



Πίνακας περιεχομένων

Ενότητα 1

Εισαγωγή στην περμακουλτούρα και την κοινωνική περμακουλτούρα	3
Ενότητα 1.1 Πλαίσιο.....	3
Ενότητα 1.2 Ηθική, Αρχές & Άνθος της Περμακουλτούρας.....	10
Θεμελιώδεις Σχεδιασμός	11
Ενότητα 1.3 Χάρτης πορείας για το σχεδιασμό ενός έργου κοινωνικής περμακουλτούρας.....	18
Ονειρευτείτε.....	18
Σχεδιασμός.....	19
1. Σχεδιασμός έργου κοινωνικής περμακουλτούρας - HCAF, Ολλανδία.....	20
2. Σχεδιασμός έργου κοινωνικής περμακουλτούρας - Φίλοι της Γης Μάλτα	21
Αναφορές και πόροι:.....	22

Ενότητα 2

Φυσικά οικοσυστήματα και κοινότητες.....	23
Ενότητα 2.1 Φυσικά οικοσυστήματα.....	23
1. Paarden Psyche, Ολλανδία.....	26
Ενότητα 2.2 Ανθρώπινες κοινότητες και κοινοτικά συστήματα	27
2. «Snow-drop» - Θεραπεία με τη βοήθεια ζώων, Μάλτα	31

Ενότητα 3

Κύκλος ζωής του Φυτού	33
3.1 Δομή του φυτού	33
3.2 Κύκλος ζωής ενός ατόμου	36
1. Alter Nativa, Slovakia.....	40
3.3 Κύκλος ζωής μιας κοινότητας.....	41
2. PermaKultura.Edu.PL, Πολωνία.....	44

Ενότητα 4

Απαιτήσεις για ανάπτυξη	46
4.1 Απαιτούμενα στοιχεία ανάπτυξη για τη ζωή των φυτών	46
4.2 Απαιτούμενη ατομική ανάπτυξη.....	49
4.3 Κοινοτική ζωή και ανάπτυξη	54
Το παράδειγμα του κινήματος των Μεταβατικών Πόλεων.....	56
Αναφορές και πόροι:	61

Ενότητα 5

Σχεδιασμός περμακουλτούρας.....	62
5.1 Σχεδιασμός περμακουλτούρας με γη	62
Η κοινότητα Danisinni, Παλέρμο, Ιταλία.....	67
5.2 Σχεδιασμός περμακουλτούρας χωρίς γη	68
Austerlitz zorg / Austerlits cares, Ολλανδία.....	71

Ενότητα 6

Συγκομιδή, ανταλλαγή και μάθηση	73
6.1 Συγκομιδή με σεβασμό στη φύση.....	73

Παράδειγμα - Porto di Terra, Polizzi Generosa, Ιταλία.....	79
6.2 Συγκομιδή σε κοινωνικό πλαίσιο.....	80
Ανθισμένα μυαλά/Blooming Minds, Μάλτα.....	84
Αναφορές και πόροι:	87

Ενότητα 1

Εισαγωγή στην περμακουλτούρα και την κοινωνική περμακουλτούρα

Συγγραφέας: Kinga Milankovics (Hekate Conscious Ageing Foundation)

Ενότητα 1.1 Πλαίσιο

Το 2021, έξι οργανισμοί από όλη την Ευρώπη, οι Φίλοι της Γης Κύπρου, οι Φίλοι της Γης Μάλτας, η Promimpresa, το ICEP, το Fundacion Intras και το Hekate Conscious Ageing Foundation, ξεκίνησαν μια συνεργασία: **το έργο Social PEAS (Κοινωνική Περμακουλτούρας: Ενδυνάμωση μιας ενεργού κοινωνίας), που χρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της ΕΕ.** Το έργο επικεντρώνεται στη δημιουργία κατάρτισης περμακουλτούρας για επαγγελματίες που εργάζονται με ευάλωτους ενήλικες, όπως άτομα που πάσχουν από προβλήματα ψυχικής υγείας, άτομα με σωματικές και διανοητικές αναπηρίες και πρώην χρήστες ναρκωτικών ή αλκοόλ. Ο στόχος είναι να αναπτυχθεί και να προωθηθεί ένα πρόγραμμα σπουδών βασισμένο στην περμακουλτούρα και ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα που θα βοηθήσει τις ευάλωτες κοινότητες και τους ειδικούς να αντιμετωπίσουν ζητήματα σωματικής και ψυχικής υγείας. Αυτό το διδακτικό υλικό έχει αναπτυχθεί και συν-δημιουργηθεί από τους εταίρους.

Κοινωνικό πλαίσιο

Στην ΕΕ το 21 % του πληθυσμού αντιμετωπίζει κίνδυνο φτώχειας ή κοινωνικού αποκλεισμού (Eurostat, 2019). Οι ευάλωτες ομάδες στην Ευρώπη αποτελούν μέρος διαφόρων ομάδων που περιλαμβάνουν:

1. Άτομα που πάσχουν από προβλήματα ψυχικής υγείας: το 7% του πληθυσμού της ΕΕ πάσχει από χρόνια κατάθλιψη από την οποία πλήττονται ιδιαίτερα οι γυναίκες (Eurostat, 2014)
2. Ηλικιωμένοι: Πάνω από το 20 % των ατόμων ηλικίας άνω των 65 ετών στην Ευρώπη
3. Πρώην χρήστες ναρκωτικών ή αλκοόλ,
4. Άτομα με ειδικές ανάγκες,
5. Άτομα που εγκαταλείπουν πρόωρα το σχολείο,
6. Μετανάστες και πρόσφυγες

Σε πολλές περιπτώσεις η περιθωριοποίηση είναι διακλαδικός, ορισμένες από τις παραπάνω ομάδες θα βιώσουν αυξημένες διακρίσεις και έλλειψη ευκαιριών λόγω πρόσθετων πτυχών που σχετίζονται με το φύλο, τη φυλή, την εθνικότητα και προέρχονται από ορισμένα κοινωνικοοικονομικά υπόβαθρα. Η πανδημία COVID-19 έχει επιτείνει αυτά τα ζητήματα κοινωνικής απομόνωσης και αποκλεισμού και έχει επίσης επηρεάσει την ψυχική υγεία ενός ποσοστού του πληθυσμού που προηγουμένως δεν είχε επηρεαστεί.

Η πρόοδος παρουσιάζει μια ευκαιρία και μια ανάγκη για την οικοδόμηση ισχυρών κοινωνικών δικτύων όπου κανείς δεν μένει πίσω. Η οικοδόμηση μιας καλύτερης Ευρώπης, μιας Ευρώπης με αλληλεγγύη και φροντίδα θα απαιτήσει καλύτερη ενσωμάτωση και στήριξη των προηγουμένως παραμελημένων ομάδων στην κοινωνία. Το μέλλον περιλαμβάνει επίσης προκλήσεις που συνδέονται με την κλιματική αλλαγή, την περιβαλλοντική βιωσιμότητα και την επισιτιστική ασφάλεια, όπως περιγράφονται στην Ευρωπαϊκή Πράσινη Συμφωνία, στη στρατηγική για τη βιοποικιλότητα με ορίζοντα το 2030 και στη στρατηγική «από το αγρόκτημα στο πιάτο». Οι προκλήσεις αυτές πρέπει να αντιμετωπιστούν όχι μόνο με την πρόοδο της τεχνολογίας, αλλά και με αργές και μικρής κλίμακας, όπως προσβάσιμες τοπικές λύσεις με επίκεντρο τον άνθρωπο και γνώμονα τον άνθρωπο.

Μια ολιστική προσέγγιση για την αναγέννηση των οικοσυστημάτων και των κοινοτήτων, σύμφωνα με τους στόχους που έχει θέσει η ΕΕ μέσω των πολιτικών της, είναι αυτή της **περμακουλτούρας, και πιο συγκεκριμένα, της κοινωνικής περμακουλτούρας**. Η έννοια της περμακουλτούρας ενσωματώνει τη βιωσιμότητα μέσω της συνεργασίας με τη φύση και της οικοδόμησης ανθεκτικών κοινοτήτων. Η απλοποίηση του χωρίζετε σε τρεις κύριες πτυχές: Φροντίδα της Γης, Φροντίδα των ανθρώπων, Δίκαιο μερίδιο.

Δουλεύοντας σε μια ομάδα, σχεδιάζοντας μαζί, δημιουργώντας κήπους, κοινοτικούς χώρους ή χτισμένες κατασκευές (π.χ. μονάδα συλλογής νερού, σωρός κομποστοποίησης, τουαλέτα κομποστοποίησης, μικρή λίμνη, κάδος καλλιέργειας κ.λπ.), βλέποντας φυτά και τρόφιμα να μεγαλώνουν, οργανώνοντας κοινοτικές εκδηλώσεις, εστιάζοντας σε θέματα τοπικής διακυβέρνησης, υγείας και ευημερίας, όντας σε εξωτερικούς χώρους ως κοινότητα - όλες αυτές είναι ασκήσεις που έχουν άφθονο όφελος για τους λαούς ως προς την ψυχική ευεξία, καθώς παρέχουν δεξιότητες ζωής στις πτυχές του σχεδιασμού, του συν-σχεδιασμού, της εκτέλεσης ενός κοινοτικού σχεδίου. Η περμακουλτούρα προσφέρει ένα ολιστικό και σύνθετο αλλά απλό και ρεαλιστικό πλαίσιο που μπορεί να εφαρμοστεί βασικά οπουδήποτε σε κοινωνικά και φυσικά περιβάλλοντα.

Παρά όλα αυτά τα οφέλη, οι κοινωνικοί λειτουργοί / εκπαιδευτικοί / εκπαιδευτές και τα άτομα που εργάζονται με ευάλωτες ομάδες ενηλίκων δεν θα έχουν απαραίτητα τις δεξιότητες για να εκτελέσουν τέτοιες δραστηριότητες και να χτίσουν αυτοσυντηρούμενους κήπους περμακουλτούρας ή άλλες κοινωνικές ή υλικές δομές με τους ευάλωτους ενήλικες που φροντίζουν.

Αυτό το διδακτικό υλικό στοχεύει να καλύψει αυτό το κενό γνώσης και να αξιοποιήσει το έργο των υφιστάμενων έργων για τη δημιουργία μιας κατάρτισης κοινωνικής περμακουλτούρας για άτομα που εργάζονται με ευάλωτους ενήλικες. Επίσης στοχεύει στην αύξηση γνώσεων και ικανοτήτων των ευάλωτων ενηλίκων ώστε να είναι σε θέση να χρησιμοποιούν εργαλεία από την κοινωνική περμακουλτούρα και τη θεραπεία της φύσης για τη βελτίωση της ευημερίας και της κοινωνικής ανθεκτικότητας.

Ιστορικό πλαίσιο και πιθανό σημείο καμπής

Περιβαλλοντικές και κοινωνικές οργανώσεις, συμμετέχοντας στην ανάπτυξη αυτού του διδακτικού υλικού, άρχισαν να επικεντρώνονται συστηματικά στην περμακουλτούρα ως πιθανό εργαλείο για την αντιμετώπιση ζητημάτων ψυχικής υγείας στις αρχές του 2021. Ο αντίκτυπος και το τίμημα της πανδημίας στην ψυχική υγεία άρχισαν να φαίνονται στις κοινότητες και μεταξύ των επαγγελματιών υγείας, των κοινωνικών λειτουργών κ.α.

Κατά την διάρκεια της πανδημίας σε πολλές χώρες οι άνθρωποι απομονώθηκαν στα σπίτια. Σύντομα έγινε σαφές ότι η κηπουρική ήταν ένας από τους δημοφιλείς, χαμηλού κόστους, προσβάσιμους και αποτελεσματικούς τρόπους για τους ανθρώπους να φροντίζουν τον εαυτό τους και την ψυχική και σωματική υγεία. Τα έργα αστικής περμακουλτούρας άνησαν, οι άνθρωποι άρχισαν να καλλιεργούν βρώσιμα φυτά στα μπαλκόνια τους, στα παράθυρά τους, στις στέγες τους και οπουδήποτε μπορούσαν να βρουν χώρο. Τα τοπικά πράσινα μπαλώματα επέτρεψαν στα μέλη της κοινότητας να κοινωνικοποιηθούν με κοινωνικά αποστασιοποιημένο τρόπο. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα να απολαύσουν την καλλιέργεια φυτών, τα οποία από μόνα τους μπορούν να έχουν θετικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία.

Καθώς περνούσε ο καιρός, πρόσθετες δυσκολίες μεγάλης κλίμακας έπληξαν την Ευρώπη. Η Ρωσία ξεκίνησε τον πόλεμο στην Ουκρανία στις αρχές του 2022. Ταυτόχρονα, πολλές χώρες βίωσαν τη χειρότερη ξηρασία εδώ και έναν αιώνα κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού. Οι τιμές της ενέργειας και των τροφίμων αυξάνονται με απροσδόκητη ταχύτητα, επιβαρύνοντας επιπλέον τους ανθρώπους, τις οικογένειες και τις κοινότητες σε πολλά μέρη της Ευρώπης.

Πολλά ΜΚΟ και τοπικές κοινότητες βιώνουν μια απροσδόκητη έκρηξη σε σχέση με την περιβαλλοντική και υγειονομική συνείδηση μεταξύ των κοινοτήτων τους και των ομάδων-στόχων τους. Πολλά μέλη τόσο των νέων όσο και των παλαιότερων γενεών στρέφουν την προσοχή τους σε πιο υγιεινούς και περιβαλλοντικά υπεύθυνους τρόπους ζωής και δραστηριότητες. Πολλοί εμπειρογνώμονες, ΜΚΟ και ηγέτες κοινοτήτων λένε ότι αυτό το

φαινόμενο μπορεί να θεωρηθεί εν μέρει ως μια σύγχρονη κοινωνική απάντηση σε αυτά τα τρέχοντα γεγονότα (π.χ. πανδημία, πόλεμος, πληθωρισμός) και εξίσου ως αποτέλεσμα του έργου των περιβαλλοντικών και κοινωνικών κινήματων τις τελευταίες δεκαετίες.

Κάποιοι μπορεί να υποστηρίξει ότι αυτές οι τρέχουσες δυσκολίες ενισχύουν πραγματικά τις προσπάθειες και τον αντίκτυπο που καταβάλλουν τα περιβαλλοντικά και κοινωνικά κινήματα. Επίσης, στρέφουν τη γενική προσοχή και την προσοχή των μέσων ενημέρωσης της ευρύτερης κοινωνίας προς τις πιο βιώσιμες και αναγεννητικές περιβαλλοντικές και κοινωνικές πρακτικές. Αυτές είναι μάλλον ενθαρρυντικές και κατά κάποιο τρόπο θετικά απροσδόκητες στροφές των γεγονότων όταν μιλάμε για κοινωνική αλλαγή.

Πολλοί άνθρωποι, κοινωνικοί λειτουργοί, ακτιβιστές ομάδες, εκπαιδευτικοί, ηγέτες κοινοτήτων και οργανώσεις πιστεύουν ότι τώρα είναι ένα πιθανό σημείο καμπής στην εφαρμογή τοπικών βιώσιμων κοινοτικών δράσεων και εκπαιδευτικών προγραμμάτων. Η προσοχή και η ανάγκη για τέτοιες τοπικές λύσεις αυξάνεται μεταξύ πολλών κοινοτήτων. Αυτό το διδακτικό υλικό στοχεύει να συμβάλει και να υποστηρίξει αυτές τις πρωτοβουλίες προσφέροντας γνώσεις και δραστηριότητες βασισμένες στην περμακουλτούρα για όλα τα είδη κοινοτήτων, συμπεριλαμβανομένων εκείνων των ευάλωτων ατόμων.

Πλαίσιο περμακουλτούρας

Το Κίνημα της Περμακουλτούρας είναι ένα σχετικά νέο κίνημα με μια μάλλον «Δυτική» αφήγηση. Εξακολουθεί να αναπτύσσεται, να διαμορφώνεται και να μεταβαίνει με μεγάλη ταχύτητα. Για πολλά χρόνια θεωρήθηκε κυρίως ως γεωργική ή κηπουρική προσέγγιση. Ωστόσο, η Ηθική της Περμακουλτούρας, το Άνθος της Περμακουλτούρας και οι Αρχές Σχεδιασμού (βλέπω **Ενότητα 1** για ορισμούς) ενσωματώνουν όχι μόνο τα φυσικά οικοσυστήματα και τις γεωργικές πρακτικές, αλλά και πολλές άλλες πτυχές της ανθρώπινης ζωής (π.χ. κτίρια, εκπαίδευση, υγεία, διακυβέρνηση κ.λπ.). Οι κοινωνικές επιπτώσεις της περμακουλτούρας, ή με άλλα λόγια της κοινωνικής περμακουλτούρας, έχουν γίνει ένα σημαντικό επίκεντρο του κινήματος μόλις πρόσφατα.

Η ιστορία της περμακουλτούρας

Η περμακουλτούρα σχεδιάστηκε και αναπτύχθηκε τη δεκαετία του 1970 από τους συναδέλφους Bill Mollison και David Holmgren στην Αυστραλία.

Αρχικά ο όρος ήταν μια συρρίκνωση της «Μόνιμης Γεωργίας» γιατί αυτό ήταν, ο σχεδιασμός και η εφαρμογή μόνιμων (βιώσιμων) γεωργικών συστημάτων. Τα συστήματα που έχουν σχεδιαστεί με αυτόν τον τρόπο τείνουν να έχουν κλειστούς ενεργειακούς κύκλους, έχοντας ως πρότυπο τα φυσικά οικοσυστήματα, θα πρέπει να υπάρχουν ελάχιστες πρωτογενείς εισροές όπως τα χημικά λιπάσματα.

Το σχεδιασμένο σύστημα θα πρέπει επίσης να έχει υψηλό βαθμό διασύνδεσης· "απόβλητα" εκροών από ένα μέρος του συστήματος που χρησιμοποιούνται ως εισροές για ένα άλλο μέρος. Το ιδανικό είναι ένας κλειστός κύκλος, όπου οι εκροές γίνονται εισροές, δεν απαιτούν πρωτογενείς εισροές και δεν παράγουν απόβλητα. Αυτό δεν θα βρεθεί σε απλά (μονής εξόδου) συστήματα, γι' αυτό και ο σχεδιασμός της περμακουλτούρας τείνει να παράγει πολυεπίπεδα και εξαιρετικά αλληλένδετα συστήματα, απηχώντας φυσικά οικοσυστήματα.

Είναι επίσης χρήσιμο να αναγνωρίσουμε το ιστορικό έδαφος στο οποίο φύτεψε η περμακουλτούρα. Είχε περάσει μια δεκαετία από τότε που η Rachel Carson είχε γράψει τη «Σιωπηλή Άνοιξη», και στη συνέχεια επικυρωμένες, προειδοποιήσεις σχετικά με την απειλή που θέτει το ΔΔΤ και άλλα φυτοφάρμακα στο περιβάλλον.

Μισή δεκαετία αφότου ο James Lovelock είχε συλλάβει και δημοσιεύσει τη θεωρία της «Γαίας», προτείνοντας ότι για να αποκτήσουμε μια πραγματική κατανόηση του πλανήτη μας θα πρέπει να δούμε ολόκληρη τη γη ως έναν υπεροργανισμό (τον οποίο ονόμασε «Γαία») με τους ίδιους αυτοσυντηρούμενους και αυτορρυθμιζόμενους μηχανισμούς ανατροφοδότησης που βρίσκονται σε όλους τους άλλους ζωντανούς οργανισμούς.

Περίπου την εποχή που ο Mollison και ο Holmgren εργάζονταν στην περμακουλτούρα, ένας Νορβηγός φιλόσοφος και ορειβάτης, ο Arne Naess, δημοσίευσε για πρώτη φορά την ιδέα του για τη «Βαθιά

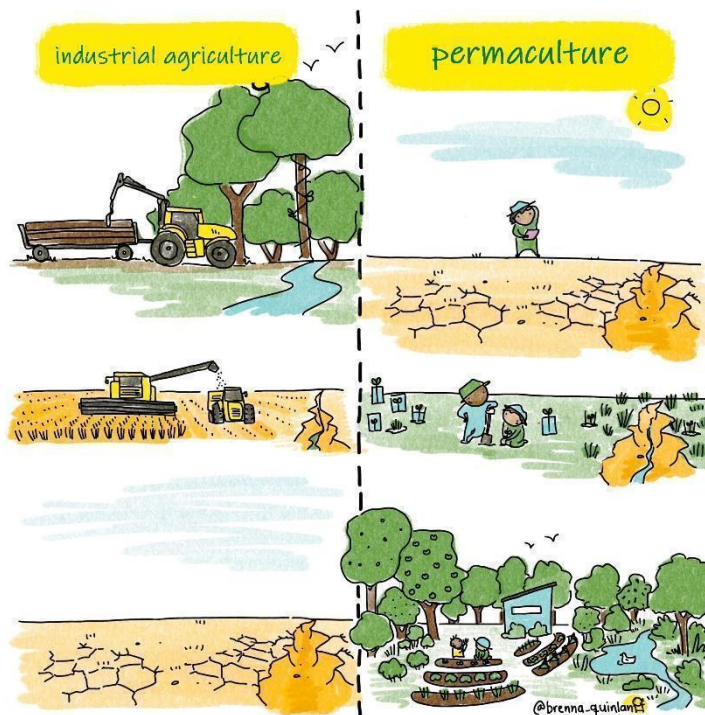
Οικολογία». Αυτό τελικά απαιτεί από κάθε άτομο να αναγνωρίσει την απαραίτητη σύνδεσή του με τον κόσμο.

Έτσι, η περμακουλτούρα δημιουργήθηκε σε μια εποχή που μόλις αρχίζαμε να αναγνωρίζουμε ότι οι τοπικές μας δράσεις θα μπορούσαν να έχουν πολύ μεγαλύτερο αντίκτυπο στη βιόσφαιρα από εκείνες που είχαμε αρχικά σχεδιάσει. Ο Carson μας έδειξε ότι οι χημικές ουσίες που αρχικά σχεδιάστηκαν για να «σκοτώσουν τα παράσιτα στα λάχανά μου» ήταν λιγότερο διακριτές και πιο εκτεταμένες στην τοξικότητά τους από ό, τι είχαμε σκοπό ή προβλέψει.

Ο Λάβλοκ έδειξε πώς οι τοπικές μας ενέργειες μπορούν να οδηγήσουν σε αντιδράσεις σε παγκόσμια κλίμακα, λόγω των μηχανισμών ανατροφοδότησης της Γαίας. Ο Naess πρότεινε ένα φιλοσοφικό πλαίσιο με το οποίο θα μπορούσαμε να κατανοήσουμε τη θέση μας ως μέρος της φύσης σε αντίθεση με την πιο παραδοσιακή άποψη ότι η «Ανθρωπότητα» είναι κατά κάποιον τρόπο ξεχωριστή από τη «Φύση». Ο σχεδιασμός της περμακουλτούρας τείνει να παράγει συστήματα που αποφεύγουν την προσθήκη συνθετικών χημικών ουσιών στη βιόσφαιρα, αναζητούν πολλαπλές συνδέσεις μεταξύ διαφόρων στοιχείων του συστήματος και προσπαθούν να ευθυγραμμιστούν, στο μέτρο του δυνατού, με τους φυσικούς κύκλους του κόσμου.

Ωστόσο, έχοντας πει όλα αυτά, η Permaculture δεν είναι "Rocket Science", είναι βασικά η εφαρμογή της κοινής λογικής σε συνδυασμό με μερικά βασικά εργαλεία σχεδιασμού.

(Extract from R. J. Bambrey's article; "Permaculture" What's That?; Country Smallholding Magazine April 2006).



Σχήμα 1: Διαφορά μεταξύ βιομηχανικής γεωργίας και περμακουλτούρας

Σε αυτό το σημείο είναι σημαντικό να τονίσουμε ότι η περμακουλτούρα δεν «εφευρέθηκε», αλλά μάλλον «ανακαλύφθηκε» εκ νέου από τους «σύγχρονους» περμακουλτουριστές. Οι πρακτικές και οι προσεγγίσεις που χρησιμοποιούνται στην περμακουλτούρα, βασίζονται σε μεγάλο βαθμό στην κοινή λογική, τα επιστημονικά δεδομένα, τους οικολογικούς μηχανισμούς, τους νόμους της φύσης και την ιστορική γνώση των φτωχών ή παραδοσιακών κοινοτήτων που ζουν κοντά στη φύση (Σχήμα 1).

Ένα παράδειγμα παραδοσιακών πρακτικών που είναι λίγο πολύ οι ίδιες με αυτό που σήμερα ονομάζουμε περμακουλτούρα:

Η κληρονομιά 4.500 χρόνων πολυκαλλιέργειας αγροδασοπονίας στον ανατολικό Αμαζόνιο

Μια μελέτη έδειξε ότι τα επίμονα ανθρωπογενή τοπία τα τελευταία 4.500 χρόνια είχαν μια διαρκή κληρονομιά για την υπερκυριαρχία των βρώσιμων φυτών στα σύγχρονα δάση στον ανατολικό Αμαζόνιο. Βρήκαν έναν απότομο εμπλουτισμό βρώσιμων φυτικών ειδών σε απολιθωμένες λίμνες και χερσαία αρχεία που σχετίζονται με την προκολομβιανή κατοχή. Μέσω του εμπλουτισμού των δασών με κλειστό θόλο, της περιορισμένης εκκαθάρισης για καλλιέργεια καλλιεργειών και της διαχείρισης πυρκαγιών χαμηλής σοβαρότητας, επιτεύχθηκε μακροπρόθεσμη επισιτιστική ασφάλεια παρά τις κλιματικές και κοινωνικές αλλαγές. Τα αποτελέσματά τους δείχνουν ότι, στον ανατολικό Αμαζόνιο, η βάση επιβίωσης για την ανάπτυξη σύνθετων κοινωνιών ξεκίνησε ~ 4.500 χρόνια πριν με την υιοθέτηση της πολυκαλλιέργειας αγροδασοκομίας, συνδυάζοντας την καλλιέργεια πολλαπλών ετήσιων καλλιεργειών με τον προοδευτικό εμπλουτισμό των βρώσιμων δασικών ειδών και την εκμετάλλευση των υδροβίων πόρων. (Maezumi, 2018)

Ορισμοί της περμακουλτούρας

Τι είναι λοιπόν η περμακουλτούρα; Αναζητώντας στον ισότοπο τον όρο, ή ζητώντας από τους περμακουλτουριστές αυτή την ερώτηση, μπορεί κανείς να πάρει πολλές διαφορετικές απαντήσεις με βάση την εστίαση και την προοπτική του ορισμού. Δεν υπάρχει «ένας και μοναδικός» ορισμός. Η περμακουλτούρα είναι ένα πλαίσιο ή μια προσέγγιση για βιώσιμες ανθρώπινες και κοινοτικές δραστηριότητες, επομένως ο ορισμός συχνά ορίζεται με βάση το τοπικό πλαίσιο.

Επίσης, υπάρχει μια εξέλιξη του όρου με την πάροδο του χρόνου. Στη δεκαετία του '70, η εστίαση ήταν περισσότερο στις γεωργικές πρακτικές. Αργότερα το πεδίο εφαρμογής διευρύνθηκε. Μέχρι τώρα, οι permaculturists καθορίζουν την κοινωνική τους αλλαγή και τις δραστηριότητες και τις δράσεις που σχετίζονται με την υγεία και την ευημερία με βάση την ηθική της περμακουλτούρας και τις αρχές σχεδιασμού. Ως αποτέλεσμα, ο ορισμός της περμακουλτούρας εξελίσσεται επίσης. Η όλη διαδικασία είναι πολύ οργανική και όμορφη. Πολλή σκέψη, κοινωνικός διάλογος και συνδημιουργία εμπλέκονται στη διαδικασία.

Εν τω μεταξύ, είναι ενδιαφέρον να παρατηρήσουμε πόσο ευέλικτα το πλαίσιο της περμακουλτούρας μπορεί να χρησιμοποιηθεί και να εφαρμοστεί βασικά σε κάθε είδους κοινωνικό χώρο. Είναι επίσης ενδιαφέρον να παρατηρήσουμε ότι οι πολλοί διαφορετικοί ορισμοί της περμακουλτούρας αντικατοπτρίζουν την οργανική φύση της προσέγγισης.

Μερικοί ορισμοί για τον όρο "Περμακουλτούρα"

1. Μόνιμη Γεωργία
2. Η περμακουλτούρα είναι ένα καινοτόμο (σχεδιαστικό) πλαίσιο για τη δημιουργία βιώσιμων τρόπων ζωής.
3. Συνειδητά σχεδιασμένα τοπία που μιμούνται τα πρότυπα και τις σχέσεις που βρίσκονται στη φύση, ενώ αποδίδουν αφθονία τροφίμων, ινών και ενέργειας για την κάλυψη των τοπικών αναγκών.
4. Η περμακουλτούρα είναι μια **πρακτική μέθοδος ανάπτυξης οικολογικά αρμονικών, αποτελεσματικών και παραγωγικών συστημάτων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν από οποιονδήποτε, οπουδήποτε.**
5. «Η περμακουλτούρα, έχει ως αρχική έννοια την «Μόνιμη Γεωργία», **θεωρείται συχνά ως ένα σύνολο τεχνικών κηπουρικής, αλλά στην πραγματικότητα έχει εξελιχθεί σε μια ολόκληρη φιλοσοφία σχεδιασμού και για μερικούς ανθρώπους σε μια φιλοσοφία για τη ζωή.** Κεντρικό θέμα της είναι η δημιουργία ανθρώπινων συστημάτων που καλύπτουν τις ανθρώπινες ανάγκες, αλλά χρησιμοποιούν πολλά φυσικά στοιχεία και αντλούν

- έμπνευση από τα φυσικά οικοσυστήματα. **Οι στόχοι και οι προτεραιότητές της συμπίπτουν με αυτό που πολλοί άνθρωποι θεωρούν ως βασικές απαιτήσεις για βιωσιμότητα.**»Emma Charman
6. Η περμακουλτούρα είναι κυρίως **ένα εργαλείο σκέψης για το σχεδιασμό συστημάτων χαμηλής περιεκτικότητας σε άνθρακα, υψηλής παραγωγικότητας**, αλλά η επιρροή της μπορεί να είναι πολύ διάχυτη. Αυτό που μπορεί να ξεκινήσει ως ένα ταξίδι προς έναν πιο οικολογικά ισορροπημένο τρόπο ζωής μπορεί να προχωρήσει πολύ βαθύτερα, ακόμη και μεταμορφώνοντας την κοσμοθεωρία μας και αλλάζοντας ριζικά τη συμπεριφορά. Αυτή είναι η εμπνευσμένη φύση της περμακουλτούρας, είναι ένα μέσο για να συνδέσουμε τον καθένα μας πιο βαθιά με τα πρότυπα και τη σοφία της φύσης και να εφαρμόσουμε πρακτικά αυτή την κατανόηση στην καθημερινή μας ζωή.
 7. Η περμακουλτούρα είναι μια **εφαρμοσμένη επιστήμη, ένα ολιστικό σύστημα σχεδιασμού που μιμείται συστήματα που υπάρχουν στη φύση για τη δημιουργία βιώσιμων ανθρώπινων οικισμών και συστημάτων παραγωγής τροφίμων που ενσωματώνονται αρμονικά στο φυσικό περιβάλλον.**
 8. Η περμακουλτούρα είναι ποικιλοτρόπως κατανοητή ως ένα σύνολο τεχνικών κηπουρικής, μια ριζοσπαστική μορφή οικολογικής γεωργίας, μια φιλοσοφία σχεδιασμού για μια βιώσιμη κοινωνία και ένα διεθνές κοινωνικό κίνημα για την επίτευξη **όλων των παραπάνω και πολλά άλλα.**
 9. Η περμακουλτούρα είναι μια προσέγγιση στη βιώσιμη σχεδιαστική σκέψη, τη γεωργία και την κοινότητα, καθώς και ένα **παγκοσμιοποιημένο κίνημα.**
 10. Η περμακουλτούρα είναι επίσης **ένα δίκτυο ατόμων και ομάδων που διαδίδουν λύσεις σχεδιασμού περμακουλτούρας τόσο σε πλούσιες όσο και σε φτωχές χώρες σε όλο τον κόσμο.**
 11. Η περμακουλτούρα είναι η ριζοσπαστική **πολιτική αντίληψη** ότι είναι δυνατή η ζωή σε αρμονία με τη φύση και μεταξύ τους.
 12. Η περμακουλτούρα είναι **μια απλή και σύνθετη φιλοσοφική και πρακτική προσέγγιση για το πώς να ζήσουμε τη ζωή στη Γη με βιώσιμο τρόπο.**

Περμακουλτούρα, ευεξία και ψυχική υγεία

Ένα από τα τεράστια πλεονεκτήματα της περμακουλτούρας είναι ότι είναι τόσο εννοιολογική όσο και πραγματιστική/πρακτική ταυτόχρονα. Από τη μία πλευρά, είναι ένα καθαρά θεωρητικό και καλά εδραιωμένο λογικό πλαίσιο. Προσφέρει στους ανθρώπους μια κοινή κατανόηση των σημερινών περιβαλλοντικών και κοινωνικών προβλημάτων και βασικών ζητημάτων. Προσφέρει επίσης στους ανθρώπους θεωρητικές απαντήσεις στα μεγάλα ζητήματα της σημερινής εποχής μας και σε ατομικό, κοινοτικό και πολιτικό επίπεδο. Από την άλλη, το επίκεντρο της περμακουλτούρας, οι λύσεις και οι πρακτικές της είναι εξαιρετικά ρεαλιστικές και αποτελεσματικές. Η περμακουλτούρα δίνει κατανόηση και άνεση στο μυαλό και είναι χρήσιμη ως στην πρακτικότητα της μιας και είναι χειρωνακτική εργασία. Αυτές είναι δύο ιδιότητες που δυνητικά καθιστούν την περμακουλτούρα χρήσιμη για τους ανθρώπους που αγωνίζονται συναισθηματικά και διανοητικά στις σημερινές κοινωνίες.

Επιπλέον, οι σωστά εφαρμοζόμενες πρακτικές περμακουλτούρας είναι απαλλαγμένες από ιδεολογίες, χωρίς αποκλεισμούς και αρμονικές με τη φύση και τις ψυχολογικές ανάγκες των ανθρώπων.

Στην παρακάτω εικόνα, θα δείτε μερικούς από τους όρους που περιγράφουν τις πρακτικές περμακουλτούρας. Αξίζει να σημειωθεί ότι αυτοί οι όροι είναι επίσης αυτοί που χρησιμοποιούνται συχνά όταν μιλάμε για ανάγκες που σχετίζονται με την ψυχική υγεία και ευεξία.



Σχήμα 2: Περμακουλτούρα και (ψυχική) υγεία

Πολλοί άνθρωποι που ασκούν περμακουλτούρα εκφράζουν ότι η διαδικασία τους δίνει ευχαρίστηση και μια αίσθηση σύνδεσης, κατευνάζει το μυαλό και το σώμα και συμβάλλει στη σωματική και ψυχική υγεία. Αυτός είναι ο βασικός λόγος για τον οποίο η συνείδηση και οι κατάλληλες πρακτικές που σχετίζονται με την περμακουλτούρα μπορούν να χρησιμοποιηθούν αποτελεσματικά σε κάθε είδους κοινότητα, συμπεριλαμβανομένων εκείνων των ευάλωτων ενηλίκων (Σχήμα 2).

Πρακτικές περμακουλτούρας που βασίζονται σε κήπους και μη κήπους

Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, η περμακουλτούρα αφορούσε αρχικά τη γεωργία, την κηπουρική και την παραγωγή τροφίμων. Όταν κάποιος θέλει να αναπτύξει έναν κήπο περμακουλτούρας από το μηδέν, πρέπει να αφιερώσει 10-20-30+ χρόνια για να φτάσει σε έναν ώριμο δασικό κήπο περμακουλτούρας.

Αλλά η περμακουλτούρα δεν αφορά πλέον μόνο αυτό. Εφαρμόζοντας τις αρχές σχεδιασμού και την ηθική της περμακουλτούρας σε οποιοδήποτε πτυχές της ανθρώπινης ζωής που ορίζονται από τα πέταλα του Λουλουδιού της Περμακουλτούρας, ανοίγονται και παρέχουν μια ατελείωτη πηγή βραχυπρόθεσμων, μακροπρόθεσμων, δραστηριοτήτων που βασίζονται στον κήπο ή και όχι. Αυτές οι δραστηριότητες μπορούν να πραγματοποιηθούν σε αστικές και αγροτικές περιοχές, σε εξωτερικούς και εσωτερικούς χώρους. Οι δυνατότητες είναι άπειρες. Τα επόμενα κεφάλαια θα τα εξηγήσουν με περισσότερη λεπτομέρεια. Πρόθεσή μας είναι να βοηθήσουμε τους αναγνώστες μας να κατανοήσουν το λογικό πλαίσιο της περμακουλτούρας, καθώς και να δώσουμε πρακτικά παραδείγματα για το είδος των δραστηριοτήτων που μπορούν να γίνουν σε ορισμένες τοπικές συνθήκες και με συγκεκριμένες ομάδες-στόχοι.

Ενότητα 1.2 Ηθική, Αρχές & Άνθος της Περμακουλτούρας

Μετά την ανάγνωση της εισαγωγής, θα μπορούσε κανείς να θέσει αυτές τις ερωτήσεις:

1. Εάν το πλαίσιο της περμακουλτούρας είναι τόσο ευέλικτο, πώς μπορούμε να αποφασίσουμε εάν ένα έργο είναι έργο περμακουλτούρας ή όχι;
2. Τι κάνει μια πρωτοβουλία να συσχετίζεται με την περμακουλτούρα;
3. Ποια είναι τα κοινά σημεία στο κίνημα της περμακουλτούρας;

Υπάρχουν τρεις θεμελιώδεις πυλώνες στους οποίους βασίζεται η έννοια της περμακουλτούρας:

1. Η ηθική της περμακουλτούρας
2. Οι 12 αρχές σχεδιασμού
3. Το λουλουδί της περμακουλτούρας με τα θεματικά πέταλά του

Εφόσον ένα έργο ή μια πρωτοβουλία είναι σύμφωνη με αυτούς τους τρεις πυλώνες, μπορούν να θεωρηθούν και να κατανοηθούν ως έργο περμακουλτούρας. Στην ιδανική περίπτωση, οι άνθρωποι που πραγματοποιούν τις πρωτοβουλίες είναι ενήμεροι και συνειδητοί για την έννοια της περμακουλτούρας, αλλά δεν είναι απαραίτητη. Για παράδειγμα, εάν ένας τοπικός δήμος είναι πρόθυμος να αναπτύξει το χωριό με βάση τις αρχές της περμακουλτούρας, θα ήθελε να ενσωματώσει όλες τις τοπικές πρωτοβουλίες που υποστηρίζουν την έννοια της βιωσιμότητας και της περμακουλτούρας. Ακόμη και αν ορισμένες από αυτές τις τοπικές πρωτοβουλίες δεν αυτοαποκαλούνται περμακουλτούρα, μπορούν ακόμα να θεωρηθούν ως σημαντικά στοιχεία του τοπικού συστήματος και δομών κοινωνικής περμακουλτούρας. Για παράδειγμα: μπορεί να υπάρχει ένα τοπικό νηπιαγωγείο που επικεντρώνεται σε μεγάλο βαθμό στην περιβαλλοντική εκπαίδευση. Από την άποψη του δήμου, αυτό το νηπιαγωγείο θα συνδεθεί με το «εκπαιδευτικό» πέταλο του Λουλουδιού της Περμακουλτούρας στον τοπικό κοινωνικό ιστό. Θα μιλήσουμε για αυτό λεπτομερώς αργότερα.

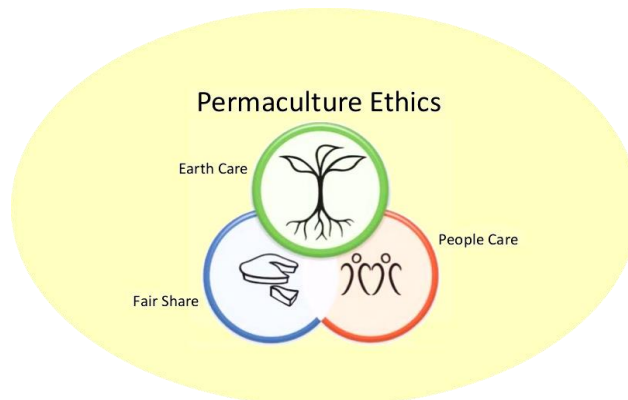
Αλλά πρώτα, ας ρίξουμε μια ματιά στις βασικές αρχές της περμακουλτούρας:

Η ηθική της περμακουλτούρας

Αυτό είναι πολύ απλό και ρεαλιστικό.

1. **Προστασία της Γης:** Διατήρηση και αναγέννηση της βιοποικιλότητας και του κεφαλαίου της φύσης
2. **Φροντίδα των ανθρώπων:** Παροχή και άσκηση επαρκούς φροντίδας για τον εαυτό και την κοινότητα
3. **Δίκαιο μερίδιο:** Θέτοντας όρια στην κατανάλωση και την αναπαραγωγή, αναδιανομή του πλεονάσματος

Αυτό σημαίνει ότι τα έργα περμακουλτούρας δεν πρέπει να θέτουν σε κίνδυνο κανένα από αυτά τα ηθικά βασικά. Επίσης συμπεριλαμβάνει ότι το σύστημα δεν επιτρέπει κανένα είδους εκμετάλλευση, κακοποίηση και ανισότητα στο σύστημα. Ταυτόχρονα μέρος του συστήματος είναι πρέπει να αποτελούντες οι εξής έννοιες; της φροντίδα, καλοσύνη, προσοχή, δικαιοσύνη, αλληλεγγύη κλπ. (Εικόνα 3).



Σχήμα 3: Διασύνδεση μεταξύ της φροντίδας της γης, της φροντίδας των ανθρώπων και του δίκαιου μεριδίου

Οι ευάλωτοι ενήλικες αλλά και τα άτομα που εργάζονται μαζί τους συχνά βιώνουν ανισότητες, συστηματική εκμετάλλευση, κακοποίηση, έλλειψη πρόσβασης σε δομές υποστήριξης κ.λπ. Οι κατάλληλα σχεδιασμένες τοπικές δράσεις και οι παρεμβάσεις μέσω της περμακουλτούρας μπορούν να είναι αποτελεσματικές για την επούλωση και την ενδυνάμωση των μελών των κοινοτήτων. Το δυναμικό κοινωνικής καινοτομίας της περμακουλτούρας πρέπει επίσης να αναφερθεί σε αυτό το σημείο. Οι δυνατότητες συν-δημιουργίας για κοινωνικούς λειτουργούς, ευάλωτες κοινότητες, δήμους και σχεδιαστές (κοινωνικών) συστημάτων περμακουλτούρας είναι τεράστιες.

Θεμελιώδες Σχεδιασμός

Ο Θεμελιώδες Σχεδιασμός αναπτύχθηκε από τον David Holmgren, συν-δημιουργό της περμακουλτούρας. Οι αρχές της περμακουλτούρας είναι σύντομες προτάσεις που μπορούν σχετικά εύκολα να θυμηθούν. Μπορούν να λειτουργήσουν ως κατάλογος ελέγχου κατά την εξέταση των συνήθως πολύπλοκων επιλογών για το σχεδιασμό οικολογικών ή/και κοινωνικών συστημάτων. Αυτές οι αρχές σχεδιασμού είναι καθολικές, αλλά οι μέθοδοι που τις εκφράζουν ποικίλλουν σημαντικά ανάλογα με τις τοπικές συνθήκες, τον τόπο, τους ανθρώπους και την κατάσταση. Εφαρμόζονται στην προσωπική, οικονομική, κοινωνική και πολιτική αναδιοργάνωση, όπως φαίνεται παρακάτω στο Λουλούδι της Περμακουλτούρας (Πίνακας 1).

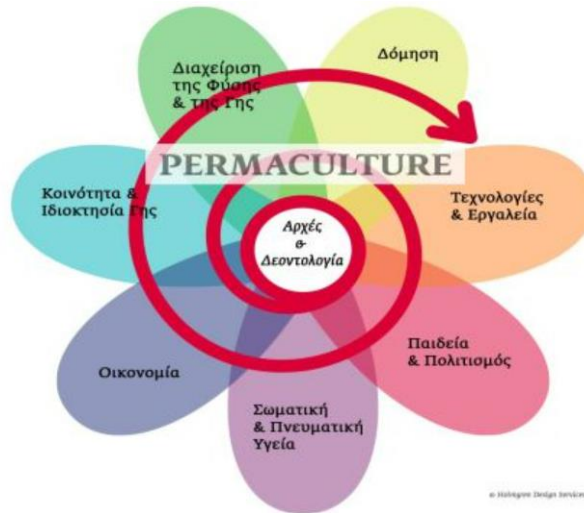
Πίνακας 1: Θεμελιώδες Σχεδιασμός για τη δημιουργία ενός χώρου περμακουλτούρας σε σχέση με ευάλωτους ενήλικες, ψυχική υγεία ή κοινωνική περμακουλτούρα

Θεμελιώδες αρχή	Παράδειγμα επιπτώσεων σε σχέση με ευάλωτους ενήλικες, ψυχική υγεία ή κοινωνική περμακουλτούρα
1. Παρατηρήστε και αλληλεπιδράστε	Πριν προβείτε σε οποιαδήποτε ενέργεια, ακούστε πρώτα τους ανθρώπους πολύ προσεκτικά.
2. Σύλληψη και αποθήκευση «ενέργειας»	Να έχετε επίγνωση για το πού βρίσκεται η «ενέργεια» μέσα στην κοινότητα. Διατηρήστε δραστηριότητες ή τελετουργίες που κρατούν και διατηρούν το πνεύμα υψηλό. Ακόμα και σε δύσκολους καιρούς, επικυρώστε τα σκοτεινά συναισθήματα και μετατρέψτε τα σε θετική δράση.
3. Αποκτήστε απόδοση	Πάντα προσπαθήστε να δείτε τις καταστάσεις / συστήματα και από μια ενεργειακή προοπτική. Επικεντρωθείτε στο είδος των οφελών που μπορούν να αντληθούν από αυτά. Η απόδοση μπορεί να επιτευχθεί σε πολλά επίπεδα, για ολόκληρη την κοινότητα, για οποιοδήποτε από τα μέλη, τον επιστάτη κ.λπ.
4. Εφαρμόστε αυτορρύθμιση και αποδεχτείτε σχόλια	Σχεδιάστε και διατηρήστε ασφαλείς βρόχους ανατροφοδότησης και κανάλια εντός της κοινότητας. Βεβαιωθείτε ότι ακόμη και τα πιο ευάλωτα μέλη έχουν τους πραγματικούς και ασφαλείς χώρους για να εκφράσουν την ελκρινή τους γνώμη. Επίσης, δημιουργήστε δομές στις οποίες η ανατροφοδότηση εκτιμάται, αξιολογείται και οι πληροφορίες διοχετεύονται πίσω στην ανάπτυξη του συστήματος.
5. Χρήση και αξιοποίηση ανανεώσιμων πόρων και υπηρεσιών	Όλοι είναι καλοί σε κάτι και τις περισσότερες φορές παθιασμένοι με κάτι που είναι επωφελές για την κοινότητα. Φροντίστε να ανακαλύψετε αυτές τις και να τα συμπεριλάβετε ως πόρους ή ενέργεια για ανάπτυξη.

6. Μη παραγωγή αποβλήτων	Προσπαθήστε να βεβαιωθείτε ότι όλοι, όλες οι δεξιότητες, όλες οι καλές προθέσεις εμπλέκονται και χρησιμοποιούνται και κανένας άνθρωπος, καμία δεξιότητα, καμία καλή πρόθεση δεν σπαταλάτε ή δεν μένει πίσω.
7. Σχεδιάστε από μοτίβα σε λεπτομέρειες	Προσπαθήστε να κατανοήσετε τη «μεγάλη εικόνα», τα κύρια πρότυπα, τους κανόνες, τους τυπικούς ή μη τυπικούς κανόνες, τη δυναμική μιας δεδομένης ομάδας, δομής ή δράσης. Με βάση αυτό, σχεδιάστε τις δομές / δράσεις με τρόπο που είναι κατάλληλος ή τουλάχιστον αποδεκτός από όλα τα μέλη.
8. Ενσωμάτωση αντί διαχωρισμός	Προσπαθήστε να βρείτε λύσεις που μπορούν να ενσωματώσουν όλους ή πολλούς παράγοντες και μέλη. Μπορεί να σημαίνει ότι η πρόοδος θα είναι πιο αργή, αλλά δυνητικά πιο βιώσιμη και πιο ισχυρή από την άποψη της κοινότητας.
9. Χρησιμοποιήστε μικρές και αργές λύσεις	Εάν μπορείτε να αντέξετε οικονομικά να μην βιαστείτε τα υλοποιήσετε πράγματα, προσπαθήστε να δώσετε στη διαδικασία αρκετό χρόνο για να επιβιβαστούν όλοι. Η κοινωνική αλλαγή και η ανάπτυξη της κοινότητας είναι συχνά μια αργή διαδικασία και η διαρκής αλλαγή μπορεί να επιτευχθεί με μικρά και αργά βήματα. Στην εργασία που σχετίζεται με την ψυχική υγεία και την εργασία με ευάλωτους ενήλικες, αυτό δεν είναι κάτι νέο και αποτελεί βασικό στοιχείο αλλαγής.
10. Ποικιλομορφία χρήσης και αξίας	Ειδικά στις φάσεις σχεδιασμού, παράδοσης και ανατροφοδότησης προσπαθούν να ενσωματώσουν διαφορετικούς ανθρώπους και απόψεις. Μπορεί να επιβραδύνει τα πράγματα, αλλά και πάλι, δημιουργεί πιο ισχυρά και ανθεκτικά και προσβάσιμα συστήματα.
11. Χρησιμοποιήστε ακραίες καταστάσεις και εκτιμήστε την περιθωριοποίηση	Συμπεριλάβετε περιθωριοποιημένα άτομα κατά τη διάρκεια της διαδικασίας και συνδέστε δύο διαφορετικά άσχετα άτομα / περιοχές.
12. Χρήση δημιουργικότητας και θετική ανταπόκριση στην αλλαγή	Ειδικά στα ανθρώπινα συστήματα, η αλλαγή είναι πάντα εκεί. Περιθωριοποιημένα και ευάλωτα άτομα, τα υποχρηματοδοτούμενα συστήματα συχνά δημιουργούν απροσδόκητες δυσκολίες και δυσκολίες. Μπορεί να είναι πολύ απαιτητικό για τους ανθρώπους που είναι υπεύθυνοι για τη συντήρηση του συστήματος. Προσπαθήστε να είστε όσο το δυνατόν πιο δημιουργικοί και επίσης βεβαιωθείτε ότι έχετε επιτύχει απόδοση για τον εαυτό σας για να αποφύγετε την εξάντληση.

Το Λουλούδι της περμακουλτούρας

Όπως μπορείτε να δείτε στην εικόνα 4, υπάρχουν η Ηθική και οι Αρχές Σχεδιασμού στο επίκεντρο της ιδέας. Τα πέταλα αντιπροσωπεύουν τους διαφορετικούς τομείς της ανθρώπινης ζωής και των κοινοτικών δομών. Η κόκκινη σπείρα αντιπροσωπεύει τη διασύνδεση μέσα σε ολόκληρο το σύστημα (Εικόνα 4).



Εικόνα 4: Το λουλούδι της περμακουλτούρας

Πίνακας 2: Παραδείγματα δραστηριοτήτων που μπορούν να ληφθούν υπόψη σε σχέση με τα διάφορα πέταλα

Περιοχή	Πέταλο	Παραδείγματα
Βιολογικός τομέας	Διαχείριση γης και φύσης	Βιοεντατική κηπουρική Δασική κηπουρική Εξοικονόμηση σπόρων Βιολογική γεωργία Βιοδυναμική Φυσική γεωργία Αγροδασοκομία, Αγροοικολογία Δασοκομία με βάση τη φύση Ολοκληρωμένη υδατοκαλλιέργεια Κοινοτικοί κήποι Αστικοί χώροι περμακουλτούρας Χώροι φιλικό προς τους επικονιαστές (αστικοί) χώροι Κοινοτική κομποστοποίηση Βρώσιμος εξωραϊσμός σε αστικές εγκαταστάσεις

Δομημένο πεδίο	Δομημένο περιβάλλον	<p>Παθητικός ηλιακός σχεδιασμός</p> <p>Φυσικά δομικά υλικά</p> <p>Συλλογή και επαναχρησιμοποίηση νερού</p> <p>Κατασκευή ανθεκτική στις καταστροφές</p> <p>Χωματοουργικά πλοία</p> <p>Οικολογικά κτίρια φιλικά προς ηλικιωμένους, άνοια και άτομα με ειδικές ανάγκες</p> <p>Σχεδιασμός συστέγασης</p>
	Εργαλεία και τεχνολογία	<p>Επαναχρησιμοποίηση και δημιουργική ανακύκλωση</p> <p>Εργαλεία χειρός, συμπεριλαμβανομένων εργαλείων υψηλής τεχνολογίας, μικρής κλίμακας</p> <p>Ποδήλατα και ηλεκτρικά ποδήλατα</p> <p>Ξυλόσομπες</p> <p>Καύσιμα από οργανικά απόβλητα</p> <p>Αεριοποίηση ξύλου</p> <p>Βιο-απανθράκωση από δασικά απόβλητα</p> <p>Αιολικά και ηλιακά συστήματα</p> <p>Αποθήκευση ενέργειας</p> <p>Απλά εργαλεία κήπου και κτιρίου με βάση την πληροφορική</p> <p>Εργαλεία παροχής φροντίδας με βάση την πληροφορική</p>
Πεδίο συμπεριφοράς	Πολιτισμός και εκπαίδευση	<p>Οικολογικά σχολεία</p> <p>Συμμετοχική τέχνη και μουσική</p> <p>Δια βίου μάθηση</p> <p>Προσβάσιμη και χωρίς εμπόδια εκπαίδευση και πολιτισμός</p> <p>Έρευνα δράσης</p> <p>Επιστήμη των πολιτών</p> <p>Κουλτούρα μετάβασης</p> <p>Εθελοντική απλότητα</p>



		<p>Προγράμματα κατά των διακρίσεων και ενδυνάμωσης</p> <p>Προγράμματα μείωσης της βίας των ανδρών και ενδυνάμωσης των κοριτσιών</p> <p>Δωρεάν διαδικτυακά εκπαιδευτικά προγράμματα και προγράμματα καθοδήγησης για ευάλωτα άτομα</p> <p>Επανάταξη περιθωριοποιημένων ομάδων</p> <p>Αποαποικιοποίηση</p>
	Υγεία και πνευματική ευεξία	<p>Γέννηση στο σπίτι και θηλασμός</p> <p>Συμπληρωματική και ολιστική ιατρική</p> <p>Δωρεάν και προσβάσιμη υγειονομική περίθαλψη</p> <p>Αναπαραγωγικά δικαιώματα και υγεία των γυναικών</p> <p>Προσβάσιμη και ασφαλής αντισύλληψη και άμβλωση Γιόγκα, Τάι Τσι και άλλες πειθαρχίες σώματος / νου / πνεύματος</p> <p>Αυτόχθονη πολιτιστική αναγέννηση</p> <p>Υποστήριξη ψυχικής υγείας και ευεξίας</p> <p>Προληπτικοί έλεγχοι και πρακτικές</p> <p>Συνειδητή γήρανση</p> <p>Αυτοφροντίδα φροντιστών</p> <p>Αξιοπρεπής φροντίδα ξενώνα</p> <p>Ευθανασία, Υποβοηθούμενος θάνατος</p> <p>Αξιοπρεπής θάνατος</p>
	Οικονομικά και οικονομικά	<p>Ηθικές επενδύσεις</p> <p>Δίκαιο εμπόριο</p> <p>Τοπικά και περιφερειακά νομίσματα</p> <p>Οικονομία κοινής χρήσης, συνεπιβατισμός, κοινή χρήση διαδρομών, κοινή χρήση εργαλείων</p> <p>Λαϊκές αγορές και κοινοτική υποστηριζόμενη γεωργία (CSA) WWOOFing (παγκόσμια εργασία στη βιολογική γεωργία), Workaway και</p>






		<p>παρόμοια δίκτυα Εμπορεύσιμες ενεργειακές ποσοστώσεις</p> <p>Ανάλυση κύκλου ζωής</p> <p>Κυκλική οικονομία</p> <p>Οικονομία δώρου</p> <p>Τοπικές οικονομίες με επίκεντρο την περίθαλψη και τη φροντίδα</p> <p>Χρήματα χωρίς χρέη και μη κερδοσκοπικές δομές για τη λειτουργία κοινωνικών υποδομών που βασίζονται στη φροντίδα</p>
	<p>Γαιοκτησία και κοινοτική διακυβέρνηση</p>	<p>Συνεταιρισμοί</p> <p>Συστέγαση και οικολογικά χωριά</p> <p>Τεχνολογία ανοιχτού χώρου και συναινετική λήψη αποφάσεων</p> <p>Κοινωνιοκρατία</p> <p>Συμμετοχική δημοκρατία</p>

Πως μπορούμε να αντιληφθούμε ότι είναι έργο περμακουλτούρας ή όχι;

Ας σας δώσουμε μερικά συγκεκριμένα παραδείγματα έργων που σχετίζονται με την κοινωνική περμακουλτούρα που μπορούν να είναι επωφελή για ευάλωτους ενήλικες και ευάλωτες κοινότητες. Πολλές από αυτές είναι ήδη κοινές πρακτικές για τους ειδικούς που εργάζονται με ευάλωτους ενήλικες. Ίσως αξίζει τον κόπο να προστεθούν κάποια επιπλέον στρώματα που σχετίζονται με την περμακουλτούρα και με αυτό ίσως να εμβαθύνουν τον αντίκτυπο και την αποτελεσματικότητα ολόκληρου του συστήματος υποστήριξης γύρω και εντός της κοινότητας (Πίνακας 3).

Πίνακας 3: Πρακτικές που χρησιμοποιούνται σε έργα περμακουλτούρας σε συνεργασία με ευάλωτους ενήλικες

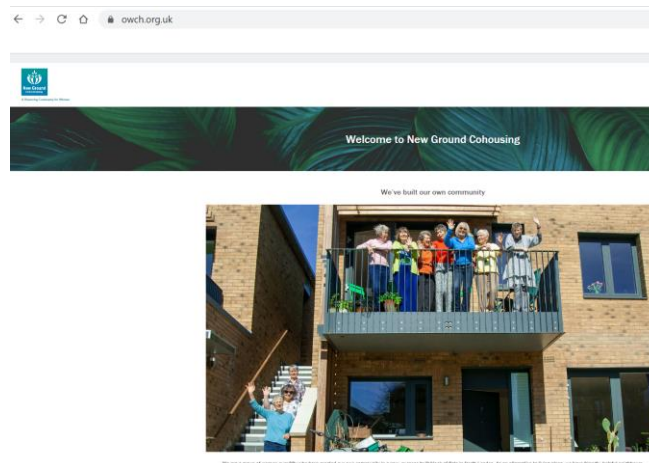
	Καλά παραδείγματα
	<p>Κοινοτική μονάδα κομποστοποίησης.</p> <p>Σύστημα συλλογής βρόχινου νερού.</p> <p>Μικρή λίμνη (υδάτινος βιότοπος) με φυτά και ζώα.</p>
	<p>Κοινοτική μονάδα κομποστοποίησης σε οίκο ευγηρίας</p> <p>Παραδοσιακά και σύγχρονα/επαγγελματικά εργαλεία χειρός</p>

 <p>Education and culture</p>	<p>Πρακτική εκπαίδευση βάσει δραστηριοτήτων</p> <p>Κοινοτικά έργα τέχνης</p> <p>Παράσταση με εκπαιδευτικό μήνυμα</p> <p>Διαγενεακά έργα αφήγησης ιστοριών</p> <p>Εκπαιδεύσεις μαγειρικής και κηπουρικής</p>
 <p>Health and spiritual well-being</p>	<p>Δραστηριότητες ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης</p> <p>Βοτανικοί περίπατοι (στοιχείο φυσικής κατάστασης και μάθησης)</p> <p>Κοινοτικό σύστημα φροντίδας για τους ηλικιωμένους</p>
 <p>Finances and economics</p>	<p>Δημιουργία προϊόντων στην κοινότητα, πώλησή τους στο ευρύτερο κοινό μέσω εκδηλώσεων συγκέντρωσης χρημάτων.</p>
 <p>Land tenure and community governance</p>	<p>Χρήση των παραγόμενων κεφαλαίων με βάση τη δημοκρατική λήψη αποφάσεων εντός της κοινότητας.</p>
 <p>Land and nature stewardship</p>	<p>Διατηρήστε ένα μικρό κομμάτι λαχανικών ή ένα μάτσο φυτά σε γλάστρες μέσα στην κοινότητα.</p>

Για να αποφασίσετε εάν ένα έργο πληροί τις απαιτήσεις του να είναι έργο περμακουλτούρας, συνιστάται να κάνετε μια εσωτερική αξιολόγηση με βάση τη δεοντολογία και τις αρχές. Η κοινότητα ή ο επικεφαλής / εμπνευστής του έργου μπορεί να αξιολογήσει εάν οποιαδήποτε από τις τρεις ηθικές αρχές έχει παραβιαστεί. Μετά από αυτό μπορούν να ελέγξουν εάν η διαδικασία είναι σύμφωνη με τις αρχές σχεδιασμού.

Για παράδειγμα: είναι ένας οίκος ευγηρίας μια περμακουλτούρα; Εξαρτάται...

Ένα παράδειγμα που αντικατοπτρίζετε ως έργο περμακουλτούρας είναι η συστέγασης γυναικών με έδρα το Λονδίνο. Έχουν κοινοτική διακυβέρνηση και ιδιοκτησία, έχουν τον λαχανόκηπό τους, φροντίζουν ο ένας τον άλλον κλπ. <https://www.owch.org.uk/>



Και φυσικά πολλά γηροκομεία δεν είναι καθόλου περμακουλτούρα, καθώς εκμεταλλεύονται το προσωπικό και τους ηλικιωμένους. Διαβάστε αυτό το άρθρο:

<https://www.investigate-europe.eu/en/2021/elder-care-for-profit/>



Ενότητα 1.3 Χάρτης πορείας για το σχεδιασμό ενός έργου κοινωνικής περμακουλτούρας

Αυτό το διδακτικό υλικό έχει σχεδιαστεί για χρήση από άτομα που είναι πιθανώς νέα στην περμακουλτούρα και θέλουν να το χρησιμοποιήσουν για να βελτιώσουν τη σωματική ή ψυχική τους υγεία, ή μπορεί να είναι ευάλωτοι ενήλικες, ή κοινωνικοί λειτουργοί, ή άλλοι επαγγελματίες που εργάζονται ή βοηθούν ευάλωτους ενήλικες.

Επίσης απευθύνετε σε άτομα, διαφορετικές κοινότητες, εργαζόμενοι υποστήριξης, θεραπευτές που μπορεί να ενδιαφέρονται για την περμακουλτούρα και να είναι πρόθυμοι να τη χρησιμοποιήσουν ως μέθοδο για τη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας και ευεξίας του εαυτού τους και των άλλων.

Εάν είστε άτομο που έχει την πρόθεση να σχεδιάσει ένα αποτελεσματικό έργο κοινωνικής περμακουλτούρας, ακολουθούν μερικές συμβουλές, βήματα και ερωτήσεις που πρέπει να λάβετε υπόψη.

Ονειρευτείτε

Διαβάστε αυτό το διδακτικό υλικό και εξοικειωθείτε με τις βασικές ιδέες και αρχές της περμακουλτούρας. Εμπνευσμένες και σημαντικές πληροφορίες υπάρχουν σε όλο το διαδίκτυο, από κοινοτικές λύσεις έως λύσεις στέγασης, από θεραπεία έως διακυβέρνηση, από γλάστρες έως δασικούς κήπους κ.λπ.

Με βάση τις πληροφορίες και την έμπνευση, να είστε παιχνιδιάρικοι και να ονειρεύεστε λίγο. Βρείτε ένα σημείο που σας αρέσει πολύ (π.χ. στη φύση, σε μπανιέρα ή σε ένα ζεστό καφέ) και καθίστε για λίγο. Ή πιείτε ένα ωραίο ποτό με τους συναδέλφους ή τους συντρόφους σας και ανταλλάξτε ιδέες μαζί. Ή πηγαίστε για τρέξιμο αν είστε δρομέας. Κάντε ό, τι είναι η καλύτερη δραστηριότητα για να φέρετε τον εαυτό σας σε μια δημιουργική κατάσταση του νου και της καρδιάς. Ρωτήστε τον εαυτό σας τις εξής ερωτήσεις: τι θα ήταν χρήσιμο και διασκεδαστικό να

κάνω στο δικό μου πλαίσιο και κοινότητα; Πώς μπορώ να χρησιμοποιήσω τη γνώση της περμακουλτούρας για να κάνω τη ζωή μου ή και τη ζωή των άλλων καλύτερη;

Δώστε σε αυτό αρκετό χρόνο και προσπαθήστε να απολαύσετε τη διαδικασία. Είναι πιθανό και ακόμη και πιθανό ότι αυτή η ίδια η διαδικασία θα είναι μια αναζωογονητική και ενεργητική άσκηση για τον εαυτό σας. Ονειρευτείτε στρατηγικά σύμφωνα με την προσωπική ή οργανωτική σας αποστολή.

Σχεδιασμός

Μετά το πρώτο βήμα επικεντρωθείτε στις ρεαλιστικές πτυχές και απαντήστε σε αυτές τις ερωτήσεις μόνοι σας:

- Ποια είναι η ομάδα-στόχος της προγραμματισμένης δράσης σας;
- Αυτή είναι μια πολύ σημαντική ερώτηση: Ποιος είναι ο στόχος σας; Θέλετε να προωθήσετε/διδάξετε την περμακουλτούρα ή θέλετε να χρησιμοποιήσετε την περμακουλτούρα για να επιτύχετε άλλους στόχους (π.χ. να δώσετε ψυχικά ερεθίσματα σε άτομα που ζουν με άνοια χρησιμοποιώντας πρακτικές περμακουλτούρας). Η πραγματική μεθοδολογία μπορεί να είναι πολύ διαφορετική ούτως ή άλλως.
- Πόσα άτομα θέλετε να στοχεύσετε;
- Σκοπεύετε να συνεργαστείτε μαζί τους μακροπρόθεσμα ή θέλετε απλώς να έχετε εφάπαξ συνεδρίες;
- Σκοπεύετε να έχετε μια υπαίθρια ή εσωτερική δραστηριότητα;
- Ποιοι είναι οι πιθανοί κίνδυνοι ή οι ειδικές περιστάσεις κατά την παράδοση του έργου; (π.χ. εργάζεστε με άτομα με αναπηρία ή ηλικιωμένους και ο χώρος της δράσης πρέπει να είναι ασφαλής και προσβάσιμος)
- Έχετε εσείς ή ο οργανισμός σας αρκετά καλό χώρο για να πραγματοποιήσετε το έργο ή πρέπει να χρησιμοποιήσετε έναν δημόσιο χώρο ή τον χώρο άλλων; Έχετε χώρο για κήπο ή φυτά σε γλάστρες; Ίσως μια στέγη, μια ασφαλή αυλή, ένα μεγάλο μπαλκόνι ή ένα θερμοκήπιο; Ουμηθείτε την αρχή σχεδιασμού 1: Παρατηρήστε και αλληλεπιδράστε. Κοιτάξτε γύρω σας και δείτε τι είδους χώρους και στοιχεία έχετε ήδη. Κάντε μια αξιολόγηση των πόρων που έχετε ήδη. Μερικές φορές προκαλεί μεγάλη έκπληξη το γεγονός ότι με προσεκτικό σχεδιασμό περμακουλτούρας πόσους πόρους μπορούμε να κινητοποιήσουμε "δωρεάν".



Ένα παράδειγμα: ένα σχολικό πρόγραμμα περμακουλτούρας βασίστηκε σε γλάστρες και χώμα που δώρισαν οι γονείς. Πραγματοποιήθηκε στηντσιμεντένια αυλή του σχολείου. Η πρώτη εκδήλωση φύτευσης αποδείχθηκε μια κοινοτική εκδήλωση όπου δάσκαλοι, μαθητές και οικογένειες έμαθαν μαζί και διασκέδασαν μαζί. Εκτός από τη διοργάνωση της εκδήλωσης, δεν υπήρχαν σχεδόν καθόλου επιπλέον έξοδα για το σχολείο. Αργότερα ήταν ευθύνη των μαθητών να ποτίζουν τα φυτά και μπορούσαν να εξασκήσουν την τακτική δραστηριότητα της φροντίδας άλλων πλασμάτων. Τους επιτράπηκε επίσης να συγκομίσουν τα φυτά. Ήταν μια δραστηριότητα πολύ χαμηλής επένδυσης, αποτελεσματικής, υψηλού αντίκτυπου.

- Διαθέτετε την εμπειρογνωμοσύνη που απαιτείται για την υλοποίηση της προγραμματισμένης δράσης ή θέλετε ή πρέπει να ζητήσετε εξωτερική βοήθεια; Εάν ναι, ποιο μπορεί να είναι το εν λόγω πρόσωπο ή οργανισμός; Εδώ τίθεται και πάλι το ερώτημα: θέλετε να έχετε μια μοναδική ευκαιρία ή θέλετε να αναπτύξετε μια στρατηγική εταιρική σχέση με τον προσκεκλημένο εμπειρογνώμονα;
Μια χρήσιμη συμβουλή: μπορεί να υπάρχουν μικρά οικολογικά αγροκτήματα, κοινοτικοί κήποι, χώροι τέχνης,

αστικοί κοινοτικοί χώροι, οικολογικά σχολεία, κήποι γηροκομείων κ.λπ. στην περιοχή σας. Δείτε αν κάνουν παρόμοια πράγματα ή αν ο ιστότοπός τους είναι ανοιχτός για να φιλοξενήσει τέτοιες εκπαιδεύσεις, εκδηλώσεις.

- Εάν ονειρευόσασταν ένα έργο μεγάλης κλίμακας, θυμηθείτε την αρχή σχεδιασμού (DP) 9: Χρησιμοποιήστε μικρές και αργές λύσεις. Κάντε έναν πιλότο και δείτε πώς λειτουργεί. Βελτιώστε το με βάση τα αποτελέσματα του πιλοτικού προγράμματος. Προσπαθήστε να εφαρμόσετε DP7: Σχεδιασμός από μοτίβα σε λεπτομέρειες και DP5: Χρήση και εκτίμηση ανανεώσιμων πόρων / υπηρεσιών. Στη διαδικασία, DP4: Εφαρμόστε αυτορρύθμιση και αποδεχτείτε σχόλια. DP12: Χρησιμοποιήστε δημιουργικά και ανταποκριθείτε στην αλλαγή και βεβαιωθείτε ότι DP3: Αποκτήστε απόδοση.
- Ελέγξτε αν το έργο είναι σύμφωνο με την Ηθική της Περμακουλτούρας.

Αξιολόγηση

Μόλις προγραμματίσετε την πρώτη έκδοση του έργου κοινωνικής περμακουλτούρας, σταματήστε για μια στιγμή. Κάντε ένα μεγάλο βήμα πίσω και κοιτάξτε το σχέδιο από απόσταση. Δείτε πώς αισθάνεστε για εσάς, για τους συναδέλφους σας. Νιώθεις καλά; Ταιριάζει καλά με την αποστολή, τον χρόνο, τους πόρους, τις ομάδες-στόχ. Εάν ναι, προχωρήστε και ξεκινήστε την εφαρμογή.

Εάν με κάποιο τρόπο απλά δεν αισθάνεται σωστό, επιστρέψτε στη φάση των ονείρων και δώστε στη διαδικασία μια άλλη προσπάθεια. Εξετάστε όλες τις νέες σκέψεις και ιδέες που συλλέξατε στον πρώτο γύρο σκέψης.ους, την εποχή κ.λπ.;

1. Σχεδιασμός έργου κοινωνικής περμακουλτούρας - HCAF, Ολλανδία

Ας χρησιμοποιήσουμε το παράδειγμα του Hekate Conscious Ageing Foundation που εδρεύει στην Ολλανδία. Ο οργανισμός θέλει να σχεδιάσει ένα πρόγραμμα βασισμένο στην περμακουλτούρα για την υποστήριξη μοναχικών ατόμων όλων των ηλικιών που αγωνίζονται με τις ψυχικές επιπτώσεις της πανδημίας.

Στόχοι: Προσφορά γνώσης, κοινότητας και δράσης σε ευάλωτους πολίτες της περιοχής Νορντ της Ολλανδίας για την αντιμετώπιση της μοναξιάς και τη βελτίωση της ψυχικής υγείας

Ομάδα-στόχος: μοναχικοί πολίτες, νέοι και ηλικιωμένοι, που πλήττονται ψυχικά από τις κοινωνικές επιπτώσεις της πανδημίας

Τοποθεσία και τεχνογνωσία: Το HCAF δεν διαθέτει κήπο ή ιδιωτικό ανοιχτό χώρο, οπότε πρέπει να χρησιμοποιεί άλλες εγκαταστάσεις. Ο οργανισμός διαθέτει το προσωπικό εκπαιδευτών περμακουλτούρας.

Δραστηριότητα: Δημιουργία μιας τοπικής κοινότητας μάθησης, διδασκαλία των βασικών στοιχείων της περμακουλτούρας και δράση μαζί.

Πρόκειται για μια εκπαίδευση εισαγωγικού επιπέδου τριών ημερών. Οι συμμετέχοντες που ολοκληρώνουν την εκπαίδευση μπορούν να ενταχθούν στην ήδη υπάρχουσα διαδικτυακή κοινότητα κοινωνικής περμακουλτούρας του HCAF. Είναι μια επιλογή παρακολούθησης εάν θέλουν να συνεχίσουν το ταξίδι τους στην περμακουλτούρα.

Χρησιμοποιούμενη μεθοδολογία:

Πρώτη μέρα: διαδικτυακή συγκέντρωση όπου οι άνθρωποι μαθαίνουν για τη θεωρία της περμακουλτούρας (με βάση αυτό το διδακτικό υλικό) και μοιράζονται επίσης για τον εαυτό τους. Τα μέλη της κοινότητας μάθησης γνωρίζονται μεταξύ τους και ζεσταίνονται. Θα ερωτηθούν για το κίνητρό τους να συμμετάσχουν στο μάθημα και τι είναι πρόθυμοι να κερδίσουν (συγκομιδή).

Δεύτερη ημέρα: υπαίθρια εκπαιδευτική ημέρα σε ένα τοπικό οικολογικό αγρόκτημα με επίκεντρο τη φροντίδα. Περαιτέρω γνώσεις περμακουλτούρας δίνονται στους συμμετέχοντες και κάνουν επίσης πρακτική εργασία στο αγρόκτημα (π.χ. δημιουργία σωρού κομποστοποίησης). Πραγματοποιούνται επίσης ασκήσεις οικοδόμησης ομάδας και ένας κύκλος ανταλλαγής για το πώς αισθάνονται οι άνθρωποι.

Τρίτη ημέρα: διαδικτυακή συγκέντρωση όπου οι άνθρωποι μοιράζονται για το ταξίδι τους στην περμακουλτούρα και πώς αισθάνονται για τη διαδικασία. Καλούνται να βγάλουν τα δικά τους συμπεράσματα και επίσης να θέσουν κάποιους ατομικούς στόχους για το δικό τους επόμενο βήμα σε σχέση με την αντιμετώπιση του αρχικού λόγου για τον οποίο εντάχθηκαν στο μάθημα.

Υπάρχει τουλάχιστον μια εβδομάδα μεταξύ των ημερών κατάρτισης για να δοθεί αρκετός χρόνος στους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τις δικές τους μαθησιακές διαδικασίες. Ο μέγιστος αριθμός συμμετεχόντων είναι 15 άτομα.

2. Σχεδιασμός έργου κοινωνικής περμακουλτούρας - Φίλοι της Γης Μάλτα

Ως δεύτερο παράδειγμα, ας πάρουμε τους Φίλους της Γης της Μάλτας, με έδρα τη Μάλτα, οι οποίοι συνεργάστηκαν για την πιλοτική εφαρμογή της εκπαίδευσης κοινωνικής περμακουλτούρας με δύο τοπικούς οργανισμούς που εργάζονται με ευάλωτους ενήλικες, ο ένας με ενήλικες με ψυχικές και σωματικές αναπηρίες και ο άλλος με ενήλικες που αναρρώνουν από τον εθισμό στα ναρκωτικά και το αλκοόλ.

Στόχοι: Παροχή κατάρτισης και υποστήριξης για τη δημιουργία κήπου περμακουλτούρας και/ή δραστηριοτήτων περμακουλτούρας στα κέντρα ημέρας δύο οργανισμών που εργάζονται με ευάλωτους ενήλικες, για τον εμπλουτισμό της θεραπευτικής τους διαδικασίας.

Ομάδα-στόχος: ενήλικες με διανοητικές ή/και σωματικές αναπηρίες· ενήλικες που αναρρώνουν από τον εθισμό στα ναρκωτικά και το αλκοόλ

Τοποθεσία και εμπειρογνωμοσύνη: Οι Φίλοι της Γης της Μάλτας έχουν έναν μικρό κοινοτικό κήπο έξω από το γραφείο τους και οι δύο οργανισμοί που συμμετέχουν στο πιλοτικό πρόγραμμα έχουν επίσης εξωτερικούς χώρους στα διάφορα κέντρα φροντίδας τους, που κυμαίνονται από ένα χωράφι, έναν αστικό κήπο, σε χώρους όπως αυλή ή στέγες. Οι Φίλοι της Γης της Μάλτας έχουν δύο μέλη προσωπικού με εμπειρία στην παροχή εκπαίδευσης σχετικά με την κηπουρική, την περμακουλτούρα και τη διευκόλυνση της ομάδας.

Δραστηριότητα: Πιλοτική εφαρμογή της πλήρους κατάρτισης που αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου Social PEAS, για να διδάξει τα βασικά στοιχεία της κοινωνικής περμακουλτούρας και πώς να δημιουργήσει έναν κήπο περμακουλτούρας, με δύο τοπικούς οργανισμούς, ενθαρρύνοντάς τους να εφαρμόσουν τις δραστηριότητες στα κέντρα τους.

Σε αυτή την περίπτωση, το εκπαιδευτικό υλικό παραδίδεται ως εκπαιδευτικό πρόγραμμα 12 μερών, με δύο μαθήματα ανά ενότητα. Το 6μηνο πρόγραμμα αποτελείται από 2 συνεδρίες ανά μήνα διάρκειας 3 ωρών η καθεμία, που παραδίδονται σε διαφορετικές τοποθεσίες για να μάθουν από διαφορετικά πλαίσια, τοποθεσίες και ανάγκες. Μετά την παρακολούθηση, οι συμμετέχοντες στην εκπαίδευση είναι σε θέση να εφαρμόσουν πρακτικές και δραστηριότητες κοινωνικής περμακουλτούρας εντός του οργανισμού τους με τους ευάλωτους ενήλικες με τους οποίους εργάζονται.

Χρησιμοποιούμενη μεθοδολογία:

Δείτε το πρόγραμμα προπόνησης [εδώ](#).

Ο μέγιστος αριθμός συμμετεχόντων είναι 20-25.

Αναφορές και πόροι:

Macnamara, L., 2012. People & Permaculture. Caring and designing for ourselves, each other, and the planet. Permanent Publications, The Sustainability Centre, East Meon, Hampshire, England.

Toby Hemenway, 2009: Gaia's Garden, Chelsea Green Publishing

Toby Hemenway, 2015: The Permaculture City, Chelsea Green Publishing

Aranya, 2012: Permaculture Design: A step by step guide, Permanent Publications

Maezumi, S.Y., Alves, D., Robinson, M. et al, 2018. The legacy of 4,500 years of polyculture agroforestry in the eastern Amazon. *Nature Plants* 4, 540–547 (2018). <https://doi.org/10.1038/s41477-018-0205-y>

Ενότητα 2

Φυσικά οικοσυστήματα και κοινότητες

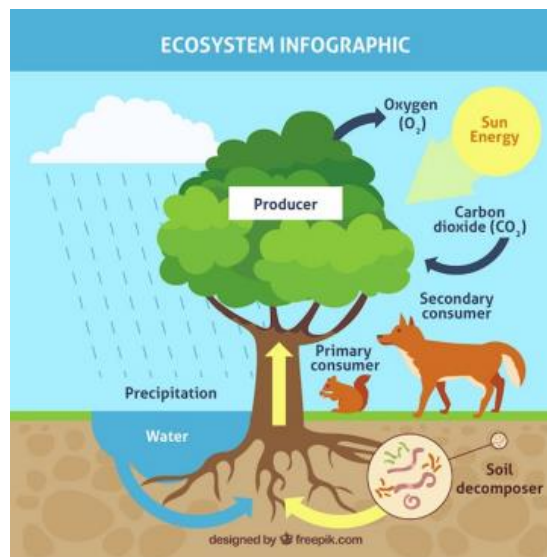
Συγγραφείς: Victoras Pallikaras (Friends of the Earth Cyprus) , Mark Ciantar, Suzanne Maas, Sabela Rubio (Friends of the Earth Malta)

Ενότητα 2.1 Φυσικά οικοσυστήματα

Η περμακουλτούρα αντλεί έμπνευση από τη φύση. Για να κατανοήσουμε καλύτερα τη φύση, τις φυσικές διεργασίες και τα φυσικά οικοσυστήματα, σε αυτή την ενότητα εξετάζουμε βαθύτερα. Διερευνούμε επίσης τον ρόλο των ανθρώπων και των κοινοτήτων τους, καθώς και τη σχέση μεταξύ ανθρώπων και περιβάλλοντος.

Φυσικά συστήματα

Ένας από τους ορισμούς ενός φυσικού οικοσυστήματος έχει ως εξής: «Ένα σύστημα, ή μια ομάδα διασυνδεδεμένων στοιχείων, που σχηματίζεται από την αλληλεπίδραση μιας κοινότητας οργανισμών με το περιβάλλον τους¹. Μια λέξη κλειδί εδώ είναι ο όρος «οργανισμός», βιολογικά οριζόμενος ως «ένα μόνο άτομο ή ον». Έτσι μπορούμε απλά να εξηγήσουμε ένα φυσικό οικοσύστημα ως μια ομάδα ζωντανών όντων που αλληλεπιδρούν μεταξύ τους και με το περιβάλλον τους (Σχήμα 1).



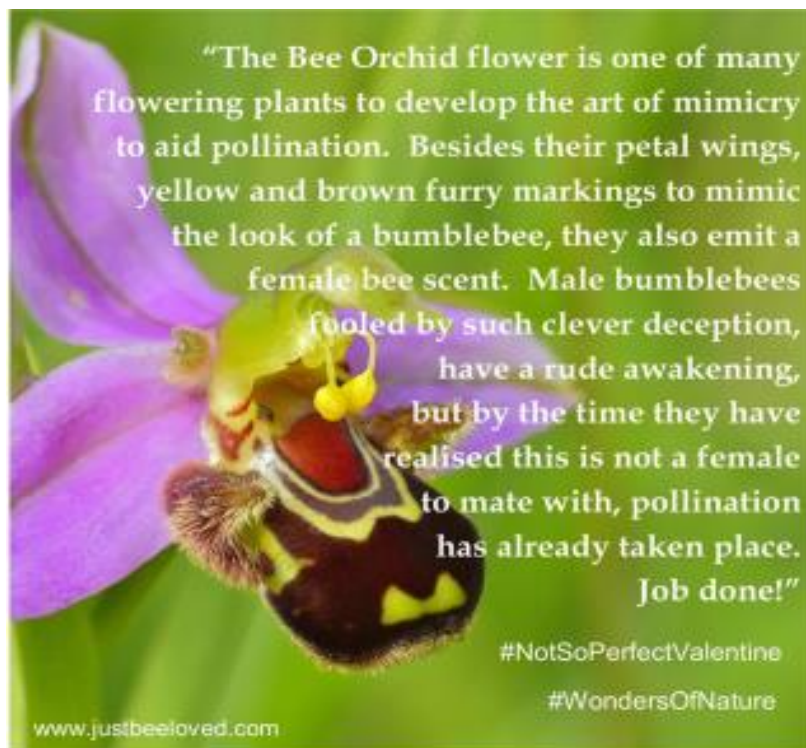
Σχήμα 1: Ενημερωτικό γράφημα για τα φυσικά οικοσυστήματα

¹ <https://www.dictionary.com/browse/ecosystem>

Ζωντανοί οργανισμοί

Οι ζώντες οργανισμοί μιας κοινότητας δεν χρειάζεται να είναι του ίδιου τύπου, που τεχνικά αναφέρονται ως «είδη». Στην πραγματικότητα, δεν μπορούν να είναι. Αν ήταν, θα απειλούνταν σοβαρά η ίδια τους η ύπαρξη. Και αυτό για τον απλό λόγο ότι η φύση έχει σχεδιάσει μεμονωμένα είδη με τέτοιο τρόπο ώστε να χρειάζονται άλλα είδη για να επιβιώσουν. Ορισμένα είδη έχουν εξελιχθεί περαιτέρω για να ζουν σε κοινότητες με τον δικό τους τύπο, όπως στην περίπτωση των μελισσών. Αλλά έχοντας κατά νου ότι αυτό δεν είναι ο κανόνας για όλους, από την άλλη πλευρά κάθε είδος έχει σχεδιαστεί φυσικά για να αλληλεπιδρά με άλλα είδη για τη δική του διατροφή και την επιβίωση ολόκληρου του οικοσυστήματος².

Παίρνοντας το παράδειγμα των μελισσών, ακόμα και ο κοινός παρατηρητής μπορεί να παρατηρήσει ότι ενώ οι μέλισσες είναι πολύ καλά οργανωμένες ως «ανεξάρτητες» κοινότητες του δικού τους τύπου, χρειάζονται ωστόσο την ύπαρξη ανθοφόρων φυτών - μεταξύ άλλων ζωντανών πλασμάτων - στην τοποθεσία των κυψελών τους για να επιβιώσουν. Από την πλευρά τους, ορισμένα ανθοφόρα φυτά έχουν «μάθει» να εκμεταλλεύονται την ύπαρξη των μελισσών για τις αναπαραγωγικές τους διαδικασίες. Είναι πράγματι μια καταπληκτική εμπειρία να παρατηρήσουμε πώς μερικά λουλούδια είναι σε θέση να προσελκύσουν τις μέλισσες στο νέκταρ τους και ταυτόχρονα να κάνουν αυτά τα κοινωνικά έντομα να μεταφέρουν την πολύτιμη γύρη τους από το ένα μεμονωμένο λουλούδι στο άλλο! Ορισμένα ανθοφόρα φυτά έχουν ταξιδέψει πολύ μακριά στην ανάπτυξη πολύ περίπλοκων μηχανισμών για το σκοπό αυτό (βλέπω Σχήμα 2).



Σχήμα 2: Περίπλοκες συνδέσεις μεταξύ φυτών και μελισσών

² <https://biologydictionary.net/organism>

Αλληλεπιδράσεις μεταξύ ειδών και περιβάλλοντος

Ωστόσο, όπως είδαμε στον ορισμό των φυσικών οικοσυστημάτων, εκτός από την αλληλεπίδραση μεταξύ τους, οι ζωντανοί οργανισμοί αλληλοεπιδρούν επίσης με το περιβάλλον τους. Οι μέλισσες, για παράδειγμα, είναι σε θέση να επιλέξουν την τέλεια τοποθεσία για να χτίσουν την κυψέλη τους αν μείνουν μόνες τους. Διάφοροι παράγοντες επηρεάζουν την επιλογή τους, όπως η άμεση διαθεσιμότητα τροφής και νερού, καθώς και οι κινήσεις του ήλιου (ειδικά όσον αφορά τη ρύθμιση της θερμοκρασίας της κυψέλης). Το ίδιο ισχύει και για τα φυτά: η διαθεσιμότητα ηλιακού φωτός, οι καιρικές συνθήκες γενικά και οι συνθήκες στο έδαφος επηρεάζουν άμεσα τη ζωή του φυτού. Οι απαιτήσεις αυτές ποικίλλουν από είδος σε είδος. Και αυτή ακριβώς είναι η ομορφιά όλων, βλέποντας πόσο διαφορετικά είδη ήταν ανθεκτικά στη χρήση των πόρων «επί τόπου» ανοίγοντας το δρόμο για τη δημιουργία μιας τόσο πλούσιας βιοποικιλότητας που μπορούμε να δούμε σήμερα! Είναι στην πραγματικότητα προς το συμφέρον κάθε είδους να μην δημιουργεί περιττό ανταγωνισμό με άλλους για τη χρήση των πόρων, αλλά μάλλον να ζει σε τέλεια αρμονία, διασυνδεδεμένη, μια ζωντανή γιορτή της ενότητας στην ποικιλομορφία! Με κοινούς όρους, αναφερόμαστε σε αυτή τη «συμφωνία» ως ισορροπία.

Μέχρι στιγμής έχουμε δει πώς ένα φυσικό οικοσύστημα ρυθμίζεται από τους δικούς του εσωτερικούς κανόνες, που εξαρτώνται κυρίως από ένα δίκτυο σχέσεων που συνήθως αναφέρουμε ως «δίκτυο ζωής». Αλλά είναι επίσης αλήθεια ότι εξωτερικοί παράγοντες μπορεί να εκτοπίσουν αυτή την ισορροπία. Μια ξηρασία, για παράδειγμα, επηρεάζει άμεσα τον πληθυσμό των μελισσών και των ανθοφόρων φυτών γενικά σε ένα οικοσύστημα. Τα φυτά πεθαίνουν λόγω έλλειψης νερού – μια πολύ βασική προϋπόθεση για την ανάπτυξη των φυτών – και οι μέλισσες αποδεκατίζονται για τον ίδιο λόγο. Ωστόσο, τα κοινωνικά έντομα δεν επηρεάζονται μόνο επειδή είναι σε θέση να βρουν λιγότερο νερό για να πιούν, αλλά και επειδή δεν είναι σε θέση να συλλέξουν αρκετό νέκταρ για τη μακροπρόθεσμη επιβίωσή τους (τόσο επειδή βρίσκουν λιγότερα ανθοφόρα φυτά, όσο και επειδή υπάρχουν λιγότερες εργάτριες μέλισσες για να κάνουν τη δουλειά). Επιπλέον, η ξηρασία επηρεάζει όλους τους κατοίκους του οικοσυστήματος, απειλώντας την ίδια την ύπαρξή του εάν είναι μακράς διαρκείας.

Μια κοινότητα χλωρίδας και πανίδας που κατοικεί σε ένα συγκεκριμένο βίοτοπο αναφέρεται ως μέγα-οικοσύστημα. Και ο πλανήτης μας είναι στην πραγματικότητα ένα «ζωντανό» σύστημα διασυνδεδεμένων βιωμάτων που αλληλοεπιδρούν μεταξύ τους σε αυτό το μακροεπίπεδο με τον ίδιο τρόπο που μόλις εξηγήσαμε σε μικροεπίπεδο. Όλα είναι στην πραγματικότητα διασυνδεδεμένα. Και ενώ ένα ενιαίο οικοσύστημα μπορεί να φαίνεται ότι οδεύει προς την καταστροφή, μια πιο προσεκτική ματιά στη μεγαλύτερη εικόνα θα αποκαλύψει ένα ακόμη πιο ασυνήθιστο γεγονός: ότι η «καταστροφή» στην πραγματικότητα ενσωματώνεται σε μια προσπάθεια από την πλευρά του πλανήτη να διατηρήσει μια ισορροπία που είναι απαραίτητη για την ύπαρξη ζωής στη γη.

1. Paarden Psyche, Ολλανδία

Ας πάρουμε το παράδειγμα του Paardenpsyche στην Ολλανδία, όπου η αλληλεπίδραση ανθρώπων και αλόγων είναι το κλειδί.

Σκοπός: Οι Paardenpsyche χρησιμοποιούν τα άλογά τους για να βοηθήσουν τους ανθρώπους που αγωνίζονται με ψυχικές ασθένειες και να θεραπεύσουν τραύματα, στυτική δυσλειτουργία, άγχος και ευαισθησία κ.λπ. Η ύπαρξη σε ένα φυσικό περιβάλλον δίνει ηρεμία και αισθάνεται διαφορετική από ένα δωμάτιο με 2 καρέκλες για θεραπευτικές συνεδρίες. Η επαφή / σύνδεση με τα άλογα φέρνει τους ανθρώπους έξω από το κεφάλι τους και πιο κοντά στα δικά τους συναισθήματα και στη φύση.

Δραστηριότητα: Συνεδρίες προσανατολισμένες στην εργασία με ένα άλογο για να εργαστούν σε μια αντικειμενική ή αλλαγή διαδικασίας. Μια μορφή βιωματικής μάθησης: το άλογο αντιδρά στη συμπεριφορά και τη συμφωνία του ανθρώπου. Αυτό λαμβάνει χώρα σε ένα φυσικό περιβάλλον παρουσία αλόγων που συμβάλλουν στην ειρήνη, την ασφάλεια και τη χαλάρωση.



Figure 3: Paardenpsyche³

³ <https://www.paardenpsyche.nl/>

Ενότητα 2.2 Ανθρώπινες κοινότητες και κοινοτικά συστήματα

Ανθρώπινες κοινότητες

Μια κοινότητα ορίζεται ως μια ομάδα ανθρώπων με ξεχωριστά χαρακτηριστικά που συνδέονται με κοινωνικούς δεσμούς, μοιράζονται κοινές προοπτικές και συμμετέχουν σε κοινή δράση σε γεωγραφικές τοποθεσίες ή περιβάλλοντα. Τα άτομα είναι ζωτικής σημασίας για την κοινοτική ζωή, δεδομένου ότι, όταν εμπλέκονται συλλογικά, μπορούν να αποτελέσουν τις κινητήριες δυνάμεις του μετασχηματισμού της κοινότητας και της κοινωνικής αλλαγής. Γενικά, ο ρόλος των ατόμων μέσα στην κοινότητά τους είναι να είναι παραγωγικά στο λειτουργημά τους, να σέβονται και να φροντίζουν στις σχέσεις τους, και επαρκή σε οποιοσδήποτε άλλους απαραίτητους ρόλους, έτσι ώστε η κοινότητα να μπορεί να ευημερήσει, να αναπτυχθεί, να είναι ελεύθερη και να προστατεύεται από βλάβες.

Μοτίβα από τη φύση

Οι άνθρωποι ως άτομα και κοινότητες είναι φυσικά συστήματα όπως τα οικοσυστήματα και όταν οι άνθρωποι μπορούν να σκέφτονται άπταιστα ολιστικά, μπορούν να είναι σε θέση να είναι πιο ανεξάρτητοι, προσαρμόσιμοι, ανθεκτικοί και επινοητικοί. Συγκεκριμένα, οι άνθρωποι χρησιμοποιούν τα αλληλένδετα πρότυπα της φύσης ως οδηγό, αναπτύσσοντας τα κτίρια, τις τέχνες, τις τέχνες και τις τεχνολογίες τους. Η φύση αποτελείται από δομικά πρότυπα καθώς και πρότυπα που διέπουν τη συμπεριφορά σε ατομικό και συλλογικό επίπεδο (Σχήμα 4).



Σχήμα 4: Μοτίβα στη φύση (Clarent sufi, 2012)

Τα δομικά μοτίβα συνδυάζουν τη δύναμη και την ομορφιά με την αποτελεσματικότητα του διαστήματος, παρέχοντας στους ανθρώπους συμπεριφορές που μπορούν να μιμηθούν στο σχεδιαστικό τους έργο προς έναν πολιτισμό της Γης που διατηρεί τη ζωή. Για παράδειγμα, ένα μοτίβο κυμάτων βρίσκεται στη φύση, συμπεριλαμβανομένου του νερού, των καρδιακών παλμών, του ήχου, του ύπνου και της εγκεφαλικής δραστηριότητας, αλλά εφαρμόζεται στη μουσική και τους βιουρhythμούς από τον άνθρωπο, είναι ευεργετικό για τη μέτρηση του χρόνου, την οικοδόμηση της ορμής, τη διάβρωση κλπ.

Επιπλέον, το μοτίβο διακλάδωσης στη φύση βρίσκεται πάνω και κάτω από δέντρα και φυτά, αλλά χρησιμοποιείται για μεταφορές, οικογενειακά δέντρα, σχεδιασμό ιστοσελίδων και νοητικούς χάρτες από τον άνθρωπο, είναι χρήσιμο για τη συλλογή και τη διανομή ροών θρεπτικών ουσιών, ενέργειας, πληροφοριών, νερού, αέρα από ή προς μια μεγάλη περιοχή. Τέλος, το μοτίβο λοβού/κηρήθρας παρατηρείται στη φύση μέσω των μούρων, των μαλλιών και της γούνας, των ερπετών και των ψαριών, των φτερών πουλιών και των κουκουναριών, ωστόσο, χρησιμοποιείται από τον άνθρωπο για στέγες, κοσμήματα, δάπεδα και μόνωση, όντας ομοιόμορφο, αδιάβροχο και ανθεκτικό για την παραγωγή μιας ασφαλούς δομής από απλά στοιχεία (Πίνακας 1).

Πίνακας 1: Δομικά πρότυπα στη φύση και ανθρώπινες εφαρμογές (Masnamara, 2012)

Μοτίβο	Όπου βρίσκεται στη φύση	Εφαρμογές σε ανθρώπους	Χαρακτηριστικά/οφέλη	Στάση ως σχεδιαστής
Κύμα	Νερό Καρδιοχτύπια Ήχος Κοιμάμαι Εγκεφαλική δραστηριότητα	Μουσική Βιουρhythμοί	Μέτρηση του χρόνου Οικοδόμηση δυναμικής Διαβρώνει Επαναλαμβανόμενο, αλλά το καθένα είναι διαφορετικό Παλμούς	Συνεχώς μεταβαλλόμενο Αποδοχή σκαμπανεβασμάτων Χρόνος για δράση και χρόνος για ξεκούραση Κύμα δραστηριοτήτων
Σπειροειδής	Σαλιγκάρια Τρύπες φυτών Εσωτερικό αυτί Δίνη Ανεμοστρόβιλοι	Σπειροειδείς βοτάνων Τιμπουσόν Ελατήρια Θεραπευτικά στοιχεία Εποχιακή διαβίωση/ανάπτυξη	Προστασία Επιτάχυνση ή επιβράδυνση Μπορεί να αποθηκεύσει ενέργεια Συμπίεση Απεριόριστη ανάπτυξη Υποστηρικτικό Αποτελεσματική χρήση του χώρου Ίσχυρός Όμορφο Συγκέντρωση ή διασπορά	Έξω λίγο και στρογγυλέψτε λίγο Υπέρβαση και συμπερίληψη Σταδιακή βελτίωση ή διάβρωση Επανάληψη σχεδόν στο ίδιο μέρος Οικοδόμηση ή επιτυχίες
Διακλάδωση	Δέντρα και φυτά - πάνω και κάτω Εξελικτικό δέντρο της ζωής Αιμοφόρα αγγεία Οδούς Ελαφόκερες Τριχοειδή αγγεία	Μεταφορά Οικογενειακά δέντρα Σχεδιασμός ιστοσελίδας Νοητικοί χάρτες	Εξαπλώνεται Καλύπτει μεγάλη επιφάνεια Δημιουργεί πολλά άκρα Σταθεροποίηση Αγκυροβόληση Συνάθροιση Λοξοτομήστε το ταξίδι και προς τις δύο κατευθύνσεις Ανθεκτικός Αυξάνει την ποικιλομορφία και εξαπλώνεται σε μια	Μπορεί να κόψει μέρη και το υπόλοιπο επιβιώνει Χρήσιμο για τη συλλογή ή τη διανομή ροών θρεπτικών ουσιών, ενέργειας, πληροφοριών, νερού, αέρα από ή προς μια μεγάλη περιοχή. Μπορεί να φτάσει σταδιακά

			ευρύτερη περιοχή Ανταλλαγή και μεταφορά	
Λοβός/Κηρήθρα μελιού	Μούρα Μαλλιά και γούνα Έρπετά και Ψάρια Λέπια ψαριού Φτερά πτηνών Κουκουνάρια	Υλικού κατασκευής σκεπής Κοσμήματα Δάπεδο Επένδυση καιρού Μόνωση	Πολλές άκρες για ανταλλαγή μεταξύ εξαρτημάτων Μπορεί να παράγει μια μεγάλη και ισχυρή δομή από απλά στοιχεία Ομοιομορφία Προστασία Στεγανοποίηση Ανθεκτικότητα	Μικρές ομάδες που χτίζονται σε μεγαλύτερα κινήματα Προστασία και αντοχή σε αριθμούς Πολύπλευρη Μεγαλύτερη ευελιξία από μία μόνο μεγάλη μονάδα Αρθρωτή Μπορεί να θυσιάσει μέρη και το υπόλοιπο είναι άθικτο
Δίχτυ	Φωλιές πουλιών Ιστός φύλλων και φυτών Βατομουριά Κοράλλι Οστική δομή Σφουγγάρι Ιστοί αράχνης	Φραγμοί Τοποθέτηση θάμνων Άχυρο-σάπια Τοίχοι από στάχυα Δίχτυα Υφαντό ύφασμα Τρικό Κόσκινα	Ισχυρό και ελαφρύ Μεγάλη επιφάνεια Διαπερατός Διαδώστε το φορτίο - κατανέμει την ένταση Πιάνει πράγματα Ενισχύει και ενισχύει Διασυνδεδεμένα Ανθεκτικότητα Αντίσταση Επισκευάσιμα Υποστηρικτικό και προστατευτικό Αποτελεσματική χρήση του χώρου Δημιουργεί πολλά άκρα	Δημιουργία συνδέσεων Κατανομή του φόρτου εργασίας Αποδόσεις συγκομιδής Ταχύτερη επικοινωνία από μια αλυσίδα διοίκησης Πολλές διαδρομές στο ίδιο μέρος

Όπως και τα δομικά μοτίβα, τα πρότυπα συμπεριφοράς βρίσκονται επαναλαμβανόμενα στη φύση και το καθένα έχει χαρακτηριστικά και οφέλη που χρησιμοποιούν οι άνθρωποι στο σχεδιαστικό τους έργο. Τα δομικά πρότυπα ενημερώνουν τα πρότυπα συμπεριφοράς, για παράδειγμα, το μοτίβο κοπής βρίσκεται σε ψαρόνια, περιστέρια, ρέγγες και ζώα βόσκησης, αλλά χρησιμοποιείται από τους ανθρώπους για οικισμούς, αθλητικές ομάδες και μη ιεραρχικές ομάδες, είναι αλληλέγγυοι μέσω της «ασφάλειας σε αριθμούς» και προωθούν την εμπιστοσύνη της ομάδας και την αίσθηση του ανήκει (Πίνακας 2).

Πίνακας 2: Πρότυπα συμπεριφοράς στη φύση και ανθρώπινες εφαρμογές (Macnamara, 2012)

Μοτίβο	Που βρίσκεται στη φύση	Ανθρώπινη εφαρμογή	Χαρακτηριστικά/οφέλη	Στάση ως σχεδιαστής
Κοπάδι Εκπαίδευση/Κτηνοτροφία	Ψαρόνια Περιστερία Ρέγγα Ζώα βόσκησης	Διακανονισμός Μη ιεραρχικές ομάδες Αθλητικές ομάδες	Απλοί κανόνες Κοινή ηγεσία Ελαχιστοποίηση της ανταλλαγής χωρίς άκρα με το εξωτερικό Προστατευτικό Η ασφάλεια σε αριθμούς Αλληλεξάρτηση	Η ασφάλεια σε αριθμούς Αίσθηση του ανήκει Αλληλεγγύη Ομαδική εμπιστοσύνη Λιγότερη προσπάθεια Ευθυγράμμιση με ομοϊδεάτες
Συνεταιρισμός	Φωλιά μυρμηγκιού Κυψέλες μελισσών Πιγκουίνοι στα μέσα του χειμώνα	Συνεταιρισμοί εργαζομένων Διεθνείς κοινότητες	Καταμερισμός της εργασίας Κοινή χρήση πόρων Ρόλοι και εξειδίκευση Αλληλεξάρτηση	Πολλά χέρια κάνουν ελαφριά δουλειά Δουλεύοντας για το καλό του συνόλου Δίκαιη κατανομή ευθυνών και κέρδους
Ιεραρχικές δομές	Γορίλλες Ελέφαντες Υπερηφάνεια λιονταριών Αγέλες λύκων	Επιχειρήσεις Φυλετικές κοινότητες	Γρήγορες αποφάσεις Δομή διοίκησης Αλληλεξάρτηση	Αναγνώριση ιεραρχιών στην εμπειρία, τις δεξιότητες και τις γνώσεις
Οικογένεια ή ζευγάρια	Κύκνοι Γίββωνες	Πυρηνικές οικογένειες	Αλληλεξάρτηση	Συνεργασία Δέσμευση
Ατομικός	Τίγρεις Αρκούδες	Ελεύθεροι επαγγελματίες Αυτοεργοδοτούμενοι	Ελευθερία Ανεξαρτησία	Εξειδίκευση Βρίσκοντας τη δική μας εξειδίκευση

Επιπλέον, το συνεταιριστικό πρότυπο παρατηρείται στις φωλιές των μυρμηγκιών, στις κυψέλες μελισσών και στους πιγκουίνους στα μέσα του χειμώνα, αλλά εφαρμόζεται από συνεταιρισμούς εργαζομένων και σκόπιμες κοινότητες στους ανθρώπους, υποστηρίζοντας την ελαφριά εργασία από πολλά χέρια και δίκαιο μερίδιο ευθυνών και κέρδους, καθώς και δουλεύοντας για το καλό του συνόλου. Τελευταίος αλλά εξίσου σημαντικός, το πρότυπο της οικογένειας ή των ζευγών παρατηρείται στους κύκνους και τους γίββωνες, αλλά παρατηρείται στις ανθρώπινες πυρηνικές οικογένειες, ενθαρρύνοντας την αλληλεξάρτηση, τη συνεργασία και τη δέσμευση (Πίνακας 2).

Μαθαίνοντας από τη φύση

Λαμβάνοντας υπόψη όλες τις παραπάνω πληροφορίες, μπορεί να φανεί ότι οι ανθρώπινες κοινότητες

σχηματίζονται χρησιμοποιώντας τα πρότυπα της φύσης ως παράδειγμα. Η χρήση των παραπάνω μεταφορών από τον φυσικό κόσμο, υποστηρίζει την άποψη των ανθρώπων ως μέρος της φύσης, με την κατανόηση μοτίβων όπως τα κύματα και οι διακλαδώσεις να είναι βαθιά διαισθητική καθώς αποτελούν μέρος του σώματος των ανθρώπων. Όταν οι άνθρωποι συνδέονται με τα μοτίβα τους και τους γύρω τους, έχουν την αίσθηση ότι ανήκουν σε κάτι εξαιρετικά τακτοποιημένο, τεράστιο και εκπληκτικό.

2. «Snow-drop» - Θεραπεία με τη βοήθεια ζώων, Μάλτα

Ας ρίξουμε μια ματιά στο "Snow-drop Animal-Assisted Therapy". Θεραπεία με τη βοήθεια ζώων βοηθά στη μείωση των σωματικών, ψυχικών και γνωστικών δυσκολιών.

Σκοπός: Η θεραπεία με τη βοήθεια ζώων, όπως ορίζεται από τους Συνεργάτες κατοικίδιων ζώων, είναι μια «στοχευμένη παρέμβαση στην οποία ένα ζώο που πληροί συγκεκριμένα κριτήρια αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της θεραπευτικής διαδικασίας» (Kruger, Trachtenberg & Serpell 2004). Περιλαμβάνει ειδικά εκπαιδευμένα ζώα και επαγγελματίες που εργάζονται ως συν-θεραπευτές (Pet Partners, 2012). Η Ευρωπαϊκή Εταιρεία Θεραπείας με Ζώα, την ορίζει ως «σκόπιμα σχεδιασμένη παιδαγωγική, ψυχολογικές και κοινωνικά ενοποιητικές παρεμβάσεις με ζώα για παιδιά, νέους, ενήλικες και ηλικιωμένους με γνωστικές, κοινωνικές-συναισθηματικές και κινητικές αναπηρίες, προβλήματα συμπεριφοράς και για εστιασμένη υποστήριξη. Περιλαμβάνει επίσης μέτρα προαγωγής, πρόληψης και αποκατάστασης της υγείας» (ESAAT 2011).

Πλαίσιο: Η χρήση ζώων για την προώθηση και τη βελτίωση της ζωής των ανθρώπων υπάρχει εδώ και πολύ καιρό, ωστόσο η συμπληρωματική θεραπευτική μέθοδος δεν είναι ευρέως ενσωματωμένη στην κανονική εκπαίδευση και υγειονομική περίθαλψη. Τα ζώα και οι άνθρωποι έχουν συνυπάρξει σε θεραπευτικές σχέσεις μεταξύ τους για περισσότερα από 12.000 χρόνια (Serpell 2000). Τα αρχεία δείχνουν ότι τα ζώα χρησιμοποιήθηκαν σε διαφορετικούς ρόλους, από συντρόφους έως θεραπεία για άτομα που πάσχουν από επιληψία, ψυχική διαταραχή, ανίατη ασθένεια και διαταραχή άγχους / στρες. Η θεραπεία με τη βοήθεια ζώων έχει σχεδιαστεί για να προάγει τη βελτίωση της ανθρώπινης σωματικής, κοινωνικής, συναισθηματικής ή/και γνωστικής λειτουργίας (Fine, 2000).



Εικόνα 7: Συμπληρωματική θεραπευτική μέθοδος με τη χρήση ζώων

Αναφορές και πόροι:

Clarent Sufi, 2012. Everything in the Universe is spinning. The Resonance Project Archives. Published: 2014. Available at: <http://www.clarentsufi.com/blog/2014/05/14/everything-in-the-universe-is-spinning/#more>

European Society for Animal Assisted Therapy(ESAAT), 2011. ESAAT – European Society for Animal Assisted Therapy (2004). Available at: <https://www.esaat.org/en/>

Pet partner, 2012. 45 118th Ave SE #100, Bellevue, WA 98005. Available at <https://petpartners.org/>

Cunningham, W. P. & Saigo, B. W., 1999. Environmental Science: A Global Concern. Boston, US. Enger, E. D. &

Smith, B. F., 1998. Environmental Science: A Study of Interrelationships. Boston, US.

Fine, A. H. 2000, Handbook on animal-assisted therapy: Theoretical foundations and guidelines for practice. Academic Press, UK.

Kruger, K., Trachtenberg, S., Serpell, J., 2004. Can Animals Help Humans Heal? Animal-Assisted Interventions in Adolescent Mental Health. University of Pennsylvania School of Veterinary Medicine, Philadelphia, US.

Macnamara, L., 2012. People & Permaculture. Caring and designing for ourselves, each other, and the planet. Permanent Publications, The Sustainability Centre, East Meon, Hampshire, England.

Serpell, J. A. 2000. Creatures of the unconscious: Companion animals as mediators. Cambridge University Press, UK.

Ενότητα 3

Κύκλος ζωής του Φυτού

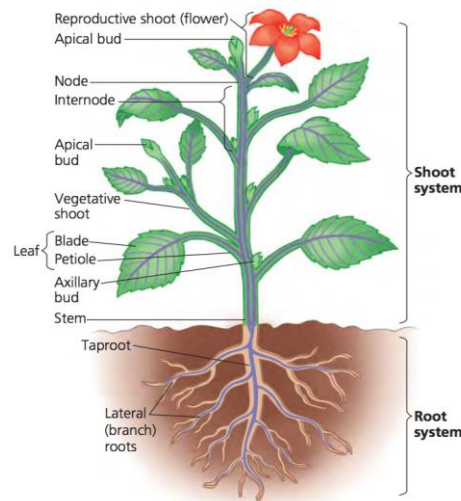
Συγγραφείς: Victoras Pallikaras (Friends of the Earth Cyprus) , Mark Ciantar (Friends of the Earth Malta / Inteko) , Suzanne Maas, Sabela Rubio (Friends of the Earth Malta)

Όπως κάθε άλλος ζωντανός οργανισμός, έτσι και τα φυτά έχουν τη δική τους φυσιολογία. Τα σώματά τους είναι τέλεια σχεδιασμένα για να επιτρέπουν στο φυτό να αναπτυχθεί σε ένα συγκεκριμένο βióτοπο, και για να μπορεί πραγματοποιήσει συγκεκριμένες διαδικασίες.

3.1 Δομή του φυτού

Αν και με την πρώτη ματιά διαφορετικά είδη παρουσιάζουν μια εντυπωσιακή ποικιλία σε σχήμα και μέγεθος, σε σημείο που ένα ανειδίκευτο μάτι μπορεί να δυσκολευτεί εξαιρετικά να αναγνωρίσει έναν συγκεκριμένο οργανισμό ως φυτό. Τα είδη που είναι πιο ανεπτυγμένα στο φυτικό βασίλειο αποκαλύπτουν μια κοινή βασική δομή: μια υπόγεια δομή που συνήθως αναφέρεται ως «ρίζα» και μια εναέρια δομή γνωστή ως «βλαστός» (Εικόνα 1).

Τα ριζικά συστήματα ποικίλλουν στη δομή μεταξύ διαφορετικών φυτικών ομάδων, αλλά η βασική λειτουργία των ριζών είναι κοινή σε όλους, δηλαδή η αγκύρωση και η απορρόφηση νερού και θρεπτικών ουσιών από το υπόστρωμα. Σε ορισμένα είδη, οι ρίζες τροποποιούνται για να εκτελούν άλλες λειτουργίες, όπως η αποθήκευση τροφίμων και η αναπαραγωγή. Εδώ είναι ενδιαφέρον να σημειωθεί ότι τα ριζικά συστήματα εμποδίζουν τη διάβρωση του εδάφους από την ίδια την ύπαρξή τους (Σχήμα 1).



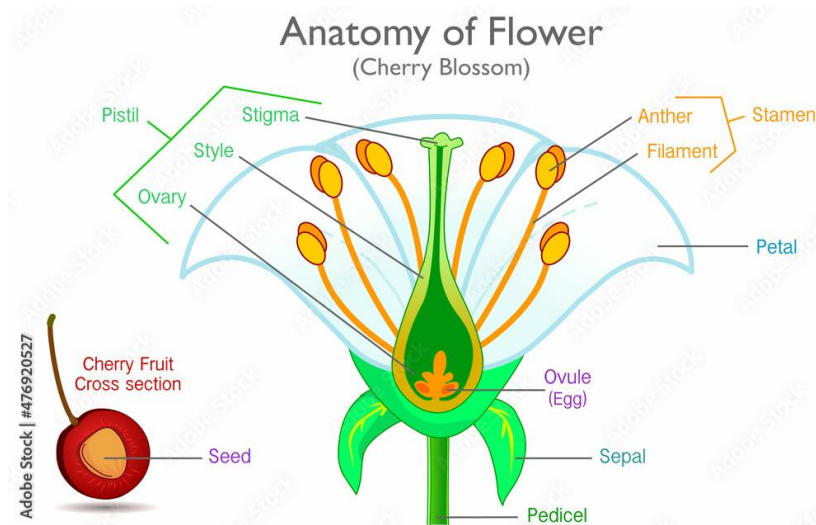
Σχήμα 1: Δομή, μεγέθυνση και ανάπτυξη των φυτών ⁴

Οι κύριες ανώτερες, εναέριας δομές του σώματος ενός φυτού είναι το στέλεχος, τα φύλλα, τα άνθη και οι καρποί που περιέχουν σπόρους. Το στέλεχος - ή ο κύριος μίσχος ενός φυτού - υποστηρίζει κλαδιά, φύλλα, λουλούδια και φρούτα και διευκολύνει τη μεταφορά νερού και θρεπτικών ουσιών σε όλο το σώμα του φυτού μέσω ενός εξαιρετικά περίπλοκου συστήματος αγγειακών ιστών. Περιστασιακά, τα στελέχη αποθηκεύουν τρόφιμα και

⁴ <https://apbiologyctd.wordpress.com/plant-structure-growth-and-development/>

εξυπηρετούν και άλλους σκοπούς. Τα φύλλα έρχονται σε μια τεράστια ποικιλία σχημάτων, μεγεθών, υφής και χρώματος, αλλά όλα εκτελούν πολύ ζωτικές λειτουργίες για το φυτό, δηλαδή, την παρασκευή τροφίμων, τη διαπνοή, την ανταλλαγή αερίων και τη μεταφορά νερού και θρεπτικών ουσιών. Ορισμένα φύλλα έχουν τροποποιηθεί για να εκτελούν ειδικές λειτουργίες, όπως η παροχή πρόσθετης στήριξης για το φυτό (Εικόνα 1).

Τα λουλούδια φέρουν τα αναπαραγωγικά όργανα του φυτού και για να αναπαραχθούν, διαφορετικά είδη φυτών απαιτούν τη βοήθεια είτε του ανέμου (όπως στην περίπτωση των αγρωστωδών) είτε της δράσης ζώων όπως τα έντομα (όπως στην περίπτωση του κερασιού). Γνωρίζουμε στην πραγματικότητα ότι τα έντομα έλκονται από τα λουλούδια από τη μυρωδιά, το χρώμα και τη μορφή τους, τα οποία επισκέπτονται για να τρέφονται με το γλυκό νέκταρ και τη γύρη τους. Οι μέλισσες, για παράδειγμα, μεταφέρουν κόκκους γύρης που συνδέονται τυχαία με τα μαλλιά στο σώμα τους από λουλούδι σε λουλούδι (Σχήμα 2).



Σχήμα 2: Ανατομία του Λουλουδιού (Άνθη Κερασιάς) ⁵

Μια προσεκτική ματιά σε ένα λουλούδι κερασιάς αποκαλύπτει την παρουσία δομών που μοιάζουν με καρφίτσες που ονομάζονται στήμονες, υπεύθυνες για την παραγωγή κόκκων γύρης, το ισοδύναμο των σπερματοζωαρίων ενός ζώου. Η δομή σχήματος κλαμπ στη μέση του λουλουδιού είναι το καρπέλ, το θηλυκό μέρος του λουλουδιού. Το καρπέλο οδηγεί σε μια ωοθήκη, που περιέχει ένα ωάριο, μέσα στο οποίο μπορεί να βρεθεί το μικροσκοπικό ωάριο (Εικόνα 2).

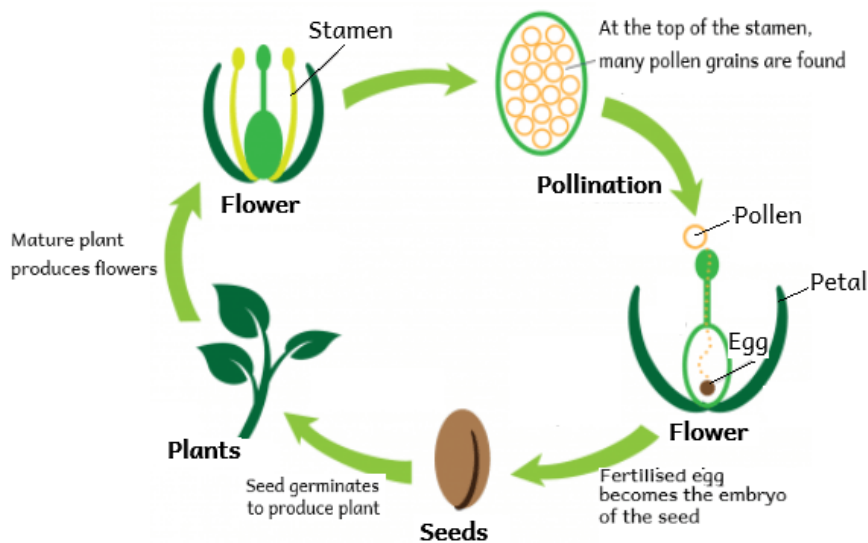
Αναπαραγωγή: επικονίαση και γονιμοποίηση

Όλα τα λουλούδια έχουν σχεδιαστεί για να εκτελούν την ίδια αποστολή: επικονίαση (ή μεταφορά γύρης από τον στήμονα στο καρπό) με αποτέλεσμα τη γονιμοποίηση (ή τη συνάντηση αρσενικών και θηλυκών γαμετών). Το

⁵ <https://stock.adobe.com/fr/images/anatomy-of-flower-fruit-cross-section-plant-reproduction-system-diagram-explanations-components-parts-pistil-petal-stamen-filament-anther-structure-sample-cherry-blossom-illustration-vector/476920527>

άμεσο αποτέλεσμα αυτής της συνάντησης είναι ο σχηματισμός ενός ή περισσότερων νέων ατόμων του ίδιου είδους. Μόλις ολοκληρωθεί η γονιμοποίηση, τα άνθη δίνουν τη θέση τους στο σχηματισμό ενός ή περισσότερων σπόρων, εξειδικευμένων δομών με προστατευτικό τρίχωμα, που μεταφέρουν το έμβρυο του φυτού μαζί με αποθέματα τροφής. Η φύση προστατεύει τον σπόρο από ακραίες συνθήκες, όπως το κρύο και η ξηρασία, αντλώντας το νερό από αυτόν, οδηγώντας τον να αναλάβει μια αδρανή κατάσταση. Είναι πράγματι μια συναρπαστική εμπειρία να παρατηρούμε πώς η φύση έχει «σχεδιάσει» διαφορετικούς σπόρους για να μπορούν να διασκορπίζονται και να ταξιδεύουν μακριά, χρησιμοποιώντας τον άνεμο, τα ζώα ή ακόμα και με μηχανικά μέσα. Και όλα αυτά προκειμένου να αποφευχθεί ο ανταγωνισμός για πόρους με το μητρικό φυτό, ο αποικισμός νέων οικοτόπων και η αύξηση της πιθανότητας για καλύτερες συνθήκες διαβίωσης (Σχήμα 3).

Η αναπαραγωγή δεν είναι επιτυχής εκτός εάν ο σπόρος βρει τις κατάλληλες περιβαλλοντικές συνθήκες για να βλαστήσει, δηλαδή να εξελιχθεί σε ένα ώριμο μεμονωμένο φυτό. Αυτές οι συνθήκες ποικίλλουν από είδος σε είδος, αλλά βασικά περιλαμβάνουν τη διαθεσιμότητα νερού, οξυγόνου και φωτός, θερμοκρασίας και βάθους εδάφους. Περιτριγυρισμένα από τις κατάλληλες συνθήκες, τα σπορόφυτα φυτρώνουν χρησιμοποιώντας τα αποθέματα τροφίμων και αναπτύσσονται μέχρι να γίνουν πλήρως ανεξάρτητα. Μόλις αναπτύξουν τα πρώτα πράσινα φύλλα τους, είναι σε θέση να παράγουν τη δική τους τροφή μέσω της φωτοσύνθεσης και ως εκ τούτου να γίνουν αυτοσυντηρούμενα.



Σχήμα 3: Κύκλος αναπαραγωγής φυτών ⁶

Εδώ είναι ενδιαφέρον να σημειωθεί ότι ορισμένα είδη φυτών έχουν αναπτύξει έναν εναλλακτικό τρόπο πολλαπλασιασμού εκτός από τη σεξουαλική αναπαραγωγή που περιεγράφηκε μέχρι στιγμής. Αυτή η μέθοδος είναι γνωστή ως φυτική αναπαραγωγή. Μπορούμε να παρατηρήσουμε αυτό να συμβαίνει με το φυτό φράουλα

⁶ <https://teleskola.mt/7-12-flowering-plants-reproduction/>

που αναπτύσσει κλαδιά από το κύριο στέλεχος, που ονομάζονται δρομείς. Οι δρομείς αναπτύσσονται κατά μήκος της επιφάνειας του εδάφους και βάζουν ρίζες κατά διαστήματα, δίνοντας έτσι τη θέση τους σε μια σειρά νέων φυτών φράουλας. Ο χώρος ανάμεσα στα νέα φυτά εν τέλη μαραίνεται.

3.2 Κύκλος ζωής ενός ατόμου

Ένας κύκλος ζωής περιγράφεται ως η ακολουθία των βιολογικών αλλαγών που συμβαίνει καθώς ένας οργανισμός αναπτύσσεται από ένα έμβρυο (ωάριο) σε έναν ενήλικα μέχρι το θάνατό του.

Ανθρώπινος κύκλος ζωής και ανάπτυξης

Ο κύκλος ζωής ενός ανθρώπου αποτελείται από επτά στάδια, συμπεριλαμβανομένου του εμβρύου, του μωρού, του παιδιού, του εφήβου, του ενήλικα, του ηλικιωμένου και του θανάτου. Αν και ο κύκλος της ανθρώπινης ζωής περιγράφεται σταδιακά, οι άνθρωποι αλλάζουν συνεχώς και σταδιακά από μέρα σε μέρα σε όλα αυτά τα στάδια. Ο κύκλος ζωής ξεκινά με την αναπαραγωγή και το εμβρυϊκό στάδιο, στο οποίο το έμβρυο αναπτύσσεται στη μήτρα που περιβάλλεται από αμνιακό υγρό και τροφοδοτείται μέσω του ομφάλιου λώρου.

Μετά τη γέννηση σε ηλικία περίπου δύο ετών εμφανίζεται το στάδιο του μωρού, ακολουθούμενο από το στάδιο της παιδικής ηλικίας, το οποίο χαρακτηρίζεται από μεγαλύτερη ανεξαρτησία και περιλαμβάνει παιδιά ηλικίας από τριών έως δέκα ετών. Στη συνέχεια, λαμβάνει χώρα το εφηβικό στάδιο που ορίζεται ως ένα νεαρό άτομο ηλικίας μεταξύ 10 και 19 ετών. Κατά τη διάρκεια αυτού του σταδίου, η εφηβεία συμβαίνει με αποτέλεσμα αλλαγές στο σώμα και τη συμπεριφορά, καθώς και μεγαλύτερη ανάπτυξη του εγκεφάλου και ενισχυμένη ανεξαρτησία. Τελικά, οι έφηβοι εξελίσσονται σε ενήλικες και μεταξύ των ηλικιών 18-39 το ανθρώπινο σώμα βρίσκεται στο αποκορύφωμα της φυσικής κατάστασης και της δύναμής του. Τέλος, από την ηλικία των 67 ετών περίπου τα άτομα φτάνουν στο στάδιο της τρίτης ηλικίας, το οποίο χαρακτηρίζεται από λιγότερη δύναμη και περισσότερη κούραση.



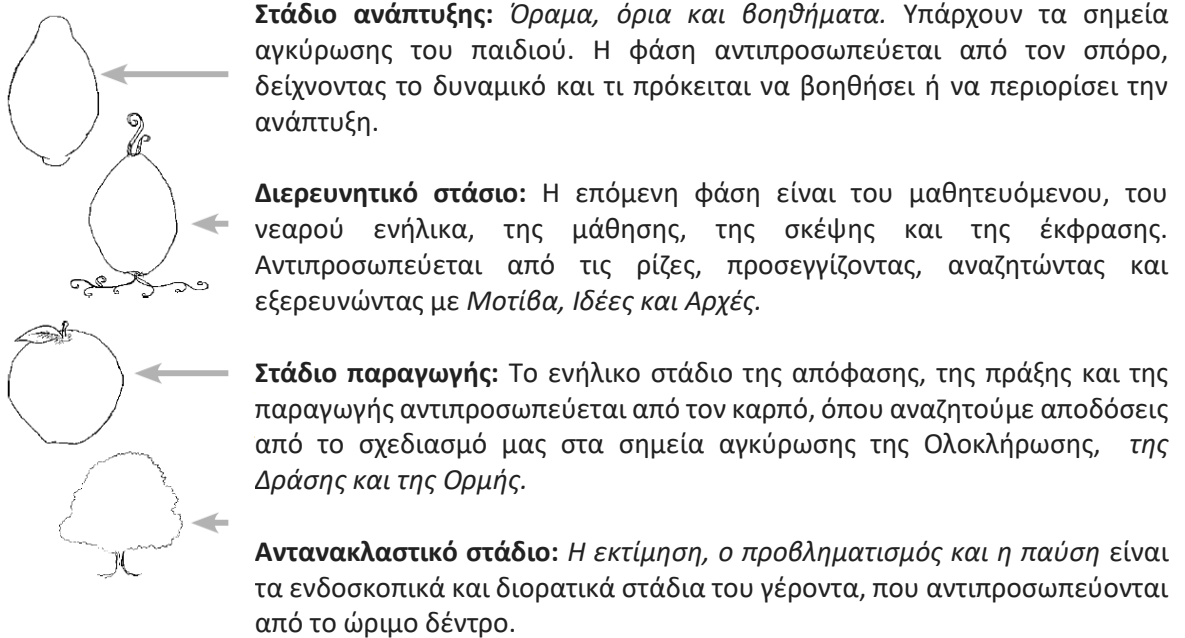
Σχήμα 4: Ανάπτυξη του παιδιού: Οι τέσσερις τύποι ανάπτυξης του παιδιού⁷

- **Σωματική: Παρόλο που η σωματική ανάπτυξη**, συμπεριλαμβανομένης της ανάπτυξης του σώματος, είναι η πιο προφανής μορφή ανάπτυξης, η ανθρώπινη ανάπτυξη είναι πολυδιάστατη (σωματική, γνωστική και κοινωνικοσυναισθηματική ανάπτυξη) αφού το μυαλό, τα συναισθήματα και οι κοινωνικές σχέσεις μας μπορούν να αναπτυχθούν.
- **Η γνωστική ανάπτυξη:** αναφέρεται στην ωρίμανση των διαδικασιών σκέψης και των εργαλείων που χρησιμοποιούνται για την απόκτηση γνώσης, την επίγνωση του κόσμου γύρω μας και την επίλυση προβλημάτων.
- **Η κοινωνικοσυναισθηματική ανάπτυξη:** περιλαμβάνει αλλαγές στην προσωπικότητα, τα συναισθήματα, τις απόψεις για τον εαυτό μας, τις κοινωνικές δεξιότητες και τις διαπροσωπικές σχέσεις με την οικογένεια και τους φίλους.
- **Η γνωστική ανάπτυξη και η κοινωνικοσυναισθηματική ανάπτυξη** επηρεάζονται και οι δύο μέσω της απόκρισης σε εξωτερικά ή εσωτερικά αισθητηριακά ερεθίσματα, ενισχύοντας τη δημιουργία διαφορετικών δικτύων μέσα στον εγκέφαλο. Επιπλέον, η ανθρώπινη ανάπτυξη μπορεί να επηρεαστεί σημαντικά από παράγοντες όπως γενετικοί παράγοντες, κοινωνικοοικονομικοί παράγοντες, οικογενειακά χαρακτηριστικά, διατροφή και τύποι εμπειριών κατά την πρώιμη παιδική ηλικία (Οι δυσμενείς εμπειρίες μπορούν να προωθήσουν προβλήματα συμπεριφοράς). Ως εκ τούτου, τα παιδιά χωρίς γενετικές διαταραχές, ανώτερων κοινωνικοοικονομικών τάξεων, υψηλότερων οικογενειακών επιπέδων εκπαίδευσης, καλής διατροφής και ποικιλίας τροφίμων και θετικών εμπειριών κατά την πρώιμη παιδική ηλικία έχει αποδειχθεί ότι έχουν σημαντικά αυξημένη υγιή ανάπτυξη.

⁷ <https://www.bbbgeorgia.org/child-development>

Φυσικός κύκλος ζωής και ανάπτυξης

Ο κύκλος ζωής και τα στάδια ανάπτυξης του ανθρώπου μπορούν να προσομοιωθούν με αυτά της φύσης και ιδιαίτερα των φυτών. Ο κύκλος ζωής των φυτών ξεκινά με την αναπαραγωγή, το σχηματισμό σπόρων αντί για έμβρυο και άλλα πολλαπλά στάδια και περιόδους ανάπτυξης, καταλήγοντας σε θάνατο όπως ο ανθρώπινος κύκλος ζωής. Επιπλέον, φυτά όπως οι άνθρωποι ανταποκρίνονται σε διαφορετικά περιβαλλοντικά ερεθίσματα που αποτελούνται από φως, βαρύτητα, νερό και αφή, αναπτύσσοντας και αναπτύσσοντας τους μίσχους, τις ρίζες ή τα φύλλα και τα λουλούδια τους προς ή μακριά από το ερέθισμα. Εκτός από αυτό, όπως και οι άνθρωποι, η ανάπτυξη των φυτών επηρεάζεται επίσης από περιβαλλοντικούς παράγοντες όπως το φως του ήλιου, η θερμοκρασία, η υγρασία του εδάφους, η υγρασία και τα θρεπτικά συστατικά. Συνεπώς, απαιτείται η βελτιστοποίηση των παραπάνω συνθηκών για την ανάπτυξη των φυτών, φαινόμενο παρόμοιο με τον άνθρωπο.



Σχήμα 5: Κύκλος ζωής των φυτών (Macnamara, 2012)

Συνοπτικά, ο κύκλος ζωής ενός ατόμου έχει παρόμοια χαρακτηριστικά με τον κύκλο ζωής των φυτών, τόσο ξεκινώντας από τη γέννηση όσο και τελειώνοντας με το θάνατο και περιλαμβάνοντας την αναπαραγωγή και την ανάπτυξη. Τόσο οι άνθρωποι όσο και τα φυτά ανταποκρίνονται σε ερεθίσματα και η ανάπτυξή τους επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες.

Ανθρώπινο οικοσύστημα

Οι ζώνες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να χαρτογραφήσουμε τις συνδέσεις μας με άλλους ανθρώπους καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας. Κάθε ζώνη έχει καθοριστικά χαρακτηριστικά, αν και δεν είναι σταθερά και δεν έχουν ξεχωριστές άκρες.

Ζώνη 00 - οι ίδιοι

Ζώνη 0 - σύντροφοι, σύζυγοι, παιδιά, άνθρωποι με τους οποίους ζούμε, άνθρωποι που βλέπουμε πιο τακτικά

Ζώνη 1 - φίλοι και άλλη οικογένεια

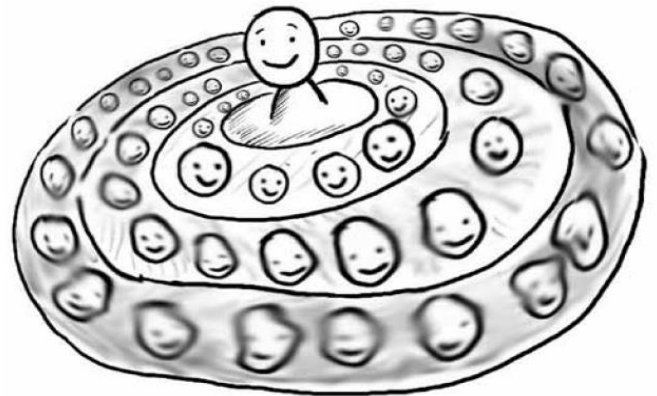
Ζώνη 2 - γείτονες, συνάδελφοι εργασίας, γνωστοί, σχολεία, σύλλογοι, όπου μπορούν να υπάρχουν κοινοί δεσμοί και κατανόηση ή υποθέσεις και κίνητρα

Ζώνη 3 - κοινότητα συμφερόντων και τοποθεσία, φίλοι

φίλων, κοινοί πολιτισμοί

Ζώνη 4 – εθνική

Ζώνη 5 - παγκόσμια - η άγρια φύση - άνθρωποι που είναι απίθανο να συναντήσουμε, αυτή η ζώνη περιέχει τον μεγαλύτερο αριθμό ανθρώπων



Σχήμα 6: Ζώνες περμαουλτούρας που εφαρμόζονται στο προσωπικό οικοσύστημα (Macnamara, 2012)

Σε ποια ζώνη βρίσκονται οι άνθρωποι, αλλάζει με την πάροδο του χρόνου. Οι άνθρωποι δεν βρίσκονται πάντα στη ζώνη που θα θέλατε να είναι. Κάποιοι πιο κοντά και κάποιοι πιο μακριά. Το πώς διαχειριζόμαστε τη σχέση μας με αυτούς τους ανθρώπους μπορεί να εξαρτάται από τη ζώνη στην οποία βρίσκονται. Το φάσμα των δεξιοτήτων και των ικανοτήτων φροντίδας των ανθρώπων που σχετίζονται με τους ανθρώπους σε κάθε ζώνη ποικίλλει. Μερικοί από εμάς έχουμε συμπόνια και κατανόηση για τους ανθρώπους στη ζώνη 5 και μπορούμε να αφιερώσουμε το έργο της ζωής μας σε ανθρώπους σε άλλες χώρες, πολλούς από τους οποίους δεν θα συναντήσουμε ποτέ. Άλλοι ξοδεύουν την ενέργειά τους υποστηρίζοντας μια δεμένη οικογένεια.

1. Alter Nativa, Slovakia

Ας πάρουμε το παράδειγμα της Alter Nativa στη Σλοβακία:

Στόχος: Στο Alter Native, οι άνθρωποι αναζητούν τις δυνατότητες μιας πιο πολύτιμης και ουσιαστικής ύπαρξης σε αυτόν τον υπέροχο πλανήτη. Προσπαθούν να δημιουργήσουν ένα μέρος όπου θα μπορούσαν να εκπληρώσουν τη ζωή τους πληρέστερα και όπου οι κανόνες και ο τρόπος ύπαρξης θα ήταν πιο σύμφωνοι με τα εσωτερικά τους συναισθήματα, σε μια βιώσιμη ηθική σχέση με τη φύση και μεταξύ τους.

Προσπαθούν να αποκαταστήσουν τις αρχικές σχέσεις και αρχές, να αντικαταστήσουν τον ανταγωνισμό με τη συνεργασία και την απεριόριστη ανάπτυξη με τη φυσική ισορροπία. Για τη συνύπαρξη και τη διαβίωση σε μια αρμονική, συνεργιστική κοινότητα σε ένα ασφαλές περιβάλλον για αυτούς και τα παιδιά τους.

Όλα αυτά με μια ευαίσθητη χρήση των επιτευγμάτων του ανθρώπινου νου και της σύγχρονης εποχής, με τρόπο που διαταράσσει τη φύση και τα έμβια όντα όσο το δυνατόν λιγότερο. περιβάλλον. Τα πάντα μέσα στις ανθρώπινες δυνατότητές τους, στο μικρό χωριό Γέμερ της Μπρντάρκα .



Σχήμα 7: Άνθρωποι ζωγραφίζουν έναν τοίχο μαζί στο Alter Nativa στη Σλοβακία ⁸

⁸ <https://alter-nativa.sk/>

3.3 Κύκλος ζωής μιας κοινότητας

Η έννοια του «κύκλου ζωής» στη βιολογία αναφέρεται στην κυκλική διαδικασία που περνά ένας οργανισμός από την αρχή μέχρι το τέλος της ζωής του. Αυτή η διαδικασία δεν συμβαίνει τυχαία, αντίθετα: τα μέλη ενός είδους περνούν από μια σειρά αλλαγών καθώς περνούν από την αρχή ενός δεδομένου αναπτυξιακού σταδίου στην έναρξη του ίδιου αναπτυξιακού σταδίου και σε μια επόμενη γενιά.

Κύκλοι ζωής σε περιβαλλοντικό πλαίσιο

Ο κύκλος ζωής μιας βελανιδιάς πηγαινει από τη βλάστηση του βελανιδιού, στην ανάπτυξη από δενδρύλλιο βελανιδιάς σε δέντρο, στην αναπαραγωγή με την εξάπλωση των δικών της βελανιδιών, έως όπου η βελανιδιά τελικά πεθάνει και γίνει μέρος του γόνιμου εδάφους για την επόμενη γενιά βελανιδιών. Ο σπόρος περιέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά που απαιτούνται για να ξεκινήσει η ζωή, αλλά η βλάστηση και η υγιής ανάπτυξη σε ένα δενδρύλλιο θα συμβεί μόνο σε ένα περιβάλλον που έχει κατάλληλες συνθήκες, υποστηρίζοντας την επόμενη φάση της ανάπτυξής του. Μια ώριμη βελανιδιά, έτοιμη να αναπαραχθεί μέσω της παραγωγής βελανιδιών, αποτελεί αναπόσπαστο μέρος του ευρύτερου περιβάλλοντός της και σημαντικό συστατικό του οικοσυστήματος (Εικόνα 8).



Εικόνα 8: Ο κύκλος ζωής μιας βελανιδιάς⁹

Ωστόσο, τα πράγματα δεν πάνε πάντα τόσο ομαλά όσο απεικονίζεται στην παραπάνω εικόνα και περιγραφή. Ο σπόρος μπορεί να προσγειωθεί σε ένα μη υποστηρικτικό περιβάλλον, χωρίς τις κατάλληλες συνθήκες ανάπτυξης. Το δενδρύλλιο μπορεί να προσβληθεί από ασθένεια και να μαραχθεί πριν φτάσει στο επόμενο στάδιο της ζωής. Το φυτό μπορεί να τσιμπηθεί από ένα περαστικό ελάφι.

⁹ <https://ecotree.green/en/blog/the-life-cycle-of-a-tree>

Το ίδιο ισχύει και για τον κύκλο ζωής του ανθρώπου. Ενώ όλοι περνάμε από τα ίδια στάδια της ζωής - από το έμβρυο μέχρι το μωρό, το παιδί, τον έφηβο, τον ενήλικα και τους ηλικιωμένους - δεν το κάνουν όλοι στο ίδιο είδος περιβάλλοντος, με το ίδιο είδος ευκαιριών και υπό τις ίδιες συνθήκες. Η σημασία αυτής της συνειδητοποίησης, ότι είμαστε προϊόν του φυσικού και κοινωνικού μας περιβάλλοντος, μόλις αρχίζει να (επανα)αναγνωρίζεται στους ιατρικούς κύκλους. Ενώ ορισμένες ασθένειες, διαταραχές και ζητήματα είναι πράγματι μια ατομική ασθένεια, πολλές δεν είναι. Λαμβάνοντας ως παράδειγμα τα θέματα ψυχικής υγείας, η ψυχική υγεία θεωρείται συχνά όπως οποιαδήποτε άλλη ασθένεια, στην περίπτωση αυτή που προκαλείται από χημική ανισορροπία στον εγκέφαλο. Ωστόσο, μια αυξανόμενη ομάδα ψυχολόγων και ιατρικών ερευνητών αμφισβητεί αυτό και αναζητά τουλάχιστον ένα μέρος της εξήγησης της ασθένειας έξω από το άτομο. σε ευρύτερες κοινωνικές δομές και την ποιότητα του περιβάλλοντος διαβίωσής μας (Ahsan, 2022 και Smith, 2020).

Επιστρέφοντας στη βελανιδιά, αν το δενδρύλλιο μαραινόταν, δεν θα το διαγνώζαμε με «σύνδρομο μαρασμού-φυτού» – θα αλλάζαμε τις συνθήκες του. Ωστόσο, όταν οι άνθρωποι υποφέρουν κάτω από αβίωτες συνθήκες, μας λένε ότι κάτι δεν πάει καλά με εμάς.

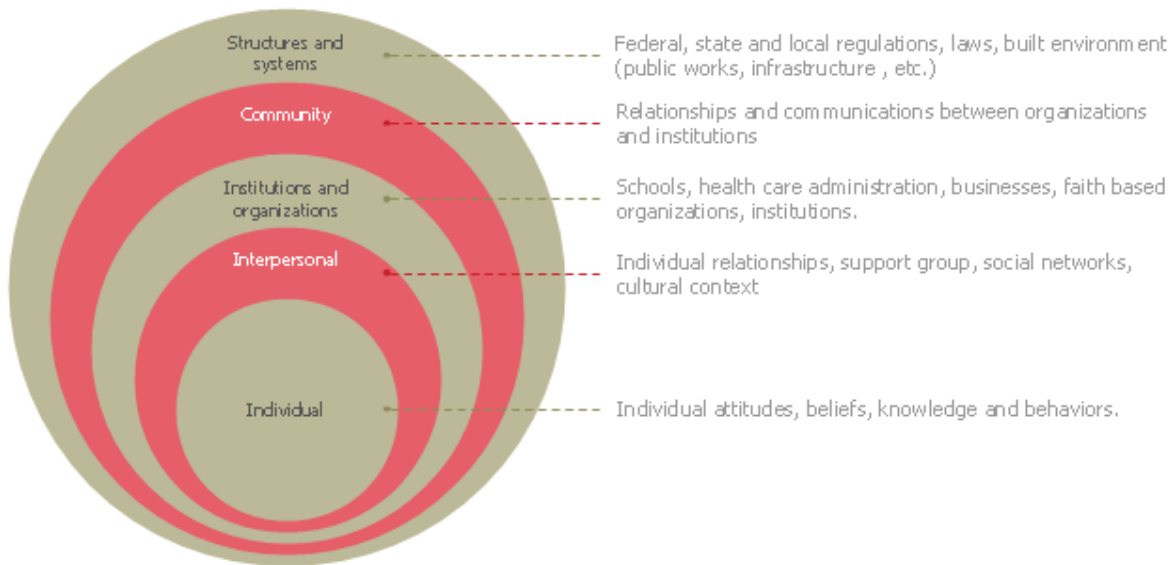
Κοινωνικο-οικολογικά μοντέλα

Τα κοινωνικό-οικολογικά μοντέλα (SEM) παρουσιάζουν μια ευρεία προσέγγιση για την υγεία και την ευημερία, συμπεριλαμβανομένης της σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευημερίας. Τα κοινωνικό-οικολογικά μοντέλα αναγνωρίζουν ότι παράγοντες σε διαφορετικά επίπεδα - το ατομικό επίπεδο, το διαπροσωπικό επίπεδο («σχέσεις»), η κοινότητα και η κοινωνία - επηρεάζουν την υγεία και την ευημερία των ανθρώπων (Sallis et al., 2008; Silberberg κ.ά., 2011). Τέτοια μοντέλα εξετάζουν την πολύπλοκη αλληλεπίδραση μεταξύ ατομικών, σχέσεων, κοινότητας και κοινωνικών παραγόντων. Στο γράφημα 9 παρουσιάζεται ένα κοινωνικό-οικολογικό μοντέλο. Το πρώτο επίπεδο του μοντέλου περιλαμβάνει το άτομο και τα προσωπικά χαρακτηριστικά του, όπως η ηλικία, η εκπαίδευση, το εισόδημα και το ιστορικό υγείας. Το δεύτερο επίπεδο, η σχέση, περιλαμβάνει τον στενότερο κοινωνικό κύκλο ενός ατόμου, όπως φίλους, συντρόφους και μέλη της οικογένειας, οι οποίοι επηρεάζουν τη συμπεριφορά ενός ατόμου και συμβάλλουν στις εμπειρίες του. Το τρίτο επίπεδο, η κοινότητα, διερευνά τα περιβάλλοντα στα οποία οι άνθρωποι έχουν κοινωνικές σχέσεις, όπως σχολεία, χώρους εργασίας και γειτονιές, και επιδιώκει να προσδιορίσει τα χαρακτηριστικά αυτών των ρυθμίσεων που επηρεάζουν την υγεία. Τέλος, το τέταρτο επίπεδο εξετάζει τους ευρείς κοινωνικούς παράγοντες που ευνοούν ή βλάπτουν την υγεία. Παραδείγματα εδώ περιλαμβάνουν τους πολιτιστικούς και κοινωνικούς κανόνες και τις υγειονομικές, οικονομικές, εκπαιδευτικές και κοινωνικές πολιτικές που συμβάλλουν στη δημιουργία, διατήρηση ή μείωση των κοινωνικοοικονομικών ανισοτήτων μεταξύ των ομάδων (CDC, 2007).



Σχήμα 9: Κοινωνικό-οικολογικό μοντέλο ενός ατόμου και οι σχέσεις του με τους άλλους, την κοινότητα και

την ευρύτερη κοινωνία¹⁰



Σχήμα 10: Κοινωνικο-οικολογικό μοντέλο «διάγραμμα κρεμμυδιού»¹¹

Τα κοινωνικό-οικολογικά μοντέλα έχουν εφαρμοστεί με επιτυχία για την αντιμετώπιση διαφόρων ζητημάτων δημόσιας υγείας. Για να πάρουμε ως παράδειγμα τις εκστρατείες ελέγχου και διακοπής του καπνίσματος, οι παρεμβάσεις έχουν στοχεύσει τους καπνιστές σε πολλαπλά επίπεδα: μέσω θεραπειών διακοπής του καπνίσματος, αυξήσεων της φορολογίας του καπνού και απαγορεύσεων του καπνίσματος σε δημόσιους χώρους. Αυτές οι αλληλένδετες προσεγγίσεις βοήθησαν στην καθιέρωση ενός νέου κοινωνικού κανόνα κατά του καπνίσματος και δημιούργησαν μια συνέργεια μεταξύ των παρεμβάσεων στα διάφορα επίπεδα (Sallis et al., 2008). Όταν εξετάζουμε τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι ευάλωτοι ενήλικες, ένα κοινωνικό-οικολογικό μοντέλο υποστηρίζει την ενσωμάτωση προσεγγίσεων για την αλλαγή του φυσικού και κοινωνικού περιβάλλοντος και όχι την τροποποίηση μόνο των ατομικών συμπεριφορών, παρέχοντας μια ολιστική προσέγγιση για θεραπεία και υποστήριξη (Silberberg et al., 2011). Όπως κατέληξε η Δρ. Sanaah Ahsan στο άρθρο τους για την ψυχική υγεία, πρέπει να εξετάσουμε τις συνθήκες μας και να δούμε πώς τις αλλάζουμε για να μπορέσουμε να ευδοκιμήσουμε. Ένα δέντρο χρειάζεται γόνιμο έδαφος, νερό, θρεπτικά συστατικά και ηλιακό φως για να αναπτυχθεί και να αναπτυχθεί κατά τη διάρκεια του κύκλου ζωής του. Για έναν άνθρωπο, το νερό μπορεί να είναι ένα καθολικό βασικό εισόδημα, ο ήλιος ασφαλής, οικονομικά προσιτή στέγαση και εύκολη πρόσβαση στη φύση και τη δημιουργικότητα. Το φαγητό θα μπορούσε να είναι σχέσεις αγάπης, κοινοτικές ή κοινωνικές υπηρεσίες υποστήριξης (Σχήμα 10).

¹⁰ <https://www.cdc.gov/violenceprevention/about/social-ecologicalmodel.html>

¹¹ <https://www.conceptdraw.com/examples/ecological-onion-model>

2. PermaKultura.Edu.PL, Πολωνία

Ας ρίξουμε μια ματιά στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα "Permakultura" στο Ustroń της Πολωνίας.

Στόχος: Ο απώτερος στόχος της γεωργίας δεν είναι η καλλιέργεια των καλλιεργειών, αλλά η καλλιέργεια και η τελειότητα των ανθρώπων – δήλωσε ο πρόδρομος και δάσκαλος της φυσικής καλλιέργειας Masanobu Fukuoka.

Στο πλαίσιο των παραπάνω, η σχολή PermaKultura επικεντρώνεται στην ολιστική εκπαίδευση που περιλαμβάνει τη φιλοσοφία της Βαθιάς Οικολογίας, τη συναίσθηση της Βιόσφαιρας, την εν συναίσθηση για άλλα πλάσματα, τη φροντίδα για τον πλανήτη μας στο πλαίσιο των οικοσυστημάτων, τη φροντίδα για τους άλλους και την άσκηση δίκαιου μεριδίου: μοιράζοντας τη χαρά στη Φιλία και σε αρμονία με την αρχαία ηθική της αυτοσυγκράτησης (ακολουθώντας το πρότυπο του φιλοσόφου-κηπουρού Επίκουρου), και επίσης στη σύγχρονη εθελοντική αγνότητα.

Η εκπαιδευτική τους δραστηριότητα περιλαμβάνει τη διοργάνωση διαλέξεων, εργαστηρίων και διαδικτυακών σεμιναρίων. Συμμετέχουν επίσης σε συμπόσια και φεστιβάλ στην Πολωνία καθώς και στο εξωτερικό και διευθύνουν εκδοτικό γραφείο.



Σχήμα 11: Ομάδα ατόμων από το έργο «Permakultura»¹²

¹² <https://permakultura.edu.pl/en/>

Αναφορές και πόροι:

Ahsan, S., 2022. I'm a psychologist – and I believe we've been told devastating lies about mental health. The Guardian - Opinion, Mental Health. 6 September 2022. Retrieved from: <https://www.theguardian.com/commentisfree/2022/sep/06/psychologist-devastating-lies-mental-health-problems-politics>

Centers for Disease Control and Prevention. The social-ecological model: a framework for prevention. Atlanta (GA): Centers for Disease Control and Prevention; 2007. Retrieved from <https://www.cdc.gov/violenceprevention/overview/social-ecologicalmodel.html>.

Ciancio, O., 1996. Il bosco e l'uomo. Published in 1996 by the Italian Academy of Forestry Sciences.

Macnamara, L., 2012. People & Permaculture. Caring and designing for ourselves, each other, and the planet. Permanent Publications. The Sustainability Centre, East Meon, England.

Roberts, M.B.V., 1986. Biology for Life, Surrey, UK, pp 42, 368-381.

Sallis J.F., Owen N., Fisher E.B., 2008. Ecological Models of Health Behavior. In: Glanz K, Rimer BK, Viswanath K (editors). Health Behavior and Health Education (4th ed., pp. 465-485). San Francisco: John Wiley & Sons.

Silberberg, M., Cook, J., Drescher, C., McCloskey, D.J., Weaver, S. and Ziegahn, L., 2011. Principles of Community Engagement. NIH Publication, pp.11-7782. Retrieved from <https://www.atsdr.cdc.gov/communityengagement/index.html>.

Smith,S.S, 2020. The Well Gardened Mind: Rediscovering Nature in the Modern World.HarperCollins Publishers, 16 Apr 2020.

Ενότητα 4

Απαιτήσεις για ανάπτυξη

Συγγραφής: Victoras Pallikaras (Friends of the Earth Cyprus) , Mark Ciantar (Friends of the Earth Malta / Inteko) , Suzanne Maas, Sabela Rubio (Friends of the Earth Malta)

4.1 Απαιτούμενα στοιχεία ανάπτυξη για τη ζωή των φυτών

Βασικά θρεπτικά συστατικά και στοιχεία των φυτών

Το περιβάλλον των φυτών γενικά – δηλαδή το έδαφος και ο αέρας – τους παρέχει τις απαραίτητες απαιτήσεις που χρειάζονται για να ευδοκιμήσουν. Ωστόσο, βρίσκουμε μια εξαίρεση με τα υδρόβια φυτά, τα οποία παίρνουν ό, τι χρειάζονται απευθείας από το νερό. και κάποιες άλλες που ακολουθούν διαφορετικούς κανόνες.

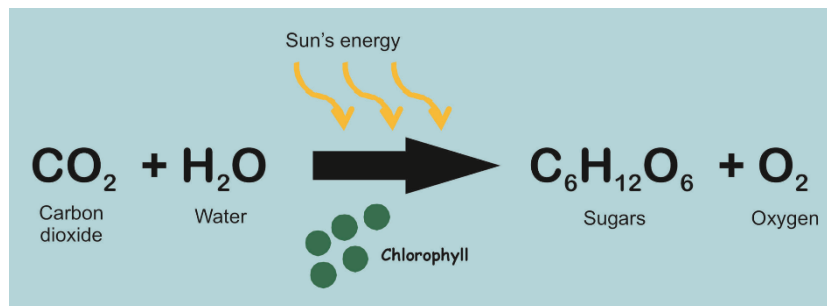
Αυτές οι βασικές απαιτήσεις περιλαμβάνουν βασικά στοιχεία (άνθρακας, υδρογόνο, οξυγόνο, άζωτο, φώσφορος, θείο, μαγνήσιο, κάλιο, ασβέστιο και σίδηρος), φως και επαρκή θερμοκρασία. Τα φυτά απορροφούν άνθρακα και οξυγόνο από τον αέρα (με τη μορφή CO₂ και O₂), υδρογόνο από το νερό (απορροφάται μέσω των ριζών) και τα υπόλοιπα στοιχεία με τη μορφή μεταλλικών αλάτων που υπάρχουν στο έδαφος (απορροφώνται επίσης από τις ρίζες). Εκτός από αυτά τα βασικά (ή μεγάλα) στοιχεία, τα φυτά χρειάζονται επίσης μικρές ποσότητες δευτερευόντων στοιχείων (που ονομάζονται επίσης ιχνοστοιχεία), όπως ο χαλκός και το νάτριο (Σχήμα 1).

Δομικά στοιχεία	Ιόντα που απορροφώνται από το φυτό
Ανθρακας, C Υδρογόνο, H Οξυγόνο, O	CO ₂ H ₂ O O ₂
Κύρια θρεπτικά συστατικά Άζωτο, N Φώσφορος, P Κάλιο, K	NO ₃ ⁻ , NH ₄ ⁺ H ₂ PO ₄ ⁻ , HPO ₄ ⁻² K ⁺
Δευτερεύοντα θρεπτικά συστατικά Ασβέστιο, Ca Μαγνήσιο, Mg Θείο, S	Ca ⁺² Mg ⁺² SO ₄ ⁻²
Μικροθρεπτικά συστατικά Βόριο, B Χλώριο, Cl Κοβάλτιο, Co Χαλκός, Cu Σίδηρος, Fe Μαγγάνιο, Mn Μολυβδαίνιο, MO Ψευδάργυρος, Zn	H ₂ BO ₃ ⁻ Cl ⁻ Co ⁺² Cu ⁺² Fe ⁺² , Fe ⁺³ Mn ⁺² MoO ₄ ⁻² Zn ⁺²

Σχήμα 1: Απαραίτητα θρεπτικά συστατικά των φυτών

Η συνδυασμένη επαρκής παρουσία στοιχείων, φως και θερμοκρασίας επιτρέπει την πραγματοποίηση ζωτικών διεργασιών μέσα στο σώμα του φυτού. Αυτή που χαρακτηρίζει το φυτικό βασίλειο είναι γνωστή ως **φωτοσύνθεση**. Με απλά λόγια, η φωτοσύνθεση αναφέρεται στην ικανότητα του φυτού να μετατρέπει το διοξείδιο του άνθρακα και το νερό σε σάκχαρα και οξυγόνο, χρησιμοποιώντας ενέργεια από τον ήλιο. Εξαιτίας αυτού, τα φυτά είναι οι μόνοι ζωντανοί οργανισμοί ικανοί να παράγουν τη δική τους τροφή (τα σάκχαρα). ενώ απελευθερώνουν στην ατμόσφαιρα το υποπροϊόν αυτής της διαδικασίας – οξυγόνο (Εικόνα 2).

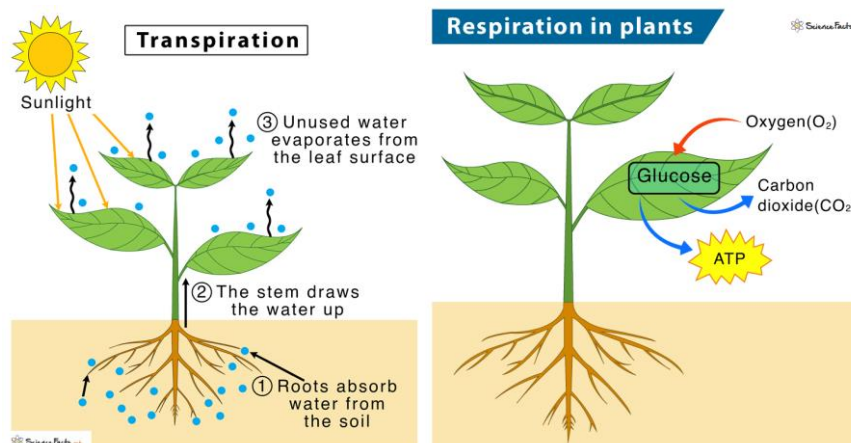
Τα φύλλα είναι τα εξειδικευμένα όργανα στο σώμα ενός φυτού που έχουν σχεδιαστεί για να το κάνουν αυτό. Έρχονται σε μια τεράστια ποικιλία μεγεθών, σχημάτων, αποχρώσεων και διατάξεων, προσαρμόζοντας σε μια παρόμοια ποικιλία οικοτόπων. Μέσα στα φύλλα, μικροσκοπικά πράσινα σώματα που ονομάζονται χλωροπλάστες γεμίζουν με μόρια χλωροφύλλης που είναι υπεύθυνα για τη φωτοσύνθεση (Σχήμα 2).



Σχήμα 2: Ο συνδυασμός στοιχείων γνωστών ως φωτοσύνθεση

Διαπνοή και αναπνοή στα φυτά

Η μεταφορά υγρών μέσα στο σώμα ενός φυτού προκαλείται από το συνδυασμό της πίεσης της ρίζας και της εξάτμισης του νερού από τα στόματα των φύλλων. Αυτά τα μικροσκοπικά ανοίγματα στην επιφάνεια μιας λεπίδας φύλλων επιτρέπουν την ανταλλαγή αερίων με την ατμόσφαιρα, συμπεριλαμβανομένης της διαφυγής υδρατμών (διαπνοή). Επιπλέον, τα φυτά – όπως όλοι οι ζωντανοί οργανισμοί – πρέπει να διασπάσουν τα σάκχαρα (στην περίπτωση τους, που λαμβάνονται από τη φωτοσύνθεση) για να πάρουν την ενέργεια (με τη μορφή ATP, τριφωσφορική αδενοσίνη) που χρειάζονται για όλες τις ζωντανές διαδικασίες (εκτός από τη φωτοσύνθεση). Το κάνουν αυτό συνδυάζοντας τα σάκχαρα με οξυγόνο. Οι απόβλητες ουσίες (εκτός από την περίσσεια οξυγόνου, διοξειδίου του άνθρακα και νερού) που δεν χρειάζεται το φυτό αποθηκεύονται μακριά στο σώμα του φυτού και τελικά ξεφορτώνονται όταν το φυτό ρίχνει τα φύλλα του (Σχήμα 3).

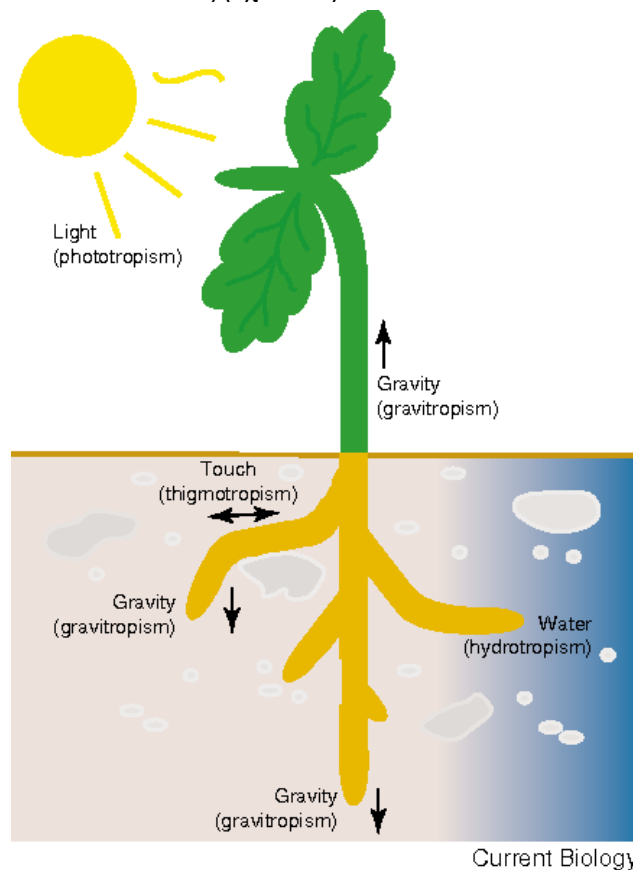


Σχήμα 3: Διαπνοή και αναπνοή στα φυτά

Ανταπόκριση φυτών σε εξωτερικά ερεθίσματα

Προκειμένου να εκμεταλλευτούν στο έπακρο τους διαθέσιμους πόρους στο περιβάλλον τους, τα φυτά – όπως και τα ζώα – έχουν «μάθει» να ανταποκρίνονται σε εξωτερικά ερεθίσματα, κυρίως στο φως, τη βαρύτητα και την αφή. Δεδομένου ότι δεν είναι σε θέση να μετακινηθούν από το ένα μέρος στο άλλο, τα φυτά έχουν αναπτύξει αντιδράσεις που σχετίζονται με την ανάπτυξη, γνωστές ως τροπισμοί.

Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο οι βλαστοί αναπτύσσονται κάθετα, αναζητώντας φως, φέρνοντας τα φύλλα στην καλύτερη θέση για να συλλάβουν το μέγιστο φως και αέρα, εκθέτοντας τα λουλούδια για μεγαλύτερη πιθανότητα να επικονιαστούν από έντομα και διευκολύνοντας τη διασπορά των σπόρων. Αυτός είναι επίσης ο λόγος για τον οποίο οι ρίζες αναπτύσσονται προς τα κάτω, διεισδύοντας στο έδαφος «που είναι το μέσο αγκυροβόλησής τους και η πηγή νερού και μεταλλικών αλάτων». Και αυτός είναι επίσης ο λόγος για τον οποίο τα αναρριχώμενα φυτά αναπτύσσουν τρύπες (ή είναι σε θέση να τυλίγονται γύρω από σταθερά αντικείμενα) που τους επιτρέπουν να υποστηρίξουν τον εαυτό τους (Σχέδιο 4).



Σχέδιο 4: Πώς ανταποκρίνονται τα φυτά σε εξωτερικά ερεθίσματα

Έρευνες έχουν επίσης δείξει ότι τα φυτά ανταποκρίνονται στο νερό, τις χημικές ουσίες και τη θερμοκρασία. Έτσι, οι ρίζες τείνουν να αναπτύσσονται προς το έδαφος που είναι καλά ποτισμένο, περιέχει τις σωστές χημικές ουσίες και είναι αρκετά ζεστό. Επίσης να είναι σημαντικό να μεγαλώνουν μακριά από το φτωχό έδαφος που δεν έχει αυτές τις ιδιότητες. Στις εύκρατες περιοχές οι σπόροι συνήθως δεν βλασταίνουν εκτός εάν ψύχονται εκ των προτέρων, γεγονός που εξασφαλίζει ότι δεν βλασταίνουν παρά μόνο μετά το χειμώνα. Για να μπορέσει να συμβεί ανθοφορία, τα φυτά πρέπει να έχουν λάβει εκ των προτέρων μια ορισμένη ποσότητα φωτός (Σχέδιο 4).

4.2 Απαιτούμενη ατομική ανάπτυξη

Μια θεμελιώδης αρχή της περμακουλτούρας είναι η «φροντίδα των ανθρώπων». Η φροντίδα των ανθρώπων περιλαμβάνει την εκπλήρωση ορισμένων απαιτήσεων για την ανάπτυξη ενός ατόμου και για την επιβίωση μιας κοινότητας. Αυτή η ενότητα διερευνά αυτές τις απαιτήσεις και εξετάζει πώς επηρεάζουν την ανάπτυξη ενός ατόμου.¹³

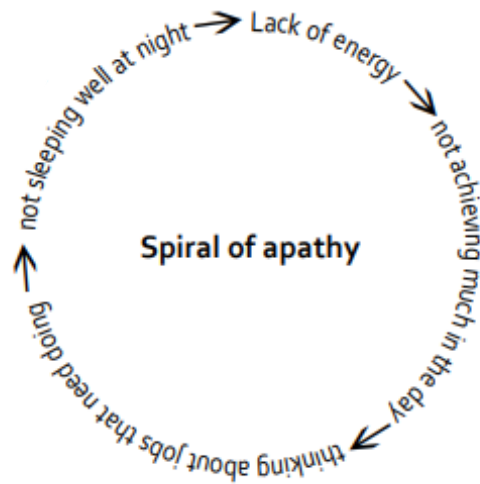
Δημιουργία ασφαλούς περιβάλλοντος

Ένα ασφαλές περιβάλλον είναι εκείνο όπου οι άνθρωποι μπορούν ελεύθερα να συνεχίσουν την καθημερινή τους ζωή χωρίς να ανησυχούν για την εμπειρία πολιτικά υποκινούμενης, συνεχιζόμενης ή εκτεταμένης βίας. Επίσης, ένα περιβάλλον όπου οι άνθρωποι μπορούν να αισθάνονται ασφαλείς να εκφράζουν απόψεις χωρίς κριτική ή χωρίς τον κίνδυνο εξοστρακισμού. Η απουσία εκτεταμένων εχθροπραξιών, ένα επαρκές επίπεδο δημόσιας τάξης, η προστασία σημαντικών ατόμων, κοινοτήτων, τοποθεσιών και υποδομών. Επίσης η ανεμπόδιστη κυκλοφορία ανθρώπων και αγαθών εντός του έθνους και πέρα από τα σύνορα είναι χαρακτηριστικά ενός τέτοιου περιβάλλοντος.

Διασφάλιση της ψυχικής υγείας

Η ζωή πολλών ανθρώπων είναι διανθισμένη με θυμό, φόβο, ανησυχία, άγχος και ενοχή, ωστόσο οι κοινότητες θα μπορούσαν να είναι εντυπωσιακά διαφορετικές αν οι άνθρωποι ένιωθαν χαρούμενοι, σίγουροι, αισιόδοξοι και ειρηνικοί σε τακτική βάση. Ως εκ τούτου, μπορούμε να επηρεαστούμε από τα αρνητικά συναισθήματα που μπορούν σχεδόν να συνδεθούν σε μια σπείρα διάβρωσης: ανησυχία που οδηγεί στο φόβο, στο θυμό, στην ενοχή και στη διατήρηση της ορμής για να σπειροειδώς σε όλο και περισσότερα αρνητικά συναισθήματα. Η ενέργειά μας μπορεί να μετατοπιστεί γρήγορα. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για τα παιδιά. Μπορούν να είναι έξω περπατώντας και λέγοντας πόσο βαριεστημένοι και κουρασμένοι είναι τη μια στιγμή και την επόμενη βλέπουν μια γάτα μπροστά και τρέχουν. Ως εκ τούτου, τα συναισθήματά μας και τα επίπεδα ενέργειάς μας συνδέονται. Τα συναισθήματά μας μπορούν να ακολουθήσουν ένα μοτίβο κυμάτων και δεν είναι απαραίτητο να περιμένουμε να είμαστε εντελώς χαρούμενοι όλη την ώρα, αλλά όταν κολλάμε και νιώθουμε, τότε είναι καλό να έχουμε κάποιο τρόπο να ωθήσουμε τον εαυτό μας ξανά προς τα πάνω χωρίς να καταφύγουμε σε κάτι τεχνητό που δεν βοηθά την υγεία μας με άλλους τρόπους.

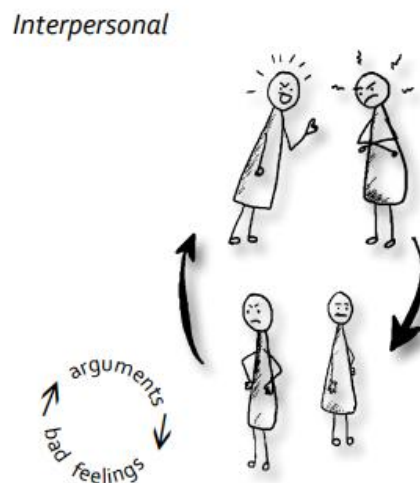
¹³ <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/bse.2708>



Εικόνα 5: Σπειροειδείς απάθειας

Ο θυμός είναι ένα σύμπτωμα κάτι άλλου που συμβαίνει, το οποίο μπορεί να προκύψει από σωματική βλάβη, ντροπή, πειράγματα, αδικία, φόβο, παρεξήγηση ή αμηχανία. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε την ενέργεια πίσω από το συναίσθημα για να μας παρακινήσει να κάνουμε κάτι. Πρέπει να βρούμε τρόπους να ενσωματώσουμε και να μετασχηματίσουμε την ενέργεια αντί να την καταπιέζουμε. Υπάρχουν επίσης στιγμές που βρισκόμαστε παγιδευμένοι σε νοητικούς κύκλους. Αυτό θα μπορούσε να είναι από το να ανησυχείτε για κάτι, να επαναλαμβάνετε συνομιλίες ή κουτσομπολιό ή να παγιδεύεστε σε έναν βρόχο αναποφασιστικότητας. Μπορούμε να γράψουμε γιατί ανησυχούμε, τι θα θέλαμε να κάνουμε διαφορετικά και πιθανές πορείες δράσης, εστιάζοντας στο μάθημα και στη συνέχεια αφήνοντάς το να φύγει. Πρέπει να βρούμε τρόπους να μεγαλώσουμε και να αναπτύξουμε την ευτυχία στη ζωή μας.

Μικρές ποσότητες χαράς μπορούν γρήγορα να διαλύσουν μια λίμνη άγχους, αρκεί να μπορούσαμε να την επιβαρύνουμε. Όλοι πρέπει να βρούμε τους δικούς μας τρόπους για να δημιουργήσουμε τα αποθέματά μας και να είμαστε σε θέση να έχουμε πρόσβαση σε αυτά κατά καιρούς για να αναθρέψουμε. Το να είμαστε χαρούμενοι και ευτυχημένοι μπορεί να παρακινήσει τον εαυτό μας και τους άλλους γύρω μας.



Εικόνα 6: Διαπροσωπική σπειροειδής διάβρωσης

Σωματική υγεία

Η σωματική υγεία δεν επηρεάζεται μόνο από την κίνηση του σώματός μας, αλλά και από άλλους παράγοντες, όπως η διατροφή, η προετοιμασία φαγητού, η ξεκούραση και χαλάρωση. Η διατήρηση της κίνησης του σώματός μας είναι μια φυσική κατάσταση, με τη σύγχρονη ζωή μας να μας επιτρέπει να παραμένουμε αδρανείς για πολύ περισσότερο από ό, τι θα θέλαμε να κάνουμε οπότε πρέπει να δημιουργήσουμε ευκαιρίες για άσκηση. Ο τρόπος με τον οποίο κινούμε το σώμα μας έχει αναπτυχθεί με τα χρόνια που καθόμαστε στα θρανία του σχολείου και του γραφείου και είναι απίθανο να είναι πλήρως φυσικός να μην έχουμε ιδιαίτερη επαφή με την άσκηση. Αν παρακολουθήσουμε τα παιδιά να κινούνται, μπορούμε να δούμε πώς είναι να κινούμαστε ελεύθερα με ολόκληρο το σώμα. Πρέπει να βρούμε τρόπους να ενσωματώσουμε την άσκηση στην καθημερινότητα μας ως μέρος της ρουτίνας μας. Το ποδήλατο στη δουλειά, το περπάτημα στο σχολείο, το να ανεβαίνουμε σκάλες αντί για ανελκυστήρες, να παρκάρουμε πιο μακριά, να τεντώνουμε στα θρανία μας ή να περπατάμε πιο γρήγορα, είναι όλα βήματα για τη δημιουργία ενέργειας στο σώμα μας και την οικοδόμηση ορμής που μπορεί να μας οδηγήσει σε άλλες μορφές άσκησης.



Σχέδιο 7: Μάθημα γιόγκα με συμμετέχοντες σε εκπαίδευση περμακουλτούρας Social Peas στη Μάλτα (FoEM)

Οι τροφές που καταναλώνουμε καθορίζουν τις δυνατότητες που μπορεί να ανταπεξέλθει το σώμα μας και βάσει των επιλογών μας είτε είναι από καλλιέργειες δικές μας ή από κάποιον παραγωγό καθορίζεται σε ένα μεγάλο βαθμό η υγεία. Οι περισσότερες από τις διατροφικές μας επιλογές δεν γίνονται με βάση την διατροφή, αλλά επηρεάζονται από γεωγραφικούς, κοινωνικούς, πολιτικούς, θρησκευτικούς, ψυχολογικούς και οικονομικούς παράγοντες. Πρέπει να σταθμίσουμε τη διαθεσιμότητα, το κόστος και τη θρεπτική αξία, ενώ βομβαρδιζόμαστε με διαφημίσεις και ειδικές προσφορές. Οι άνθρωποι έχουν επίσης αναπτύξει πρότυπα τροφίμων που επιλέγουν, μεθόδους φαγητού, προετοιμασίας, αριθμό γευμάτων ανά ημέρα, ώρα φαγητού και μέγεθος μερίδων από όταν ήταν μικρά παιδιά. Ό, τι τρώμε έχει βραχυπρόθεσμες, μεσοπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις και ως εκ τούτου είναι σημαντικό να παρακολουθούμε πώς τα τρόφιμα επηρεάζουν το σώμα μας και να επιλέγουμε αυτά που είναι ευεργετικά για το σύστημά μας. Επιπλέον, το μαγείρεμα με φρέσκα υλικά έχει μεγαλύτερη θρεπτική αξία από τα επεξεργασμένα τρόφιμα. Γενικά λιγότερη ζάχαρη, αλάτι και λίπος. Η διαδικασία μαγειρέματος έχει επίσης αξία και απόλαυση από μόνη της και δεν αφορά μόνο το τελικό προϊόν. Η καλλιέργεια, η προετοιμασία και το μαγείρεμα του φαγητού επεκτείνουν την εμπειρία και φέρνουν περισσότερη ικανοποίηση, ενσωματώνοντας άλλες ανάγκες συμμετοχής και σύνδεσης, καθώς και ασκώντας τις δεξιότητες σχεδιασμού και τη δημιουργικότητά μας¹⁴.

¹⁴ <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/04353684.2017.1315906>

Η ξεκούραση και η χαλάρωση είναι σημαντικά μέρη της διατήρησης των συστημάτων μας, καθώς παρουσιάζουν οφέλη για το φυσικό και συναισθηματικό μας κόσμο. Η ενέργειά μας ακολουθεί ένα μοτίβο κυμάτων και οι περίοδοι ανάπαυσης και ανανέωσης είναι εξίσου απαραίτητες με τη δραστηριότητα. Για παράδειγμα, αν αφιερώνουμε λίγο χρόνο για να χαλαρώσουμε, τότε δεν έχει νόημα να αισθανόμαστε ένοχοι γι' αυτό και να σκεφτόμαστε ότι «πρέπει» να κάνουμε κάτι άλλο. Το να κάθεστε και να μην κάνετε τίποτα και απλά να ονειροπολείτε για 20 λεπτά είναι ένα έγκυρο μέρος της αυτο-φροντίδας. Τέλος, ο ύπνος είναι ζωτικής σημασίας για τη σωματική και συναισθηματική μας υγεία, καθώς επιτρέπει στο υποσυνείδητο μυαλό να επεξεργάζεται τα γεγονότα της ημέρας μας και να ενσωματώνει νέα μάθηση.

Εκπαίδευση

Τα εκπαιδευτικά συστήματα θα πρέπει να χαρακτηρίζονται από αυξημένο οικολογικό γραμματισμό και επανασύνδεση με τη Γη (σχολικοί κήποι, δασικές σχολές), διδασκαλία της αυτοευθύνης και της συλλογικής ευθύνης – παροχή και λήψη ανατροφοδότησης, οικοδόμηση πειραματικού, κοινωνικού, πνευματικού, ζωντανού και πολιτιστικού κεφαλαίου (πρακτικές δεξιότητες, έργα πραγματικής ζωής, ενσωμάτωση διαφορετικών τάξεων και ενσωμάτωση με την ευρύτερη κοινότητα, τραγούδια, γιορτές) και με επιταχυνόμενες τεχνικές μάθησης (πολλαπλές ευφυΐες, συνεργατική μάθηση). Τα εκπαιδευτικά συστήματα είναι επίσης σημαντικά για να υπάρχει ένα θετικό κοινωνικό και συναισθηματικό μαθησιακό περιβάλλον, καθώς και εκπαιδευτικοί που εκπαιδεύονται για την ανάπτυξη δεξιοτήτων φροντίδας ανθρώπων.



Σχήμα 8: Εκπαιδευτικό σεμινάριο για το πρόγραμμα Social Peas – Απαιτήσεις για τη Φυτική Ζωή (FoEM)

Κοινωνικό δίκτυο

Οι αλληλεπιδράσεις μας με τους γύρω μας επηρεάζουν την ποιότητα ζωής όλων και αυτό είναι σημαντικό όσον αφορά τη φροντίδα των ανθρώπων, επειδή η επικοινωνία είναι το κλειδί για τις σχέσεις. Είναι η γέφυρα μεταξύ δύο ανθρώπων, όπως για παράδειγμα η κόλλα που κρατά τους γάμους ενωμένους και επιτρέπει σε ομάδες και οικογένειες να λειτουργούν. Η κοινωνική μας ευημερία βασίζεται στην καλή επικοινωνία. Οι λέξεις μπορεί να είναι φάρμακο ή δηλητήριο για τις σχέσεις μας, χτίζοντας σχέσεις ή καταστρέφοντας την εμπιστοσύνη. Κεντρικό στοιχείο της επικοινωνίας είναι η ικανότητά μας να ακούμε και ονομάζεται «ακούγοντας ο ένας τον άλλον», επειδή η ακρόαση είναι το θεμέλιο για υγιείς αλληλεπιδράσεις. Από αυτό δημιουργούμε γόνιμες, βιώσιμες σχέσεις. Η ακρόαση δείχνει σεβασμό και μας επιτρέπει να είμαστε σε επαφή με τα συναισθήματα και τις σκέψεις του άλλου ατόμου. Το να ακούς πραγματικά τους ανθρώπους είναι ένα δώρο και βαθιά φροντίδα. Μπορούμε να φέρουμε τον εαυτό μας σε επαφή με την γνώση, ευαισθητοποίηση και ανάπτυξη στις σχέσεις μας για να τις κάνουμε πιο ικανοποιητικές. Επιπλέον, η βελτίωση της παρατηρητικότητάς μας για τους ανθρώπους γύρω μας θα απαιτήσει να γίνουμε πιο συνειδητοί και να επανασυνδεθούμε με αυτές τις ενστικτώδεις διαδικασίες. Αυτό θα μας επιτρέψει να αλληλοεπιδράσουμε περισσότερο με τις παρατηρήσεις μας, να γίνουμε πιο προσεκτικοί στις αλληλεπιδράσεις μας.

Μάθηση

Η μάθηση περιλαμβάνει ολόκληρο το σώμα και το μυαλό - μάθηση του κεφαλιού, των χεριών και της καρδιάς. Η μάθηση είναι δημιουργία, όχι κατανάλωση, καθώς δεν είναι απλώς η παθητική αποθήκευση της γνώσης. Πρέπει κυριολεκτικά να δημιουργήσουμε συνδέσεις με τις υπάρχουσες γνώσεις και τις δεξιότητές μας, στο μυαλό μας. Η συνεργασία βοηθά στη μάθηση, δεδομένου ότι η συνεργασία μεταξύ των μαθητών επιταχύνει τη μάθηση, είμαστε όλοι σε θέση να μάθουμε περισσότερα όταν βοηθάμε ο ένας τον άλλον. Ακόμη και εκείνοι που κατανοούν εύκολα το υλικό θα μάθουν περισσότερα με το να πρέπει να το εξηγήσουν σε άλλους. Η μάθηση προέρχεται από την ίδια την εργασία με ανατροφοδότηση, επομένως δοκιμάζοντας δεξιότητες και ακούγοντας εποικοδομητικές συμβουλές. Τα θετικά συναισθήματα βελτιώνουν σημαντικά τη μάθηση λόγω του γεγονότος ότι όταν είμαστε χαλαροί και χαρούμενοι μπορούμε να μάθουμε περισσότερα¹⁵.

Εκτός από τα παραπάνω, υπάρχουν μαθήματα που μπορούμε να μάθουμε από άλλους πολιτισμούς, τους προγόνους μας, και να επεκτείνουμε αυτά τα μαθήματα στη φροντίδα για τις μελλοντικές γενιές. Ανοίγοντας τον εαυτό μας στη μάθηση έξω από την τρέχουσα κουλτούρα μας, μας επιτρέπει να δούμε πέρα από αυτήν. Ως παιδί αντιλαμβανόμασταν τον κόσμο με έναν συγκεκριμένο τρόπο. Καθώς μεγαλώνουμε, βλέπουμε περισσότερα κομμάτια του παζλ και συνειδητοποιούμε ότι υπάρχουν διαφορετικές πτυχές της πραγματικότητας. Κοιτάζοντας τον κόσμο μέσα από τα μάτια άλλων πολιτισμών, των προγόνων μας ή των μελλοντικών γενεών είναι σαν να κοιτάζουμε μέσα από διαφορετικά παράθυρα για μια νέα άποψη. Είμαστε σε θέση να αναγνωρίσουμε περισσότερες από μία πιθανές πραγματικότητες. Αυτό μπορεί να ανοίξει πόρτες σε άλλους τρόπους και δυνατότητες και να μας βοηθήσει να καλέσουμε την πραγματικότητα που θέλουμε.

Εργασίας

Όταν φέρνουμε τους ανθρώπους κοντά, δημιουργούμε ένα νέο σύστημα. Το σύστημα έχει τότε αναδυόμενες ιδιότητες που μπορεί να είναι πιο παραγωγικές ή μερικές φορές ασταθείς. Υπάρχουν αποδόσεις που προκύπτουν

¹⁵ <https://www.proquest.com/openview/b72830585b28738e4c077a5042781e7c/1?pq-origsite=gscholar&cbl=48912>

από τη συνεργασία, τόσο για τα άτομα όσο και για την ομάδα. Αυτά θα μπορούσαν να είναι οτιδήποτε, από αυξημένη αυτοπεποίθηση, καλύτερη φήμη και περισσότερες ιδέες, μέχρι γέλιο και αυθορμητισμό. Όποιος και αν είναι ο σκοπός μιας ομάδας, υπάρχουν κοινά πράγματα που πρέπει να ληφθούν υπόψη, συμπεριλαμβανομένης της δομής, της δυναμικής, των ρόλων, των συναντήσεων, των μεθόδων λήψης αποφάσεων και διευκόλυνσης. Αυτοί οι παράγοντες μπορούν να βελτιώσουν τη συνολική λειτουργία και ευημερία της ομάδας. Μπορούμε να φέρουμε τις επικοινωνιακές μας δεξιότητες στην ομαδική εργασία μας και να μεταφέρουμε τις ιδέες και τις μεθόδους από την ομαδική εργασία στις οικογένειες και στις σχέσεις μας.¹⁶

Πνευματικότητα

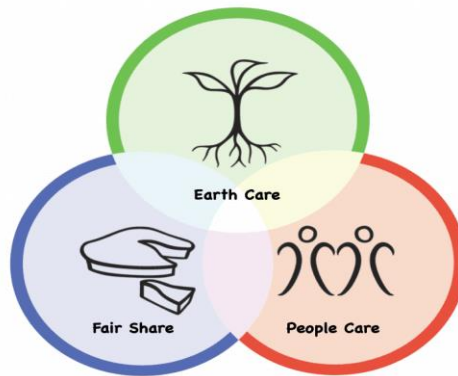
Μια άλλη πτυχή της υγείας μας είναι η πνευματική μας ευεξία. Αυτό δεν σημαίνει απαραίτητα ευθυγράμμιση με μια θρησκεία, αλλά επίγνωση μιας μεγαλύτερης εικόνας, της ζωής έξω από τον εαυτό μας και τον έλεγχό μας. Θα μπορούσαμε να το σκεφτούμε ως τη διαισθητική μας υγεία. Υπάρχουν περιβάλλοντα που μας ενθαρρύνουν και μας υποστηρίζουν να ανοιχτούμε σε μια πνευματική προοπτική. Οι χώροι λατρείας και τα κέντρα υποχώρησης κατέχουν τον χώρο που μας επιτρέπει να ανοιχτούμε στις δυνατότητες και μπορούμε στη συνέχεια να μεταφέρουμε αυτή την επίγνωση και τη στάση πίσω στην καθημερινή μας ζωή. Μια πνευματική ευρωστία εκφράζεται μέσα από την καθημερινή ζωή ενός πνευματικού μονοπατιού. Το να περνάμε χρόνο με τη φύση ως πνευματικός μας δάσκαλος ενθαρρύνει την εκτίμηση του θανάτου και των κύκλων ζωής. Η συνειδητοποίηση του εαυτού μας πέρα από το χρόνο, τις λέξεις και το σώμα παρέχει το θεμέλιο για την πνευματική υγεία. Είναι εύκολο να παγιδευτούμε σε «μικρές» παγκόσμιες εμπειρίες, στην καθημερινή λειτουργία της ζωής μας. Η επέκταση στην αντίληψη του «μεγάλου» κόσμου μας επιτρέπει να δούμε την ομορφιά, τη σύνδεση και την τάξη στον κόσμο. Δίνοντας ευχαριστίες και εκφράζοντας την ευγνωμοσύνη μας για τη ζωή που ζούμε και όλα τα δώρα που μας παρουσιάζει, ανοίγει τις καρδιές μας.

4.3 Κοινωνική ζωή και ανάπτυξη

Η «φροντίδα των ανθρώπων» στην περμακουλτούρα σημαίνει όχι μόνο τη φροντίδα της ατομικής υγείας και ανάπτυξης, αλλά περιλαμβάνει επίσης τη δημιουργία καλύτερων συνθηκών για την ανθεκτικότητα και την επιβίωση μιας κοινότητας. Η χρήση της προσέγγισης της περμακουλτούρας για το σχεδιασμό ανθρώπινων οικισμών σημαίνει μοντελοποίησή τους στις σχέσεις που βρίσκονται στα φυσικά οικοσυστήματα. Πρέπει να δούμε τις κοινότητές μας ως τα οικοσυστήματα που είναι και να εξετάσουμε πώς μπορούν να ενσωματωθούν καλύτερα τα συστατικά αυτών των τόπων.

¹⁶

<https://www.proquest.com/openview/b72830585b28738e4c077a5042781e7c/1?pq-origsite=gscholar&cbl=48912>



Διάγραμμα 9: «Οι άνθρωποι νοιάζονται» στην περμακουλτούρα

Οι ανθρώπινοι οικισμοί μπορούν να θεωρηθούν ως ένα είδος οικοσυστήματος. Το γεωγραφικό πλαίσιο και η αστική μορφή διαμορφώνονται από εξελίξεις και παρεμβάσεις και προσαρμόζονται περαιτέρω από νέα σχέδια, κανόνες και κανονισμούς. Ωστόσο, πολλές φορές, τα αναπτυξιακά έργα δεν εξυπηρετούν την κοινότητα και τους χρήστες όσο καλά θα μπορούσαν.

Υπό το πρίσμα των πολλαπλών κρίσεων που αντιμετωπίζει ο πλανήτης και οι κάτοικοί του - περιβαλλοντικές κρίσεις όπως η κλιματική αλλαγή και η μείωση της βιοποικιλότητας. Επίσης κοινωνικοοικονομικές κρίσεις, όπως οι οικονομικές καταρρεύσεις και οι επιπτώσεις της αύξησης των τιμών της ενέργειας, και κρίσεις υγείας όπως η πανδημία και τα ευρέως διαδεδομένα ζητήματα ψυχικής υγείας - είναι πιο σημαντικό από ποτέ να δημιουργηθούν ανθεκτικές κοινότητες.

Η ανθεκτικότητα αναφέρεται στην ικανότητα ενός συστήματος να διατηρεί την ικανότητά του να λειτουργεί ενώπιε αλλαγών και κραδασμών από εξωτερικούς παράγοντες. Οι ανθεκτικές κοινότητες είναι προετοιμασμένες να αντέξουν εξωτερικούς κραδασμούς και έχουν την ικανότητα να ανακάμψουν από ξαφνικές περιβαλλοντικές, κοινωνικές ή οικονομικές αλλαγές (Hopkins 2008).

Το παράδειγμα του κινήματος των Μεταβατικών Πόλεων

Το κίνημα της πόλης μετάβασης γεννήθηκε ως απάντηση στις διδυμες προκλήσεις της ενεργειακής κρίσης και της κλιματικής αλλαγής. Οι πρωτοβουλίες μετάβασης βασίζονται σε υποθέσεις (μεταξύ άλλων) ότι η ζωή με δραματικά χαμηλότερη κατανάλωση ενέργειας είναι αναπόφευκτη και ότι οι οικισμοί και οι κοινότητές μας δεν διαθέτουν επί του παρόντος την ανθεκτικότητα που θα τους επιτρέψει να αντιμετωπίσουν σοβαρά ενεργειακά σοκ. Οι προσπάθειες της πόλης μετάβασης επικεντρώνονται στην ανοικοδόμηση της τοπικής γεωργίας και της παραγωγής τροφίμων, στον εντοπισμό της παραγωγής ενέργειας, στην εκ νέου ανακάλυψη τοπικών δομικών υλικών και στην επανεξέταση του τρόπου διαχείρισης των αποβλήτων, τα οποία χτίζουν ανθεκτικότητα.¹⁷

Η προσέγγιση της μεταβατικής πόλης βασίζεται στην ισορροπία μεταξύ του «κεφαλιού», της «καρδιάς» και των «χεριών»:

Το κεφάλι: ενεργούν με βάση τις καλύτερες διαθέσιμες πληροφορίες και στοιχεία και εφαρμόζουν τη συλλογική νοημοσύνη τους για να βρουν καλύτερους τρόπους ζωής.

Η καρδιά: εργάζονται με συμπόνια, εκτιμώντας και δίνοντας προσοχή στις συναισθηματικές, ψυχολογικές, σχεσιακές και κοινωνικές πτυχές της εργασίας που κάνουν.

Τα χέρια: μετατρέπουν το όραμα και τις ιδέες τους σε απτή πραγματικότητα, ξεκινώντας πρακτικά έργα και αρχίζοντας να οικοδομούν μια νέα, υγιή οικονομία στον τόπο που ζουν.

Οι αξίες και οι αρχές του κινήματος της Μεταβατικής Πόλης επικεντρώνονται στην ανάγκη μείωσης της ενεργειακής εξάρτησης, ειδικά από τα ορυκτά καύσιμα, και των εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα. Προωθούν τη συμμετοχικότητα και την κοινωνική δικαιοσύνη, την επικουρικότητα (αυτοοργάνωση και λήψη αποφάσεων στο κατάλληλο επίπεδο) και την ισορροπία. Η πόλη μετάβασης είναι μέρος ενός πειραματικού δικτύου μάθησης που μοιράζεται ιδέες και δύναμη και συνεργάζεται για τη δημιουργία συνεργειών.



Σχήμα 10: Συμμετέχοντες στο κίνημα των πόλεων μετάβασης που εγκαθιστούν ηλιακούς συλλέκτες σε στέγη

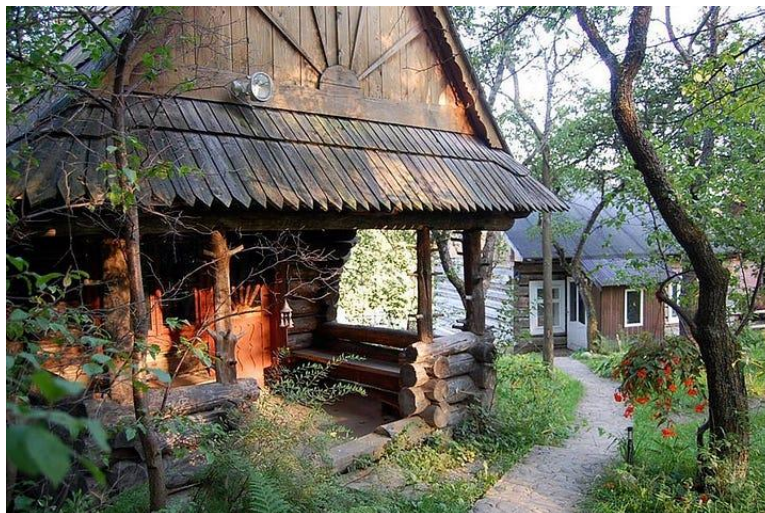
Σκόπιμες κοινότητες

Στην Ενότητα 2, όπου εξετάσαμε μοτίβα από τη φύση ως σχέδιο ή έμπνευση για την ανθρώπινη συμπεριφορά, μάθαμε για το συνεργατικό πρότυπο, το οποίο παρατηρείται για παράδειγμα στις φωλιές των μυρμηγκιών και στις κυψέλες των μελισσών. Στις ανθρώπινες δομές, βρίσκουμε τέτοια μοντέλα συνεργασίας σε συνεταιρισμούς εργαζομένων και σκόπιμες κοινότητες, τα οποία έχουν τη βάση τους στην υποστήριξη της εργασίας από πολλά χέρια και δίκαιο μερίδιο ευθυνών και κέρδους, καθώς και στην εργασία για το καλό του συνόλου.

Σχεδιάζονται σκόπιμες κοινότητες, οικιστικοί οικισμοί ανθρώπων που ζουν μαζί, μοιράζονται κοινές προτεραιότητες, αξίες και πεποιθήσεις. Απομακρύνονται από τον παραδοσιακό τρόπο διαβίωσης ενός νοικοκυριού οικογενειακής δομής και εμπλουτίζουν τη ζωή των κατοίκων τους με περισσότερο νόημα, πρόθεση και αίσθηση του ανήκει. Υπάρχουν διαφορετικοί τύποι σκόπιμων κοινοτήτων, κάθε μοντέλο εξυπηρετεί διαφορετικό σκοπό για τους κατοίκους του, από τις οποίες μπορούμε να διακρίνουμε οικοχωριά, κοινότητες και συνεταιρισμούς.

Ο καθοριστικός παράγοντας μιας κομμούνας είναι η εσωτερική οικονομία της. Οι κάτοικοι σε αυτούς τους τύπους κοινοτήτων μοιράζονται σχεδόν το σύνολο ή το 100% του εισοδήματός τους, το οποίο συνήθως παράγεται από τη διεξαγωγή μιας επιχείρησης ή την πώληση ενός προϊόντος μέσα από την κοινότητα. Αυτό εξαλείφει τον κοινωνικό τρόπο ζωής της εργασίας για μισθούς σε ένα παραδοσιακό περιβάλλον εργασίας. Σε αντάλλαγμα, οι κάτοικοι καλούνται να συνεισφέρουν ένα ορισμένο ποσό ωρών εργασίας την εβδομάδα, όπως η καλλιέργεια και η συγκομιδή φυτών, η επισκευή ή η κατασκευή χώρων για την κοινότητα ή η βοήθεια με οικιακές εργασίες όπως ο καθαρισμός και το μαγείρεμα.

Οι συνεταιρισμοί είναι μικρότερες κοινότητες ανθρώπων που συνήθως ζουν κάτω από την ίδια στέγη και μοιράζονται το κόστος ζωής, αλλά δεν μοιράζονται το εισόδημα. Δημιουργούν μια ισχυρή αίσθηση συγγένειας μέσω οικογενειακών δείπνων, εβδομαδιαίων βραδιών ταινιών και εξίσου κοινών οικιακών ευθυνών και λήψης αποφάσεων. Όπως όλες οι κοινότητες, οι συνεταιρισμοί συνήθως οργανώνουν δραστηριότητες και πρωτοβουλίες με την ευρύτερη κοινότητα, ως τρόπο συνεισφοράς στην περιοχή στην οποία ζουν και ως τρόπο ένταξης ευάλωτων ομάδων.



Εικόνα 11: Οικοχωριό «Bhrugu Aranya» στη νότια Πολωνία

¹⁷ <https://transitionnetwork.org/about-the-movement/what-is-transition/principles-2/>

Τα οικολογικά χωριά μπορούν να οριστούν ως κοινότητες με ισχυρή οικολογική εστίαση που δίνουν προτεραιότητα στις βιώσιμες πρακτικές διαβίωσης. Ασκούν βιολογική γεωργία και είναι συνήθως η κύρια πηγή τροφής για την κοινότητα, μαζί με τοπικά προϊόντα από κοντινά χωριά. Τα οικολογικά χωριά χαρακτηρίζονται από τη χρήση ανανεώσιμων πηγών ενέργειας, όπως η ηλιακή ενέργεια, και στην πραγματικότητα ορισμένες κοινότητες επικεντρώνονται στην κοινή χρήση ανανεώσιμων πηγών ενέργειας ως τρόπο μείωσης της ενεργειακής εξάρτησης και δημιουργίας της δικής τους κοινοτικής ενέργειας.

Τέλος, τα οικολογικά χωριά τείνουν να έχουν μια ισχυρή σύνδεση με το περιβάλλον τους. Είναι η περίπτωση του Bhrugu Aranya, ενός διεθνούς οικολογικού χωριού που βρίσκεται στη νότια Πολωνία. Η γη της κοινότητας υποστηρίζει έναν άφθονο πληθυσμό ενός απειλούμενου είδους βατράχου, ο οποίος δεν υπάρχει πλέον στην περιοχή.¹⁸

Υπάρχουν και άλλοι τρόποι δημιουργίας ή συμβολής σε σκόπιμες κοινότητες, όπως το παράδειγμα των Ολλανδών φοιτητών που ζουν σε γηροκομεία σε ένα έργο της Humanitas Deventer, το οποίο αντιμετωπίζει ταυτόχρονα τα ζητήματα του υψηλού κόστους ζωής για τους φοιτητές, καθώς και της μοναξιάς μεταξύ των ηλικιωμένων. Το έργο αυτό βοήθησε νέους και ηλικιωμένους να αισθανθούν μέρος της ίδιας κοινότητας, δημιουργώντας παράλληλα βαθιές και ουσιαστικές σχέσεις μεταξύ των γενεών και δίνοντας και στις δύο πλευρές «μεγάλη θετικότητα και υποστήριξη».¹⁹



Σχήμα 12: Φοιτητές που ζουν σε γηροκομεία στο έργο της Humanitas Deventer

Αυτόχθονες κοινότητες

Η σχέση μεταξύ πολιτιστικής και βιολογικής ποικιλότητας έχει διερευνηθεί ευρέως όταν πρόκειται για ένα από τα παλαιότερα και πιο διαδεδομένα παραδείγματα κοινοτήτων: τις αυτόχθονες κοινότητες. Οι αυτόχθονες πληθυσμοί αντιπροσωπεύουν το μεγαλύτερο μέρος της παγκόσμιας πολιτιστικής ποικιλομορφίας, με μεταξύ 4.000 και 5.000 από τους εκτιμώμενους 6.000 πολιτισμούς στον κόσμο. Περίπου τα τρία τέταρτα των 6.000 γλωσσών του κόσμου ομιλούνται από αυτόχθονες λαούς. Πολλές από τις περιοχές με την υψηλότερη βιοποικιλότητα στον πλανήτη κατοικούνται από αυτόχθονες πληθυσμούς. Οι «Βιολογικοί 17», τα 17 έθνη που

¹⁸ <https://www.ic.org/directory/bhrugu-aranya-ecovillage-poland/>

¹⁹ <https://www.westgatehealthcare.co.uk/news-article/building-bridges-these-dutch-students-live-in-nursing ομίτια>

φιλοξενούν περισσότερα από τα δύο τρίτα των βιολογικών πόρων της Γης, είναι επίσης τα παραδοσιακά εδάφη των περισσότερων αυτοχθόνων λαών του κόσμου.

Αυτή η συσχέτιση μεταξύ περιοχών υψηλής βιολογικής ποικιλότητας και περιοχών υψηλής πολιτιστικής ποικιλότητας είναι ιδιαίτερα σημαντική σε περιοχές τροπικών δασών, όπως αυτές που βρίσκονται στον Αμαζόνιο, τη Νέα Γουινέα, την Ινδονησία και τις Φιλιππίνες. Αρκετές μελέτες σχετικά με αυτό το θέμα αποκαλύπτουν ότι οι αυτόχθονες πολιτισμοί εξαφανίζονται σιγά-σιγά, και μαζί τους οι γλώσσες, και τελικά, η γνώση.

Δεδομένου ότι η οικολογική γνώση που συσσωρεύεται εδώ και αιώνες από τους αυτόχθονες πληθυσμούς περιέχεται σε γλώσσες και στις περισσότερες περιπτώσεις, αυτό μεταβιβάζεται σε άλλες ομάδες και νέες γενιές προφορικά, η εξαφάνιση της γλώσσας οδηγεί σε απώλεια οικολογικής γνώσης.

Η σχέση μεταξύ πολιτισμού και περιβάλλοντος είναι σαφής μεταξύ των αυτοχθόνων πληθυσμών. Όλοι οι αυτόχθονες πληθυσμοί μοιράζονται μια πνευματική, πολιτιστική, κοινωνική και οικονομική σχέση με τα παραδοσιακά εδάφη τους. Οι παραδοσιακοί νόμοι, τα έθιμα και οι πρακτικές αντικατοπτρίζουν τόσο την προσκόλληση στη γη όσο και την ευθύνη για τη διατήρηση των παραδοσιακών εδαφών για χρήση από τις μελλοντικές γενιές. Στην Κεντρική Αμερική, τη λεκάνη του Αμαζονίου, την Ασία, τη Βόρεια Αμερική, την Αυστραλία, την Ασία και τη Βόρεια Αφρική, η φυσική και πολιτιστική επιβίωση των αυτοχθόνων πληθυσμών εξαρτάται από την προστασία της γης τους και των πόρων της.



Διάγραμμα 13: Παράδειγμα αυτοχθόνων πληθυσμών που καλλιεργούν τη γη με παραδοσιακό και βιώσιμο τρόπο

Κατά τη διάρκεια των αιώνων, η σχέση μεταξύ των αυτοχθόνων λαών και του περιβάλλοντός τους έχει διαβρωθεί λόγω της εκδίωξης ή της αναγκαστικής απομάκρυνσης από παραδοσιακά εδάφη και ιερούς τόπους. Τα δικαιώματα γης, η χρήση γης και η διαχείριση των πόρων παραμένουν κρίσιμα ζητήματα για τους αυτόχθονες πληθυσμούς σε όλο τον κόσμο. Τα αναπτυξιακά έργα, οι εξορυκτικές και δασοκομικές δραστηριότητες και τα γεωργικά προγράμματα εξακολουθούν να εκτοπίζουν τους αυτόχθονες πληθυσμούς. Η περιβαλλοντική ζημία ήταν σημαντική: είδη χλωρίδας και πανίδας έχουν εξαφανιστεί ή απειλούνται, μοναδικά οικοσυστήματα έχουν καταστραφεί και ποτάμια και άλλες λεκάνες απορροής έχουν μολυνθεί σε μεγάλο βαθμό. Οι εμπορικές φυτικές ποικιλίες έχουν αντικαταστήσει τις πολλές τοπικά προσαρμοσμένες ποικιλίες που χρησιμοποιούνται στα

παραδοσιακά συστήματα καλλιέργειας, οδηγώντας σε αύξηση των βιομηχανοποιημένων μεθόδων καλλιέργειας.

Οι σύγχρονες ανθεκτικές και ανθεκτικές κοινότητες θα μπορούσαν να θεωρηθούν ως μια σύγχρονη εκδοχή των παραδοσιακών κοινοτήτων και μοιράζονται πολλά χαρακτηριστικά με τις αυτόχθονες κοινότητες. Η επιστροφή σε έναν τρόπο ζωής παρόμοιο με αυτόν των προγόνων μας μπορεί να θεωρηθεί ως απάντηση στις κυρίαρχες κοινωνικοοικονομικές συνθήκες που ενθαρρύνουν τον ατομικισμό και τον ανταγωνισμό έναντι της συνεργασίας και του κοινοτισμού.

Σε όλη την ενότητα 4 έχουμε εμβαθύνει στα θέματα της ζωής, της ανάπτυξης και της ανάπτυξης. Ενώ το πρώτο βήμα για μια υγιή και ουσιαστική ζωή ξεκινά με τον εαυτό μας, μπορεί να είναι χρήσιμο να διερευνήσουμε κοινοτικούς τρόπους ζωής για να εργαστούμε για την προσωπική και κοινωνική μας ανάπτυξη.

Αναφορές και πόροι:

D. G. Maclean, 1998. GSCE Biology, London

Ferguson, Sarah. 2012. Taking the Permaculture Path to Community Resilience. Smart Cities Dive.

Hopkins, Rob. 2008. The Transition Handbook: From Oil Dependency to Local Resilience. White River Junction, Vt.: Chelsea Green Publishing.

Macnamara, L., 2012. People & Permaculture. Caring and designing for ourselves, each other, and the planet. Permanent Publications. The Sustainability Centre, East Meon, England.

M. B. V. Roberts, 1986, Biology for Life, Surrey

OHCHR. (n.d.). Leaflet No. 10: Indigenous Peoples and the Environment.

Ενότητα 5

Σχεδιασμός περμακουλτούρας

Συγγραφείς: Kinga Milankovics (Hekate Conscious Ageing Foundation), Sabela Rubio (Friends of the Earth Malta)

5.1 Σχεδιασμός περμακουλτούρας με γη Παρατηρήστε, βελτιστοποιήστε και ενθαρρύνετε τη συμμετοχή

Η κεντρική ιδέα κατά το σχεδιασμό ενός οπωρώνα περμακουλτούρας είναι η «σύνδεση εδάφους/φύσης» και η βελτιστοποίηση της χρήσης των πόρων. Ως «επίγεια σύνδεση» νοείται η μόνιμη επαφή με τη βιοποικιλότητα του εδάφους, των ζώων και των φυτών. Η χρήση του εδάφους ως εκπαιδευτικό και θεραπευτικό εργαλείο επιτρέπει την ανάπτυξη της υπευθυνότητας, της ενσυναίσθησης, της επαγγελματικής κατάρτισης, της επιμονής, του σεβασμού, της ανοχής, της ομαδικής εργασίας, της καλής δουλειάς, της γνώσης και του σεβασμού προς το περιβάλλον... Αλλά συνολικά, κρατά τους ανθρώπους επικεντρωμένους στο «εδώ και τώρα» ως ένα σημαντικό βήμα στην ανάπτυξη της ψυχικής υγείας.

Στη σχεδιαστική πρακτική, η βελτιστοποίηση της χρήσης των πόρων σημαίνει να λαμβάνουμε υπόψη ότι κάθε στοιχείο που τοποθετούμε σχετίζεται με τα στοιχεία γύρω του σε μια συνεχή μεταφορά ενέργειας και ύλης. Έχοντας αυτό κατά νου, πρόκειται για την αναζήτηση θετικών συσχετίσεων με στόχο την ελαχιστοποίηση της εργασίας και του ενεργειακού κόστους της, καθώς και τη μεγιστοποίηση των θετικών σχέσεων. Για παράδειγμα, η ύπαρξη μιας εγκλιματισμένης λίμνης κοντά στον οπωρώνα φρούτων παρέχει χρήσιμη περιβαλλοντική υγρασία για ορισμένα είδη, τα φύκια μπορούν να συλλεχθούν ως λίπασμα ή εδαφοκάλυψη, προσφέρει καταφύγιο για αμφίβια που θα τρώνε παράσιτα, μια ποτίστρα για πουλιά που όχι μόνο ελέγχει τα παράσιτα αλλά και γονιμοποιεί το έδαφος και το οπωροφόρο δέντρο παρέχει θρεπτικά συστατικά στη λίμνη με τη μορφή πεσμένων φύλλων και σκιάς που εμποδίζει την αποξήρανση το καλοκαίρι (Εικόνα 1).



Σχήμα 1: Παράδειγμα σχεδιασμού περμακουλτούρας με γη²⁰

²⁰ Αντλώντας από την Ένωση για την Ανάπτυξη της Περμακουλτούρας

Η μέθοδος στην περμακουλτούρα βασίζεται στην παρατήρηση της φύσης και του τρόπου με τον οποίο λαμβάνουν χώρα οι συσχετίσεις, επιδιώκοντας να τις κατανοήσει και να τις εφαρμόσει. Είναι σημαντικό να αφιερώσετε όσο το δυνατόν περισσότερο χρόνο παρατηρώντας φυσικά πρότυπα και συλλέγοντας δεδομένα για το περιβάλλον προκειμένου να σχεδιάσετε. Στο επίπεδο της γεωργικής πρακτικής, βασίζεται κυρίως στις αρχές της Φουκουόκα και στις παραδοσιακές μεθόδους καλλιέργειας στη Νοτιοανατολική Ασία και τους πολιτισμούς των ιθαγενών Αμερικανών, αν και καμία παραδοσιακή γνώση δεν πρέπει να αγνοηθεί από αυτή την άποψη.

Από την αρχή, κάθε συμμετέχων συμμετέχει στο σχεδιασμό. Πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι αυτό το έργο είναι ζωντανό, συνεχώς εκτεθειμένο στη διαδικασία δοκιμής και λάθους λόγω της παρατήρησης και συσχέτισης διαφορετικών στοιχείων του σχεδιασμού. Αυτή η μεθοδολογία δοκιμής και σφάλματος μπορεί επίσης να εφαρμοστεί ως αποτελεσματική θεραπεία, ώστε οι δικαιούχοι να μπορούν να την κάνουν μέρος της δικής τους καθημερινής μάθησης.

Ο σχεδιασμός ενός τόπου εξαρτάται από την περιοχή όπου βρίσκεται: το κλίμα, την περιοχή και το υψόμετρο πάνω από την επιφάνεια της θάλασσας. Πρέπει να λάβουμε υπόψη την κλιματολογία, τον προσανατολισμό, τη βλάστηση και τον πολιτισμό, ώστε να μπορέσουμε να προσαρμοστούμε στη φύση του τόπου.

Όσον αφορά τον πολιτισμό, για παράδειγμα, η επαφή με την παραδοσιακή γνώση του περιβάλλοντος γύρω από το θεραπευτικό μας κέντρο μπορεί να παράσχει σχετικές πληροφορίες για το έργο – όπως πληροφορίες για τις τοπικές παραδοσιακές καλλιέργειες ή το φυτικό υλικό που είναι κατάλληλο για την περιοχή, ώστε να διασφαλιστεί ο σχεδιασμός και η συνέχεια των καλλιεργειών. Η συλλογή αυτών των πληροφοριών αποτελεί επίσης μέρος της εκπαίδευσης: με τη βοήθεια των εκπαιδευτών, οι μαθητές μπορούν να επισκεφθούν τους κηπουρούς και τους αγρότες της περιοχής, τα πανεπιστήμια και τα κέντρα γεωργικής έρευνας. Με αυτόν τον τρόπο, μπορούν να κοινωνικοποιηθούν και να κάνουν γνωστή τόσο την περμακουλτούρα όσο και την ανάρρωση ατόμων με ψυχικές ασθένειες.

Αυτές οι πληροφορίες θα μας επιτρέψουν επίσης να προσδιορίσουμε το υπάρχον δίκτυο σπόρων και τα κανάλια μάρκετινγκ με τα οποία μπορούμε να συνδέσουμε τη μελλοντική μας παραγωγή περμακουλτούρας.

Βήματα

1. Επίσκεψη και παρατήρηση του τόπου: ο προσανατολισμός της γης, οι ηλιόλουστες και σκιερές ζώνες, τα φυτά και τα ζώα που ζουν εκεί, τα ρεύματα νερού ή η απόσταση από τις πηγές νερού, το έδαφος κ.λπ.
2. Αντλώντας τα στοιχεία του έργου στην καλύτερη τοποθεσία σύμφωνα με τις πληροφορίες που συλλέχθηκαν και προσπαθώντας να σεβαστούμε τον τρόπο με τον οποίο η φύση έχει τοποθετήσει τα πράγματα και λαμβάνοντας πάντα υπόψη την αρχή της βελτιστοποίησης των πόρων. Εάν υπάρχουν διαθέσιμοι χάρτες της περιοχής, χρησιμοποιήστε τους για να τους σχεδιάσετε.
3. Δημιουργήστε ένα χρονοδιάγραμμα: κάντε ένα σχέδιο για εφαρμογή. Ένα σχέδιο δράσης με βάση τις προτεραιότητές σας, τον προϋπολογισμό και τη λογική σειρά εγκατάστασης, θυμηθείτε να σχεδιάσετε σύμφωνα με την κλίμακα μονιμότητας.
4. Καλλιεργήστε το χώμα και ξεκινήστε τη σπορά.

Βασικά στοιχεία

Υδατικός πόρος, σύστημα αλίευσης νερού.

Η συλλογή νερού είναι ένα πολύ σημαντικό στοιχείο του σχεδιασμού και πρέπει να σχεδιαστεί στρατηγικά στο έργο. Οι περισσότεροι από τους υδατινούς πόρους πιθανότατα θα προέλθουν από εξωτερικές παροχές νερού. Ωστόσο, ορισμένοι άλλοι υδατινοί πόροι μπορούν να παραχθούν μέσω της λεκάνης απορροής και της επεξεργασίας λυμάτων. Είτε σχεδιάζουμε ένα νέο μέρος είτε επανασχεδιάζουμε ένα υπάρχον, θα πρέπει να ληφθεί υπόψη η δυνατότητα εκτροπής του βρόχινου νερού προς τα swales. Τα μονοπάτια και οι δρόμοι μπορούν να χρησιμοποιηθούν επωφελούμενοι από οποιαδήποτε κλίση γης. Τα swales είναι μακριές ανασκαφές σε γραμμές περιγράμματος που γίνονται κατά μήκος του εδάφους που επιτρέπουν τη διείσδυση του νερού στο υπέδαφος



Σχήμα 2: Δημιουργία τεχνικού έλους για το νερό της βροχής

Σε περίπτωση που έχουμε υποδομές με στέγες αλλά δεν έχουμε λίμνη για την αποθήκευση νερού, το νερό μπορεί επίσης να εκτραπεί προς αυτά τα κανάλια. Με αυτόν τον τρόπο επωφελούμαστε από τα θρεπτικά συστατικά που συνεπάγεται, ανεβάζουμε τη στάθμη των υπόγειων υδάτων της περιοχής και αποφεύγουμε τη διάβρωση. Αυτό συμβάλλει στην αύξηση του διαθέσιμου υπόγειου νερού, το οποίο είναι πολύ ευεργετικό για τις ρίζες των δέντρων, ειδικά κατά τη διάρκεια της ξηρασίας και του καλοκαιριού (Σχήμα 2).

Οι φυτικοί φράχτες ως όρια των οικοσυστημάτων

Ένα από τα πιο σημαντικά βήματα κατά τη διάρκεια της διαδικασίας παρατήρησης είναι ο προσδιορισμός της κατεύθυνσης του ανέμου, ειδικά του επικρατούντος ανέμου και των ισχυρότερων και πιο καταστροφικών. Αυτές οι πληροφορίες θα είναι χρήσιμες για να τοποθετήσετε το αειθαλές άλσος στα όρια του οπωρώνα ως φράχτες. Αυτός ο φράχτης μπορεί να αποτελείται από δέντρα και αειθαλείς θάμνους, κατά προτίμηση φρουτώδεις και αυτοφυείς, καθώς είναι πιο ανθεκτικοί λόγω του εγκλιματισμού τους. Οι φράχτες χρησιμεύουν ως φράγματα που θα μαλακώσουν τη θερμοκρασία και την υγρασία, θα επιβραδύνουν τον άνεμο, θα προσελκύσουν τη βιοποικιλότητα και θα προστατεύσουν την περμαπολιτισμική δομή μας.



Σχέδιο 3: Θάμνοι και δέντρα στο φράκτη ενός κήπου²¹

Βιότοποι που προσελκύουν τη ζωή των ζώων

Το περιβάλλον των φρακτών είναι το καλύτερο μέρος για να δημιουργήσετε βιότοπους, μικρούς χώρους για να προσελκύσετε ζωή όπως υποδηλώνει το ίδιο το όνομα. Βιότοπος είναι μια μικρή λιμνούλα όπου λιβελλούλες, βάτραχοι και φρύνοι μπορούν να ζήσουν με υδρόβια φυτά –όπως κρίνα, υάκινθους, νερομαρούλια, πάπιες– ή ημιυδρόβια –όπως κρίνα και βούρλα. Τα αυτόχθονα ζώα μπορούν να επωφεληθούν από αυτό το νερό και μπορούμε να αναζητήσουμε ιθαγενή υδρόβια και ημιυδρόβια φυτά εγκλιματισμένα στην περιοχή.

Η λειτουργία αυτών των φυτών είναι να οξυγονώνουν το νερό και να το διατηρούν καθαρό, ώστε να προσελκύει άγρια ζώα. Αυτοί μπορεί να είναι θηρευτές που αποκαθιστούν την ισορροπία στο οικοσύστημα του βρώσιμου κήπου και του περιβάλλοντός του και ταυτόχρονα αυξάνουν τη βιοποικιλότητα. Οι βιότοποι πρέπει να τοποθετούνται σε σκιασμένες περιοχές και να μην είναι πολύ εκτεθειμένοι, προκειμένου να διευκολύνεται η άφιξη των ζώων. Οι βιότοποι γίνονται πάντα ένα ενδιαφέρον μέρος για παρατήρηση και θεραπεία.



Σχήμα 4: Λίμνη που προσελκύει διαφορετικά είδη φυτών και ζώων²²

²¹ <https://morningchores.com/homestead-hedges/>

²² <https://www.treehugger.com/permaculture-water-features-inspiration-and-ideas-5189614>

Η κοινότητα Danisinni, Παλέρμο, Ιταλία

Ας πάρουμε το παράδειγμα του "La comunità di Danisinni" στο Παλέρμο:

Σκοπός: Το 2016, η Κοινότητα Danisinni δημιούργησε το Κοινοτικό Αγρόκτημα που είναι αποτέλεσμα της καθημερινής εργασίας των εθελοντών της ενορίας. Μια όαση ειρήνης ανοιχτή σε όλο το Παλέρμο καθώς και στις οικογένειες της περιοχής. Πρώτα φυτεύτηκε με σπιροφόρα δέντρα και στη συνέχεια διασώθηκαν ζώα και συμμετείχαν στο έργο.

Σήμερα το αγρόκτημα αντιπροσωπεύει ένα μέρος όπου οι άνθρωποι «λερώνουν τα χέρια τους» μέσω της φύτευσης, της αναπαραγωγής, του μαγειρέματος, του παιχνιδιού, της ζωγραφικής, της κατασκευής ζαριών, πάγκων και καταφυγίων ζώων. Η περιοχή έχει χωριστεί σε τέσσερα τμήματα για να επιτρέψει τα μονοπάτια εκτέλεσης και τα διαφορετικά ενδιαφέροντα.

Ο βιβλικός κήπος έχει φιλοξενήσει εποχιακή καλλιέργεια λαχανικών και πολλά μέλη της ενορίας εργάζονται καθημερινά εκεί, καθώς και πρώην κρατούμενους σε κοινωνική επανένταξη. Το ludic τμήμα βρίσκει στην παιδική χαρά ένα zappy χώρο για τα παιδιά και τις οικογένειές τους. Σε αυτή την ενότητα είναι επίσης δυνατό να μαγειρέψετε μεσημεριανό γεύμα από εθελοντές αγροκτήματος. Ένας τρίτος τομέας αφορά τα καταφύγια και τις δραστηριότητες και τη φροντίδα των ζώων: είναι ένα καταπληκτικό μέρος όπου συμβαίνει να δείτε ένα νεογέννητο αρνί ή τα πολύχρωμα λοφία διακοσμητικών κοτόπουλων. Τέλος, στη Φάρμα υπάρχει και η δημιουργική μαρκίζα όπου μέσα, καθημερινά, πολλές εργαστηριακές δραστηριότητες για παιδιά περνούν από την κερκενσιανή τέχνη στο θέατρο, από το καράτε στην ελληνορωμαϊκή πάλη, από τα εργαστήρια χειρισμού στα εργαστήρια ζωγραφικής. Επιπλέον, μέσα στη μαρκίζα, οργανώνονται περιοδικά εκδηλώσεις, παραστάσεις και στιγμές κοινής σκέψης.

Το 2013, η Κοινότητα Δανισίνων δημιούργησε επίσης μια «βιο-λίμνη» που αρδεύεται από τα νερά του ποταμού Παπριρέτου και φυτεύεται με πάπυρο, η οποία βρίσκεται στην καρδιά της πλατείας μέσα στον κήπο του κεντρικού νηπιαγωγείου της περιοχής.



Εικόνα 7: Η ζώνη κήπου της La comunità di Danisinni ²⁴

5.2 Σχεδιασμός περμακουλτούρας χωρίς γη

Σε πολλές περιπτώσεις δεν έχουμε γη, μπορεί να μην ενδιαφερόμαστε για την κηπουρική ή να μην έχουμε το χρόνο και τους πόρους για να παραδώσουμε ένα μακρύ, βασισμένο στον κήπο έργο. Έτσι, τίθεται το ερώτημα: πώς μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε την περμακουλτούρα σε ρυθμίσεις εκτός κήπου. Σε αυτό το κεφάλαιο εστιάζουμε στο πώς η προσέγγιση σχεδιασμού περμακουλτούρας μπορεί να χρησιμοποιηθεί για το σχεδιασμό κοινωνικών και κοινοτικών έργων.

Κοινωνικά και κοινοτικά έργα

Όπως έχει ήδη περιγραφεί στην Ενότητα 1, υπάρχουν τρία βασικά στοιχεία της αφήγησης και της νοοτροπίας της περμακουλτούρας:

- Ηθική της περμακουλτούρας
- Λουλούδι της περμακουλτούρας
- Αρχές σχεδιασμού

Κάθε φορά που αποφασίζουμε να σχεδιάσουμε ένα έργο ή μια δράση βασισμένη στην περμακουλτούρα, πρέπει πάντα να είμαστε ή να βεβαιωνόμαστε ότι **1.** είναι σύμφωνη με την Ηθική της Περμακουλτούρας, **2.** σχετίζεται με ένα ή περισσότερα πέταλα του Λουλουδιού και **3.** Οι αρχές σχεδιασμού πληρούνται και δεν διακυβεύονται.

Έτσι, όταν κάποιος αρχίζει να σχεδιάζει ένα έργο, είναι καλή ιδέα να σκεφτεί συνειδητά εάν είναι κοινωνικά και περιβαλλοντικά δικαιολογημένο και εάν εξυπηρετεί την πτυχή του δίκαιου μεριδίου.

Προφανώς, η απάντηση σε αυτές τις ερωτήσεις δεν είναι απαραίτητα απλή. Στην πραγματικότητα, συχνά δεν είναι καθόλου απλό. Εάν περισσότεροι άνθρωποι συμμετέχουν στο δεδομένο έργο, πιθανότατα θα δημιουργήσει έναν ενδιαφέροντα διάλογο και συζήτηση στην κοινότητα για να καθορίσει τα όρια του έργου από την άποψη της ηθικής της περμακουλτούρας. Επίσης, αυτός ο διάλογος πιθανότατα θα επικεντρωθεί πολύ στη διαχείριση των πόρων (χρόνος, χρήμα, υλικά, προσοχή κ.λπ.) για να καθοριστεί ποια είναι η καλύτερη και αποτελεσματικότερη χρήση των περιορισμένων πόρων, για την εκπλήρωση των κριτηρίων της περμακουλτούρας.

Κατά κάποιο τρόπο, η σκέψη σχεδιασμού περμακουλτούρας σε ρυθμίσεις εκτός κήπου μπορεί να θεωρηθεί ως ένα συγκεκριμένο εργαλείο λήψης αποφάσεων που απαιτεί υψηλό επίπεδο συνείδησης, ολιστική και ρεαλιστική σκέψη από τους ανθρώπους που σχεδιάζουν πραγματικά το έργο.



Σχήμα 8: Ανοικτή ημέρα και αγορά χειροποίητων αγαθών που διοργανώθηκε από τους Φίλους της Γης της Μάλτας στο πλαίσιο του προγράμματος Nature Therapy στη Villa Chelsea, Richmond Foundation, Birkirkara

Για παράδειγμα: Ας υποθέσουμε ότι θέλουμε να οργανώσουμε μια κοινοτική πώληση γκαράζ σε μια μικρή πόλη, όπου τα μέλη της κοινότητας μπορούν να πουλήσουν, να ανταλλάξουν ή να χαρίσουν τα χρησιμοποιημένα πράγματά τους. Αυτή η κοινοτική δράση σχετίζεται με τη διαχείριση αποβλήτων, τα τοπικά οικονομικά συστήματα, την εκπαίδευση και ευαισθητοποίηση σχετικά με την κατανάλωση, την υποστήριξη οικογενειών που αντιμετωπίζουν οικονομικές δυσκολίες κ.λπ. Έτσι, μια απλή δράση μπορεί να έχει πολλά επίπεδα που συνδέονται με την ευημερία τόσο της φύσης όσο και της κοινότητας. Κατά κάποιο τρόπο μπορεί να είναι μια πολύ απλή και απλή ενέργεια. Επιλέγουμε ένα κατάλληλο κοντινό σημείο, διαφημίζουμε την εκδήλωση, οργανώνουμε τον χώρο με εθελοντές, συλλέγουμε τα απορρίμματα μετά, και αυτό είναι βασικά.

Χρήσιμες ερωτήσεις για να αρχίσετε να σχεδιάζετε

Τι γίνεται αν θέλουμε να βάλουμε λίγο περισσότερη προσπάθεια σχεδιασμού σε αυτό για να έχουμε μεγαλύτερο αντίκτυπο; Σε αυτή την περίπτωση, το πλαίσιο σχεδιασμού περμακουλτούρας μπορεί να είναι χρήσιμο.

Μπορούμε για παράδειγμα να θέσουμε και να απαντήσουμε σε αυτές τις ερωτήσεις κατά τη διάρκεια του σχεδιασμού του έργου:

- Ποιον ακριβώς θέλουμε να βοηθήσουμε σε αυτή τη δράση;
- Υπάρχουν συγκεκριμένες ευάλωτες ομάδες που θα θέλαμε να προσεγγίσουμε με αυτή τη δράση;
- Πώς μπορεί το έργο να είναι πιο περιεκτικό και προσβάσιμο;
- Πώς μπορούμε να διασφαλίσουμε ότι οι περιθωριοποιημένες ομάδες, με λιγότερη πρόσβαση σε πληροφορίες της κοινότητας, μπορούν επίσης να ακούσουν για το γεγονός και να το χρησιμοποιήσουν;
- Πώς μπορούμε να διασφαλίσουμε ότι εκείνοι οι άνθρωποι που φροντίζουν άλλους (π.χ. μητέρες, φροντιστές), με πολύ περιορισμένο ελεύθερο χρόνο, μπορούν να συμμετάσχουν;
- Πώς μπορούμε να διασφαλίσουμε ότι κατά τη διάρκεια της διοργάνωσης της εκδήλωσης παράγουμε τα λιγότερα απόβλητα και χρησιμοποιούμε κυρίως μεταχειρισμένα υλικά όπου χρειάζονται επιπλέον υλικά;

- Πώς μπορούμε να διασφαλίσουμε ότι όλοι αυτοί οι «επιπλέον» στόχοι δεν δημιουργούν υπερβολική επιπλέον και άδικη επιβάρυνση στους δικούς μας ανθρώπους, εθελοντές και μέλη του προσωπικού μας;



Εικόνα 9: Repair Cafè που διοργανώθηκε από τους Φίλους της Γης της Μάλτας στο κέντρο διά βίου μάθησης στη Msida

Η υποβολή και η απάντηση παρόμοιων ερωτήσεων κατά τη φάση σχεδιασμού μιας νέας πρωτοβουλίας θα μας βοηθήσει να επιτύχουμε τη μέγιστη απόδοση με τους λιγότερους πόρους. Με τον όρο απόδοση δεν εννοούμε μόνο την απόδοση υλικού! Εννοούμε επίσης αντίκτυπο, σύνδεση, συνέργειες, αυξημένη ευαισθητοποίηση και γνώση κ.λπ.

Αυτή η προσέγγιση μπορεί να εφαρμοστεί σε όλα τα είδη έργων που σχετίζονται με ένα ή περισσότερα πέταλα του λουλουδιού Permaculture. Ένας λεπτομερής κατάλογος ιδεών δραστηριοτήτων μπορεί να βρεθεί στην **Ενότητα 1**.

Austerlitz zorg / Austerlits cares, Ολλανδία

Ας ρίξουμε μια ματιά στο έργο "Austerlitz zorg" στο Austerlitz της Ολλανδίας.

Στόχος: Με πρωτοβουλία του Belang του Austerlitz, ξεκίνησε μια ομάδα εργασίας στις αρχές του 2012 για να χαρτογραφήσει τις επιθυμίες των κατοίκων, να ανταλλάξει ιδέες, να συζητήσει και να εξερευνήσει. Στα τέλη του 2012 συστάθηκε συνεταιρισμός με την επωνυμία «AUSTERLITZ ZORGT». Ο στόχος του συνεταιρισμού είναι να επιτρέψει στους ηλικιωμένους κατοίκους του Austerlitz να συνεχίσουν να ζουν στο χωριό μας όσο το δυνατόν πιο ανεξάρτητα για όσο το δυνατόν περισσότερο. Το Austerlitz Zorgt οργανώνει την απαραίτητη υποστήριξη, φροντίδα και βοήθεια για τους ηλικιωμένους και άλλους άπορους ανθρώπους στο χωριό. Σε μεταγενέστερο στάδιο, θα αντιμετωπιστούν επίσης οι ανάγκες φροντίδας των οικογενειών και των νέων.

Μερικές από τις αρχές του Austerlitz Zorgt είναι:

- Οι εγκαταστάσεις φροντίδας και πρόνοιας προσφέρονται μέσω προτιμώμενων παρόχων που προσλαμβάνονται από τον συνεταιρισμό.
- Ο συνεταιρισμός πρέπει να μπορεί να βασίζεται στην ευρεία υποστήριξη του πληθυσμού. Ως εκ τούτου, οι υπηρεσίες προσφέρονται ανάλογα με τις ανάγκες βάσει τακτικού διαλόγου με τον πληθυσμό.
- Όσο το δυνατόν περισσότερες υπηρεσίες παρέχονται μέσα και από το ίδιο το χωριό, χρησιμοποιώντας τοπικούς επαγγελματίες και εθελοντές.
- Μέσω καλού συντονισμού και αποτελεσματικής υποστήριξης από εθελοντές του χωριού, το Austerlitz μπορεί να προσφέρει εξαιρετικές εγκαταστάσεις φροντίδας και πρόνοιας με χαμηλότερο κόστος από το συνηθισμένο. Η εξοικονόμηση είναι προς όφελος του δήμου. Σε αντάλλαγμα, τα έξοδα του υποστηρικτή του χωριού και του συντονιστή φροντίδας επιστρέφονται από τον δήμο.
- Υπάρχουσες δραστηριότητες για τους ηλικιωμένους, όπως οι ηλικιωμένοι, το γεύμα, ο πρωινός καφές κ.λπ. διεγείρονται και αγαπιούνται.
- Υφιστάμενες εγκαταστάσεις όπως η υπηρεσία παράδοσης φαρμακείου, το εργαστήριο αίματος στο δημαρχείο του χωριού τις Δευτέρες, ο φυσιοθεραπευτής, οι επιπλέον επισκέψεις από τους νοσηλευτές του ιατρείου του γενικού ιατρού κ.λπ. θα τιμηθεί.
- Προς το παρόν, ο συνεταιρισμός δεν προσλαμβάνει υπαλλήλους, αλλά συνεργάζεται με ελεύθερους επαγγελματίες και υπαλλήλους κατάλληλων οργανισμών που υποστηρίζουν την προσέγγιση Austerlitz Zorgt, θέλουν να προσλάβουν τοπικούς υπαλλήλους, είναι πρόθυμοι να συνεργαστούν με αυτοαπασχολούμενους και είναι διατεθειμένοι να πληρώσουν τα γενικά έξοδα. περιορίζεται στις πράγματι παρασχεθείσες υπηρεσίες.



Εικόνα 11: Ομάδα ηλικιωμένων που συμμετέχουν στο Austerlitz Zorgt²⁵

References and resources:

Hemenway, T., 2009. Gaia's Garden; A Guide to Home-Scale Permaculture. Chelsea Green Publications, England

Macnamara, L., 2012. People & Permaculture. Caring and designing for ourselves, each other, and the planet. Permanent Publications, The Sustainability Centre, East Meon, Hampshire, England.

²⁵ <https://www.austerlitzzorgt.nl/>

Ενότητα 6

Συγκομιδή, ανταλλαγή και μάθηση

Συγγραφείς: **María Carracedo (Intras), Suzanne Mass (Friends of the Earth Malta), Sabela Rubio (Friends of the Earth Malta)**

6.1 Συγκομιδή με σεβασμό στη φύση

Αποκτήστε απόδοση

Η συγκομιδή με σεβασμό στη φύση μπορεί κάλλιστα να ακολουθεί τις αρχές του κανόνα των ιθαγενών της Βόρειας Αμερικής που διέπει την ανταλλαγή ζωής γνωστή ως «Αξιότιμη Συγκομιδή». Ο Τίμιος Θερισμός, μια πρακτική τόσο αρχαία όσο και επείγουσα, εφαρμόζεται σε κάθε ανταλλαγή μεταξύ ανθρώπων και Γης. Το πρωτόκολλό του δεν είναι γραμμένο, αλλά αν ήταν, θα έμοιαζε κάπως έτσι:

Ζητήστε την άδεια εκείνων των οποίων τη ζωή αναζητάτε.

Συμμορφωθείτε με την απάντηση.

Ποτέ μην πάρετε το πρώτο.

Ποτέ μην πάρετε το τελευταίο.

Συγκομιδή με τρόπο που ελαχιστοποιεί τη βλάβη.

Πάρτε μόνο ό, τι χρειάζεστε και αφήστε μερικά για άλλους.

Χρησιμοποιήστε ό, τι παίρνετε.

Πάρτε μόνο αυτό που σας δίνεται.

Μοιραστείτε το, όπως η Γη έχει μοιραστεί μαζί σας.

Να είστε ευγνώμονες.

Ανταποδώστε το δώρο.

Στήριξε αυτούς που σε στηρίζουν,

.. και η Γη θα διαρκέσει για πάντα».

(Wall Kimmerer, R., 2013)



3. Obtain a yield

"You can't work on an empty stomach"

Σχήμα 1: Τρίτη Αρχή Περμακουλτούρας – Αποκτήστε μια απόδοση²⁶

Το σημερινό δυτικό κοινωνικοοικονομικό σύστημα βασίζεται στην αρχή του «παίρνουμε από τη Γη όσο περισσότερο μπορούμε». Αλλά το πρόβλημα είναι ότι οι πόροι είναι περιορισμένοι και δεν μπορούμε να συνεχίσουμε να παίρνουμε χωρίς αναπλήρωση. Η συγκομιδή σε σχέση με τη φύση αλλάζει το ερώτημα από το "Τι άλλο μπορούμε να πάρουμε από τη Γη;" στο "Τι μπορούμε να δώσουμε πίσω στη Γη;" Συλλογικά, με τη σύμφωνη γνώμη ή με την αδράνεια, έχουμε επιλέξει μη βιώσιμες πολιτικές και τρόπο ζωής με τον οποίο ζούμε. Αλλά μπορούμε να επιλέξουμε ξανά και να συνεργαστούμε με τη Φύση, όχι εναντίον της (αρχή της περμακουλτούρας).

Ακολουθώντας τις αρχές της περμακουλτούρας που είδαμε στις πρώτες ενότητες, μπορούμε να δούμε πώς η **απόκτηση απόδοσης** είναι ένα από τα βασικά στοιχεία της περμακουλτούρας. "Δεν μπορείτε να εργαστείτε με άδειο στομάχι": αυτή η αρχή μπορεί να θεωρηθεί ως οδηγία για να βεβαιωθείτε πάντα ότι ένα σύστημα παρέχει οριστικά οφέλη. Είναι σαν τη διαφορά μεταξύ του να κάνεις δουλειά και να κάνεις χρήσιμη δουλειά.

Ο Bill Mollison λέει: «Η απόδοση ενός συστήματος είναι θεωρητικά απεριόριστη (ή περιορίζεται μόνο από τις πληροφορίες και τη φαντασία του σχεδιαστή)». Έτσι, η «επίτευξη απόδοσης» δεν είναι κάτι που κάνουμε μία φορά, αλλά είναι μια σχεδιαστική προσέγγιση για το πώς καλλιεργούμε, καλλιεργούμε, καλλιεργούμε, διαχειριζόμαστε τα σπίτια και τις κοινότητές μας. Και πάλι, ο πιθανός αριθμός χρήσεων ενός πόρου μέσα σε ένα σύστημα περιορίζεται κυρίως από τη γνώση και τη φαντασία του σχεδιαστή. Θα δείτε πώς αυτή η αρχή είναι παρόμοια, και διαφορετική, με άλλες που αφορούν τα απόβλητα και την ενέργεια.

Σκεφτείτε τις αποδόσεις σε γενικές γραμμές. Μια απόδοση δεν χρειάζεται να είναι βρώσιμη και δεν χρειάζεται καν να είναι απτή. Επομένως, η παρατήρηση και η αναγνώριση πιθανών αποδόσεων είναι το κλειδί. Ένα κοτόπουλο δεν αποδίδει μόνο αυγά (και κρέας), αλλά λίπασμα και μόνωση, ίσως CO₂ για τα φυτά, ακόμη και συντροφικότητα, ζεστασιά και αγάπη. Το κομπόστ δεν παράγει μόνο γόνιμη οργανική ύλη. Μπορεί επίσης να αποδώσει θερμότητα για ένα ζεστό κρεβάτι ή ένα θερμοκήπιο.

Η οροφή ενός κτιρίου - ή ένα εκπαιδευτικό καταφύγιο ή υπόστεγο εργαλείων - μπορεί να παρέχει μια απόδοση βρόχινου νερού. Το κτίριο μπορεί επίσης να αποδώσει προστασία από τον άνεμο ή ανακλώμενη θερμότητα ή φως για τρυφερά φυτά, εάν κάποιος το σχεδιάσει και το τοποθετήσει σωστά. Εάν σχεδιάζουμε με σύνεση και παρατηρούμε, μπορούμε να έχουμε μια απόδοση εκεί όπου διαφορετικά μπορεί να πάει χαμένη.

²⁶ <https://www.permaculture.org.uk/principles/obtain-yield>



Σχήμα 2: Άφθονη συγκομιδή²⁷

Τα οπωροφόρα δέντρα αποδίδουν καρπούς, αλλά όλα τα δέντρα παράγουν σκιά, οξυγόνο, διάχυτη υγρασία, οργανική ύλη, βιότοπο για πουλιά και έντομα, καταβόθρα άνθρακα, πασσάλους φυτών, ξύλο και ομορφιά. Η περμακουλτούρα τονίζει τη χρήση φυτών που είναι λειτουργικά για πράγματα όπως τα τρόφιμα και οι ίνες, αλλά τα λειτουργικά φυτά μπορούν επίσης να είναι όμορφα και η ομορφιά πρέπει να θεωρείται απόδοση (γι 'αυτό περιλαμβάνεται ως «χρήση» στις συντεχνίες μας). Η οικοδόμηση κοινότητας μπορεί να αποφέρει φιλία. Η καλλιέργεια της δικής σας τροφής μπορεί να αποφέρει ευτυχία.

Το "Starhawk" δημοσίευσε στην Κοινότητα για την Εσκεμμένη Κοινότητα: "Το "Αποκτήστε μια απόδοση" είναι μια καλή αρχή για τους ακτιβιστές και τους κοινοτιστές να θυμούνται όταν πέφτουμε στην παγίδα της εκμετάλλευσης του εαυτού μας από τις αλτρουιστικές επιθυμίες μας για να υπηρετήσουμε ένα μεγαλύτερο καλό. Πρέπει επίσης να πάρουμε κάτι πίσω, να συντηρηθούμε οικονομικά, συναισθηματικά και σωματικά με φαγητό και ξεκούραση και ομορφιά και ναι, επίσης χρήματα, αν δεν θέλουμε να καούμε και να γίνουμε μη λειτουργικοί²⁸.

Η επέκταση της ιδέας μας για τις αποδόσεις αυξάνει τη δυνατότητα να αποκτήσουμε συγκομιδές από δραστηριότητες. Η ικανοποίηση από την εργασία, το παιχνίδι, η διασκέδαση, η φιλία, η ανάπτυξη και η μάθηση μπορούν να αποτιμηθούν ως αποδόσεις, καθώς και πιο απτές, όπως τα χρήματα, ο χρόνος που εξοικονομείται και τα υλικά κέρδη. Εάν δεν συγκομίσουμε τις αποδόσεις, δεν μπορούμε να επωφεληθούμε από αυτές. Μερικές φορές πρόκειται απλώς για την αναγνώριση της εκτίμησής τους ως τέτοια. Μπορούμε να αυξήσουμε την αξία της συγκομιδής με περαιτέρω επεξεργασία ή συνδυασμό αποδόσεων. Μετατρέποντας τα φρούτα σε μαρμελάδα, προσθέτουμε αξία καθώς και αλιεύουμε και αποθηκεύουμε ενέργεια. Η απόκτηση αποδόσεων μας βοηθά να διατηρήσουμε το κίνητρο και την ορμή στα μονοπάτια μας. Οι ανταμοιβές παρέχουν κίνητρα για εμάς και είναι πολύ πιο ικανοποιητικές όταν προέρχονται από την ίδια την εργασία μας και όχι εξωτερικά.

²⁷ https://permacultureprinciples.com/permaculture-principles/_3/

²⁸ <https://edibleevanston.org/content/permaculture-principle-3-obtain-yield#:~:text=This%20principle%20can%20be%20seen,work%20and%20doing%20useful%20work>

Βιωσιμότητα της παραγωγής

Η βιώσιμη παραγωγή αναφέρεται σε μια προσέγγιση που αξιοποιεί στο έπακρο τους πόρους της γης για τις μελλοντικές γενιές ανθρώπων και για τα υπόλοιπα έμβια όντα. Προφυλάσσει από την εξάντληση αυτών των πόρων. Η φύση είναι από μόνη της ένα βιώσιμο σύστημα, η περμακουλτούρα επιδιώκει να μιμηθεί αυτή τη βιωσιμότητα προωθώντας τη βιοποικιλότητα, η οποία είναι απαραίτητη για τη βιωσιμότητα.

Ορισμένοι κανόνες θα μπορούσαν να είναι:

1. Συλλέξτε και εξοικονομήστε νερό
2. Αποφύγετε τη χρήση «εξωτερικών» πόρων (ηλεκτρική ενέργεια, χημικά προϊόντα κ.λπ.)
3. Καταλάβετε ότι ο σπρωνάς δεν είναι απλώς μια συλλογή φυτών, αλλά ένα οικοσύστημα από ό, τι πρέπει να σπείρετε το όλο πράγμα: νερό, χώμα, έντομα και άλλα ζώα που ζουν εκεί, άλλα φυτά (δεν υπάρχουν ζιζάνια στη φύση, όλα έχουν νόημα)
4. Μάθετε το φυσικό ημερολόγιο σποράς και συγκομιδής των φυτών στην περιοχή και το κλίμα σας. Πάρτε τα φρούτα στη σωστή στιγμή ωρίμανσης. Παράδειγμα: FoE Malta 'Agrokatina' ημερολόγιο εποχιακών προϊόντων [ΛΗΨΗ ΟΔΗΓΟΥ](#)
5. Συγκομιδή μόνο το απαραίτητο (σκεφτείτε προσεκτικά τι σημαίνει πραγματικά απαραίτητο).
6. Κρατήστε περισσότερους από αρκετούς σπόρους και φυτά για την επόμενη σεζόν.



Σχήμα 3: Γραφική αναπαράσταση της ένδειξης «Επίτευξη απόδοσης»²⁹

²⁹ https://permacultureprinciples.com/permaculture-principles/_3/

Κομποστοποίηση με σεβασμό στη φύση

Η κομποστοποίηση είναι απλά η διαδικασία λήψης οργανικών αποβλήτων και αποσύνθεσής τους πίσω σε θρεπτικό χώμα για τον εμπλουτισμό του κήπου.

Η κομποστοποίηση σύμφωνα με τη φύση, επιδιώκει να αξιοποιήσει τους κύκλους αποσύνθεσης που διευκολύνονται από την άγρια ζωή και συμβαίνουν στη φύση. Αυτό όχι μόνο μετατρέπει τα απόβλητα κήπων σε πλούσιο, θρεπτικό έδαφος, αλλά δημιουργεί επίσης βιότοπο για ζώα και μύκητες για να τα ενθαρρύνει στον κήπο. Για να ξεκινήσετε, εδώ είναι 6 απλά μαθήματα που θα σας βοηθήσουν να ξεκινήσετε την οικολογική κομποστοποίηση.

1. Ξεχάστε τον πράσινο κάδο σας: Η βιόσφαιρα της Γης είναι ουσιαστικά ένα κλειστό σύστημα. Η βιολογική ύλη κάνει κύκλους σε όλο το σύστημα, αλλά δεν το αφήνει. Όπου είναι δυνατόν, ο κήπος σας δεν πρέπει να διαφέρει. Τα θρεπτικά συστατικά ξεκινούν στο έδαφος, όπου απορροφώνται και χρησιμοποιούνται για ανάπτυξη από τα φυτά πριν αποβληθούν ως φύλλα για να επιστρέψουν στο έδαφος.
2. Κάθε φορά που γεμίζετε τον πράσινο κάδο σας με φύλλα που έχετε μαζέψει ή κλαδιά που έχετε κλαδέψει, χάνετε μερικά από τα θρεπτικά συστατικά που έχει συσσωρεύσει ο κήπος σας.
3. Έτσι, από τώρα και στο εξής, μην αφήνετε τα απορρίμματα κήπων να φύγουν από τον κήπο σας. Μπορεί να μετατραπεί ξανά σε χώμα μέσω οικολογικής κομποστοποίησης και τα θρεπτικά συστατικά που διατηρούνται για να τροφοδοτήσουν την ανάπτυξη του κήπου σας.
4. Ανακατασκευάστε το δάπεδο του δάσους: τα πεσμένα απορρίμματα φύλλων είναι μια μορφή σάπιας μεμβράνης από μόνη της και δεν πρέπει να σπαταλάται. Αντί να τοποθετείτε απορρίμματα κήπου σε κάδο κομποστοποίησης, μπορείτε να τα χρησιμοποιήσετε για να αναδημιουργήσετε ένα δασικό δάπεδο μέσα στον κήπο σας. Θα βοηθήσει στην πρόληψη της εξάτμισης, καθώς και στην παροχή θρεπτικών ουσιών για ένα ευρύ φάσμα μυκήτων. Αυτοί οι μύκητες θα διασπάσουν τα φύλλα, θα παρέχουν τροφή για τα ζώα και θα παράγουν εκπληκτικές επιδείξεις όταν παράγουν τα καρποφόρα σώματα που γνωρίζουμε ως μανιτάρια και φρυγανιές.
5. Τα παλιά κούτσουρα γίνονται καλό έδαφος (και βιότοπος): η ιδέα της τοποθέτησης κορμών στον κήπο, αντί να τα βγάξετε, μπορεί να είναι αντίθετη με τους περισσότερους κηπουρούς. Αλλά αφήνοντας τα κούτσουρα να σαπίσουν μπορεί να βελτιώσει όχι μόνο το έδαφος στον κήπο σας, αλλά και τη βιοποικιλότητα.
6. Ανακυκλώστε υπολείμματα φρούτων και λαχανικών για την άγρια ζωή: Είναι εύκολο να υποθέσουμε ότι μόλις τα φρούτα ή τα λαχανικά σας γίνουν πολύ καφέ ή μεγαλώσουν λίγο μούχλα, δεν υπάρχει τίποτα άλλο να κάνετε παρά να τα πετάξετε. Ωστόσο, μπορούν να «ανακυκλωθούν» για την άγρια ζωή του κήπου σας και να βοηθήσουν στη δημιουργία πλούσιων εδαφών στη διαδικασία. Τα παλιά φρούτα όπως οι μπανάνες και τα ροδάκινα αποτελούν εξαιρετική πηγή σακχάρων και θρεπτικών συστατικών για τις πεταλούδες και, μόλις αρχίσουν να σαπίζουν, θα φιλοξενήσουν ένα ευρύ φάσμα μυκήτων. Τα φυτικά απορρίμματα, αν και λιγότερο ζαχαρούχα, θα παρέχουν επίσης τροφή για ασπόνδυλα και μύκητες.



Σχήμα 4, 5, 6: Εργαστήριο κομποστοποίησης - Social Peas permaculture training, Φίλοι της Γης (Μάλτα)

6.2 Συγκομιδή σε κοινωνικό πλαίσιο

Οι ζωντανοί οργανισμοί δεν είναι μόνο μέσα αλλά και σκοποί. Εκτός από την οργανική τους αξία για τον άνθρωπο και άλλους ζωντανούς οργανισμούς, έχουν εγγενή αξία.

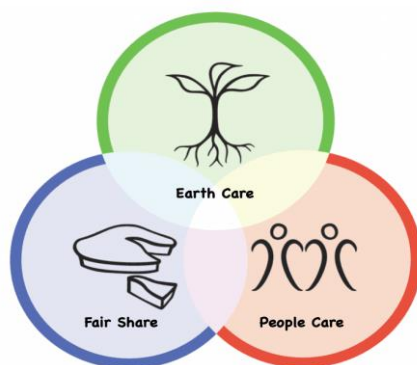
Ακολουθώντας τον κανόνα της θεώρησης της φύσης και της έμπνευσης από αυτήν, είναι εύκολο να ανακαλύψουμε ότι η ζωή σε κοινωνικά πλαίσια σημαίνει επιδίωξη συνεργασίας, όχι ανταγωνισμού, αυτή είναι η ίδια η βάση της μελλοντικής επιβίωσης και των υφιστάμενων συστημάτων ζωής.

Αν κατανοήσουμε τον εαυτό μας ως μέρος μιας κοινότητας ή κοινωνίας και την κοινότητα ως το μικρο-οικοσύστημά μας, είναι σαφές ότι, όπως συμβαίνει στη Φύση, όλα είναι αλληλένδετα και οι ενέργειές μας έχουν επίδραση σε άλλα μέρη του συστήματος, δηλαδή σε άλλους ανθρώπους ή όντα.

Permaculture - η τέχνη του σχεδιασμού ευεργετικών σχέσεων

Αυτό συνδέεται με αυτές τις 2 βάσεις της ηθικής:

- Φροντίδα του Λαού: Πρόνοια για τους ανθρώπους να έχουν πρόσβαση στους πόρους που είναι απαραίτητοι για την ύπαρξή τους.
- Αυτοεπιβαλλόμενα όρια στον πληθυσμό και την κατανάλωση: Με τη διαχείριση των δικών μας αναγκών, μπορούμε να διαθέσουμε πόρους για να προωθήσουμε τις παραπάνω αρχές.



Σχήμα 9: Ηθική της περμακουλτούρας³¹

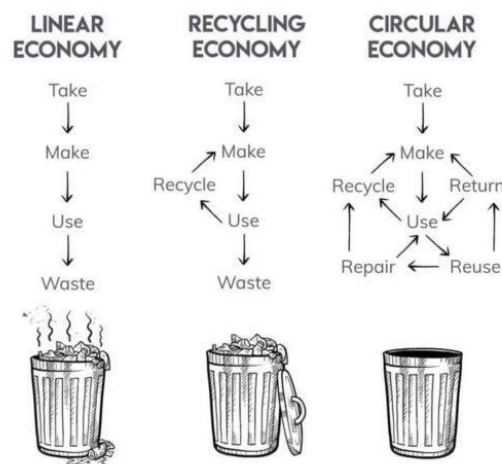
³⁰ https://www.facebook.com/portoditerraproject/?ref=page_internal

³¹ <https://permacultureapprentice.com/permaculture-property-design-features/ethics/>

Με τον ίδιο τρόπο, υπάρχει ανάγκη συγκομιδής σε αρμονία με τη φύση (**Ενότητα 6.1**), η κοινωνία μας πρέπει να δημιουργήσει κυκλικές σχέσεις.

Εξετάζουμε τα φυτά στον κήπο όχι μεμονωμένα, αλλά από την άποψη του πώς επηρεάζουν το ένα το άλλο, πώς αλληλεπιδρούν, πώς μπορούν να παρέχουν γονιμότητα ή προστασία το ένα στο άλλο, πώς μπορούμε να πάρουμε πολλαπλές αποδόσεις από κάθε στοιχείο. Αν και κάθε φυτό είναι ικανό να αναπτυχθεί μόνο του, όταν φυτεύονται μαζί πληρούν τις ανάγκες των άλλων φυτών για να διαδώσουν την πιο άφθονη απόδοση. Η σχέση που καλλιεργείται μέσω αυτών των φυτών αντιπροσωπεύει μόνο μία από τις πολλές κοινωνικές μεταφορές που υπονοούνται από τις πρακτικές περμακουλτούρας.

Αν οικοδομήσουμε την κοινότητά μας γύρω από βιώσιμες σχέσεις, μπορούμε να τις εφαρμόσουμε πίσω στη σύνδεσή μας με τη γη. Ένα πολύπλευρο σύστημα συμβιωτικών σχέσεων δημιουργεί έναν θετικό βρόχο ανάδρασης μεταξύ ανθρώπων και γης. Μια ηθική σχέση τόσο με τη γη όσο και με την κοινότητά μας διαδίδει θετική ενίσχυση της εμπιστοσύνης και της υποστήριξης. Αν τρεφόμαστε και καλλιεργούμε τον εαυτό μας μέσω των κοινωνικών μας σχέσεων, μπορούμε να τις πολλαπλασιάσουμε παράλληλα με τη χλωρίδα και την πανίδα του περιβάλλοντός μας. Μια κοινότητα ωφελείται περισσότερο όταν υπάρχει ένα διαφορετικό σύνολο δεξιοτήτων που μοιράζονται σε όλο το κοινωνικό οικοσύστημα.



Σχήμα 10: Διαφορετικά μοντέλα οικονομίας

Αλλά οι σχέσεις μεταξύ των φυτών, των εντόμων, του εδάφους, του νερού και των μικροοργανισμών, όσο περίπλοκες και αν είναι, είναι σχετικά εύκολο να αντιμετωπιστούν. Οι άνθρωποι είναι πολύ πιο προκλητικοί. Ο καθένας μας έχει τις δικές του ανάγκες και στόχους και περίπλοκες ιστορίες ζωής και στυλ επικοινωνίας. Η κατανόησή μας για τη βιολογία του εδάφους ή τις τεχνικές συλλογής νερού είναι συχνά πολύ πιο προηγμένη από τις δεξιότητές μας στη λήψη αποφάσεων από κοινού. Οι ανάγκες και οι στόχοι μας συχνά συγκρούονται και δεν έχουμε πάντα τα εργαλεία που χρειαζόμαστε για την επίλυση συγκρούσεων.

Επιπλέον, είμαστε ενσωματωμένοι σε μεγαλύτερα συστήματα που δεν ενθαρρύνουν τις ευεργετικές σχέσεις. Το κυρίαρχο οικονομικό μας σύστημα θυσιάζει το καλό των ανθρώπων και της γης με στόχο την επίτευξη

βραχυπρόθεσμων κερδών. Συντηρείται με την προώθηση συστημάτων προκατάληψης και εκμετάλλευσης – ρατσισμός, σεξισμός, ταξισμός, ετεροσεξισμός, ηλικιακός ρατσισμός, ο αναπηρισμός – όλες εκείνες οι κατασκευές που μας χωρίζουν και εξυψώνουν το καλό ορισμένων ανθρώπων έναντι άλλων. Αυτά τα συστήματα μας επηρεάζουν βαθιά, συχνά ασυνείδητα, ανεξάρτητα από το πόσο μπορεί να τα αποδοκιμάζουμε και να αγωνιζόμαστε εναντίον τους.

Η βασική ιδέα της κοινωνικής περμακουλτούρας είναι ότι, ενώ η αλλαγή των ατόμων είναι πράγματι δύσκολη, μπορούμε να σχεδιάσουμε κοινωνικές δομές που προωθούν ευεργετικά πρότυπα ανθρώπινης συμπεριφοράς. Ακριβώς όπως, σε έναν κήπο, μπορούμε να στρώσουμε για να αποθαρρύνουμε τα ζιζάνια και να ευνοήσουμε τα ευεργετικά βακτήρια του εδάφους, στα κοινωνικά συστήματα μπορούμε να προσπαθήσουμε να δημιουργήσουμε συνθήκες που προωθούν την καλλιέργεια και την ενδυνάμωση των σχέσεων.

Οι τρεις βασικές ηθικές αρχές της περμακουλτούρας είναι η φροντίδα για τη γη, η φροντίδα για τους ανθρώπους και η φροντίδα για το μέλλον – αυτή η τρίτη ηθική συχνά πλαισιώνεται ως «δίκαιο μερίδιο»: μοίρασμα πλεονασμάτων και μείωση της κατανάλωσης.

Αυτή η ηθική μπορεί να χρησιμεύσει ως κατευθυντήρια γραμμή για τη στάθμιση των αποφάσεων και των πράξεών μας. Πριν χτίσουμε μια δομή ή εμπλακούμε σε μια νέα προσπάθεια, αναρωτιόμαστε:

- Πώς θα επηρεάσει αυτό το περιβάλλον γύρω μας;
- Ποιους πόρους θα χρησιμοποιήσει.
- Θα παρέχει στους ανθρώπους και την κοινότητα, και περαιτέρω ενδυνάμωση και ισότητα, ή το αντίστροφο;
- Χωρίς όρια στην εκμετάλλευση και την κατανάλωση, χωρίς μια ηθική επιστροφής οφελών στο έδαφος, στις φυτικές, ζωικές και ανθρώπινες κοινότητες, δεν μπορεί να επιτευχθεί ισορροπία.

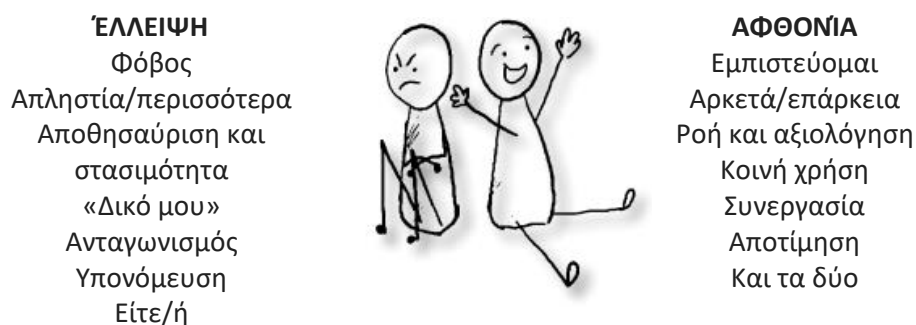
Οι 8 κοινωνικές αξίες των Ινουίτ (παραδοσιακές, αρχαίες):

- Inuuqatigiitsiarniq - Σεβασμός των άλλων, σχέσεις και φροντίδα για τους ανθρώπους.
- Pijitsirniq - Εξυπηρέτηση και παροχή για την οικογένεια ή / και την κοινότητα.
- Pilimmaksarniq/Pijariuqsarniq - Ανάπτυξη δεξιοτήτων μέσω παρατήρησης, καθοδήγησης, πρακτικής και προσπάθειας.
- Piliriqatigiinniik/Ikajumtigiinniik - Συνεργασία για έναν κοινό σκοπό.
- Tunnganarniq - Προώθηση καλών πνευμάτων με το να είστε ανοιχτοί, φιλόξενοι και χωρίς αποκλεισμούς.
- Aajiiqatigiinniik - Λήψη αποφάσεων μέσω συζήτησης και συναίνεσης.

- Qanuytuurniq - Να είσαι καινοτόμος και επινοητικός.
- Avatittinnik Kamatsiarniq - Σεβασμός και φροντίδα για τη γη, τα ζώα και το περιβάλλον.

Σκέψη αφθονίας

Κεντρική σε μια κουλτούρα της Γης και η ηθική των δίκαιων μοιράζεται είναι η ιδέα της αφθονίας. Η κουλτούρα της βιομηχανικής ανάπτυξης έχει την αντίθετη πεποίθηση της έλλειψης. Η σπανιότητα έναντι της αφθονίας είναι φόβος εναντίον εμπιστοσύνης. Μια νοοτροπία έλλειψης έχει έναν υποκείμενο φόβο ότι δεν υπάρχει αρκετό. Μια στάση αφθονίας εμπιστεύεται ότι οι ανάγκες μας θα καλυφθούν. Όταν δίνουμε από το χρόνο και τις υπηρεσίες μας, βοηθάμε τη ροή της ενέργειας, αυτό επιτρέπει στη ροή να επιστρέψει σε εμάς. Όταν είμαστε ανοιχτοί στο να δίνουμε, είμαστε ανοιχτοί στο να λαμβάνουμε. Όταν δίνουμε, δεν χρειάζεται να ανησυχούμε για τις συνέπειες των πράξεών μας ή να αναζητούμε ευγνωμοσύνη ή ανταπόδοση. Με μια κατάσταση έλλειψης του νου κρατάμε σφιχτά το χρόνο, την ενέργεια και τους πόρους μας και μπορούν να παραμείνουν στάσιμοι και να μολύνουν (Σχήμα 11).



Σχήμα 11: Σκέψη σπανιότητας έναντι αφθονίας

Μπορούμε να πιαστούμε στην παγίδα της συσσώρευσης πόρων, όταν στην πραγματικότητα υπάρχουν μερικοί που παραμένουν οι ίδιοι με τη χρήση και άλλοι που στην πραγματικότητα αυξάνονται με τη χρήση. Μπορούμε να γίνουμε προστατευτικοί με τα υπάρχοντά μας και να μην θέλουμε να χρησιμοποιούνται σαν ένα παιδί που συσσωρεύει τα παιχνίδια μας, ενώ στην πραγματικότητα θα παραμείνουν τα ίδια ακόμα και όταν παίζουμε ξανά και ξανά. Υπάρχουν και άλλοι πόροι που αυξάνονται με τη χρήση. Ορισμένα φυτά που συλλέγονται συχνά μπορούν να παράγουν πολύ περισσότερα από ό, τι όταν αφήνονται, η συγκομιδή βοτάνων προάγει την υγιή και παραγωγική ανάπτυξη. Οι φιλίες αυξάνονται επίσης με τη χρήση.

Υπάρχει κάποια σύγχυση σχετικά με την αφθονία και τη χλιδή. Οι υπερβολές του κόσμου της «υπερβολής» δεν βασίζονται στην αληθινή αφθονία. Πολλοί άνθρωποι με περιβαλλοντική συνείδηση θέλουν να απομακρυνθούν από τις σπάταλες, σπάταλες συμπεριφορές και να στραφούν προς τη νοοτροπία της έλλειψης, πιστεύοντας ότι πρέπει να κάνουμε χωρίς να είμαστε «πράσινοι». Αυτή είναι σίγουρα η άποψη που παρουσιάζουν τα μέσα

μαζικής ενημέρωσης, ότι το να είσαι πράσινος σημαίνει να κάνεις χωρίς απλότητα μια οπισθοδρόμηση σε έναν πρωτόγονο τρόπο ζωής. Η πολυτέλεια, η ομορφιά και η ποιότητα μπορούν να καθίσουν δίπλα στην απλότητα και τη βιωσιμότητα. Μπορούμε να επενδύσουμε σε ποιοτικά προϊόντα που θα διαρκέσουν όπως ένα καλοφτιαγμένο εργαλείο ή ένα ζευγάρι μπότες που μπορούν να αποκατασταθούν. Μπορούμε να δημιουργήσουμε ομορφιά και πολυτέλεια γύρω μας που δεν βλάπτει τους άλλους (Σχήμα 11).

Είναι στο χέρι και τις δυνατότητές μας να δημιουργήσουμε πλεονάσματα και αφθονία στη ζωή μας. Η αφθονία είναι κάτι περισσότερο από απλά υλικά αντικείμενα. Μπορούμε να δημιουργήσουμε αφθονία αυτοεκτίμησης, αυτοπεποίθησης, πρακτικών δεξιοτήτων, φίλων, τοπικής κοινότητας, σκοπού, γνώσης και χρόνου. Αυτό ξεκινά με την παρατήρηση του τι έχουμε, βλέποντας τα πλεονάσματα και επαναπροσδιορίζοντας αυτό που έχουμε σε σχέση με αυτό που χρειαζόμαστε. Η εκτίμηση και η αφθονία πάνε χέρι-χέρι. Πρόκειται για την επιλογή να δούμε την αφθονία. Βλέπουμε τις φράουλες που έχουμε σε αφθονία ή θέλουμε εισαγόμενες μπανάνες; Φυσικά οι φράουλες και οι μπανάνες δεν είναι το ίδιο, αλλά η αφθονία έχει να κάνει με την εκτίμηση αυτού που έχουμε αντί να εστιάζουμε σε αυτό που δεν έχουμε.

Ανθισμένα μυαλά/Blooming Minds, Μάλτα

Ας πάρουμε το παράδειγμα του "Ανθισμένα μυαλά":

Σκοπός: Η πρωτοβουλία των συνεδριών οικοθεραπείας έγινε από το Birdlife Malta και το Richmond Foundation. Οι συνεδρίες υπάρχουν από υπαίθριες συνεδρίες που εργάζονται για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας των ανθρώπων, καθώς και για την προώθηση της εκτίμησης για τη φύση. Διοργανώνουν εξειδικευμένες συνεδρίες στην τέχνη της φύσης, την κηπουρική, τις πρακτικές εργασίες συντήρησης, ακόμη και τη γιόγκα στην ύπαιθρο. Σε αυτό το υποστηρικτικό περιβάλλον, οι άνθρωποι μπορούν να βελτιώσουν την ευημερία τους ενισχύοντας τις κοινωνικές συνδέσεις, οικοδομώντας εμπιστοσύνη και ανεξαρτησία, μαθαίνοντας νέες δεξιότητες και απολαμβάνοντας την ηρεμιστική επίδραση της ύπαρξης σε χώρους πρασίνου.



Εικόνα 12 και 13: Συμμετέχοντες του Blooming Minds που συμμετέχουν σε υπαίθριες δραστηριότητες ³²

Τελικές παρατηρήσεις του μαθήματος

Κατά τη διάρκεια αυτών των εκπαιδευτικών ενοτήτων για την κοινωνική περμακουλτούρα, μάθαμε για τα βασικά στοιχεία της περμακουλτούρας: την προέλευση αυτής της έννοιας από τη «μόνιμη γεωργία», την εφαρμογή της μέσω των αρχών ηθικής και σχεδιασμού της περμακουλτούρας και τους διαφορετικούς τομείς της ζωής στους οποίους μπορούμε να ασκήσουμε την περμακουλτούρα, που αντιπροσωπεύεται από τα πέταλα του λουλουδιού της περμακουλτούρας.

Κατά τη διάρκεια αυτής της μαθησιακής εμπειρίας, ανακαλύψαμε ότι η περμακουλτούρα σημαίνει πολύ περισσότερα από τη δημιουργία ενός κήπου. Είναι μια νοοτροπία και ένα όραμα για έναν πιο ολιστικό τρόπο ζωής, σε όλους τους τομείς της ζωής - από τη γη και τη φύση έως την οργάνωση της κοινότητας και τα οικονομικά συστήματα, από τα κτίρια, τα εργαλεία και τις τεχνολογίες, έως την εκπαίδευση και την πνευματικότητα. Όταν κοιτάζουμε πίσω στην ηθική της περμακουλτούρας - Earth Care, People Care, Fair Share - βλέπουμε την εφαρμογή αυτών των αξιών στην ευρύτερη κοινωνική και κοινοτική εργασία. Αυτό ήταν που αυτή η εκπαίδευση για την κοινωνική περμακουλτούρα στόχευε να μοιραστεί: πώς μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τη σκέψη, τα εργαλεία και τις μεθοδολογίες από την πρακτική της περμακουλτούρας στην εργασία με ευάλωτους ενήλικες. Αυτό το διδακτικό υλικό βασίστηκε στο έργο υφιστάμενων έργων και πρωτοβουλιών, για να επιτρέψει στους ανθρώπους που εργάζονται με ευάλωτους ενήλικες, καθώς και στους ίδιους τους ευάλωτους ενήλικες να αυξήσουν τις γνώσεις και τις ικανότητές τους ώστε να είναι σε θέση να χρησιμοποιούν εργαλεία από την κοινωνική περμακουλτούρα και τη θεραπεία της φύσης για τη βελτίωση της ευημερίας και της κοινωνικής ανθεκτικότητας.

Τώρα που βρισκόμαστε στο τέλος αυτής της εκπαίδευσης, μπορούμε να γιορτάσουμε την ολοκλήρωση αυτού του εκπαιδευτικού προγράμματος και να κάνουμε απολογισμό των γνώσεων και των εμπειριών που αποκτήθηκαν - η απόδοση που αποκτήθηκε! Ωστόσο, ως υλικό που προετοιμάστηκε με μια προσέγγιση εκπαίδευσης εκπαιδευτών, αυτό είναι μόνο το τέλος. Η γνώση και η εμπειρία θα πρέπει τώρα να ζουν, μέσα από τη δουλειά, τα έργα και τις πρακτικές σας με τους ευάλωτους ενήλικες με τους οποίους εργάζεστε, αλλά και στην ευρύτερη ζωή σας, με φίλους και οικογένεια. Ας ελπίσουμε ότι η νοοτροπία της περμακουλτούρας έχει διεισδύσει σε διαφορετικά μέρη της ύπαρξής σας και της πράξης σας και έχετε μια νέα εκτίμηση για τους τρόπους της φύσης, τον ρόλο μας σε αυτό ως άνθρωποι και τι μπορούμε να μάθουμε από τα μαθήματά της για να ζήσουμε καλύτερες, πιο συνδεδεμένες και πιο βιώσιμες ζωές.

Αναφορές και πόροι:

Macnamara, L., 2012. People & Permaculture. Caring and designing for ourselves, each other, and the planet. Permanent Publications, The Sustainability Centre, East Meon, Hampshire, England.

PERMACULTURACO- POR UN MUNDO SOSTENIBLE (2020) *¿Qué es la permacultura social?*
<https://permacultura.co/>

STARHAWK (2016), *Social Permaculture—What Is It?* (Blog post on <https://www.ic.org/>)

WHITEFIELD, P. (2005) *The Earth Care Manual: A Permaculture Handbook for Britain and Other Temperate Climates.*

GOVERNMENT OF NUNAVUT, <https://www.gov.nu.ca/information/inuit-societal-values>

WALL KIMMERER, R. (2013) *Braiding Sweetgrass: Indigenous Wisdom, Scientific Knowledge, and the Teachings of Plants.*

FAO (2018) *Sustainable food systems: Concept and framework.*

PERMIND Training Guide (www.permind.eu)

USEFUL LINKS	
Water harvesting	https://www.youtube.com/watch?v=hPBg17HDQkg
Water harvesting and turning it back	https://www.youtube.com/watch?v=pGMcrt4cSTM
Water harvesting	https://medium.com/permaculture-3-0/rainwater-how-to-harvest-and-store-it-e31d08f64e5e
Food harvest	https://www.youtube.com/watch?v=e-dm670Nytg