα του.

Πρόκειται για τη *Salpa aspera*, ένα ασπόνδυλο στο μέγεθος του αντίχειρα, που αρέσκεται να τρώει φυτοπλαγκτόν. Δεν ανήκει μάλιστα στην τροφική αλυσίδα των αρπακτικών, αφού το ψάρι αυτό δεν καταναλώνεται από τον άνθρωπο.

Η *Salpa aspera* σχηματίζει τεράστιες αποικίες που φτάνουν τα εκατό χιλιάδες (100.000) τετραγωνικά χιλιόμετρα.

Θεωρούνται τα ιδανικότερα ψάρια για να αποθηκεύσουν στους θαλάσσιους βυθούς μεγάλες ποσότητες διοξειδίου του άνθρακα (CO₂). [Τεκμηρίωση Πανεπιστημίου Κονέκτικατ ΗΠΑ – Πηγή: περιοδικό *Focus*]

ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ ΔΙΟΞΕΙΔΙΟΥ ΤΟΥ ΑΝΘΡΑΚΑ (CO₂) ΣΤΟ ΥΠΕΛΛΑΦΟΣ

ΣΤΗ ΔΕΞΙΑ ΠΛΕΥΡΑ ΤΟΥ ΠΙΝΑΚΑ, ΔΙΠΛΑ ΣΤΟ ΑΣΠΟΝΔΥΛΟ ΨΑΡΙ, ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΕΤΑΙ ΣΧΗΜΑ ΤΟΥ ΓΟΥΕΪΜΠΕΡΝ (ΚΑΝΑΔΑΣ), όπου πέντε χιλιάδες (5.000) τόνοι διοξειδίου του άνθρακα (CO₂) κάθε ημέρα συγκεντρώνονται και τόσο μεγάλες ποσότητες ωθούνται στο υπέδαφος. Βοηθά έτσι το διοξείδιο του άνθρακα στην εξόρυξη του πετρελαίου (C₅H₁₂).



Χρησιμοποιούνται σταθερές γεωλογικές αποθήκες, όπως οι εξαντλημένες πηγές πετρελαίου ή η εισαγωγή του διοξειδίου του άνθρακα σε μεγάλα βάθη, ακόμη και σε πηγές πετρελαίου που δεν έχουν εξαντληθεί εντελώς. [Πηγή: περιοδικό *Focus*]

ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ ΤΩΝ ΒΙΖΟΝ

– ΑΡΙΣΤΕΡΑ ΣΤΟΝ ΠΙΝΑΚΑ ΤΑ ΖΩΑ ΒΙΖΟΝ ΕΞΩ ΑΠΟ ΤΑ ΚΛΟΥΒΙΑ ΤΟΥΣ ΧΑΙΡΟΝΤΑΙ ΤΗΝ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΤΟΥΣ ΣΤΗ ΦΥΣΗ.

Τα ζώακια βιζόν, στα κλουβιά, δυστυχώς, θανατώνονται με ηλεκτροσόκ για την πολύτιμη γούνα τους. Πάνω από τριάντα εκατομμύρια (30.000.000) ζώα θυσιάζονται κάθε χρόνο στον βωμό του ανθρώπινου κέρδους, που αποφέρουν εκατομμύρια δολάρια. Για τον λόγο αυτόν, οι γυναίκες ας προτιμήσουν να φορούν τις συνθετικές γούνες, λαμβανομένου υπ' όψιν ότι για την κατασκευή ενός γούνινου παλτού απαιτούνται περί τα πενήντα έως εξήντα (50-60) ζώα βιζόν¹.

¹ Ανδρονίκου, Δανάη 2021. «Πόσα ξέρεις για τη βιομηχανία της γούνας και τις επιπτώσεις της



ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ ΗΛΕΚΤΡΙΚΩΝ ΣΥΣΚΕΥΩΝ – ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΕΙΤΑΙ

ΣΤΟΝ ΕΙΔΙΚΟ ΠΡΑΣΙΝΟ ΚΑΔΟ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗΣ.

ΣΤΟΝ ΠΙΝΑΚΑ ΒΛΕΠΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΤΕΧΝΙΚΟΥΣ ΝΑ ΜΕΤΑΦΕΡΟΥΝ ΕΝΤΟΣ ΤΟΥ ΠΡΑΣΙΝΟΥ ΚΑΔΟΥ ΤΟ ΨΥΓΕΙΟ, ΓΙΑ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ.

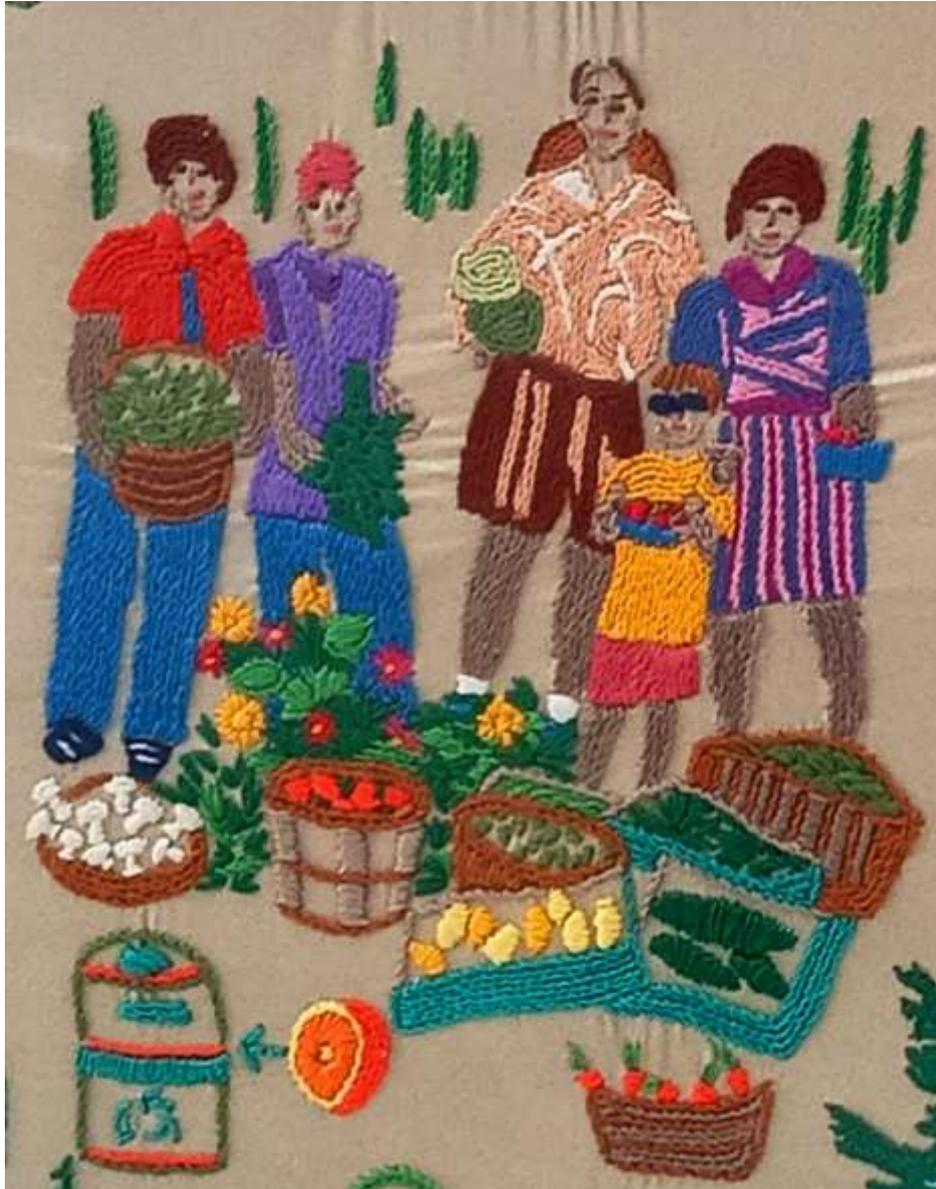
Οι ηλεκτρικές συσκευές, όπως και οι ηλεκτρονικές, συλλέγονται στον κάδο ανακύκλωσης, για να προωθηθούν στη συνέχεια σε ειδικές εξειδικευμένες μονάδες, που αναλαμβάνουν την επεξεργασία τους.

ΦΩΤΕΙΝΟ ΑΣΤΕΡΙ



ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΓΕΩΡΓΙΑ

– ΣΤΟΝ ΠΙΝΑΚΑ ΦΑΙΝΕΤΑΙ Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΜΕ ΤΑ ΚΑΛΑΘΙΑ ΓΕΜΑΤΑ ΑΠΟ ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ.



ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΩ ΠΑΝΤΑ ΕΓΧΩΡΙΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ και αυτή αποτελεί την ηχηρότερη απάντηση στην παγκόσμια καλλιέργεια-διατροφή.

Αρκετά ολόφρεσκα ντόπια βιολογικά λαχανικά και φρούτα εποχής διαθέτουμε καθημερινά στο τραπέζι μας, τα οποία περιέχουν αυξημένο ποσοστό βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων, για ενίσχυση του οργανισμού και την αποφυγή ασθενειών.

ΦΩΤΕΙΝΟ ΑΣΤΕΡΙ

Τα βιολογικά προϊόντα υπερτερούν και στον γευστικό τομέα.

Στον τομέα της βιολογικής καλλιέργειας υπάγεται και η βιοδυναμική της μορφή.

Σύμφωνα με τον Αυστριακό φιλόσοφο **Rudolf Steiner**, σημαντικό ρόλο για την καλλιέργεια διαδραματίζει η επίδραση της Σελήνης, με τις διαδοχικές φάσεις της. Με τον αυξανόμενο ή αντίθετα το μειωμένο φωτισμό που προσφέρει, επηρεάζει την ανάπτυξη των φυτών:

Με τη νέα σελήνη, ρίζες και βλαστοί ενισχύονται, ενώ κατά την πανσέληνο οι ρίζες αναπτύσσονται και το φύλλωμα επιβραδύνεται.

Στην αυξανόμενη φάση της, αναπαύονται οι ρίζες και το φύλλωμα αναπτύσσεται, ενώ κατά τη **φάση μείωσης**, ρίζες και φύλλωμα αναπαύονται.

Επιπλέον, σύμφωνα με την ίδια θεώρηση, η γη «εισπνέει και εκπνέει», που σημαίνει ότι η ενέργεια εισέρχεται σ' αυτήν από το μεσημέρι έως τα μεσάνυχτα, ενώ απελευθερώνεται από το εσωτερικό της κατά τη διάρκεια του μεσονυχτίου και του πρωινού έως το μεσημέρι. Με την «εισπνοή» της, η ενέργεια τροφοδοτεί τις ρίζες των φυτών και το έδαφος, ενώ με την «εκπνοή» αναζωογονούνται το φύλλωμα και τα λουλούδια.

Επομένως, κατά το απόγευμα ευνοείται το φύτευμα και η σπορά, και κατά τις πρωινές ώρες η καλλιέργεια.

Τέλος, αξίζει να αναφερθεί ότι υφίστανται και άλλες μέθοδοι καλλιέργειας, όπως η *Υδροπονία* και η *Αεροπονία*, που κερδίζουν συνεχώς έδαφος στον τομέα της Βιολογικής Γεωργίας.

Θεραπεία καρκίνου με φυτικές ανεπεξέργαστες τροφές

Φροντίζουμε να προτιμάμε βιολογικά προϊόντα, τα οποία, αποδεδειγμένα, είναι περισσότερο υγιεινά από τα υπόλοιπα, της συμβατικής Γεωργίας, διότι καταπολεμούν ακόμη και νεοπλασίες.

ΟΛΙΣΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

Έχοντας χάσει και τους δύο γονείς μου από καρκίνο, την εποχή που διακινδύνευσα κι εγώ την ίδια μου τη ζωή από την επάρατη νόσο, κατέστη επιτακτική η ανάγκη εξεύρεσης ενός απλού –αποτελεσματικού τρόπου αναστολής και ίασης της ασθένειας.

Έπασχα από τον τριπλό αρνητικό (triple negative) του μαστού, τον δύσκολο καρκίνο με διηθημένο τον φρουρό λεμφαδένα (τρίτου σταδίου). Στον οργανισμό μου απουσίαζαν οι υποδοχείς για ανοσοθεραπεία και δεν ανταποκρινόταν αυτή η μορφή της νεοπλασίας ούτε στην ορμονοθεραπεία, για περαιτέρω συντηρητική αγωγή.

Ήταν το διάστημα που είχα ήδη ξεκινήσει να εργάζομαι υπό τον τίτλο «**ΦΤΩΧΕΙΑ**». Τότε θυμάμαι ότι έγραψα στην ετικέτα του τετραδίου των σημειώσεών μου:

Παναγία μου, βοήθησέ με να το ολοκληρώσω!

Έκρινα ότι το έργο αυτό ήταν μεγάλο και θα μου έπαιρνε αρκετό καιρό για να το τελειοποιήσω.

Κάθε πρωί, λοιπόν, ευχαριστούσα τον Θεό, που μου χάριζε αυτό το πολύτιμο δώρο της Ζωής. Παρατηρούσα τον ουρανό, τον ήλιο, τη φύση γενικότερα, δώρα που οι περισσότεροι άνθρωποι δεν τα αξιολογούν, θεωρώντας τα δεδομένα.

Πρωταρχικά, στράφηκα στη βοήθεια του Θεού και της Θεοτόκου, διότι ο Θεός μονάχα ορίζει τη ζωή και τον θάνατο του κάθε ανθρώπου – έπεται η Επιστήμη, κατ' εμένα, με την παρατήρηση-πείραμα (έρευνα) και τα αποτελέσματα που συνάγονται απ' αυτήν.

Οφείλω, βέβαια, να αναφέρω ότι μετά τις καθιερωμένες οκτώ βασικές χημειοθεραπείες, δεν υπήρξε καμία απολύτως βελτίωση στην υγεία μου, ενώ οι Ογκολόγοι αδυνατούσαν να προσφέρουν οποιαδήποτε περαιτέρω βοήθεια. Κι

αυτό διότι οι χημειοθεραπείες σκοτώνουν εκτός από τα καρκινικά κύτταρα και τα υγιή. Η Ογκολογία στους ασθενείς τρίτου και τετάρτου σταδίου δεν έχει να επιδείξει θετικά θεραπευτικά αποτελέσματα – πλην ελαχίστων εξαιρέσεων, οι πάσχοντες καταλήγουν στον θάνατο. Η Επιστήμη δεν κατορθώνει, με τα σκευάσματά της, να μεταβάλλει ποτέ τους καρκινοπαθείς σε υγιείς.

Μπορεί, τώρα, αυτό που διατυπώνω να φαίνεται παράδοξο, αλλά είναι σωστό. Τα ανθρώπινα κύτταρα λειτουργούν μέσα στο σώμα ως ανιχνευτές των διαφόρων ουσιών που θα εισαχθούν στον οργανισμό. Αν αυτά τα συστατικά των τροφών είναι φυσικά και ανεπεξέργαστα κατά το ελάχιστο δυνατόν, τα κύτταρα θα τα αφομοιώσουν πλήρως, με αποτέλεσμα την ίαση, διότι είναι απολύτως συμβατά με την ίδια την ανθρώπινη φύση. Εάν όχι, και είναι τυποποιημένες και επεξεργασμένες τροφές εκείνες, τότε, με την πάροδο του χρόνου, αποβαίνουν εις βάρος του οργανισμού, δημιουργώντας χρόνια νοσήματα.

Συλλογισόμενη όλα αυτά περισσότερο από ποτέ άλλοτε, στράφηκα στη Θεία Δύναμη με πίστη και ελπίδα, εφόσον η ανθρώπινη επιστημονική αρωγή υπήρξε για εμένα σχετική και, σε κάποια χρονική περίοδο, εντελώς αναποτελεσματική.

Σκέφτηκα πάλι τότε κάτι πολύ απλό: Παρομοίασα τον καρκίνο με σκουριασμένο-οξειδωμένο σίδηρο. Έτσι, ακριβώς, έλεγα, είναι και ο οργανισμός του καρκινοπαθούς: όπως το σκουριασμένο σίδηρο, για να έχει μεγαλύτερη διάρκεια ζωής, πρέπει να το ξύσουμε καλά για να φύγει όλη του η σκουριά, έπειτα να το βάψουμε, κάτι αντίστοιχο πρέπει να συμβεί και με τον ανθρώπινο οργανισμό. **Χρειάζεται, δηλαδή, να επιτευχθεί πρώτα η αποτοξίνωση (αποβολή άχρηστων και επιβλαβών ουσιών - εξουδετέρωση ελεύθερων ριζών).**

Κατόπιν, αμέσως, για την ανάπλαση των κυττάρων ενδείκνυται να υπάρξει επαρκής και ποικίλη πρόσληψη, μέσω τροφών, πλούσια σε αντιοξειδωτικά, αντιφλεγμονώδη, αντιαγγειογενετικά θρεπτικά συστατικά, σε καθημερινή βάση και για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα που χαρακτηρίζεται «η δύσκολη τριετία η και πενταετία», ως παγιωμένου πλέον τρόπου ζωής.

Η δική μου αποτοξίνωση πρωτοξεκίνησε με το γνωστό σε όλους πράσινο τσάι, το οποίο εμπεριέχει πολυφαινόλες (κατεχίνες), όπως η γαλλική κατεχίνη EGCG. Η εν λόγω αυτή ουσία του τσαγιού ευνοεί τη συρρίκνωση και καταστροφή των καρκινικών όγκων των κυττάρων, διαδικασία που, επιστημονικά, ονομάζεται με τον

όρο «απόπτωση».

Εάν όμως, τώρα, ακολουθώντας την αντικαρκινική θεραπεία καταναλώσουμε έστω και μία πάστα γλυκού, τότε, καλύτερα, ας την ξεχάσουμε!

Ας κάνουμε τώρα, πάλι, μια ανάλυση των συστατικών της: Από τι παρασκευάζεται μια πάστα; Φυσικά, από αρκετό αλεύρι, άσπρη κατεργασμένη ζάχαρη, με το φλυτζάνι γεμάτο, μαργαρίνη σε αρκετή ποσότητα, γάλα πλήρες, πλούσιο σε λιπαρά, αυγά – όχι, βέβαια, βιολογικά, αλλά αμφιβόλου ποιότητας. Ότι, δηλαδή, χειρότερο για τον καρκίνο, αφού τα ανωτέρω συστατικά δρουν ως λίπασμα του καρκίνου.

Η αντικαρκινική θεραπευτική αγωγή αποτελεί ένα φυσικό-φυτικό κοκτέιλ, καθ' όσον περιλαμβάνει μικρή ποσότητα αρκετών ανεπεξέργαστων διατροφικών παραγόντων, πλούσιων αντιοξειδωτικών, βιταμινών, μετάλλων, ιχνοστοιχείων, υδατανθράκων, νερού και λιπιδίων. Με την προσθήκη ωμού ελαιολάδου, απορροφώνται και αφομοιώνονται πληρέστερα τα συστατικά των τροφών.

Στη θεραπεία του καρκίνου, επιλέγουμε το ελαιόλαδο που χρησιμοποιούμε να είναι αρίστης ποιότητας εξτρα παρθένο και να καταναλώνεται ωμό, δίχως ποτέ τηγάνισμα, τσιγάρισμα-σοτάρισμα, βράσιμο, αλλά ούτε και στον φούρνο.

Γενικότερα, έχει επιστημονικώς τεκμηριωθεί ότι τα έλαια που υπερθερμαίνονται αναπτύσσουν καρκινογόνες ουσίες και ιδιαίτερα τα έλαια που είναι πλούσια σε πολυακόρεστα λιπαρά θεωρούνται ιδιαίτερα ευαίσθητα στις υψηλές θερμοκρασίες, γι' αυτό και, ως βασικός όρος της αντικαρκινικής διατροφής, συνιστάται: εάν δεν μπορούμε το ελαιόλαδο (μονοακόρεστα λιπαρά) να το καταναλώνουμε πάντοτε ωμό, να το προσθέτουμε στο τέλος του μαγειρέματος. Ο λόγος είναι ότι, δίχως την υψηλή θερμοκρασία, τα πολύτιμα υγιεινά θρεπτικά συστατικά του ελαιολάδου δεν καταστρέφονται ούτε μετατρέπονται ποτέ σε καρκινογόνα. Αντενδείκνυται, όπως προανέφερα, το τηγάνισμα ή το τσιγάρισμα – σοτάρισμα του ελαιολάδου, κατά το οποίο εκλύεται μεγάλος αριθμός διαφορετικών οργανικών χημικών ενώσεων, που δύνανται, με τη σειρά τους, συν τω χρόνω να προκαλέσουν μεταλλάξεις στο DNA των κυττάρων (καρκινογένεση). Επιπλέον, ο μηχανισμός της θερμικής οξειδωσης των ελαίων

ΦΩΤΕΙΝΟ ΑΣΤΕΡΙ

έχει ως αποτέλεσμα τον σχηματισμό των υπεροξειδίων του υδρογόνου και την αύξηση των ελεύθερων ριζών.

*Τα θερμο-οξειδώσιμα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα καταστρέφουν και τις λιποδιαλυτές βιταμίνες και **απεργάζονται έτσι την αβιταμίνωση του οργανισμού.***

Πειραματικά δεδομένα επί πειραματόζωων έχουν αποδείξει ότι η συσσώρευση υπεροξειδίων των πολυακόρεστων λιπαρών οξέων, εκτός των άλλων, εξαντλεί τα αποθέματα των βιταμινών Α και Ε στο ήπαρ.

[Πηγή: <<https://www.bioarmonia.gr>>]

Ακρογωνιαίο λίθο της θεραπείας του καρκίνου αποτελεί η αλκαλική διατροφή (λαχανικά, φρούτα, όσπρια), τα άφθονα προϊόντα του φυτικού βασιλείου. Αυτό συμβαίνει επειδή οι φυτικές ίνες συμβάλλουν στη σωστή λειτουργία του πεπτικού συστήματος, απομακρύνοντας συντομότερα τις άχρηστες ουσίες από τον οργανισμό.

Αντιθέτως, η παραμονή των προϊόντων του μεταβολισμού μέσα στο σώμα για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα του κανονικού, εκθέτει τον οργανισμό σε νοσογόνους - καρκινογόνους παράγοντες και, κατά συνέπεια, ενοχοποιείται για τον καρκίνο του παχέος εντέρου.

Προαιρετικά και πάντοτε υπό τις οδηγίες του θεράποντος Ιατρού, συγχρόνως και με τις χημειοθεραπείες ή και μετά λαμβάνουμε υπόψιν μας την αντικαρκινική διατροφή (κοκτέιλ).

Όμως, μην λησμονούμε ότι η κάθε θεραπεία παραμένει εξατομικευμένη, διότι ο ανθρώπινος οργανισμός διαφοροποιείται λίγο ή πολύ από τους υπόλοιπους.

Ακόμη και άτομα αλλεργικά σε κάποια από τα υλικά του αντικαρκινικού κοκτέιλ ή όσοι πάσχουν από το σύνδρομο του ευερέθιστου εντέρου οφείλουν να αποφεύγουν τις τροφές που τους δημιουργούν ενοχλήσεις.

Επιπροσθέτως, αναφέρω ότι, βάσει της Ευρωπαϊκής Νομοθεσίας (Κανονισμός ΕΕ με αριθμ. 1169/2011), αλλεργιογόνα συστατικά που υπάρχουν στα δημητριακά, σιτάρι, κριθάρι, (γλουτένη), στα μαλακόστρακα (γαρίδες), στα μαλάκια (μύδια), στα αυγά, στα ψάρια, στα γαλακτοκομικά προϊόντα, στους ξηρούς καρπούς και, γενικότερα, όποια συστατικά τροφών, με την κατανάλωσή τους, ευαισθητοποιούν και, πιθανόν, ενοχλούν ενδείκνυται να αποφεύγονται.

Η αντικαρκινική θεραπευτική διατροφική συνέργεια φυσικών προϊόντων (κοκτέιλ) περιλαμβάνει:

το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο πάντοτε αμαγείρευτο (ωμό), μανιτάρι ελαφρώς ψημένο στον ατμομάγειρα, βιολογική τομάτα (ή ψημένη περιέχει σε μεγαλύτερη ποσότητα το αντιοξειδωτικό λυκοπένιο) ή κόκκινη βιολογική πιπεριά,

ένα ώριμο αβοκάντο ή αγκινάρα ή άνηθο ή κρεμμυδάκι ή λίγο αμαγείρευτο σταμναγκάθι ή λάχανο.

μία σκελίδα σκόρδο (ή δύο σκελίδες - ακόμη καλύτερα εάν το αντέχετε. **Το σκόρδο έρχεται το πρώτο θεραπευτικό βότανο σε όλους τους καρκίνους, διότι περιέχει το ισχυρότερο αντιοξειδωτικό αλισίνη),**

λίγη ρίγανη,

μία φέτα τυρί άπαχο, ή ένα βιολογικό αυγό

Άκουταλάκι κάρυ, μισή πρέζα μαύρο πιπέρι, παντζάρι μαγειρεμένο στον ατμό ή ξύσμα πατζαριού, λίγες ελιές Καλαμών, ξύσμα καρότου και λίγα ξερά φασόλια, ή φακές ή ρεβίθια με καστανό ρύζι, βρασμένα φυσικά στην κατσαρόλα, το ίδιο και φάβα.

Συνοδεύεται από μία πρωτεΐνη ζωικής προέλευσης μερίδα: σαρδέλες, ψητές στον ατμό, ή σολομό ή καλαμάρι ή σουπιά στον ατμό ή λίγες γαρίδες ή σαλιγκάρια - τα τελευταία βρασμένα στην κατσαρόλα.

Όλα αυτά περιχύνονται με λαδολέμονο και ελάχιστο ακατέργαστο αλάτι.

Το ίδιο ισχύει και με το μπρόκολο, μελιτζάνα, κουνουπίδι, πράσα, τη γλυκοπατάτα, τα χλωρά φασολάκια, τις μπάμιες κ.λπ., στον ατμομάγειρα ψημένα.

Λίγο κρίθινο ή σίκαλης παξιμάδι ολικής αλέσεως.

Όλα εκείνα τα λαχανικά συνδυάζονται εναλλάξ με τα ψάρια και τα θαλασσινά, αλλά και εκάστοτε με μία διαφορετική ζωική πρωτεΐνη: όπως μία μερίδα βιολογικό κοτόπουλο ελευθέρως βοσκής ψημένο στον ατμό (χωρίς την πέτσα του που περιέχει λιπαρά) ή κουνέλι ή κρέας κυνηγίου (πέρδικα).

Ο καρκίνος, για να αντιμετωπιστεί και θεραπευτεί, χρειάζεται ποιοτική διατροφή, που συνίσταται στο «λίγο απ' όλα τα υγιεινά».

Προτιμάμε φρούτα και λαχανικά με ισχυρά σκουρόχρωμα φυτοχημικά, όπως ρόγδι - παντζάρι, ενώ δεν παραλείπουμε στις διατροφικές επιλογές μας τα μούρα (μύρτιλα - αρόνια - κράνμπερι), τους ξηρούς καρπούς, καρύδια, αμύγδαλα και

ηλιόσπορους.

Επομένως, για να υπάρξει ένα ικανοποιητικό θεραπευτικό αποτέλεσμα, ενδείκνυται να καταναλώνονται καθημερινά, αν όχι όλα τα υλικά - πράγμα αδύνατον - , τουλάχιστον, κάποια από τα ανωτέρω και βασικά.

Θεωρείται, λοιπόν, το αντικαρκινικό κοκτέιλ ως μία πρακτική και φυσική θεραπευτική προσέγγιση στο μείζον αυτό θέμα της καταπολέμησης του καρκίνου.

Ασφαλώς και θα αναρωτηθείτε σε τι διαφέρει η αντικαρκινική θεραπευτική διατροφή από την πασίγνωστή μας «μεσογειακή διατροφή». Θα απαντήσουμε ότι οι διαφορές μας έγκεινται σε τρία σημεία:

α) Πρώτο και απαραίτητο βήμα θεραπείας συνιστά η αποτοξίνωση του οργανισμού (πράσινο τσάι, βότανα, νερό, κατανάλωση τριμμένου λιναρόσπορου ταυτόχρονα με κάποιο φρούτο πλούσιο σε βιταμίνη C, π.χ. μανταρίνι ή πορτοκάλι, εσπεριδοειδή).

β) Δεύτερο σημαντικό βήμα η λήψη μονάχα έξτρα παρθένου ωμού ελαιολάδου σε όλα τα φαγητά, σε συνδυασμό με ποικιλία πολύχρωμων λαχανικών ως σαλάτα.

γ) Τρίτον, ο ευκολότερος και απλούστατος τρόπος υγιεινού μαγειρέματος στον ατμό, κατά τον οποίον οι τροφές δεν έρχονται σε άμεση επαφή με το βραστό νερό και τη φωτιά, με αποτέλεσμα να διατηρούνται σε πολύ μεγαλύτερο ποσοστό τα θρεπτικά συστατικά των προϊόντων, πράγμα λίαν απαραίτητο για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.

Γι' αυτό και συστήνεται η κατανάλωση πέντε έως εννέα (5-9) μερίδων ημερησίως φρούτων και λαχανικών, με την παράλληλη πρόσληψη δύο έως τριών (2-3) λίτρων νερού.

Θυμάμαι ότι, σε επιστημονικό έντυπο, κάποτε διάβασα και εντυπωσιάστηκα από την περίπτωση ενός πειραματόζωου, του “πανίσχυρου ποντικού”, όταν οι επιστήμονες-ερευνητές **τού χορήγησαν δισεκατομμύρια καρκινικά κύτταρα μέσα του, και το τρωκτικό, παρά ταύτα, δεν πέθανε, όπως αναμενόταν, για τον λόγο ότι είχε αναπτύξει ισχυρότατο ανοσοποιητικό σύστημα!!!**

Όλα αυτά συντείνουν σε μια θεαματική βελτίωση της υγείας, με αντίστοιχη άνοδο του αιματοκρίτη, πράγμα το οποίο πιστοποιείται και από τις εξετάσεις.

Το αποτέλεσμα είναι ότι, με τη διακοπή του τσιγάρου, την ήπια άθληση (κολύμπι ή περπάτημα) και την καθημερινή λήψη των αντιοξειδωτικών ουσιών, επισπεύδεται ο

θάνατος των καρκινικών κυττάρων (Απόπτωση). Διαφορετικά, καλούμαστε ν' αντιμετωπίσουμε υποτροπή του καρκίνου (μεταστάσεις).

Άλλωστε, αποδεδειγμένο είναι ότι το πράσινο τσάι, όπως και ο κουρκουμάς ή το κάρυ, αποτελούν τους αναστολείς της πρωτεΐνης NF-KB, του πυρηνικού παράγοντα του καρκίνου, ο οποίος, δίχως τις ανωτέρω ουσίες, ενεργοποιεί τα γονίδια της φλεγμονής.

Στην Ελλάδα εμφανίζονται εξήντα οκτώ χιλιάδες (68.000) νέοι καρκίνοι κάθε χρόνο και αριθμούμε τριάντα τρεις χιλιάδες (33.000) θανάτους από καρκίνο ανά έτος, σύμφωνα με δημοσιεύματα της Ελληνικής Αντικαρκινικής Εταιρίας.²

Θεωρείται, επίσης, απαραίτητο να μειωθεί η κατανάλωση ζωικών τροφών και, ειδικά, του κόκκινου κρέατος, εφόσον, στις ζωικές τροφές,

τα επίπεδα της χοληστερόλης μπορεί να καθορίσουν πόσο επιθετικά αντιμετωπίζεται ο καρκίνος,

όπως διατείνονται οι ερευνητές [Πηγή: BJU International, 2014: doi.10.1111/biu12767].

Επιπλέον, τα τρόφιμα αυτά θεωρούνται φορείς ω-6 λιπαρών οξέων, τα οποία όταν συνδυάζονται με τροφές υψηλού γλυκαιμικού δείκτη, όπως το λευκό ψωμί και τα ζυμαρικά (άλευρα), έχουν ως αποτέλεσμα τη δημιουργία και επιδείνωση των συμπτωμάτων της φλεγμονής.

Όπως, άλλωστε, κατά το διάστημα της θεραπείας, δεν ερχόμαστε σε επαφή και δεν εισπνέουμε εντομοκτόνα, υλικά ελαιοχρωματισμών, καυσαέρια, φυτοφάρμακα, βαφές μαλλιών, αναθυμιάσεις από καύσεις ελαστικών – πλαστικών, βερνίκια νυχιών.

Αντενδείκνυται, επίσης, η κατανάλωση λευκής ζάχαρης, αλλαντικών, ποσότητα ραφινάρισμένου αλατιού, γλυκά - πάστες, αλκοόλ και τσιγάρα, λευκά αλεύρα (ζύμες – μακαρόνια), βούτυρα – μαργαρίνες, λευκό ρύζι, μαρμελάδες, πίτσες, κρουασάν, τσιπς πατατάκια, μπισκότα, παγωτά, λουκουμάδες και, γενικότερα, όλα τα επεξεργασμένα προϊόντα, διότι, επί της ουσίας, **ο Οργανισμός μας αποτελεί ένα τέλειο Βιοχημικό Εργαστήρι.**

² Lifo Team, 2022, «Ελλάδα: Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρία: 68.000 νέοι καρκίνοι στην Ελλάδα κάθε χρόνο, 33.000 θάνατοι / Εν μέσω πανδημίας ο καρκίνος συνεχίζει να αποτελεί πιο συχνή και επικίνδυνη νόσο», άρθρο δημοσιευμένο στο (Διαδίκτυο) ηλεκτρονικό περιοδικό *LIFO* (πρόσβ: 5-4-2022): <<https://www.lifo.gr/now/greece/elliniki-antikarkiniki-etairia-68000-neoi-karkinoi-stin-ellada-kathe-hrono-33000>>.

ΦΩΤΕΙΝΟ ΑΣΤΕΡΙ

Εν κατακλείδι, απ' όλα αυτά συνάγεται ότι για την αποτελεσματικότητα της αντικαρκινικής θεραπευτικής μεθόδου, λαμβάνουμε πάντοτε υπόψιν μας ότι ο ανθρώπινος οργανισμός λειτουργεί ταυτοχρόνως με όλα τα όργανά του, τα οποία, φυσικά, αλληλοεπιδρούν μεταξύ τους και αλληλοσυμπληρώνονται – όπως διαφορετικά και πολλά είναι αυτά τα όργανα που τον απαρτίζουν και τον διατηρούν στη ζωή.

Κατά παρόμοιο τρόπο, επάνω σ' αυτή την απλή διαπίστωση βασίζεται η συγκεκριμένη αντικαρκινική θεραπευτική μέθοδος (κοκτέιλ), καθώς αποτελεί μία σύνθεση και έναν συνδυασμό ανεπεξέργαστων κατά το ανθρωπίνως δυνατόν διατροφικών στοιχείων, κυρίως φυτικών, αλλά και χρωμάτων, σε ιδανική αναλογία (λίγο απ' όλα). Στοχεύει στη μεγιστοποίηση της θετικής αλληλεπίδρασής τους (ενισχυμένη και στοχευμένη αντικαρκινική δράση ως αποτέλεσμα της συνέργειας), επιτυγχάνοντας την ισορροπία του φυσικού μας συστήματος, για να επέλθει η ίαση.

Παρατηρούμε, λοιπόν, ότι ανοίγεται ένας ελπιδοφόρος ορίζοντας, όπως ακριβώς μετά την καταιγίδα εμφανίζεται με τα λαμπερά του χρώματα το ουράνιο τόξο, για να ατενίσουμε πλέον με χαμόγελο και αισιοδοξία το μέλλον.



Η θεραπευμένη καρκινοπαθής «Φωτεινό Αστέρη»

(Ποίημα διαλόγου της δημιουργού)

^^ Πώς βλέπετε τα πράγματα, κύριε Καθηγητά;

Παίρνει η περίπτωση μου γιατρεία;

Τώρα ταλαιπωρούμαι με όλ' αυτά τα προβλήματα, τα σοβαρά,

εξετάσεις απανωτές, εγχείρηση, κι όλα του καρκίνου τα σχετικά...

Καθηγητής: Τι να σας πω, δύσκολα μου φαίνονται για σας τα πράγματα -
επιστημονικά.

Βλέπετε, δεν έχετε υποδοχείς

και δεν ανταποκρίνεστε στα δικά μας ορμονοθεραπευτικά ούτε και στα
ανοσοθεραπευτικά αντικαρκινικά σκευάσματα, που έχουμε πολλά...

Υπ' όψιν ότι όλοι οι καρκίνοι διαφέρουν σημαντικά, με τις μορφές ν'
αριθμούν καμιά τουλάχιστον εκατοσταριά μέσα στον όγκο, αφήνοντας
ανέπαφα, θεραπευτικά, κάποια υπόλοιπα κύτταρα καρκινικά...

Αλλά, δεν ξέρεις, κάποια στιγμή, ίσως, βρεθεί κάτι και για σας, έστω
και δοκιμαστικά...

Γι' αυτό, θα ξεκινήσετε πρώτα τα δικά μας θεραπευτικά δίχως καμιά
αντίρρηση και ούτε τσιμουδιά, μήπως και πάει η ...βαλίτσα λίγο πιο
μακριά...

—Λ— Καλό κουράγιο μου δίνετε, κύριε Καθηγητά, αφού τα λέτε χύμα, κι όλα στα
φανερά!

Αλλά δε φοβάμαι του θανάτου που θα 'ρθεί την παγωνιά, αφού έχω,
στον Ουρανό, Πατέρα και την γλυκιά μου Παναγιά.

Καθηγητής: Πρώτα η Επιστήμη, σας λέω! Κι αφήστε τα άλλα, που είναι αμφίβολα
για μας και μη αποδεκτά.

Η Ογκολογία κάνει άλματα με νέα φάρμακα πολλά,



μήπως βρείτε κι εσείς κάποια στιγμή τη γιατρεία...

Τα λέτε αυτά γιατί παραμένετε προσκολλημένος στα υλικά, καθώς παρατηρείτε κι εξετάζετε, φαινομενικά, μονάχα τα κορμιά.

Όμως, ο άνθρωπος έχει αθάνατη ψυχή και προορίζεται να φτάσει στον Ουρανό, όσο μπορεί και πιο ψηλά...

Το σώμα που βλέπετε και ψηλαφίζετε είναι για τα χαμηλά...

Και εισχωρεί στη γη, μέσα στη σκοτεινιά...

Καθηγητής: Δεν το περίμενα από εσάς, ν' ακούσω τέτοια πράγματα σοφά.

Βεβαίως, η Επιστήμη, γενικά, δεν τα παραδέχεται αυτά.

Αλλά δεν κρύβω, κάποια στιγμή, θα μας απασχολήσουν κι εμάς, για να τα πάρουμε, θέλουμε δε θέλουμε, αυτά που λέτε, πλέον στα σοβαρά.

Πάλι καλά, που έχετε το θάρρος να μιλάτε στ' ανοιχτά, καθώς, στην εποχή μας, οι τεχνοκράτες

δε νοιάζονται καθόλου για πνευματικά.

Κοιτάζουν μονάχα τα λεφτά και την κοιλιά, να τρώνε όσο μπορούν καλά και νά, οι συνταγές παντού – από ραδιόφωνο, Internet και τηλεόραση μεριά – με τόσα πικάντικα φαγητά, που, αν ήξεραν τι τρώνε, δε θα 'βγαζαν ογκίδια καρκινικά.

Καθηγητής: Σας λέω – δεν το κρύβω –

ΦΩΤΕΙΝΟ ΑΣΤΕΡΙ

τώρα μου πηγαίνουν όλα τόσο καλά, όμως, στο τέλος της ζωής θα έρθουν και σ' εμάς τα τραγικά, για να εννοήσουμε, έστω και πολύ αργά, ότι Άλλος, Υπεράνω, κάνει κουμάντο σ' όλους τους δύσπιστους, εμάς.

Αλλά τώρα, επειδή περνούμε τόσο καλά, κι έχουμε απ' όλα της γης τα αγαθά κι ό,τι άλλο επιθυμεί η μαύρη η καρδιά, γι' αυτό και πράττουμε τα απολαυστικά. Βλέπετε, δεν μας συμφέρει ν' ασχολούμαστε και μ' άλλα - αυτά, τα ...μεταφυσικά...



Το εκτιμώ, γιατί μιλήσατε τόσο ειλικρινά!

Δεν θα το 'κανε ποτέ αυτό κανείς γιατρός άλλη φορά!

Όμως, τώρα πρέπει να δώσετε εντολή

να μπουν μες στους ορούς τα χημικά, που είναι, όπως λένε, δηλητήρια - και πέφτουν τα μαλλιά...

Καθηγητής: Μπράβο, πήρατε την απόφαση με θάρρος, για τη γιατρεία!

Την πρώτη φορά θα είναι δύσκολα για τον οργανισμό - να δούμε πώς θα αντιδρά...

Γι' αυτό, σας συμβουλεύω να βρίσκεστε εδώ κοντά. Σας γράφω στη συνταγή τα φάρμακα αυτά μαζί με τ' άλλα, τα αντιεμετικά, κι εύχομαι να πάνε όλα καλά!



Πήρα, με τον ορό, τα φάρμακα αυτά τα ενδεδειγμένα χημικά, όμως, στο σπίτι, είχα κι άλλα, ακόμη πιο πολλά κορτιζόνη κι αντιεμετικά.

Στην πρώτη χημειοθεραπεία είδα το Χάρο να μου χαμογελά.
Ξερνούσα συνέχεια τα δηλητήρια αυτά και ό,τι άλλο μου απέμεινε στα σωθικά, αν και είχα πάρει εγκαίρως αντιεμετικά...

Πήγα ολοταχώς, μεσάνυχτα, Νοσοκομείο μεριά – ευτυχώς, το σπίτι ήταν κοντά – και είδα την ειδικευόμενη γιατρό να κοιμάται βαριά και με ροχαλητά...

Ειδικευόμενη: Γιατί χτυπάτε την πόρτα τόσο δυνατά;

Τι τρέχει πάλι και με ξυπνάτε, νυχτιάτικα, για τα καλά;
Λίγο ύπνο δεν μπορώ να πάρω κι εγώ σαν άνθρωπος, έστω και στα κλεφτά;
Μου φαίνεται ότι επέλεξα λάθος δουλειά, αλλά τώρα, δυστυχώς, είναι πολύ αργά...

Γιατρέ, βάλτε μου, σας παρακαλώ, ορό, για ενυδάτωση, και μέσα πολλά άλλα, ό,τι νομίζετε, αντιεμετικά!

Έκαμα τη χημειοθεραπεία και δεν τα πήγα καλά.
Ήταν, βλέπετε, η πρώτη φορά, κι ο οργανισμός αντέδρασε άσχημα στα δηλητήρια αυτά!

Ειδικευόμενη: Τι να σας κάνω;

Να δώσω κι άλλα τέτοια πολλά;
Μου φαίνεται ότι δεν σας πιάνουν, κι αυτά

ΦΩΤΕΙΝΟ ΑΣΤΕΡΙ

καθόλου αποτελεσματικά.

Απλούστατα, συστήνω να μην πίνετε σταλιά από νερά, για μεγάλο διάστημα ετούτη τη φορά, και θα δείτε αμέσως διαφορά...



Δεν μου τα λέτε καθόλου, γιατρέ, καλά, αφού μ' αφήνετε να αφυδατωθώ γερά!

Φεύγω και, άντε, γεια!

Κι εγώ συστήνω να μην πίνετε σταλιά από υγρά!

Κι ελάτε να μου πείτε πώς αισθανθήκατε μετά!

Καθηγητής: Δεν με ειδοποιήσατε τη νύχτα

με το πρόβλημα που ανέκυψε από τα φάρμακα έτσι, ξαφνικά.

Κινδυνέψατε όμως και καταφύγατε μετά

σε νοσοκομεία ιδιωτικά...

Ας είναι κι αυτοί που σας βοήθησαν καλά!

Όμως, τι συνέβη και φύγατε από εμάς, τα κρατικά;

Μου τηλεφώνησε η ιδιωτική γιατρός

που είναι υπεύθυνη στα περιστατικά τα ογκολογικά

και ήταν αυτή που 'βαλε στον ενυδατικό ορό, για να συνέλθετε, τα αντιεμετικά.

Κατέφυγα σ' αυτά, τα ιδιωτικά, αναγκαστικά, – αν κι έδωσα ένα σωρό

λεφτά – γιατί η μαθητευόμενη σας δεν έχει ιδέα από κάποια βασικά

Ιατρικά!

Μου 'πε να μην πίνω ούτε με μια σταλιά, για να γίνω, λέει, καλά!

Καθηγητής: Δεν το πιστεύω! Είναι αλήθεια όλ' αυτά;

Πρέπει να μάθω ποια ήταν αυτή που έγινε η αιτία και φύγατε κακήν κακώς από εμάς, τα κρατικά!

Βλέπετε, διατηρώ ένα σεβαστό όνομα, κοινωνικά, κι αιτία είναι ότι στους καρκινοπαθείς βρίσκομαι πάντοτε κοντά, ανεξαρτήτως, βέβαια, από λεφτά!



Στο Ιδιωτικό, που έδωσα για να νοσηλευτώ τόσα λεφτά, με τους ορούς που μου 'βαζαν, πήγαν όλα καλά!

Μετά από ώρα συνήλθα, κι έφαγα γερά
ρύζι με σουτζουκάκια, που ήταν πεντανόστιμα και χορταστικά!

Καθηγητής: Μπράβο! Χαίρομαι που τα καταφέρατε τελικά!

Συνεχίστε, όμως, τη θεραπεία
και θα τα πούμε σύντομα και αναλυτικά,
βλέποντας την περίπτωση σου πολύ στα σοβαρά,
για να μην πάει κατά τη διάρκεια των χημειοθεραπειών τώρα κάτι
στραβά...



Πέρασαν δεκαπέντε μέρες, κύριε Καθηγητά.
Με τον πορτοκαλί ορό: πάπα φρύδια – μαλλιά!
Τα σκούπιζα τούφες ολόκληρες απ' τα χαλιά
με τόσα δάκρυα πολλά,
που δεν μ' απόμεινε τρίχα απ' όλ' αυτά...

Καθηγητής: Μην σας πειράζουν εκείνα που είναι εξωτερικά.

Τα μέσα να κοιτάζουμε να είναι πάντα καλά!
Να μην εξαπλωθούν σαν “καβουράκια” τα κύτταρα τα καρκινικά
και βλάψουν τα όργανα τα ζωτικά...

Έτσι τα βλέπω κι εγώ τα πράγματα, κύριε Καθηγητά. Όμως, έγινε,
βλέπετε, τώρα μεγάλη ψυχολογική ζημιά, αφού ο κόσμος δεν
σκέφτεται και δεν συμπονά ανθρώπους νέους, που από τους ορούς σας
έπεσαν τα μαλλιά... Να, ακόμα κι αυτά τα άτιμα τ' αρσενικά, αν και
φαίνονταν σοβαρά, μόλις με είδαν από κοντά τρόμαξαν και το 'βαλαν
στα πόδια για τα καλά

ΦΩΤΕΙΝΟ ΑΣΤΕΡΙ

και ούτε πλέον λόγος για αγνή, τίμια συντροφιά, μα ούτε και ως άνθρωπο με είδαν ποτέ πια...

Πήρα τότε κι εγώ απ' το «Εύ ζω», το Σύλλογο των καρκινοπαθών, περούκα δανεικιά, γιατί τέλειωσαν τα λεφτά, και να!

Ως εκ θαύματος, μου πήγαινε, σας λέω, μια χαρά - καστανή, ως ήταν, όπως τα δικά μου τα μαλλιά!

Τη φόρεσα μετά και, να! Σταματούσαν όλοι και με κοίταζαν καλά, αφού δεν είχαν ξαναδεί τόσο γυαλιστερά μαλλιά!

Τόσο ωραία ήταν επάνω μου η τρίχα αυτή, η ξενικιά...

Καθηγητής: Πάλι καλά! Γιατί επιλύθηκαν τάχιστα προβλήματα ψυχολογικά...

Όμως, μη δίδετε σημασία στα εμφανισιακά.

Αφήστε τους άλλους και όλα τα θέματα τα αισθητικά, καθώς επανεκφύονται σε λίγους μήνες δυνατότερα μαλλιά!

Αλλά ας περάσουμε τώρα στα δικά μας, τα σημαντικά... Οι εξετάσεις δείχνουν: αναμενόμενη βελτίωση καμιάν Χμ_ Δύσκολα πάλι τα πράγματα και τούτη τη φορά. Πρέπει να αδυνατίσετε, μήπως και δούμε διαφορά...

Είμαι, σας λέω ειλικρινά, εξήντα στα κιλά - δεν θα διαψεύσουμε τώρα τη ζυγαριά - και, για το ύψος μου, κανονικά!

Αφού το θέτετε όμως έτσι, θα προσπαθήσω να χάσω οκτώ κιλά, αφού τα λίγα περιττά κιλά τα θεωρείτε τοξικά

- μήπως και δούμε, όπως λέετε, κάποια, έστω και λίγη, διαφορά. Για να μη βγουν τα “καβουράκια” απ' τη σπηλιά και το γλεντήσουν μέσα μου για τα καλά...

Καθηγητής: Δεν έχω παράπονο, συνεργάζεστε ικανοποιητικά!

Σας έγραψα πάλι εξετάσεις και τα γνωστά, που είναι να παίρνετε τα φάρμακά σας καθημερινά.

Είμαι περίεργος κι εγώ να δω

πώς θα εξελιχθεί η όλη κατάσταση μ' εσάς, αφού τηρείτε κατά γράμμα τις οδηγίες μου τόσο πολύ σχολαστικά...

*

- » Αρχισα δίαιτα για τα καλά, κύριε Καθηγητά!
Τέρμα πια νόστιμες ομελέτες, αλλαντικά, γλυκά, ζυμαρικά με σάλτσες κι αναψυκτικά, αλλά και όλα τα υπόλοιπα, τηγανητά, τσιγαριστά, που είναι παχυντικά.
Αλλά μονάχα φρούτα, όσπρια, ψαράκια θαλασσινά και άφθονα λαχανικά, όπως και λίγα βιολογικά αβγά, τα περισσότερα τρόφιμα, πάντως, ατμομαγειρευτά... Όμως, οι κορτιζόνες που παίρνω από το στόμα κάνουν κακή δουλειά:
μου ξεπατώνουν τώρα το στομάχι στα γερά αφού, όταν τις παίρνω, εκείνο τόσο άσχημα αντιδρά.
Θέλω να τις διακόψω, πριν είναι για μένα πολύ αργά...

Καθηγητής: Δίχως τις κορτιζόνες δεν πάτε πουθενά, αφού συνδυάζονται θεραπευτικά με τ' άλλα μας σκευάσματα, τα συνθετικά. Γι' αυτό και δίδω εντολή να τις περνάτε υποδόριες, στα χαμηλά και μαλακά.

*



Μπράβο, κύριε Καθηγητά!
Ανακουφίστηκα απ' τα συμπτώματα του στομαχιού τα ενοχλητικά, καθότι παιδεύτηκα μ' εκείνες τις κορτιζόνες αρκετά! Η δίαιτα όμως εξελίσσεται ικανοποιητικά, αφού το 'ριξα στο διάβασμα, κάνοντας λίστα μ' όλα τα αντιοξειδωτικά!

ΦΩΤΕΙΝΟ ΑΣΤΕΡΙ

Καθηγητής: Μπράβο τώρα και σ' εσάς!

Βλέπω σημαντικότερη βελτίωση ετούτη τη φορά!

Οι εξετάσεις σας μιλούν για τα καλά με αιματοκρίτη, μιλάμε, τέρμα, σαράντα επτά (47)!!!

Το θετικό αποτέλεσμα της δίαιτας φάνηκε στα αιματολογικά τα βιοχημικά μας τα χαρτιά!

Διαβλέπω ότι θα περάσετε, ως περίπτωση, στα διεθνή νεότερα, τα Ογκολογικά!

Διότι εφαρμόσατε αποτελεσματικά τα εξατομικευμένα σας διατροφικά, που απεδείχθησαν τόσο θεραπευτικά, βάζοντάς μας εν μέρει τα γυαλιά, αφού δεν παρουσιάστηκε καμιά υποτροπή ποτέ μετά!

*

^^^ Διέφυγα τον κίνδυνο για τα καλά και είδα γιατρεία.

Τώρα πέρασαν δεκαπέντε χρόνια συναπτά, κύριε Καθηγητά, χάνοντας, με πράσινο τσάι, βότανα, εσπεριδοειδή, νερά, αποτοξινωτικά, λίγα κιλά για να αναπλαστούν τα κύτταρα μετά με τα ποικίλα πολύχρωμα λαχανικά.

Ευχαριστώ τον Πατέρα, που διαμένει παντού, αλλά και στα Ουράνια, εκεί ψηλά, για τα δύσκολα που πέρασα τόσο καρτερικά, καθότι μου χάρισε υπομονή και φώτιση, να πράττω στη ζωή μου τα σωστά, κι όχι αυτά που νόμιζα κάποτε για καλά.

Ο ΧΡΙΣΤΟΣ ΚΑΙ Η ΓΛΥΚΗΤΑΤΗ ΜΑΣ ΠΑΝΑΓΙΑ συνετέλεσαν στο θαύμα της Ύασης του δύσκολου καρκίνου οριστικά.

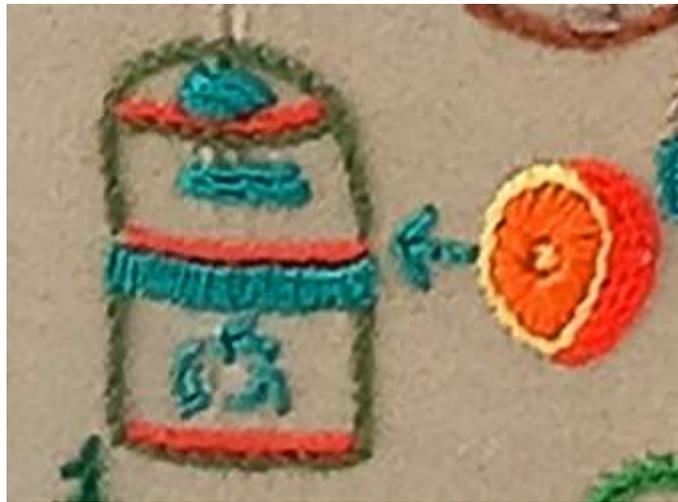
«ΦΩΤΕΙΝΟ ΑΣΤΕΡΙ»

Λιπασματοποίηση –

Κομποστοποίηση

– Η ΣΥΣΚΕΥΗ ΤΟΥ ΚΟΜΠΟΣΤ ΣΤΟΝ ΠΙΝΑΚΑ

ΚΑΙ ΔΙΠΛΑ ΤΟΥ ΑΠΟΤΥΠΩΝΕΤΑΙ ΤΟ ΜΙΣΟ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ – ΟΧΙ ΒΕΒΑΙΑ ΓΙΑ ΧΥΜΟ, ΑΛΛΑ ΓΙΑ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΕΙ Η ΦΛΟΥΔΑ ΤΟΥ.



Από φλούδες φυσικών προϊόντων, πορτοκαλιών, πατατών, πεπονιών και των λοιπών φρούτων, δημιουργείται η διαδικασία της κομποστοποίησης.

Πραγματοποιείται μια φυσική διαδικασία, η οποία, κυρίως, βασίζεται στη δράση των μικροοργανισμών. Οι τελευταίοι αναλαμβάνουν το έργο μετατροπής των φυσικών φλοιών σε μικρότερα κομμάτια (σωματίδια).

Με τη διάσπαση της οργανικής ύλης δημιουργείται ένα πλούσιο σε θρεπτικές ουσίες χώμα, το κομπόστ, το οποίο λειτουργεί ως μοναδικό λίπασμα, αφού βελτιώνει ταυτόχρονα τη σύσταση του εδάφους.

ΧΩΡΙΣ ΔΗΛΗΤΗΡΙΑ ΚΑΙ ΦΥΤΟΦΑΡΜΑΚΑ

- ΣΤΟΝ ΠΙΝΑΚΑ, Ο ΑΓΡΟΤΗΣ ΣΤΟΝ ΑΜΠΕΛΩΝΑ ΤΟΥ, ΜΕ “ΝΤΥΜΕΝΗ” ΤΗΝ ΚΟΥΡΜΟΥΛΑ ΤΟΥ ΚΛΗΜΑΤΟΣ.



ΔΠΛΑ
, Η
ΑΠΕΙΚΟΝ
ΙΣΗ ΤΟΥ
ΤΡΥΓΟΥ,
Στα
μικρά
και
απόμακρ
α νησιά
του

ΟΠΩΣ ΚΑΙ ΤΟ ΜΙΚΡΟ ΤΡΑΚΤΕΡ ΜΕ ΤΟ ΟΜΟΙΩΜΑ ΑΝΘΡΩΠΟΥ ΓΙΑ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟ ΤΩΝ ΠΤΗΝΩΝ



Αιγαίου, οι άνθρωποι επιδιώκουν να παράξουν αλλά και να προστατεύσουν τα προϊόντα τους, αφού, συνηθέστερα, δεν χρησιμοποιούν δηλητήρια ούτε φυτοφάρμακα. Η παραγωγή των προϊόντων διασώζεται με την απλούστατη επινόηση των παραγωγών: εμποδίζοντας τα πουλιά με σκιάχτρα να εφορμούν στους λιγιστούς αμπελώνες!

Ο οινοπαραγωγός φροντίζει κάθε χρόνο να μαζεύει δικτυωτά τσουβάλια και να

ΦΩΤΕΙΝΟ ΑΣΤΕΡΙ

ντύνει τις κουρμούλες, εξασφαλίζοντας το κρασί της χρονιάς κατά τον τρυγομήνα Σεπτέμβριο, αλλά και πουλώντας στο εμπόριο υψηλής ποιότητας κρασί.

Δυστυχώς, συχνά βλέπουμε καλλιεργητές να προτιμούν χημικά λιπάσματα, αποσκοπώντας μονάχα στην αύξηση της ποσότητας παραγωγής και στη γρήγορη συγκομιδή, με αποτέλεσμα, βέβαια, κατώτερης ποιότητας παραγόμενα προϊόντα.

Για βιολογική παραγωγή άφθονης σοδειάς απαιτείται η εξουδετέρωση των παθογόνων μικροοργανισμών. Η διαδικασία αυτή αφορά, κυρίως, τις βιοδυναμικές καλλιέργειες, όπου αποτεφρώνονται τα παράσιτα-ζιζάνια.

Για τον έλεγχο των ζιζανίων, εκτός από το παραδοσιακό βοτάνισμα, γίνεται και εδαφοκάλυψη με διάφορα υλικά, ακολουθείται πρόγραμμα αμειψισποράς καθώς και ηλιοαπολύμανση. Η προστασία των καλλιεργειών από εχθρούς και ασθένειες στηρίζεται περισσότερο στην πρόληψη και λιγότερο στην καταστολή. Στην περίπτωση που πρέπει να γίνει επέμβαση με κάποιο φυτοπροστατευτικό προϊόν, αυτό είναι φυσικής προέλευσης και εγκεκριμένο από τον Ευρωπαϊκό Κανονισμό 2092/91.³

ΕΜΦΥΛΙΟΣ ΣΤΙΣ ΜΕΛΙΣΣΕΣ!

- ΣΤΟΝ ΠΙΝΑΚΑ ΦΑΙΝΕΤΑΙ Η ΜΕΛΙΣΣΑ ΠΟΥ ΣΥΛΛΕΓΕΙ ΤΟ ΝΕΚΤΑΡ ΤΟΥ ΛΟΥΛΟΥΔΙΟΥ.



Στην Κρήτη παρατηρείται αποδεκατισμός μελισσών, καθότι οι μέλισσες σκοτώνονται από τις άλλες μέλισσες. Ο πραγματικός λόγος, όμως, είναι ότι αυτές μολύνονται από τα φυτοφάρμακα και, όταν επιστρέφουν στις κυψέλες, οι μέλισσες-

³ Πηγή: Άρθρο με τίτλο «Βιολογική Γεωργία: ορισμός και στόχοι...», δημοσιευμένο την 12-12-2011 στο (διαδίκτυο): < http://ktimabioma.blogspot.com/2011/12/blog-post_8581.html>.

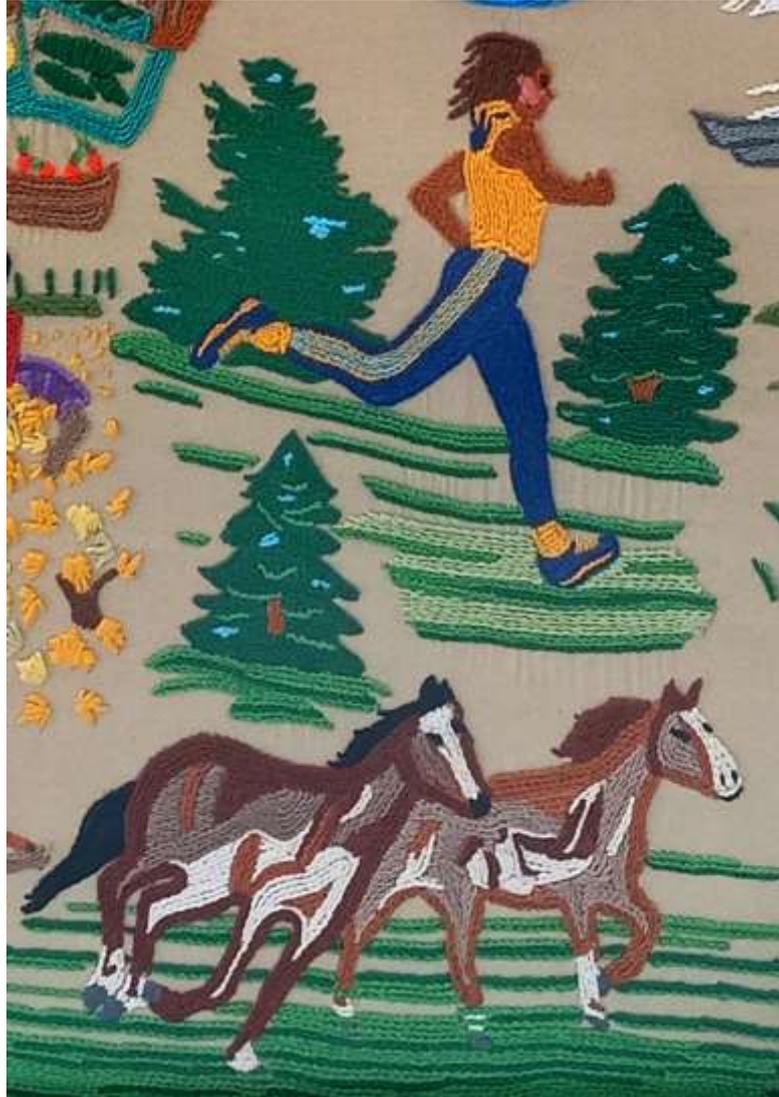
φύλακες, καθώς το αντιλαμβάνονται αμέσως, τους κλείνουν τον δρόμο και τις σκοτώνουν.

Μ' αυτόν τον τρόπο, αποτρέπεται η μόλυνση της κυψέλης από τις βλαβερές ουσίες και, με τη συγκεκριμένη σωτήρια πρακτική, προστατεύεται παραδειγματικά η κυψέλη.

Ωστόσο, εμείς οι άνθρωποι, με την αλόγιστη χρήση φυτοφαρμάκων, ευθυνόμαστε εξ ολοκλήρου για τη μείωση του πληθυσμού των μελισσών.

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΩΝ ΔΑΣΩΝ ΑΠΟ ΕΜΠΡΗΣΜΟΥΣ

– ΣΤΟΝ ΠΙΝΑΚΑ Η ΑΘΛΟΥΜΕΝΗ ΚΟΠΕΛΑ ΠΟΥ ΤΡΕΧΕΙ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΔΑΣΟΣ, ΟΠΩΣ ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΟ ΑΛΟΓΑ.



Τα δάση οφείλουμε να τα προστατεύουμε γιατί αποτελούν όχι μονάχα πνεύμονες οξυγόνου αλλά και τοποθεσίες απaráμιλλης ομορφιάς, αναψυχής και αθλήσεως.

Το διοξείδιο του άνθρακα το δάσος το απορροφά, μετατρέποντάς το σε οξυγόνο, όπως απορροφά και αναρίθμητες άλλες επιβλαβείς για τον άνθρωπο ουσίες.

Η καταστροφή των δασών αποτελεί μείζον οικολογικό θέμα, καθώς, ως συνέπειες αυτής, παρατηρείται πλήθος επιβαρυντικών για τον άνθρωπο φυσικών φαινομένων, όπως οι πλημμύρες και η εξ αυτών διάβρωση των εδαφών, με τη συνεπακόλουθη μείωση της γονιμότητας των κατεστραμμένων πυρόπληκτων εκτάσεων. Η Φύση τότε “εκδικείται” με ακραία καιρικά φαινόμενα...

Ας σημειωθεί ότι οι δασικές πυρκαγιές παίζουν καθοριστικό ρόλο στο οικοσύστημα, αφού ρυθμίζουν το καθαρό ισοζύγιο άνθρακα του δάσους.

Συνεπώς, με την καταστροφή των δασών, παρουσιάζονται αυξητικές τάσεις των επιπέδων εκπομπής των αερίων του θερμοκηπίου, τα οποία, με τη σειρά τους, συμβάλλουν αρνητικά στην κλιματική αλλαγή.

Χαρακτηριστικό παράδειγμα που επιβεβαιώνει ότι η εξαφάνιση των δασών δεν αποτελεί μονάχα φαινόμενο των σύγχρονων κοινωνιών είναι και η περίπτωση της Νήσου του Πάσχα (Ειρηνικός Ωκεανός). Το 1500 μ.Χ., οι ολοένα αυξανόμενες ανάγκες υλοτομίας των κατοίκων του πληθυσμού κατέστρεψαν τα δάση, με αποτέλεσμα τη διάβρωση του εδάφους και τη μείωση της σοδειάς. Επιπλέον, χωρίς δέντρα δε μπορούσαν πλέον να κατασκευάσουν κανό και βάρκες, για το ψάρεμα, και η πείνα, τελικά, οδήγησε στον αποδεκατισμό του πληθυσμού.

Αλλά και το δάσος του Αμαζονίου, τα τελευταία χρόνια, συνεχώς συρρικνώνεται και καταστρέφεται από την υπερβολική υλοτόμηση.

Ας θυμηθούμε τη διδαχή του Ισαποστόλου και προστάτου της Δασικής Υπηρεσίας Κοσμά του Αιτωλού:

Θα ῥθει καιρὸς ποὺ οἱ ἄνθρωποι θὰ μείνουν πτωχοί, γιατί δὲν θὰ ῥχουν ἀγάπη στὰ δένδρα.

Γι’ αυτόν τον λόγο είναι απαραίτητος ο σχεδιασμός αντιπυρικής προστασίας των δασών με μία εναρμονισμένη προσπάθεια όλων των κρατικών Φορέων (Πυροσβεστικής Υπηρεσίας, Δήμου –με τη διαχείριση του νερού–, Υπηρεσίας Πολιτικής Προστασίας, Δασονομίας) **πρόληψης των πυρκαγιών**, για να μην μετράμε εκ των υστέρων, με την καταστολή-κατάσβεση των πυρκαγιών, χιλιάδες καμένες εκτάσεις ή και, ακόμα χειρότερα, απώλειες ανθρώπινων ζωών, όπως

ΦΩΤΕΙΝΟ ΑΣΤΕΡΙ

συνέβη στο Μάτι Αττικής.

Ο σύγχρονος άνθρωπος δημιουργός ενός προηγούμενου τεχνολογικού πολιτισμού δεν παύει να είναι συγχρόνως και φορέας θείου φωτός γεγονός που τον καθιστά ικανό να κατανοεί και να διακρίνει την αρμονία- αποκατάσταση στις σχέσεις του με το φυσικό περιβάλλον και την αδιάκοπη προστασία του.

“ΨΑΛΙΔΙ” ΣΤΟ ΕΠΙΒΛΑΒΕΣ ΤΣΙΓΑΡΟ

- Το ΚΟΜΜΕΝΟ ΤΣΙΓΑΡΟ, ΜΕ ΤΟ ΨΑΛΙΔΙ, ΣΤΟΝ ΠΙΝΑΚΑ ΚΑΙ, ΔΙΠΛΑ, ΤΑ ΛΟΥΛΟΥΔΙΑ.



Σταματάμε το κάπνισμα, με τις ολέθριες επιπτώσεις του, για να μην κινδυνεύουμε από τις τέσσερις χιλιάδες (4.000!) καρκινογόνες ουσίες που περιέχει.

Με την οριστική διακοπή του καπνίσματος, θα “ανθίσει”, με άρωμα, η ζωή μας, αποβάλλοντας τις άχρηστες ουσίες (τοξίνες) από τον οργανισμό.

Άρωμα λουλουδιών υπάρχει μέσα στα δωμάτια.

Άρωμα λουλουδιών «κυκλοφορεί» στους δρόμους.

Άρωμα λουλουδιών παραμένει σ’ όλους τους επαγγελματικούς χώρους.

Άρωμα λουλουδιών κυριαρχεί τώρα και στη διασκέδαση.

Άρωμα λουλουδιών επικρατεί και στα μεταφορικά μέσα.

Γιατί παντού τόσο μεθυστικό άρωμα;

Σταματήσαμε το κάπνισμα! Κόψαμε οριστικά το τσιγάρο!

«ΦΩΤΕΙΝΟ ΑΣΤΕΡΙ» ^

ΆΝΘΗ - ΑΠΟΡΡΟΦΗΤΗΡΕΣ ΤΟΞΙΝΩΝ

– ΣΤΟΝ ΠΙΝΑΚΑ, ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ, ΔΙΑΚΡΙΝΟΝΤΑΙ ΤΑ ΑΝΘΗ ΤΟΥ ΦΥΤΟΥ ΤΗΣ ΖΕΡΜΠΕΡΑΣ.



Οι ζέρμπερες μεγάλες (Αφρικανικές μαργαρίτες) τοποθετούνται, σε ποσότητες, από την NASA γύρω από τους πυράλους που ετοιμάζονται για εκτόξευση, προκειμένου να απορροφήσουν τις τοξίνες, όπως άλλωστε κατορθώνουν να δεσμεύουν διοξείδιο του άνθρακα (CO₂) και τα μεγάλα, αειθαλή αιωνόβια δέντρα.

Η ζέρμπερα συμβολίζει την έμπνευση της καλλιτεχνικής δημιουργίας, συνυφασμένη με το συναίσθημα της πληρότητας.



«ΤΑ ΑΝΘΗ»

ΤΑ ΔΕΝΤΡΑ ΚΑΙ Ἡ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗ

Νικηφόρος Βρεττάκος⁴

*Αὔριο, μεθαύριο, λέω, ὅσο θὰ ἴναι καιρός, ν' ἀνεβῶ νὰ φυτέψω στὸ λόφο μου ἐκεῖνα
τὰ δέντρα νὰ μὲ ἀντιπροσωπέψουν στὸν τομέα τῆς δημιουργίας.*

*Τόσον ἥλιο πολὺ ποὺ θησαύρισα καὶ στὸ τέλος δὲν μπόρεσα
μέσα σὲ λέξεις νὰ τὸν κλείσω τὸν αἰώνιο,*

νὰ φτιάξω μιὰ διδασκαλία τῆς ὀμορφιάς τουλάχιστο, νὰ φτιάξω ἓνα περιδέραιο

ὀλόλαμπρο γιὰ τὶς ψυχές. Μὰ αὐτὰ τὰ δέντρα συμμετέχοντας στὸ μέγα ἔργο,

κινούμενα μὲς στὸ κινούμενο σύμπαν σὰν συνειδήσεις, σ' ἓνα ἄλλο θαῦμα

*μεταβάλλοντας τὸν ἥλιο ποὺ μοῦ διέφυγε, θὰ μοῦ εὐκολύνουνε τὴ διέλευση ἀπὸ τοὺς
κριτές.*

*(Τὰ φαντάζομαι κιόλας, δυνατά, αἰωνόβια, φορτωμένα ὡς τὰ κούτσουρα μὲ ἄνθη νὰ
σαλεύουν πρὸς ὅλες τὶς διευθύνσεις, προτείνοντας, μὲ ψιθύρους ἀγάπης, τοὺς
καρπὸς τῆς εἰρήνης τους.)*

*Αὔριο, μεθαύριο, λέω, ὅσο θὰ ἴναι καιρός, ν' ἀντικατασταθῶ φυτεύοντας ἐκεῖνα τὰ 1
Νικηφόρος Βρεττάκος 2008. Ἡ Ἐκλογή μου [Ποιήματα 1933-1991]. Αθήνα: Ποταμός, σ.
242.δέντρα.*

ΦΩΤΕΙΝΟ ΑΣΤΕΡΙ



«ΚΡΗΤΩΝ ΛΟΓΟΣ»

4/6/2023

«ΤΑ ΑΝΘΗ»

Ποίημα – Μαντινάδα της δημιουργού

Προκήρυξη διαγωνισμού, του λόγου, μαντινάδας ελέχθη δια στόματος Προέδρου Μαριάννας.

Με θέμα «Τα άνθη», να γράψει ο κάθε στοχαστής ότι γι' αυτόν «ανθεί», μεσ' απ' τα βάθη της ψυχής

Χρειάζεται όμως να γίνεις μεγάλος εμπνευστής, θέλει και κότσια... για να αναδειχθείς ως νικητής.

Πήγε και μένα το μυαλό μου στα «Άνθη του κακού» του Κάρολου Μπωντλαίρ, πασίγνωστου Γάλλου ποιητού.

«Τα πράματα τα βρωμερά πιότερο τ' αγαπάμε κι όλο και προς την κόλαση κάθε στιγμή τραβάμε» [«ΕΚΔΟΣΕΙΣ:ΓΚΟΒΟΣΤΗΣ «Τα άνθη του κακού» σελ. 20]

Εγώ όμως η Μαίρη, θ'αναφερθώ στα «Άνθη του καλού», όμορφη σαν «ΦΩΤΕΙΝΟ ΑΣΤΕΡΙ», γράφω τις σκέψεις του μυαλού.

Μπουκέτο λουλούδια αμάραντα βάλθηκα να προσφέρω όταν με την πένα μου, αλήθειες ξέρω να λέω.

Το γιασεμί, ο υάκινθος, τα κρίνα και οι βιόλες εύοσμα είναι κι όμορφα, τις χάρες έχουν όλες.

Ακόμη και τα αγριολούλουδα στον κάμπο σκορπισμένα θα' ρθει κι αυτών η ώρα τους στο χώμα να ξεραθούν πεσμένα.

Τα ρόδα τα αμάραντα που ξέρω και διακρίνω αποτυπώθηκαν μεσ' την ψυχή κι εκείνα ξεχωρίζω.

Κάθε ταπεινή και δυνατή ψυχή για να σωθεί, πρέπει αισίως την αποστολή της να εκτελεί.

Κι αυτό κρίνεται απαραίτητο για να ευτυχεί αφού με αγάπη, υπομονή στον αγώνα έχει δοθεί.

Επιλέγει τον τρόπο η ψυχή αιώνια να ζει όταν με πίστη, ελπίδα τις
αρετές εγκολπιστεί.

Ελευθερία των λαών δικαιοσύνη να κηρυχθεί και στους
υποδουλωμένους να πραγματοποιηθεί.

Είναι του θεού επιταγές να' μαστέ όλοι αδέλφια
αδιακρίτως πλούσιοι, φτωχοί δίδοντας χέρια.

Διαθέτω κι άλλα πολλά ρόδα να σας προσφέρω
άνθη ευωδιαστά στην Τέχνη της Γραφής συγκαταλέγω.

Γίνεται λόγος στ' όνομα του Νίκου Καζαντζάκη που' γράψε
βαθυστόχαστα δοσμένος με μεράκι.

Ν' αφήσουν τα χνάρια τους όλοι οι συγγραφείς
Νομπελίστες και μη, ανεξαρτήτως καταγωγής.

Θ' αναφερθώ σε δύο αναστήματα π' αρνήθηκαν βραβείο το
Νόμπελ προσεφέρετο μετά τιμής σ' αυτούς του δύο.

Ηχούσαν τα ονόματα: Παστερνάκ Σοβιετικός (1958) όπως και ο Ζαν Πωλ Σάρτρ, εστάθη αρνητικός (1964)

Εχέφρωνες υπήρξαν πνευματοφόροι κραταιοί, αψηφώντας την κοσμική δόξα, φάνηκαν όντως σοφοί.

Στους λογοτέχνες μας Σεφέρη και Ελύτη, (1963)-(1979) για τα άριστα συγγράμματα Νόμπελ απενεμήθη. Ωσάν τα διαβατικά πουλιά που κελαηδάνε, έτσι και μένα στο μυαλό οι σκέψεις μου περνάνε.

Από τις ανθοστόλιστες παγίδες να φυλαχθείς, διότι στην νιότης τον καιρό, σίγουρα θα προδοθείς.

Πρόσεξε και από τον πλούτο να μην κυριευθείς κλίνοντας σ' αυτόν το γόνυ, δουλικά παραδοθείς.

Σ' έναν κόσμο ιδιοτελή, που βρίθει από υποκρισία, σε γεγονότα επαχθή, επικρατεί αδιαφορία.

Σ' έναν κόσμο ζοφερό, στην ηδονή δοσμένο, περαστικός σαν το νερό, τίποτε δεν προσμένω.

Στον κόσμο που διακαώς επιθυμεί μεσ' τη ζωή, μια ομορφιά που είναι απατηλή, φθαρτή.

Γι' αυτό αγάπη δώσε, έστω και με μια ματιά, να νοιώσεις τότε στην καρδιά, των λουλουδιών την ομορφιά.

«ΤΑ ΑΝΘΗ»

Ψευδώνυμο: «ΦΩΤΕΙΝΟ ΑΣΤΕΡΙ»

Το μέλος: Μαριδάκη Μαίρη



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΗ ΦΥΣΗ

- ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ, ΠΑΤΙΝΙ, ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΚΗΠΟΥΡΙΚΗ-ΠΟΤΙΣΜΑΤΑ-ΦΥΤΕΜΑΤΑ, ΨΑΡΕΜΑ, ΟΡΕΙΒΑΣΙΑ, ΣΚΙ ΤΟΝ ΧΕΙΜΩΝΑ, ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ ΣΕ ΚΑΤΑΡΡΑΚΤΗ...

- ΣΤΟΝ ΠΙΝΑΚΑ, Η ΚΟΠΕΛΑ ΠΟΥ ΔΙΑΣΧΙΖΕΙ ΤΟΝ ΔΡΟΜΟ ΜΕ ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ από την πόλη έως τη Φύση - όπου, άλλωστε, είναι καλύτερα να γίνεται η ποδηλασία.



ΦΑΙΝΟΝΤΑΙ, ΑΚΟΜΗ:

ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΕ ΤΟ ΠΑΤΙΝΙ,



**ΤΟ ΚΟΡΙΤΣΙ ΜΕ ΤΟ ΠΟΤΙΣΤΗΡΙ, ΣΤΟ ΚΑΤΩ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΠΙΝΑΚΑ, ΠΟΥ ΠΡΟΒΑΙΝΕΙ
ΣΕ ΠΟΤΙΣΜΑΤΑ ΦΥΤΩΝ ΚΑΙ ΛΟΥΛΟΥΔΙΩΝ,**



ΦΩΤΕΙΝΟ ΑΣΤΕΡΙ

ΚΗΠΟΥΡΙΚΗ ΜΕ ΦΥΤΕΥΜΑΤΑ,



ΨΑΡΕΜΑ, με το γλαροπούλι πάνω από τον ψαρά έτοιμο να φάει το ψάρι,



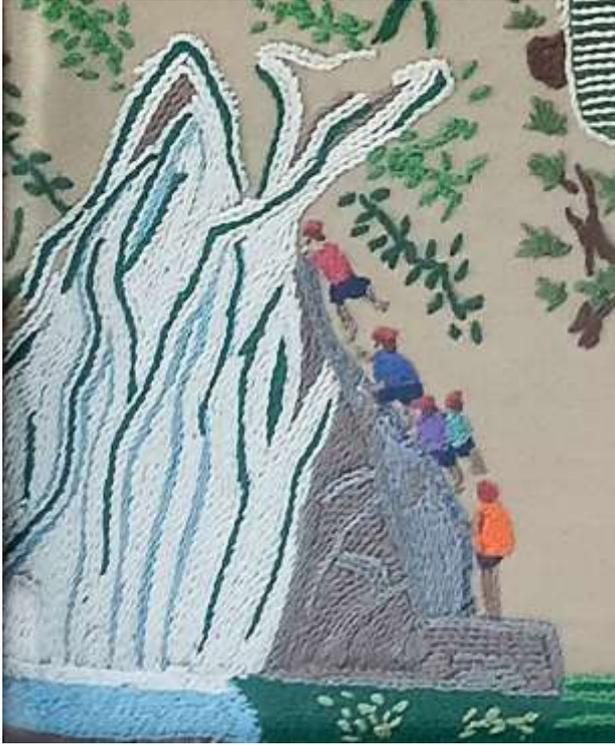
ΟΡΕΙΒΑΣΙΑ,



ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΟ ΣΚΙ ΤΟΝ ΧΕΙΜΩΝΑ,



ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ ΟΜΑΔΑΣ ΣΕ ΚΑΤΑΡΡΑΚΤΗ...



Στην Ελλάδα, το ποδήλατο ως μέσο μετακίνησης, κατέφθασε το 1885.

Στο Άμστερνταμ και στη Χάγη τα ποδήλατα είναι σχεδόν διπλάσια από τους κατοίκους. Στην Ολλανδία υπολογίζεται ότι κυκλοφορούν περίπου δεκαοκτώ εκατομμύρια (18.000.000) ποδήλατα (αναλογία: 1,3 ποδήλατα / ανά κάτοικο)»,

Στις κάτω χώρες οι ποδηλατόδρομοι διευκολύνουν την κυκλοφορία των οχημάτων για τις μετακινήσεις των κατοίκων. Στην Ελλάδα εκτεταμένη χρήση ποδηλάτων, λαμβάνει χώρα στην πόλη της Καρδίτσας, αφού τα ποδήλατα θεωρούνται ανέξοδα και δεν ρυπαίνουν το περιβάλλον. Σύμφωνα με στατιστικά στοιχεία, σήμερα, ο αριθμός των ποδηλάτων υπολογίζεται ότι ξεπερνά το ένα δισεκατομμύριο (1.000.000.000) παγκοσμίως, καθώς εξασφαλίζουν καθαρή και ανέξοδη μετακίνηση, άθληση και ψυχαγωγία.

Συνιστούμε πατίνι για τα παιδιά, όπως και ενασχόληση με την κηπουρική, ποτίσματα και φυτεύματα, τα οποία αρμόζουν στα ενδιαφέροντα μικρών και μεγάλων.

Τα Σαββατοκύριακα αρκετοί ασχολούνται με το **ψάρεμα**, την **ορειβασία**, το **σκι**, και οι ριψοκίνδυνοι φυσιολάτρες δοκιμάζουν τις ικανότητές τους προτιμώντας **αναρρίχηση σε καταρράκτη!**

ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΗ ΖΩΗ

[ΣΤΟΝ ΠΙΝΑΚΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΟΝΤΑΙ ΟΛΑ ΤΑ ΠΡΟΑΝΑΦΕΡΟΜΕΝΑ.]

Όλοι μας έχουμε την ανάγκη να περπατάμε στη φύση, να αναπνέουμε καθαρό αέρα, να λιαστούμε, να αθληθούμε, απολαμβάνοντας πραγματικά τη ζωή.



ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΑΓΡΙΑΣ ΖΩΗΣ

– ΣΤΟΝ ΠΙΝΑΚΑ Ο ΓΚΡΙΖΟΣ ΛΥΚΟΣ.



Ο γκρίζος λύκος κινδυνεύει με εξαφάνιση, όπως και άλλα είδη της άγριας ζωής (π.χ. τα τσακάλια), τα οποία καλούμαστε να προστατέψουμε.

Παρατηρείται, στη Δυτική Αφρική, το φαινόμενο τα λιοντάρια να μειώνονται με γοργούς ρυθμούς και να τείνουν προς εξαφάνιση.

Από την υπερθέρμανση του πλανήτη (τήξη των πάγων) απειλείται με εξαφάνιση η ζωή και της πολικής αρκούδας, αλλά και άλλων ζώων.

ΆΛΛΑ ΑΠΕΙΛΟΥΜΕΝΑ ΕΙΔΗ – ΠΤΗΝΑ

– ΣΤΟΝ ΠΙΝΑΚΑ, Ο ΑΡΓΥΡΟΠΕΛΕΚΑΝΟΣ ΤΗΣ ΛΙΜΝΗΣ ΚΕΡΚΙΝΗΣ ΠΙΤΑΕΙ ΕΠΑΝΩ ΑΠΟ ΤΑ ΚΙΤΡΙΝΑ ΝΟΥΦΑΡΑ.



Ο “παράδεισος” της Λίμνης Κερκίνης έχει χαρακτηριστεί από τη Συνθήκη RAMSAR, το 1971, ως Υδροβιότοπος διεθνούς σημασίας και περιοχή ειδικής προστασίας σπάνιων ειδών.

Ο πανέμορφος εντυπωσιακός “κήπος” με τα κίτρινα νούφαρα, που δεσπόζει στη λίμνη, είναι ο μεγαλύτερος της Χώρας.

Ο αργυροπελεκάνος είναι από τα πολλά διεθνώς απειλούμενα είδη που εντοπίζονται στην όμορφη αυτή περιοχή.

Πουλιά σπάνια, που ζουν σε υδρότοπους, απειλούνται με εξαφάνιση, όπως οι χουλιανομούτες, οι οποίοι συγγενεύουν με τους ερωδιούς.

ΝΥΜΦΑΙΑ Η ΛΕΥΚΗ Ή ΛΕΥΚΟΣΛΩΤΟΣ

– ΤΟ ΑΣΠΡΟ ΝΟΥΦΑΡΟ ΠΟΥ ΔΙΑΚΡΙΝΕΤΑΙ ΣΤΟΝ ΠΙΝΑΚΑ.



Γνωστό εδώ και χιλιάδες χρόνια, αποτελούσε το κατ' εξοχήν ιερό φυτό της Αιγύπτου και το αγαπημένο των Φαραώ.

Το λευκό, ακτινωτό και πανέμορφο άνθος συμβολίζει όχι μονάχα την αγνότητα αλλά, κατ' επέκταση, και τη συμπαντική αρμονία.

Τα μεγάλα και θεραπευτικά φύλλα τού υδροχαρούς βοτάνου ευδοκιμούν μέσα σε λίμνες, έλη και καλαμώνες, χαρίζοντάς τους μοναδική ομορφιά.

Καθοριστικό ρόλο για την ανάπτυξη και άνθιση του νούφαρου διαδραματίζει το ηλιακό φως.

Ο κύκλος της ζωής του παραπέμπει στον κύκλο της ζωής του ανθρώπου, που γεννιέται φυσικά και αναγεννιέται, στη συνέχεια, πνευματικά.

Αναδυόμενος ο άνθρωπος από το στοιχείο του νερού και καλλιεργημένος από το Πνεύμα, με την ορθή πλέον σκέψη, δημιουργεί πνευματικό έργο και πεθαίνει πραγματικά ελεύθερος και ευτυχισμένος μέσα στο φυσικό περιβάλλον.

ΜΥΡΜΗΓΚΙ

ΣΤΟΝ ΠΙΝΑΚΑ ΔΙΑΚΡΙΝΕΤΑΙ ΤΟ ΕΡΓΑΤΙΚΟ ΚΑΙ ΥΠΟΜΟΝΕΤΙΚΟ ΜΥΡΜΗΓΚΙ, ΝΑ ΜΕΤΑΦΕΡΕΙ ΤΟ ΜΕΓΑΛΟ ΦΥΛΛΟ, ΩΣ ΜΗΝΥΜΑ ΒΙΟΣΙΜΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ.





Ἡ ΩΡΑΙΟΤΗΣ ΤΗΣ ΦΥΣΕΩΣ

[Ἀλ. Κατακουζηνός]⁵

Ὁ Πλάστης μὲ σοφίαν, ὁ Πλάστης μὲ στοργὴν ὠραίαν, θαυμασίαν, ἐποίησε τὴν γῆν.

Καὶ τίς νὰ μὴ θαυμάσῃ θαλάσσας, ποταμούς, λειμῶνας, λίμνας, δάση, κοιλάδας καὶ δρυμούς;

Τὰς ἄκρας τῶν ὀρέων κοσμεῖ χιὼν λευκή. τῶν δένδρων, τῶν ἀνθέων ἡ ὄψις θελκτική.

Ἀνατολὴ καὶ δύσις, ἀστέρες ἐλάμπεῖς εἰκὼν λαμπρὰ ἐπίσης καὶ μεγαλοπρεπής.

⁵ Ποίημα τοῦ Ἀλέξανδρου Κατακουζηνού, περιεχόμενο στο βιβλίο *Προσευχητάριο* των Εκδόσεων Ζωῆς (Ἀθηναί), σελ. 26.

ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΛΟΙΠΟΝ ΣΤΗ ΦΥΣΗ!

ΠΡΟΤΕΙΝΩ ΕΝΑΝ ΑΛΛΟ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ, ΑΠΟΛΥΤΑ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΗΜΕΝΟ, ΦΥΣΙΚΟ, ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΟ, ΠΟΥ ΔΕΝ ΡΥΠΑΙΝΕΙ ΤΗΝ ΑΤΜΟΣΦΑΙΡΑ ΚΑΙ ΤΗ ΦΥΣΗ, ΠΡΟΣΦΕΡΟΝΤΑΣ ΜΑΣ ΥΓΕΙΑ, ΔΕΙΦΟΡΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΕΥΗΜΕΡΙΑ. ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ, ΩΣ Ο,ΤΙ ΤΟ ΙΔΑΝΙΚΟΤΕΡΟ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΕΠΕΡΧΟΜΕΝΕΣ ΓΕΝΙΕΣ, ΜΑΚΡΙΑ ΟΣΟ ΤΟ ΔΥΝΑΤΟΝ ΑΠΟ ΤΙΣ ΤΣΙΜΕΝΤΟΥΠΟΛΕΙΣ, ΓΙΑ ΜΙΑ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΚΑΙ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΗ ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ.



ΣΤΟΝ ΠΙΝΑΚΑ ΦΑΙΝΕΤΑΙ Ο ΜΙΚΡΟΣ ΠΟΥ ΠΑΙΖΕΙ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΜΕΝΟΣ ΜΕ ΤΟ ΠΡΑΣΙΝΟ ΜΠΑΛΟΝΙ



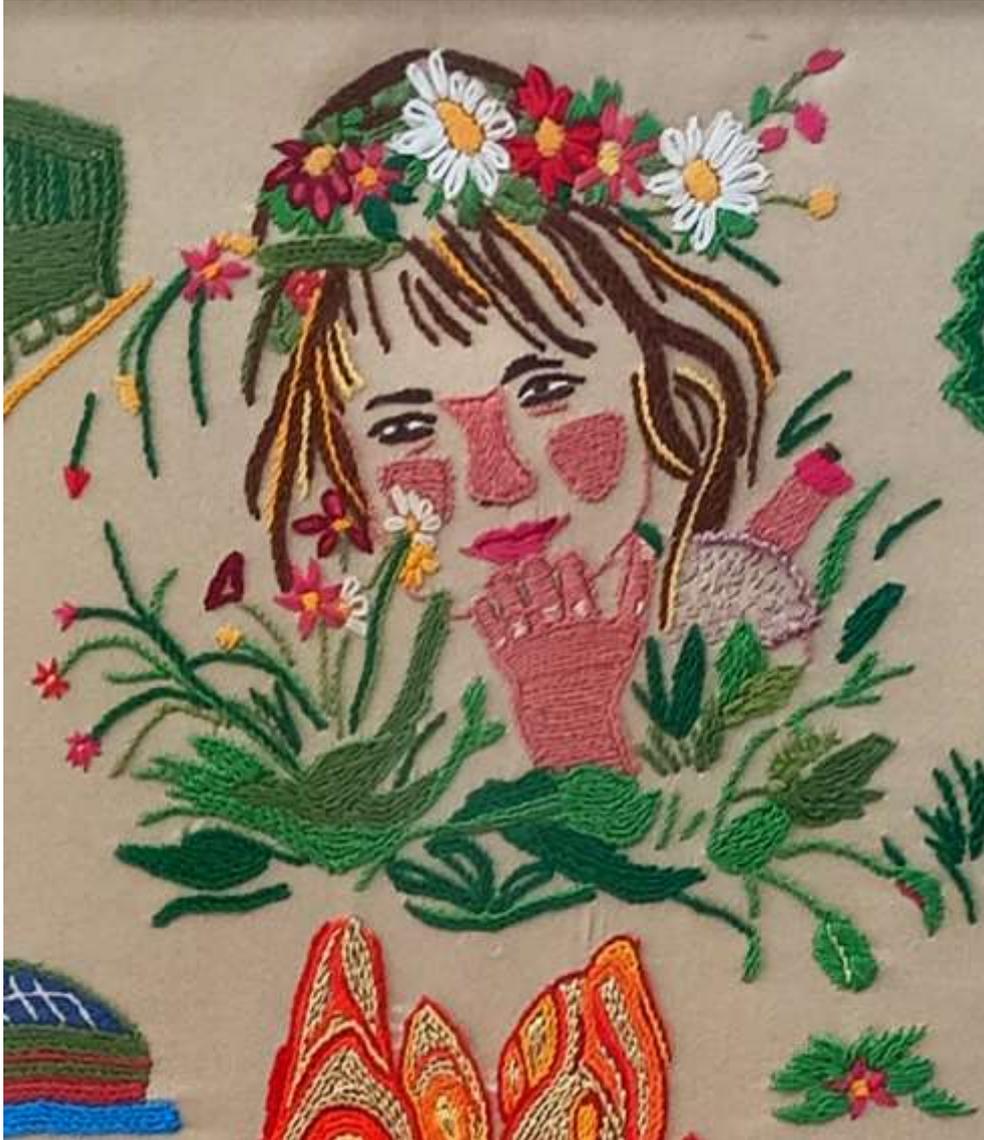
ΦΩΤΕΙΝΟ ΑΣΤΕΡΙ

ΚΑΙ ΤΑ ΑΛΛΑ ΔΥΟ ΠΑΙΔΙΑ ΠΟΥ ΒΑΔΙΖΟΥΝ ΑΝΕΜΕΛΑ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΜΙΚΡΟ ΦΥΣΙΚΟ
ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΕΝΟΣ ΒΙΟΤΟΠΟΥ.



ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΗ ΖΩΗ

ΣΤΟΝ ΠΙΝΑΚΑ ΦΑΙΝΕΤΑΙ ΤΟ ΚΟΡΙΤΣΑΚΙ ΣΤΗ ΦΥΣΗ, ΜΕ ΤΟ ΣΤΕΦΑΝΙ ΑΠΟ ΛΟΥΛΟΥΔΙΑ ΣΤΟ ΚΕΦΑΛΙ ΤΟΥ.



ΚΑΙ ΑΣ ΜΗΝ ΛΗΣΜΟΝΟΥΜΕ ΟΤΙ

Ο καλύτερος δάσκαλος του ανθρώπου είναι η φύση.

[Παυσανίας],

καθώς και ότι

Η φύση είναι κόρη του Θεού και η Τέχνη εγγονή Του.

[Δάντης Αλιγκέρι]

Ο Θεός είναι ο Μέγας Καλλιτέχνης της Πλάσης, με τη φύση και την ποικιλομορφία των ειδών να το καταμαρτυρεί, ως το πλέον εξαίσιο καλλιτέχνημά Του.

Όπως, άλλωστε, Εκείνος με συνέδραμε για τη δημιουργία αυτού του έργου, βοηθώντας με στην πολύμηνη εντατική εργασία που απαιτήθηκε για την ολοκλήρωσή του.

ΣΤΟ ΠΡΑΣΙΝΟ ΠΕΡΙΒΟΛΙ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ

(Ποίημα της δημιουργού)

Στο πράσινο περιβόλι της καρδιάς
στο φως του Ήλιου,
προβάλλει ολάνθιστη αμυγδαλιά
στους κάμπους, σαν βασίλισσα
με πάλλευκη τη φορεσιά,
να εστιάζει επάνω της
κάθε ανθρώπινη ματιά.
Ανάμεσα στα άλλα δέντρα,
έχει ξεχωριστή την ομορφιά.

Τελεί κι αυτή μια δύναμη ζωής
μέσα στη φύση,
στο πράσινο περιβόλι
της ανθρώπινης ευαίσθητης ψυχής,
εκεί που ανθίζουν κι άλλα πανέμορφα κρίνα
ακόμα και σε περιόδους παρακμής.

Μές' τη δημιουργία
ζώα, φυτά και δέντρα
μας περιβάλλουν αρμονικά,
με άφθονα προϊόντα φυτικά
που επιμελώς καλλιεργούνται τώρα, βιολογικά.

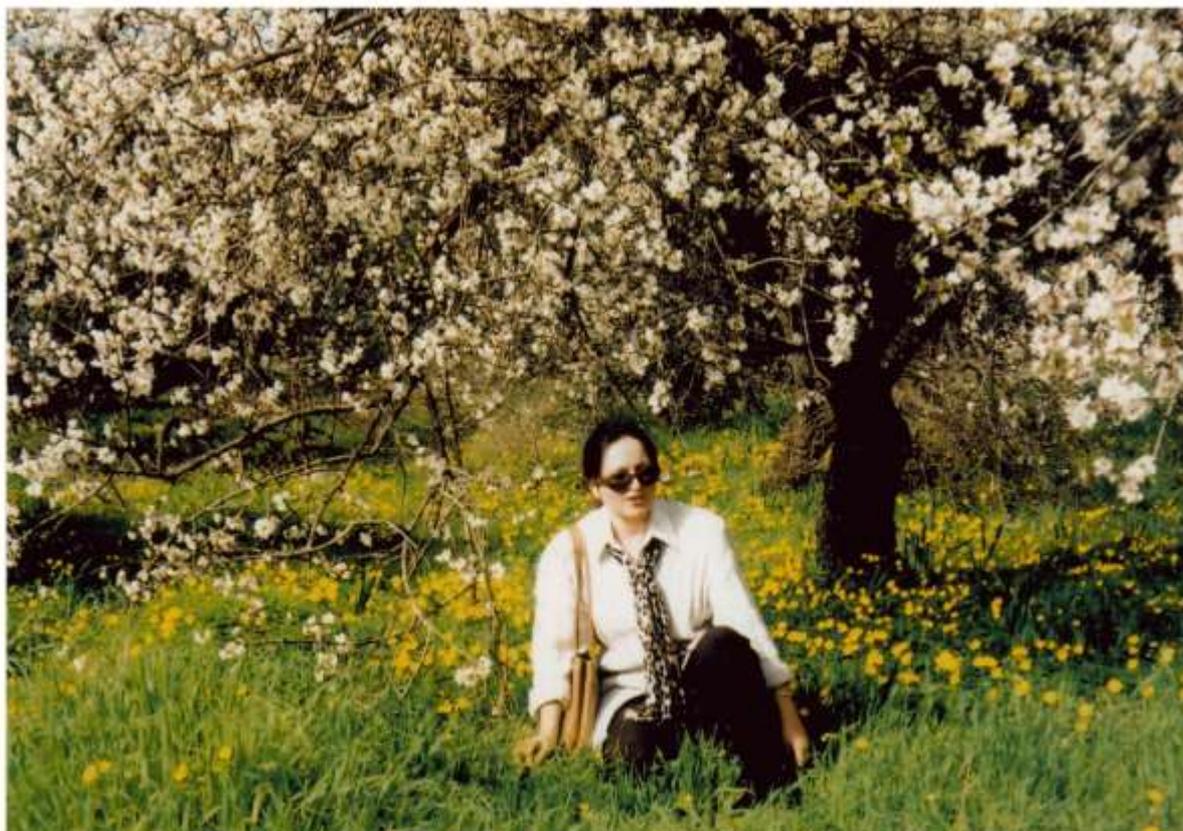
Όχι στ' άλλα λιπάσματα, που αναγράφουν
στις ετικέτες «Προσοχή, μακριά από παιδιά»,
γιατί είναι χημικά,
μ' όλα τα συνακόλουθα, τ' αυξητικά, ορμονικά.

ΦΩΤΕΙΝΟ ΑΣΤΕΡΙ

Κι' αυτό για να μην καταφύγουμε μετά από τα τελευταία αυτά
για θεραπεία σε κέντρα Ιατρικά.

Εν κατακλείδι, δεινά μας περιμένουν όταν δεν αντιμετωπίζουμε συνειδητά,
με σεβασμό, ορθά,
τίποτε από τα δώρα του Θεού τα φυσικά,
που 'ναι, στο σύνολό τους,
υγιεινά, αγνά και άκρως Οικολογικά.

Η δημιουργός του Έργου
με το ψευδώνυμο
«ΦΩΤΕΙΝΟ ΑΣΤΕΡΙ»



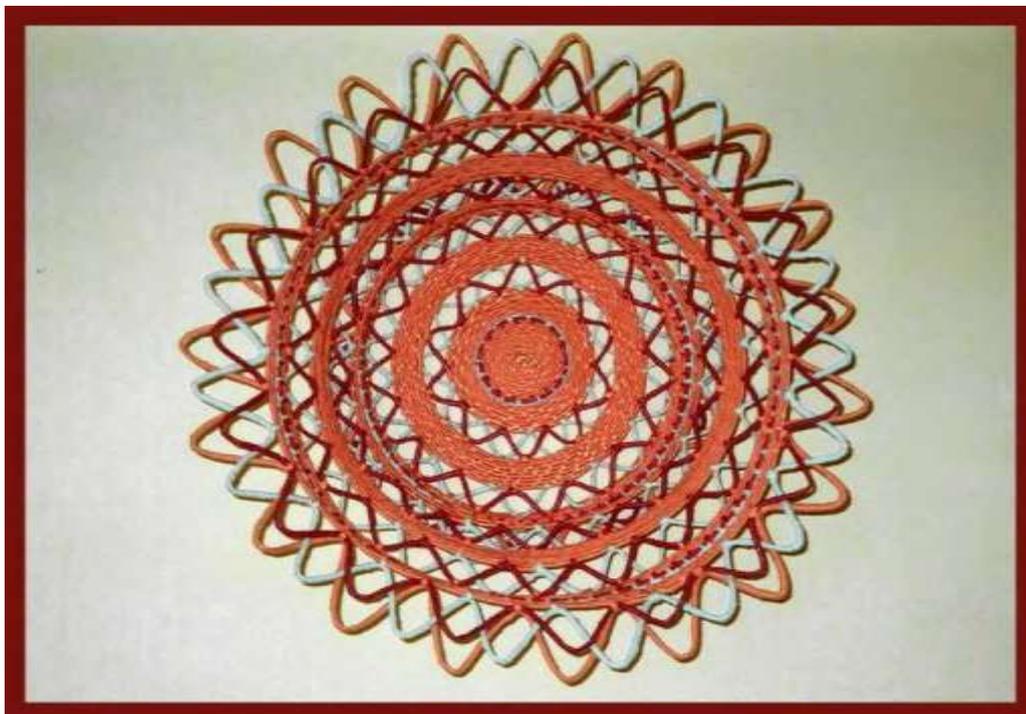
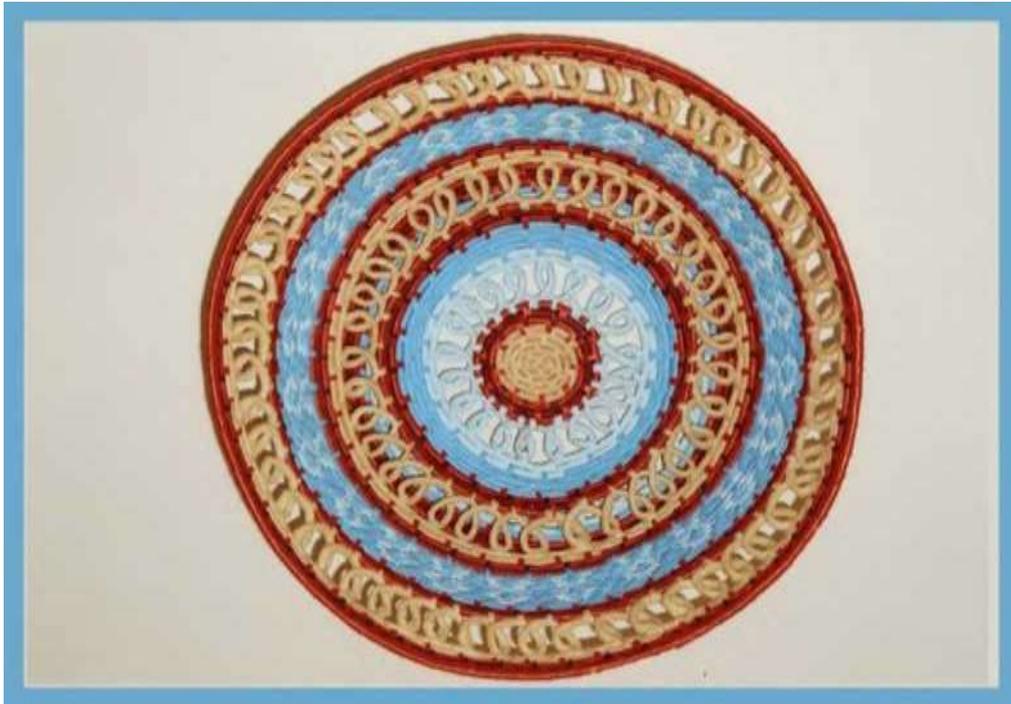
ΦΩΤΕΙΝΟ ΑΣΤΕΡΙ



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΚΑΛΑΘΟΠΛΕΚΤΙΚΗ ΤΕΧΝΗ (ΔΥΟ ΟΨΕΩΝ)

δια χειρός της Συγγραφέως



ΦΩΤΕΙΝΟ ΑΣΤΕΡΙ





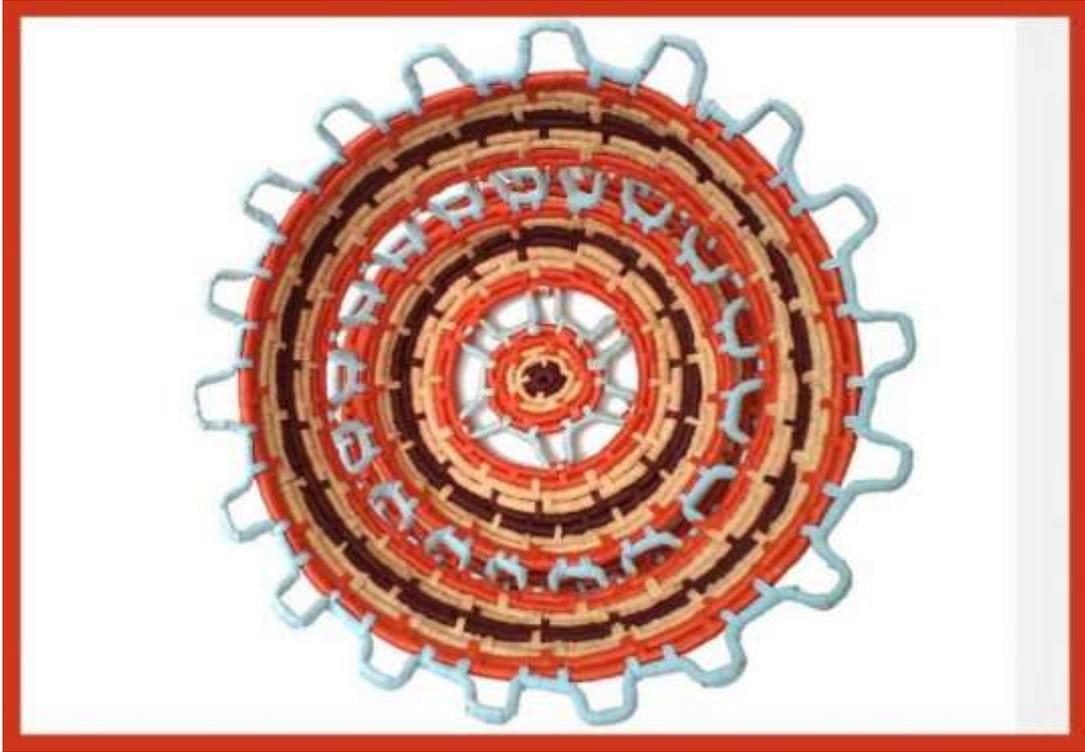
ΦΩΤΕΙΝΟ ΑΣΤΕΡΙ





ΦΩΤΕΙΝΟ ΑΣΤΕΡΙ





ΦΩΤΕΙΝΟ ΑΣΤΕΡΙ



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	9
ΤΟ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΟ ΕΡΓΟ (ΠΙΝΑΚΑΣ) «ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΗ ΖΩΗ»	13
ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΟΥ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΟΥ ΕΡΓΟΥ «ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΗ ΖΩΗ» [ΠΙΝΑΚΑ ΔΙΑΣΤΑΣΕΩΝ 83 ΕΚ. (ΥΨΟΣ) Χ 1,13 Μ. (ΠΛΑΤΟΣ) ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΛΟΓΛΥΠΤΗ ΚΟΡΝΙΖΑ]	15
Ο ΠΛΑΝΗΤΗΣ ΓΗ ΦΛΕΓΕΤΑΙ.....	17
ΟΙ ΑΝΕΜΟΓΕΝΝΗΤΡΙΕΣ ΚΑΙ Ο ΛΑΜΠΤΗΡΑΣ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ.....	18
ΦΩΤΟΒΟΛΤΑΪΚΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ.....	20
ΠΡΑΣΙΝΗ ΠΟΛΥΚΑΤΟΙΚΙΑ.....	20
ΤΟ ΝΕΟ ΑΙΟΛΙΚΟ ΚΑΙ ΗΛΙΑΚΟ ΦΕΡΙΜΠΟΤ – ΟΙΚΟ-ΠΛΟΙΟ, Το SOLAR SAILOR,	21
Η ΥΔΡΗΛΕΚΤΡΙΚΗ ΜΙΚΡΟΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	23
ΓΕΩΘΕΡΜΙΑ	24
ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΗΛΕΚΤΡΙΚΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΑΠΟ ΤΑ ΣΚΟΥΠΙΔΙΑ	25
Το SUPER ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΟ ΣΠΙΤΙ <i>FAB TREE HAB</i>	27
ΠΑΜΦΑΓΟ «ΨΑΡΙ» SALPA ASPERA.....	29
ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ ΔΙΟΞΕΙΔΙΟΥ ΤΟΥ ΑΝΘΡΑΚΑ (CO ₂) ΣΤΟ ΥΠΕΔΑΦΟΣ	30
ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ ΤΩΝ ΒΙΖΟΝ	31
ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ ΗΛΕΚΤΡΙΚΩΝ ΣΥΣΚΕΥΩΝ	32
ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΓΕΩΡΓΙΑ	33
Θεραπεία καρκίνου με φυτικές ανεπεξέργαστες τροφές	35
Η θεραπευμένη καρκινοπαθής «Φωτεινό Αστέρι» (Ποίημα διαλόγου της δημιουργού) .	44
ΛΙΠΑΣΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ – ΚΟΜΠΟΣΤΟΠΟΙΗΣΗ	55
ΧΩΡΙΣ ΔΗΛΗΤΗΡΙΑ ΚΑΙ ΦΥΤΟΦΑΡΜΑΚΑ	56
ΕΜΦΥΛΙΟΣ ΣΤΙΣ ΜΕΛΙΣΣΕΣ!	58
ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΩΝ ΔΑΣΩΝ ΑΠΟ ΕΜΠΡΗΣΜΟΥΣ	59
“ΨΑΛΙΔΙ” ΣΤΟ ΕΠΙΒΛΑΒΕΣ ΤΣΙΓΑΡΟ	61
ΆΝΘΗ - ΑΠΟΡΡΟΦΗΤΗΡΕΣ ΤΟΞΙΝΩΝ	62
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΗ ΦΥΣΗ – ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ, ΠΑΤΙΝΙ, ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΚΗΠΟΥΡΙΚΗ-ΠΟΤΙΣΜΑΤΑ- ΦΥΤΕΜΑΤΑ, ΨΑΡΕΜΑ, ΟΡΕΙΒΑΣΙΑ, ΣΚΙ ΤΩΝ ΧΕΙΜΩΝΑ, ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ ΣΕ ΚΑΤΑΡΡΑΚΤΗ.....	64
ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΑΓΡΙΑΣ ΖΩΗΣ	70
ΆΛΛΑ ΑΠΕΙΛΟΥΜΕΝΑ ΕΙΔΗ – ΠΤΗΝΑ	71

ΦΩΤΕΙΝΟ ΑΣΤΕΡΙ

ΝΥΜΦΑΙΑ Η ΛΕΥΚΗ Ή ΛΕΥΚΟΣ ΛΩΤΟΣ	72
ΜΥΡΜΗΓΚΙ	73
Ή ΩΡΑΙΟΤΗΣ ΤΗΣ ΦΥΣΕΩΣ [Άλ. Κατακουζηνός]	74
ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΛΟΙΠΟΝ ΣΤΗ ΦΥΣΗ!	75
ΚΑΙ ΑΣ ΜΗΝ ΛΗΣΜΟΝΟΥΜΕ ΟΤΙ	78
ΣΤΟ ΠΡΑΣΙΝΟ ΠΕΡΙΒΟΛΙ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ (ΠΟΙΗΜΑ ΤΗΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥ)	79
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ – ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΚΑΛΑΘΟΠΛΕΚΤΙΚΗ ΤΕΧΝΗ (ΔΥΟ ΟΨΕΩΝ) δια χειρός της Συγγραφέως	83
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	91

