



Δρόμοι Ψυχής

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΤΩΝ ΦΙΛΩΝ ΤΟΥ ΔΡΟΜΟΚΑΪΤΕΙΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΟΥ

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ-ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ-ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2012 • Νο 54

ΠΡΟΣΚΥΝΗΜΑ 26-27 ΙΟΥΛΙΟΥ

**«Να γκρεμίσουμε
το είδωλο της ύλης και
της διαφθοράς»**

σελ. 7

Μαθήματα Ζωής από τον Οδυσσέα

Ομιλία της κας. Μαρίας Ν. Φράγκου
στο 16ο Συνέδριο της Ομηρικής Ακαδημίας
EUROCLASSICA

σελ. 3

ΥΓΕΙΑ

Ο θησαυρός της φύσης

(Μέλι – Γόρη – Πρόπολη –
Βασιλικός Πολτός)

σελ. 6

Editorial

της προέδρου Νίκης Σκαρφέλη

Διαπροσωπικές Σχέσεις



Αγαπητές φίλες και φίλοι,

Ένα βιβλίο που διάβασα και το οποίο αντικατοπτρίζει τις ιδέες, τις σκέψεις και τις διαπιστώσεις μου είναι το βιβλίο του Αρχιμανδρίτη Κολλυσιτραπεζού Ν. Λυράκη. Το βιβλίο του «Διαπροσωπικές Σχέσεις» εκφράζει κατά κάποιο τρόπο την κατάσταση της κοινωνίας μας.

28η Οκτωβρίου Ημέρα Μνήμης

Σύμβολο αγώνων και ιδανικών

Εκείνο το προπύργιο, της 28ης Οκτωβρίου 1940, οι σπαρτίδες σημάδων προαναγγέλλοντας το μήνυμα του πολέμου, και μισ' την τραγικότητα των στερμένων άρχισε να γράφεται μια άλλη χρυσή σελίδα στην σύγχρονη ιστορία μας. Ζούμε νοερά και με συγκίνηση βασίλες τις στιγμές τραγικές και συνάμα στερμές μεγαλείου.

Η μάνα με δάκρυ και καμάρι να στέλνει τον γιό, η γυναίκα τον άνδρα, η αδελφή τον αδελφό να στέλνουν πάνω στα βουνά της Αλβανίας τους ανθρώπους τους, για να μετουσιώσουν το δικό τους



Ιωάννης Μ. Φράγκος



Ιωάννης Μ. Φράγκος



Ιωάννης Μ. Φράγκος



τις συνεκτικές μέσα από την προοδο και την ευμάρεια του σημερινού κόσμου!

Βλέπουμε λοιπόν με την πρόοδο του ανθρώπου και τα επιτεύγματά του, πόσο στεκόμαστε έκθαμβοι.

Ωστόσο, αυτής της κοινωνίας θυμαστές κύριοι και δεσπότες ποιά συχνά κενά σε ουσία, ελαφροπατούντες σε ό,τι εθαρσά κτίσαμε και στήσαμε, αναζητούμε αναγωνιάς την προσωπική μας ταυτότητα. Μέσα απ' αυτή την αναζήτηση λοιπόν εκπληρώνουμε τον προορισμό μας, αποκτούμε ό,τι επιθυμούμε και καταλήγουμε ευτυχείς και αυτόρκεις.

Ο άνθρωπος, ως κοινωνικό ον, εμφανίζεται σήμερα, σε σχέση με άλλες εποχές περισσότερο κοινωνικός. Αλλά ποτέ άλλοτε ο άνθρωπος δεν υπήρξε περισσότερο μόνος. Ζει σε πολυκατοικίες, σε κοινά κυνέας και δεν ξέρει ποιος είναι δίπλα του. Ο συγχρονισμένος άνθρωπος βιώνει σε πολυπληθείς πόλεις, είναι κοσμικός, ευγενικός, άνθρωπος της εποχής, αλλά η ζωή του βιώνεται κυριολεκτικά στο πεζοδρόμιο.

Η ζεστασιά της πραγματικής επαφής με τον συνάνθρωπο δεν υπάρχει.

Μέσα πό τους τυπικούς χαιρετισμούς αισθάνεται τα τυπικά χαμόγελα και στο βάθος των ματιών της υστερόβουλη κριτική, ενίοτε και την ζηλοφθονία ή την υποκρισία.

Συνέχεια στη σελίδα 2

Η γη του αέρα που βροχοποιούνταν οι φανταροι μας πάνω στα Αλβανικά βουνά, έφθανε στις Πόλεις, στα χωριά σε κάθε σπιτάκι και μια ώρα υπερηφάνειας σάρωνε τις ψυχές μας. Ο πόνος έσμιγε με το τραγούδι. Απ' άκρου σ' άκρου ακουγότανε το τραγούδι της αλησμόνητης Βέμπο. «Παιδιά της Ελλάδας! Παιδιά που σκόληρά πολέματε πάνω στα βουνά...». Κάμποσους μήνες πιο μπροστά πήρα από τα βουνά και τα σύνορα της πατρίδας στις θάλασσες.

Ο αγώνας του εμπορίου μας ελάει στους πέντε ωκεανούς ήταν και πρωτοπόρος και οικονομικός. Γιατί πριν η Ελλάδα βγει επίσημα στον πόλεμο, στο πλευρό των δυνάμεων κατά τον άξονα, τα καράβια της μετείχαν στις νηοπομπές για την ενίσχυση της άμυνας του ελεύθερου κόσμου. Και βυθίζονταν από τα πλήγματα γερμανικών υποβρυχίων και αεροπλάνων, κάνοντας την αυτοθυσία των πληρωμάτων τους. Προανέκρουμα μιας μακρινής μεν, αλλά βέβαιας νίκης. Αυτή η βαρυσήμαντη σελίδα της νεότερης Ελληνικής ιστορίας, έχει μείνει στη σκιά για άγνωστους λόγους μέχρι σήμερα.

Τέινε να ορθήσει να ξεχαστεί, παραμένει μόνο στη μνήμη των συντελεστών της, όσων έχουν απομείνει και πολύ - πολύ λάμψη κάποιων πολεμικών σταυρών, που αποτελούν ήδη παλιά οικογενειακά κειμήλια.

Στα ταξίδια αυτά έπρεπε να αντιμετωπίσουν τους φυσικούς κινδύνους της θάλασσας, κι ακόμα τους κινδύνους από τις νάρκες, τις τορπίλες των υποβρυ-

χίων, τους αεροπορικούς βομβαρδισμούς και τις οβίδες από τα πλοία των καταδρομών. Στην Αλβανία, στους Άγιοι Σαράντα, Κορυτσά, Τεπελένι, εκεί πάνω γράφτηκαν οι χρονίες σελίδες με αίμα ανεξίτηλο.

Όταν η Ιταλία βρήκε τα δύσκολα, ήρθε σαν αρωγός στα κατακτητικά τους σχέδια η Γερμανία και επιτέθηκε στην Ελλάδα. Έτσι λυγίσαμε, και οι ήρωες κάποτε λυγίζουν. Η ψυχή όμως, η Ελληνική ψυχή έμεινε όρθια και αδοξωτή. Το ΟΧΙ αυτήν την φορά σε δύο αυτοκρατορίες, συνεχίστηκε στις Πόλεις, στα χωριά, σε κάθε σπίτι, σε κάθε γειτονιά. Στις τραγικές εκείνες νύχτες της κατοχής ακουγότανε το χυνί που καλούσε σε αγώνες ενάντια στον κατακτητή, οι τοίχοι φρεσκοβαμμένοι με κόκκινη μπογιά που στέλναν μηνύματα, το κατέβασμα της Γερμανικής σημαίας από την Ακρόπολη, και τόσα άλλα ήτανε τα κατορθώματα και το μεγαλείο της Εθνικής μας αντίστασης. Η πανοικία του πολέμου άρχισε, το βίος και τα ναυοκυριά ξεκαρπάχτηκαν. Αυτοί όμως που χάθηκαν στον πόλεμο κατά των Γερμανοιταλών στην Αλβανία, στους ωκεανούς και στην κατοχή ως την απελευθέρωση, ζήτανε μόνο να μην τους ξεχνάμε. Έδωσαν την ζωή τους για να ζήσουμε εμείς ελεύθεροι.

Όλο αυτό το οδοιπορικό της σκέψης που βιώσαμε δεν γράφεται και δεν εξαντλείται μέσα σε λίγες γραμμές κείνο όμως που μένει Είναι ΠΟΤΕ ΠΙΑ ΠΟΛΕΜΟΣ...

Κώστας Μιχ. Φράγκος



Αργυρώ Σ. Πανπά
ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ
Πτυχιούχος Πανεπιστημίου
Urbino Ιταλίας
κατεύθυνση στην κλινική ψυχολογία
Μαρτύρων 9, Χίος 821 00 • Τηλ. 2271101193, 6981732947
e-mail: argypappas@gmail.com

Την συνδρομή ή οποιαδήποτε οικονομική ενίσχυση
προς το Σωματείο «ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΤΟΥ
ΔΡΟΜΟΚΑΪΤΕΙΟΥ» μπορείτε να καταθέσετε
στον παρακάτω τραπεζικό λογαριασμό:
00260064940200183718 EUROBANK

Συνέχεια από την 1η σελίδα

Διαπροσωπικές Σχέσεις

Είναι δύσκολο, πολύ δύσκολο, στην σημερινή κοινωνία να δούμε το πρόσωπό της, καθαρό και φωτεινό, παρόλη την υψηλή τεχνολογία που έχει φτάσει σήμερα.

Η μοναξιά, ανελέητα μαστιγώνει τον άνθρωπο και υπάρχει δυστυχώς η διαπίστωση ότι «ποτέ οι στέγες των ανθρώπων δεν ήταν τόσο κοντά και οι καρδιές τους τόσο μακριά».

Παρόλα αυτά ο άνθρωπος είναι φύσει κοινωνικό όν. Δια μέσου της συναναστροφής με τους άλλους συνανθρώπους, εκκράζει την ανάγκη του για επικοινωνία, μέσα από την οποία αντλεί οφέλη για την ζωή και εξέλιξή του!

Η διαπροσωπική επικοινωνία χρησιμοποιείται ως κοινωνική διεργασία. Έχει σχέση με την ροή πληροφοριών, την διασπορά γνώσεων και ιδεών στην ανθρώπινη κοινωνία, την διάδοση και διεθνοποίηση των σκέψεων.

Είναι η διαδικασία με την οποία καταλαβαίνουμε τα άτομα του περιβάλλοντος και αντίστροφα προσπαθούμε να μας καταλάβουν.

Είναι έργο του ανθρώπου χωρίς το οποίο δεν θα μπορούσε να εξελιχθεί στο σημείο που είναι σήμερα.

Πράγματι, όπως λέει το βιβλίο, οι διάφορες ανθρώπινες ικανότητες π.χ. η ομιλία, η γραφή, η ανάγνωση κ.λπ. με τις διαπροσωπικές σχέσεις και επικοινωνίες αναπτύσσονται. Υπάρχουν βέβαια άνθρωποι που επιδιώκουν τα δικά τους συμφέροντα και την προσωπική τους ανωτερότητα. Οι άνθρωποι αυτοί είναι ανίκανοι να συνδεθούν με τους συνανθρώπους τους.

Ο Έριχ Φρομ αναφέρει πως ο πόθος για την διαπροσωπική συνένωση είναι η πιο ισχυρή ορμή μέσα στον άνθρωπο, είναι η δύναμη που κρατεί ενωμένη την ανθρώπινη φυλή, την γενιά, την οικογένεια.

Ο άνθρωπος έχει να δώσει και να πάρει από τον συνάνθρωπό του όχι μόνο τα υλικά αλλά και τα πνευματικά αγαθά. Αυτό το δίνουν και λαμβάνει είναι η ουσία των διαπροσωπικών σχέσεων. Είναι οι υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις.

Παρόλη όμως την αναγκαιότητα των υγιών διαπροσωπικών σχέσεων, ποτέ άλλοτε όσο σήμερα ο άνθρωπος δεν αντιμετώπισε τόσα προβλήματα – θεωρητικά και πρακτικά – σχετικά με το θέμα αυτό. Το χάσμα των γενεών, οι προβληματικές σχέσεις μεταξύ των δύο φύλων, οι οικογενειακές συγκρούσεις, οι εκρηκτικές διακρατικές και διεθνείς διαβουλεύσεις.

Ποτέ άλλοτε δεν καταναλώθηκε τόση μελάνη για πρακτικά διαβουλευ-

EUROCLASSICA – ACADEMIA HOMERICA

Καταπληκτική επιτυχία σημείωσαν για 16η συνεχή χρονιά οι εργασίες της EUROCLASSICA (= Όμιλος Ευρωπαϊκών Εταιρειών Καθηγητών Κλασικών Γλωσσών και Πολιτισμών) και της Ομηρικής ακαδημίας (στην Αθήνα, Χίο, Οινούσσες) από 6-15/7/2012. Συνέδριοι από όλον τον κόσμο, Αγγλία, Βέλγιο, Δανία, Ελλάδα, Ελβετία, Κύπρος, Κίνα, Ιαπωνία, Γερμανία, Λιθουανία, Ρωσία, Συρία, Πολωνία κ.α. κατέκλυσαν το Ομήρειο Πνευματικό Κέντρο του Δήμου Χίου, όπου βασικά διεξάγονταν οι εργασίες.

Οι συνέδριοι, διακεκριμένοι Ελληνιστές από όλη τη γη. Επιστήμονες διαφόρων ειδικοτήτων, Ακαδημαϊκοί, διδάκτορες, ερευνητές, φοιτητές. Οι φοιτητές εντρυσούν στα ομηρικά έπη σε ειδικό τμήμα, σε άλλο Τμήμα Καθηγητές και φοιτητές μαθαίνουν την ελληνική γλώσσα, Ιστορία και πολιτισμό. Στο τμήμα Καθηγητών Ελληνιστών και άλλων ειδικοτήτων έκαναν περισπούδαστες ανακοινώσεις διακεκριμένοι Ακαδημαϊκοί, Καθηγητές, ερευνητές και μελετητές του Ομήρου. Το όλο πρόγραμμα πλαισιωνόταν από εκπαιδευτικές – όπως άλλωστε συμβαίνει σε όλα τα σπουδαία παγκόσμια συνέδρια – επισκέψεις και ταξίδια, στην ακρόπολη, στο Νέον Μουσείο Ακροπόλεως και στο αρχαιολογικό, στην Βιβλιοθήκη Χίου

των, στα περίφημα Μεσαιωνικά χωριά και στα Μαστιχοχώρια. Με τον τρόπον αυτόν οι συνέδριοι γναιρίζουν την πατρίδα μας, την πολιτιστική της κληρονομιά και την προβάλλουν παγκοσμίως.

Ιδιαίτερο τόνο στο συνέδριο έδωσε η μουσικοχαρευτική ομάδα τριάντα περίπου φοιτητών του Πανεπιστημίου Κύπρου, η οποία με το υπέροχο πρόγραμμά της που παρουσίασε στα Καρδάμυλα, στις Οινούσσες και στο Ομήρειο χρησιμοποίησε όχι μόνον τους συνόδους αλλά και πλήθος κόσμου από τους κατοίκους που συνέρρευσε για να παρακολουθήσει. Στο Ομήρειο μάλιστα ομίλησαν αναφερόμενος στο Κυπριακό ο Πρόεδρος του Πανεπιστημίου Κύπρου και ήταν παρόντες ο Πρόεδρος της Κύπρου στην Ελλάδα και ο Πρόεδρος του Κέντρου Ελληνισμού, κ. Κωνσταντίνος Δομνανός, στην άλη δε προσπάθεια αυτή των Κυπρίων ηγήτο ο κ. Ανδρέας Βόσκος, Καθηγητής Πανεπιστημίου, εκ μέρους του Πανεπιστημίου Αθηνών.

Σε κόμμα ενθουσιασμού και ευφορίας έληξε το συνέδριο στις 15/7/2012. Κατά την επίσημη λήξη έγινε ο δημόσιος προφορικός διαγωνισμός των φοιτητών, οι οποίοι διάβασαν στην Ομηρική αλλά και τη γλώσσα της χώρας τους τα Ομηρικά έπη και κατεδείχθη η σοβαρή εργασία που γίνεται στο συνέδριο, έλαβε χώρα η απονομή βεβαιώσε-

Μαθήματα Ζωής από τον Οδυσσέα

Ομιλία της κας. Μαρίας Ν. Φράγκου στο 16ο Συνέδριο της Ομηρικής Ακαδημίας EUROCLASSICA

Η Οδύσσεια του Ομήρου – το αρχαιότερο αυλό κείμενο που αποτελεί πηγή έμπνευσης από όπου εκβύθει και πίνει ολόκληρη η ανθρωπότητα – έχει πολλαπλά επίπεδα ανάγνωσης. Και κρύβει πολλά μονοπάτια.

Για παράδειγμα, η ραθυδία Θί, που αναφέρεται σε αγώνες – στη πραγματικότητα ήθους – του Οδυσσέα στη χώρα των Φαίακων, βλέπουμε πως ο Αλκίνοος καλεί τους πάντες σε αγώνες. Κατόπιν, οι γιοί του Αλκίνοου καλούν τον Οδυσσέα να συγκαταστήσει μαζί τους. Με λίγα λόγια, τον προτρέπουν να τους δείξει την αξία του. Το ερώτημα λοιπόν που τίθεται εδώ στον Οδυσσέα είναι το ακόλουθο: Να αφήσει, έστω και για λίγο, το στόχο του, για ποιο λόγο; Για να φανεί σπουδαίος;

Στη προκειμένη περίπτωση τα μέρη του που συγκατατίθενται μεταξύ τους και το καθένα έχει τη δική του δεινότητα: άλλο στην ταχύτητα, άλλο στη τάξη και τα λοιπά. Η αναφορά στη δόξα που αποκτά κανείς δείχνοντας το καταράνημα με τα χέρια και τα πόδια ενόσω ζει, κρύβει μια υπόληψη στα έργα του βίου. Όσα γίνονται με τα χέρια αντιστοιχούν στις πράξεις, ενώ όσα αφορούν στα πόδια υποδηλώνουν το μονοπάτι που διαλέγει να ακολουθήσει ο καθένας. Τον δρόμο της ζωής του. Με άλλα λόγια, αυτό που ζητούν από τον Οδυσσέα είναι το εξής: Δείξε μας τι αξία έχουν φέρει στη ζωή σου τα όσα έχεις καταφέρει μέχρι τώρα. Παράλληλα, πρόκειται και για ένα είδος δοκιμασίας που μπορεί να φέρει τον ήρωα σε έναν πειρασμό έπαρσης. Και αυτή η δοκιμασία γίνεται πιο φανερή, καθώς τον προτρέπουν να ξεχάσει τις έγνοιες του. Καθώς δηλαδή τον προτρέπουν να ξεχάσει έστω και για λίγο τις έγνοιες του μπαίνοντας σε έμυλλα. Η δοκιμασία αυτή είναι στην πραγματικότητα μια δοκιμασία ειρμότητας. Και ο Οδυσσέας καταφέρνει να μην ξεπαρώσει με επιτυχία γιατί αρνείται να συγκαταστήσει ξεχνώντας έστω και για λίγο τον στόχο του. Και μάλιστα εδώ να κάνουμε μια παρένθεση και να επιστημονούμε το εξής: Πως και ο Ιησούς είχε αρνηθεί τον πειρασμό των σατανών που τον έπεισε. Τότε είχε έλθει αντιμέτωπος με τον δαίμονα της πλάνης



Η Οικουμενικότητα του Ομήρου

Ομιλία της κας. Ν. Σκαρβέλη στις εργασίες της EUROCLASSICA Ομηρικής Ακαδημίας

Ασφαλώς το τόλμημα μου θα σας ξενίσει αφού θ' αναρωτηθείτε τι δουλειά μπορεί να έχω εγώ μ' ένα τόσο σπουδαίο θέμα όπως ο Όμηρος. Είναι αυτό που είτε ο Πλούταρχος: «ουν δε γαρ φύσει υψόλογος και φιλανθρωπώτης».

Πραγματικά η μελέτη χρόνων και κάποιων ροσών κατά κάποιο τρόπο στην έκφραση δια της γραφής ή του λόγου, βιωμάτων, αισθημάτων, ανθρώπινης συμπεριφοράς καθιστούν το τόλμημά μου ανεκτό με κάποια επείκου βεβαιόε.

Ανατρέχοντας λοιπόν στην ιστορία, από την αρχαιότητα έως σήμερα, ο Όμηρος και τα έπη του αποτελούν την αρχή της παγκόσμιας λογοτεχνίας όπως όλοι γνωρίζουν.

Από την αρχή της ύπαρξής του ο άνθρωπος εξελίσσεται, προοδεύει, βρίσκεται στο αέναο παιχνίδι της ζωής και είναι σε διαρκή κίνηση και εγρήγορση!

Βρίσκεται σε μια κατάσταση που η συμμετοχή του, η αφοσίωσή του, η προσπάθειά και η υπερεπιτόπιή του, οι επιλογές του, προσδίδουν σ' ένα μεγάλο ποσοστό την γαίση, το περιεχόμενο και την αξία της ζωής του.

Στην Ιλιάδα και την Οδύσσεια, τα περιφημα αυτά οριστοεργήματα, εκκράζουν όλα όσα ο άνθρωπος αντιμετωπίζει, ονειρεύεται, μπορεί και επιδιώκει να επιτύχει στη ζωή του. Ο Όμηρος, ο πιο σοφός, ο πιο σπουδαίος και θαυμαστός ποιητής της αρχαιότητας, είναι απεικονιστής της εμπειρίας για την πύλη, την λογοτεχνία, την οικουμενικότητα των αξιών

Ομήρου».

Και όχι μόνο εκτά πόλεις, Κύμη, Χίος, Κολοφών, Σμύρνη, Πύλος, Αθήνα.

Στην Κάτω Ιταλία πιστεύουν οι Ελληνόφωνοι ότι είναι εργόνα του Ομήρου... Στην Γεωργία στην Τυρλίδα το ίδιο και φέρουν το όνομα Ομηρικοί.

Γλύπτες, ζωγράφοι, λογοτέχνες εμπνεύστηκαν από τ' αθάνατα έργα του, τ' αθάνατα έπη του!

Τι σημασία έχει που γεννήθηκε; Ο Όμηρος είναι Έλληνας, έγραψε στην Ελληνική.

Βέβαια η Χίος είναι η επικρατέστερη ως τόπος καταγωγής του. Η Χίος, μας το νησί της μαστίχας που αυτό ακριβώς που της έδωσαν δάρο οι θεοί να να ξεχωρίζει στην Οικουμενική, πως μόνο από το δικό της χόμα ανυψώται, ένα αυτό που η εκουσία του μαθα και ο καρπός του πενύκει, είναι ένα διάφανο λαμμένο χρυσάφι.

Η γενέτειρά μας η Χίος που ανέδειξε στην πορεία της όλη τέχνη μέχρι σήμερα, λογοτέχνες, ποιητές, επιστήμονες με κορυφή από τότε μέχρι τώρα, τον Όμηρο.

Από τα μαθητικά μας χρόνια έως τώρα αντηρούν σ' αυτά μας! Άνδρα μοι ένεπε Μούσα πολύτροπον ως μάλα πολλά.

Το παραπάνω από άνθρωπο, Μούσα, ιστόρη μου που απ' ότου κούρσασε το αετόκαπτρο της Τροίας, περιπλανώμενος ατέλειωτα είδε και γνώρισε πολιτείες ανθρώπων πολλών και νοοτροπίες. Υπακούοντας πλήθος πάθη

που του έταξε πλοήγη και δόξα. Εκείνος όμως προτίμησε την επουράνια δόξα ενθυμούμενος την αποστολή του και μένοντας στο στόχο του.

Βλέπουμε λοιπόν πως ο Οδυσσεύς συνειδητοποιεί πως πρέπει να θέσει τα ταλέντα του στην υπηρεσία ενός ανώτερου ιδανικού. Θυμάται πως είναι μόνο φιλοξενούμενος. Και ο Ιησούς συχνά έλεγε: «Είμαι μέσα σ' αυτό τον κόσμο, αλλά δεν είμαι από αυτόν». Ο ήρωας, ο Οδυσσεύς, έχει ξεπεράσει αυτή την πρόκληση που θα μπορούσε να κινητοποιήσει τη ματαιοδοξία του. Το ερώ όλων μας συχνά μας οδηγεί σ' αυτή την παγίδα βάζοντας μας στον πειρασμό να χρησιμοποιήσουμε τις δυνάμεις και τις δεξιότητές μας για κατώτερους σκοπούς μόνο και μόνο για να ικανοποιήσουμε τη ματαιοδοξία μας. Αυτό όμως σπαταλά την ενέργειά μας. Την ευτελίζει. Και για ποιο σκοπό; Για την επίδειξη; Για τη διασκέδαση; Ή για να εντυπωσιάσουμε; Βλέπουμε λοιπόν πως ο ήρωας μας δίδασκει με τη στάση του πως αν πρέπει να χρησιμοποιήσουμε τις δυνάμεις μας, ως το κάνουμε με διάκριση, δίχως να ξεχνάμε το στόχο και το ιδανικό της ζωής μας. Εντωμεταξύ, η σωφροσύνη που έδειξε του δίνει δύναμη. Καθώς οι άρχοντες θα του προσφέρουν δώρα, στην ουσία θα του μεταβιβάσουν δύναμη. Και αυτό φαίνεται κυρίως από τον Ευρύαλο, ο οποίος αναγνωρίζοντας την υπεροχή του Οδυσσέα, στο τέλος του προσφέρει το ίδιο του το σπαθί. Κατά μια έννοια, δηλαδή, του χαρίζει τη δύναμή του.

Συμπερασματικά, ο Οδυσσεύς έχει καταφέρει να ξεπεράσει αυτή την πρόκληση, αυτή τη δοκιμασία, και αυτό του δίνει εσωτερική ειρήνη, πράγμα το οποίο υποδηλώνεται και με το σπαθί που – όπως αναφέραμε – του προσφέρει στο τέλος ο Ευρύαλος και την ευχή να μην το χρησιμοποιήσει πια. Ο ήρωας μας διδάσκει με τη στάση του πως μόνο θέτοντας τις δυνάμεις και τα ταλέντα μας στην υπηρεσία ενός ανώτερου ιδανικού, τα τιμάμε και επεκτείνουμε αυτή την τιμή και στους άλλους. Αυτό συνέβη και με τον Ευρύαλο που από το επίθετο της επίδειξης μετατέθηκε στο επίπεδο του σεβασμού. Διδασκόμενος από το μεγαλείο και την αξιοπρέπεια του Οδυσσέα συντηρεί και αναποκρίνεται με μια κίνηση αντίστοιχου μεγαλείου προσφέροντάς του το σπαθί του.

Κλείνοντας, να τονίσουμε πως γενικά αξίζει πραγματικά να ανακαλύψουμε τα μυστικά κλειδιά που είναι κρυμμένα στα λόγια του Ομήρου και να διευρύνουμε τα όρια της κατανόησής μας για τη φύση των πραγμάτων. Ας κάνουμε τη δικιά μας προσωπική ανίχνευση και ας ακολουθήσουμε αυτό τον εκπληκτικό οδηγό αυτογνωσίας, τον Όμηρο, που μας δείχνει και το δρόμο για την επιστροφή στη δικιά μας πνευματική πατρίδα.

Μαρία Φράγκου

Όλες οι πληροφορίες αναζητούνται έχουν αντίθεθεί από το βιβλίο «Μυστική Οδύσσεια» της συγγραφέως Ιουλίας Πετοϊνής. 3η έκδοση. Εκδόσεις Εσπεριον. Αθήνα 2005.

της ανθρώπινης υπαρξης.

Με την ανεπαύλητη ποιησή του, μέσα από την δράση των ηρώων του, αντικατοπτρίζει την ζωή και την πραγμάτωση των επιδόν και των προσδοκιών στον δρόμο για τον εξανθρωπισμό μας.

Ο Αχίλλεας με τον ηρωισμό του, ο Οδυσσεύς με την εξυπνάδα του, την πονηριά και την ακεραιότητά του, απεικονίζουν τους ανθρώπινους χαρακτήρες και τα πιστεύατά τους.

Ο Όμηρος έβαλε τα θεμέλια ενός νέου κόσμου, ενός κόσμου, όπου οι περισσότεροι από τους μετέπειτα μύστες της γραφής και του λόγου, αναφέρονται στο έργο του και στις βαθυστόχαστες κι ανεπαύλητες έννοιες που μας παρέδωσε.

Ο Όμηρος μας ανέβασε σ' ένα πλάτωσκάλο της εξέλιξης και του πολιτισμού.

Διαβάζοντάς τον αυξάνεται η νοημοσύνη, η συνείδηση, η αντρευσίση των αρετών, και η έκφρασή του πολιτισμού, η έκφραση της ανωτερότητας του ανθρώπου.

Είναι ένας μεγάλος του πνεύματος και όπως η οικουμένη πάντα δικαδικεί τους μεγάλους του πνεύματος, πως θα μπορούσε λοιπόν να μην δικαδικήσει τον μεγαλύτερο ποιητή όλων των αιώνων, τον Όμηρο;

«Εκτά πόλεις μάρνανται σφεήν ρίζαν

στη θάλασσα σε αγώνες για την ζωή του και το νόστο των συντρόφων του.

Εμείς οι Χιώτες και οι Χιώτισσες, ως τόπος ναυτικών, γνωρίζουμε καλά το νόστο των αγαπημένων μας.

Τον πόνο του χωρισμού και την χαρά και αγαλλίαση της επιστροφής. Διαβάζοντας Όμηρο θα βρεις οποιαδήποτε επιθυμίες, λαχτάρες, επιδιώξεις, υποσημιόσεις που μπορείς να παρομοιάσεις στα υπέροχα νοήματα των στίχων του, με κάτι δικό σου ή των γύρω συνανθρώπων σου.

Αισθάνομαι ευγνωμοσύνη για όλα όσα μας κληροδότησαν σε πολιτισμό και γνώσεις οι πρόγονοί μας.

Ο Όμηρος είναι ένας από τους κυριότερους άνδρες που με τα γραπτά του, μας κάνει υπερήφανους να λεγόμεθα Έλληνες.

Αγαπητοί μου, οι πηρές, οι καταβολές μας αυτές είναι αστείρευτες.

Και μέσα απ' αυτές θ' αντλούμε δυνάμεις εσείς.

Όσο και αν η πατρίδα μας δοκιμασθεί, όσο και αν την κατακοιταχειριζόμαστε, όσο και αν την καίμε, πόλι απ' τις στέγες της θα αναζηταρούθαι και θ' ανακηρύξει η φύλα που θα λαμπαδιάσει ξανά να φωτίσει με τον πολιτισμό της την οικουμένη...

Πρόσκληση

Βραδιά διασκέδασης κι επικοινωνίας

Το σεματείο «των φίλων του Αρομοκαΐτειου» σας προσκαλεί σε μια βραδιά διασκέδασης και επικοινωνίας, στο ξενοδοχείο Μετροπόλιταν (πρώην Χανδρή) Λεωφ. Συγγρού 385, 17 564 Αθήνα, την 30η Νοεμβρίου και ώρα 8 μ.μ.

Η παρουσία σας θα είναι τιμή για μας και για σας προσφορά αγάπης.

Τηλέφωνα επικοινωνίας

Νίκη Σκαρβέλη 210-6811424 - Έλεα Θεοδοκά 6932380673,

Αιλή Μπατζόγλου 210-6515447

Ποίηση

Στην αργατιά, στη χωρατιά το χιόνι, η γρίπη,
η πείνα, οι λύκοι,
Ποτάμια, πέλαγα, στεριές, ξολοθρεμός και
φρίκη.
Χειμώνας άγριος. Κι η φωτιά, καλοκαιριά
στην καμάρια μου.
Ντρέπομαι για τη ζέστα μου και για την αν-
θρωπιά μου.

Κωστής Παλάμας

Η Διεκδίκηση

Διπλώθηκαν απαλά στην αρχή σαν με-
ταξένο ύφασμα, τα βαθυνάαν νερά της απέ-
ραντης υδάτινης επιφάνειας, γύρω από το
νησί της Μαστίχας και του ευδιαστού λε-
μνοανθού.

Ξαφνικά λίγο βαθύτερα το χρώμα της άλ-
λαξε. Τίναξε με λεβεντιά αντρίκιας υπερδύ-
ναμης, με θάρρος κ' ορμή επαναστάτη τον
ακέφαλο λαιμό της με συνοδεία εξαίρετου
μουσικού ήχου. Άνοιξε η κορυφή που, σχη-
ματίζοντας έναν τεράστιο – θαρρείς – δαν-
δελωτό κρίνο. Μια μορφή ξεπρόβαλε ανα-
πάντεχα σ' αυτήν την τέλεια εικόνα – «Είμαι
η ΧΙΩΝ» ερόναζε. Απίστευτο... Στο βημα-
τιστό κύμα δημιουργήθηκε ηχώ. Είμαι η
ΧΙΩΝ... Είμαι η ΧΙΩΝ...
Η κόρη του Ονοπιόντα...

«Εγώ είμαι η νονά του ζηλευτού Νησιού»

Το όνομα μου του δόσανε άνθρωποι και θεοί.
Με ευλογίες καρδιακές, για να ναι ξεχωριστή
κ' καρπερή τούτη εδώ η γη!

Αν δεν μου 'δινες την ποίηση, Κύριε

Αν δεν μου 'δινες την ποίηση, Κύριε
Δεν θα 'χα τίποτα για να ζήσω
Αυτά τα χωράκια δεν θα 'ταν δικά μου.
Ενώ τώρα ευτύχησα να 'χω μηλιές,
να πετάζουν κλώνους οι πέτρες μου,
να γιομίζουν οι φούγκες μου ήλιο,
η έρημος μου λαό,
τα περιβόλια μου αιχδόνια.

Λοιπόν, πως σου φαίνονται; Είδες
τα στάχυα μου, Κύριε; Είδες τ' αμπέλια μου;
Είδες τι όμορφα που πέφτει το φως
στις γαλήνιες κοιλάδες μου;
Κι έχω ακόμη καιρό!

Δεν ξεχέρσωσα όλο το χώρο μου, Κύριε.
Μ' ανασκάφτει ο πόνος μου κι ο κλήρος μου μεγαλώνει.
Ασπτεύω το γέλιο μου σαν ψωμί που μοιράζεται.

Ωστόσο,
Δεν ξοδεύω τον ήλιο σου άδικα.
Δεν πετώ ούτε ψυχούλο απ' ό,τι μου δίνεις.
Γιατί σκέφτομαι την ερμιά και τις κατεβασίες του χειμώνα.

Γιατί θα 'ρθει το βράδυ μου. Γιατί φτάνει όπου να 'ναι
Το βράδυ μου, Κύριε, και πρέπει
να 'χω κάμει πριν φύγω την καλύβα μου εκκλησιά
για τους τσοπάνηδες της αγάπης.

Από τη συλλογή Ο χρόνος και το ποτάμι (1957)
του Νικηφόρου Βρεττάκου

Πηγή: Νικηφόρος Βρεττάκος, η εκλογή μου, ποιήματα

Ποιητικά ιντερμέδια

Κύριε δος μου το κλειδί ν' ανοίγω
των μουσικών σου το χρηματοκιβώτιο

Τα βράδια σ' ακούω να κλείς,
όταν οι μίσικες μου πέφτουν
πολλές φορές κλαίω μαζί σου,
αλλ' η αυγή τα δάκρυα μου σκουπίζει
και λησμονά!

Στις βυθοσκοπήσεις των λέξεων
εκστασιάζομαι
Πόσο τις σμικρύνω
Όταν τις προσαρμόζω
Στης δικής μου κακίας
τα πεπερασμένα όρια!

Κάθε μου πτώση ένα αίνιγμα
να βρω τη λύση,
κι αμέσως μια μικρή νοσταλγία
να επιστρέψω στη μητέρα,
να ξαναγεννηθώ νήπιο στα χέρια σου

Κάτω από του παλιά το πετραχίλι
Χυιάδες υποσχέσεις!
πριν προλάβω
τα σκαλοπάτια του ναού να κατέβω,
ήδη τις λησμονά
και τις ίδιες πτώσεις επαναλαμβάνω!

Στην πορεία μας
άπειρες εναλλαγές,
σεν το σκοτάδι
που κυνηγάει το φως

α. Σ. Σωτηρίου

...να τι είναι αυτό που αναζητάς τόσο ραπτα λυγρο
μακρύτερα; Τα μάτια μου δεν το χωρούν. Δεν
εμπιστεύονται την εικόνα. Νέος γερός, ψηλός,
ολόσωμος ξεβράστηκε κ' πάτησε στεργιά.

«Είμαι ο ΧΙΟΣ φάναξε
ο γυιός του Ωκεανού»
Το όνομα μου το 'γραψαν
ψυλόγιγνες γοργόνες,
στις αμμουδιές, στις αλυκές
και στους βυθούς ακόμα.
Είναι δική μου η χαρά,
που πήρε το όνομα μου,
η εύφορη γη της ευοδιαστής ομορφιάς,
που ήταν πάντα στο όραμα μου.

Αυτά είπαν τα δυο παιδιά και χάθηκαν ξανά
μεσ' στα βαθιά νερά. Ποια είναι η αλήθεια;
ΧΙΟΣ: ΧΙΩΝ;; ή ΧΙΟΣ:ΧΙΟΣ;;

Μαρία Γ. Σαρηή Βουμβάκη

Αγάπη

Σμίλη που μαρμαροποιεί την πέτρα
κι ενώνει τα χέρια

Το άλφα ή ωμέγα της ζωής
Αρα ύπαρξη και δόσιμο μαζί

Φλόγα που καίει τις αντιθέσεις
κι ανοίγει στενωπούς για συνοδοιπορία

Σβούρα που λυαίνει το ξύλο
και σκορπά τα πριονίδια στη στιγμή

Λουναγμα καρδιάς
Για εχθρούς και φίλους

Μαργαρίτα Μάϊνα - Μαυραράνη

Η ζωή μας ένα κινητήριο
Στης χίμαιρας τα σοκάκια,
μέχρι να σκοντάψουμε
πενέσουμε
και σκερτσούμε τέλος σοβαρά
Ενώ σ' αγαπά
γιατί τόσα κορμιά
με τις αταξίες μου προσθέτω;
Κι επί, πάνω στο σταυρό,
τον έσχατο ακόμη περιμένεις!

Μαργαρίτα Μάϊνα - Μαυραράνη



Η αείμνηστη Στέλλα Φράγκου επιτέλεσε έργον ιερόν και πολυσήμαντο

Εσπερινός εις τον Ιερό Ναό Αγ.
Αναργύριον Δρομοκαϊτείου στις
30/6/2020 και εκδήλωση στον αώ-
λοιο χώρο εις μνήμη διὰ τα 11 χρόνια
απὸ την εις Κύριον εκδήμιαν της
Στέλλας Νικ. Φράγκου - Μοναγυλίου,
Προέδρου του Δ.Σ. Δρομοκαϊτείου

Εσὼν ἀνέντρα πρέπει σου
ένος νιός να γίνει
η μνήμη σου αθάνατη
εις τους αιώνας θε να μένει.

Στο εικονοστάσι της νυχτός μας
ανάγραμμα αγιογράφι
να καίει ασταμάτητα
σ' ολόκληρη τη ζωή μας



Με ιδιαίτερα συγ-
κίνηση και ιερά συναι-
σθήματα μνημονεύσα-
με επίσης, κατά την σε-
πτήν αυτών Ιερών Ακο-
λουθίων, την Στέλλα
Νικολάου Φράγκου -
Μοναγυλίου.

Κατέχει ιδιαίτερη
θέση στην κρίση της
καρδιάς όλων μας ιδι-
αιτέρως του ομιλούν-
τος, ο οποίος την εξέτιμα και την ηγάτα με
αδελφικήν στοργή και εκτίμηση.

Η αείμνηστη Στέλλα Φράγκου επιτέ-
λεσε έργον ιερόν και πολυσήμαντο και με-
στόν καρπόν, όπου ο Θεός την έταξε.

Στον ιερό χώρο της Παιδείας ως καταξιω-
μένη Φιλόλογος και Εκπαιδευτικός, με
παιδεία και υπεινήν αρτιότητα. Στον κοι-
νωνικό στίβο ως ανιδιοτελής εργάτρια στο
θυσιαστήριον της αγάπης. Έδωσε όλη την
καρδιά της στον πονεμένο, στον άρρωστο,
στον ενδεή. Από το μετερίζι του Δρομο-
καϊτείου η προσφορά της υπήρξε ανεκτί-
μητης αξίας. Ως Πρόεδρος του Δ.Σ. του Δρο-
μοκαϊτείου στην κυριολεξία ηγάτωσε την
ζωήν της στο θυσιαστήριον της προσφοράς
και της αγάπης.

Οι καρποί των προσπαθειών της θα πα-
ράγονται μακροπρόθεσμα ή και θα εξαερ-
γούνται αλλά και θα δόσκουν. Ευπροσέχρη
και χαμογελαστή, εξαιρετος σύζυγος, μητέ-
ρα και γιαγιά είχε κερδίσει την εκτίμηση και

την αγάπη όλων που την γνώρισαν.

Η Στέλλα Νικολάου Φράγκου υπήρξε
ψυχρή ανάρητη και καλλιεργημένη. Δούλε-
ψε υπομονετικά στο εργαστήρι του πόνου
και αρίστευσε. Ήταν η γυναίκα που ήξερε
να κάνει τις δυσκολίες της ζωής χαρά για
τους πάσχοντες και βοήθεια για τους στο-
χούς συνανθρώπους μας. Υπήρξε απλή
στη μεγαλοσύνη της και μεγάλη στην
αετότητα της.

Ας ευφρανείται στον ουρανό απολαμ-
βάνοντας την ομοιή των μόχθων, της
προσφοράς, της αρετής της.

Ας είναι αιώνια η μνήμη της και ανε-
ξήγητο προς μίμηση το άγιο παράδειγμα της.

Κώστας Μιχ. Φράγκος

ΕΛΛΑΣ

Μέσα σε δύο δεκαετίες οι Έλληνες, από οικονομικοί δωρητές, έγιναν αποδέκτες οικονομικής βοήθειας για τα συστήματα της Αρχιεπισκοπής από τους ομόθρησκους Ρώσους, Έλληνες της Αμερικής, Αυστραλίας, Καναδά και από άλλες χώρες.

Σαν χθες η θεόραστη πρωτοβουλία προ ετών του αείμνηστου Μακαριωτάτου Αρχιεπισκόπου Αθηνών και πάσης Ελλάδος κ.κ. Χριστόδουλου να περιγραφεί δίκαια στις εκκλησίες, προς ενίσχυση των εκκλησιών της Ρωσίας – Ουκρανίας, (καθώς και η τακτική αποστολή αγαθών και χρημάτων από τις Μητροπόλεις της χώρας μας), με οδήγησαν να γράψω τα παρακάτω:

Θυμίζω, πριν αρκετά χρόνια, όταν ήρθε στην Αθήνα (1991) ο Πατριάρχης πασών των Ρωσών κ.κ. Αλέξιος, κύριος επισήμανσής του. Στην συνάντησή που είχε εις την οικία συμπολίτη μας, μίλησε και ανέπτυξε τις ανάγκες που είχε τότε η Ρώσικη εκκλησία και τις καταστροφές που υπέστη κατά την διάρκεια του κομμουνισμού. Εις τον έρανο που επακολούθησε μεταξύ των επωνύμων προσκεκλημένων μαζεύτηκαν τότε πάνω από 200.000 δολάρια για τον σκοπό αυτό. (Τα πάντα εις αυτήν την επίκαιρη ζωή είναι δατακά ερσόν υπάρχει ο θάνατος...). Και ο Θεός που μας έστειλε σε αυτόν εδώ τον κόσμο του ορεσίλουμ όλα μας ένα μικρό σινούκι σε αναβοεργίες, ανάλογα με το περίσσειμα του κάθε ενός μας. Διότι τα μόνα πράγματα στη ζωή που μένουν αθάνατα είναι οι καλές πράξεις του ανθρώπου και τα ιστορικά κείμενα και φθόγιοι. Επομένως, να μην περνάμε τον καιρό μας

δός από τα προβλήματα της ζωής που επικύνδωσα μας κυκλώνουν, είναι η εκκλησία. Εκεί μόνο υπάρχει η ελπίδα και η ανακούφιση. Ας μην ξεχνάμε ότι «Ελέω πτωχού, δαίνει Θεός». Κι όποιος έμπρακτα εφαρμόζει το νόμο της αγάπης είναι ο αληθινός θεοσύνθετος, αφού «ο Θεός αγάπη εστίν».

Με απόλυτη επιτυχία απ' όλες τις απόψεις στόχευσε η επίσημη επίσκεψη του Αρχιεπισκόπου Ιερώνυμου στο Πατριαρχείο της Μόσχας στις 27.5.2012. Το κλίμα ήταν ιδιαίτερος θερμότητα, όπως και σημαντική ήταν η προσφορά για την ενίσχυση του φιλοanthρωπικού έργου της Ελλαδικής Εκκλησίας. Ο Πατριάρχης Κύριος προσέφερε το ποσό των 19 εκατ. σε ρούβλια (περίπου 500.000 ευρώ). Ο έρανος ξεκίνησε στις 19 Φεβρουαρίου, έπειτα από σχετική εγκύκλιο που είχε αποσταλεί στις εκκλησίες και

στις μονές του Πατριαρχείου, σε όλη τη χώρα. Οι δωρεές που κυμαίνονται από 100 σε 400 ρούβλια, προέρχονται από ανθρώπους που ζουν σε μέρη απομακρυσμένα αλλά και από το εξωτερικό, όπως ανέφερε ο επικεφαλής του Τμήματος Φιλοanthρωπικών και Κοινωνικών Υπηρεσιών της Ρωσικής Εκκλησίας, Κωνσταντίν Μπασιλόφ. «Μας συγκίνησε και μας ξέφρασε που μας είπατε για τον έρανο που έγινε για τον λαό της Ελλάδας, και αυτό θα το αναγγέλλω με συγκίνηση κατά τη διάρκεια της προσέχουσας ΔΙΕ της Εκκλησίας της Ελλάδας, αλλά και σε όλους τους Έλληνες», είπε ο Αρχιεπίσκοπος. Να θυμίσουμε ότι πριν από μερικούς μήνες και η εισοδήσις της Αμερικής είχε προσφέρει το ποσό των 500.000 δολαρίων, προκειμένου να ενισχυθούν τα συστήματα που προσφέρει η

Αρχιεπισκοπή στους άπορους.

Έρανος στις ενορίες της Αυστραλίας για την ενίσχυση οικουμένων στην Ελλάδα. Στη διενέργεια πανευστραλιανού έρανου, προκειμένου να αποσταλεί ενίσχυση στους δοκιμαζόμενους από την κρίση Έλληνες, προχωρεί από την Κυριακή 10 Ιουνίου η Ιερά Αρχιεπισκοπή Αυστραλίας, που απέστειλε ήδη σχετική εγκύκλιο προς όλες τις Ενορίες – Κοινότητες της χώρας. Ο κ.κ. Στυλιανός καλεί και τις Φιλόπρωτες Αδελφότητες να προσφέρουν και από τα ταμεία τους, ενώ εκφράζει την ελπίδα πως με τη συνεισφορά της Ομογένειας θα συγκροτηθεί την Κυριακή ένα σημαντικό ποσό, που θα αποσταλεί αμέσως στην Εκκλησία της Ελλάδας για να διατεθεί κυρίως στην ενίσχυση του έργου των συστημάτων ανά την Ελλάδα. Ακολουθεί έρανος από τις εκκλησίες του Καναδά.

«Κι εσείς μπορείτε να μας βοηθήσετε»

ΙΕΡΩΝΥΜΟΣ και ΠΟΥΤΙΝ είχαν μια συνάντηση ανήμερα της ονομαστικής εορτής του Πατριάρχη. Ο Ρώσος Πρόεδρος επισκέφθηκε το Πατριαρχείο προκειμένου να ευχηθεί στον Κύριλλο και συνομιλήσει με τον Αρχιεπίσκοπο. «Σας καλωσορίζω», είπε ο Βλαντιμίρ Πούτιν στον Ιερώνυμο. «Σας ευχαριστώ που επιλέξατε μια μέρα που διακρίνονται οι ρίζες που ενώνουν τους λαούς μας, την ημέρα της γιορτής των Κυρίλλου και Μεθόδιου



σία, Ουκρανία και σε άλλες χώρες του πρώην παριουσιμματος, που υπάρχει μεγάλη φτώχεια και μιζέρια, εντύπωση μου έκανε η μεγάλη προσέλευση προσκυνητών για να ανάψουν ένα κερί μέρα μεσημέρι. Εκτός από τους ηλικιωμένους, οι περισσότεροι ήταν νεαρά άτομα και μαθητές. Φάνηκε ξεκάθαρα πως στη σημερινή εποχή, η μόνη διέξο-

βλεπω». Ο Αρχιεπίσκοπος επισήμανε, μεταξύ άλλων, στον Ρώσο Πρόεδρο πως «Υπάρχει ανάγκη, ειδικά στην εποχή μας, να δαούμε περισσότερο εμείς οι ορθόδοξοι.» «Οι ορθόδοξοι λαοί» σημείωσε «πρέπει να έρθουν πιο κοντά και εσείς ως ηγέτης μπορείτε να συμβάλετε σε αυτό» είπε ο Ιερώνυμος, και πρόσθεσε: «Οι λαοί μας έχουν δασμούς πόνων, ακόμη και πριν από την έναρξη του Χριστιανισμού στη Ρωσία». Παράλληλα, και αναφερόμενος στην οικονομική κρίση ζήτησε τη βοήθεια του Ρώσου Προέδρου, λέγοντας του: «Και εσείς μπορείτε να μας βοηθήσετε».



ΠΡΟΣΚΥΝΗΜΑ 26 – 27 ΙΟΥΛΙΟΥ – ΕΚΕΙ ΟΠΟΥ ΧΤΥΠΑ Η ΚΑΡΔΙΑ ΤΗΣ ΟΡΘΟΔΟΞΙΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΣΜΟΥ

«Να γκρεμίσουμε το είδωλο της ύλης και της διαφθοράς»

Ιερείας Προφήτης Ιουδαίων και Χριστιανών της Παλαιάς Διαθήκης, που προφήτευσε την παρκαμή των λαών από την διασπορά των αρχόντων και του ευδαιμονισμού των πολιτών.

«Παναγιώτατε Οικουμενικό Πατριάρχα Κωνσταντινουπόλεως, Σεβασμιότατοι Αρχιερείς, εκλεκτοί συμπολίτες από την Ελλάδα, Κυρίες και Κύριοι,

Με τη δύναμη του Θεού ήρθαμε πάλι εδώ με την ευκαιρία της εορτής της Οσιομάρτυρος Αγίας Παρασκευής και του Μεγαλομάρτυρος Ιαματικού Παντελεήμονος του Θαυματουργού, σ' αυτό το οριακό σημείο μεταξύ Ανατολής και Δύσης, για να ανατρέξουμε στις ρίζες της Ορθοδοξίας και του Πολιτισμού μας.

Η σκιά του Βυζαντίου πλανάται πάνω από την Κωνσταντινούπολη. Το Βυζάντιο είναι μια αναφορά που αγγίζει το ξεκίνημα του Ευρωπαϊκού Πολιτισμού.

Το άβυσσος νερό που κύλησε κάτω από τη γέφυρα του χρόνου τροφοδοτήθηκε από πηγές με νάματα καθάρια και με δομικό υλικό διαχρονικής αξίας και πλάσαμε ένα πολιτισμό καύχημα στην Ιστορία αυτού του κόσμου. Όμως στο πέρασμα των αιώνων ξεχάσαμε την αρετηρία. Απλώσαμε τις σκηνές μας δίπλα στον ποταμό της αφθονίας και φιλοτεχνήσαμε με δίδυμη εστία την ύλη και τον ευδαιμονισμό.

Η νέα λατρεία είναι κάθετα αντίθετη με αξίες, με

ιδανικά, με θρησκεία. Αφού ζήσαμε μια επικούρεια ζωή, αποκομμένοι από τις παραδόσεις μας, βιώνουμε σήμερα την παρακαμή. Απογοητευμένοι κρεμάσαμε τα όργανα της διασκόπησης πάνω στα δέντρα της απάτης και θρηνοούμε για το ξεπεσμό μας.

Υπεύθυνοι δεν είναι μονάχα εκείνα τα ύπουλα αυτοαποκαλούμενα «προοδευτικά» κέντρα, που σιγά-σιγά μας στέκουν από τις αρχές μας και αποσάθρουν τον κοινωνικό και πολιτιστικό ιστό. Είμαστε όλοι μας, που μας μάγεψε το ελκυστικό τραγούδι αυτών των σειρήνων.

Εάν θέλουμε να επιβιώσει ο άνθρωπος, Παναγιώτατε, Σεβασμιότατοι Αρχιερείς και Κύριοι, σαν φορέας πνευματικής παράδοσης και πολιτιστικής συνέχειας, θα πρέπει να γκρεμίσουμε τα μουσικά μας όργανα από τα δέντρα της παρακαμής. Να μετατραπούν σε σάλπιγγες που θα βροντήσουμε τόσο δυνατά, ώστε να γκρεμίσουν από το βάθρο του το είδωλο της ύλης και της διαφθοράς.

Να αγκαλιάσουμε ξανά τις αξίες και τα ιδανικά, τα μόνα δομικά στοιχεία που μπορούν να οικοδομήσουν έναν πολιτισμό. Έναν πολιτισμό που αξίζει να ζει κανείς για να τον απολαμβάνει ή να θυσιάσει για να τον δημιουργήσει.

Τελειώνοντας, Παναγιώτατε, σας διαβεβαιώ ότι

ο Ελληνισμός θα είναι πάντα κοντά στον Πάνσεπτο Οικουμενικό σας θρόνο, θεματοφύλακα της Ορθοδοξίας και του Ελληνισμού».

Είναι ανάγκη όλοι να στρέψουμε τα βλέμματα στον κόσμο μέσα μας και στον κόσμο γύρω μας. Να αγαπήσουμε αλλήλους εκτενώς, σε «παροξυσμό αγάπης». Αν απορρίψουμε το σύνθημα του Σάρτρ «η κόλαση μου είναι οι άλλοι» και το αντικαταστήσουμε με την συνείδηση ότι όλοι οι άλλοι άνθρωποι είναι «ο Χριστός εν ετέρα μορφή», θα γεφυρωθούμε τα χάσματα, θα λείψουν οι μικρότητες και υπό την πεφωτισμένη ηγεσία της Εθνάρχουσας Εκκλησίας μας, του Οικουμενικού Πατριάρχη, θα αισθανθούμε την ευφροσύνη μιας παγκόσμιας συναδέλφωσης, με την ελπίδα ότι «γεννήσεται μια ποιμήν, εις ποιμήν».

Κώστας Μιχ. Φράγκος

Υ.Γ. «Η δημοκρατία μας αυτοκαταστρέφεται διότι καταχράστηκε το δικαίωμα της ελευθερίας, διότι έμαθε τους πολίτες να θεωρούν την αυθάδεια ως δικαίωμα, την παρανομία ως ελευθερία και την αναρχία ως διακρίμα.» (Ισοκράτης, Έλλην ρήτορας, 436-338 π.Χ.)

«Η Δημοκρατία χωρίς δικαιοσύνη είναι ληστεία» (Αδελφάντος Κορνήλιος) Κ. Φ.

ΥΓΕΙΑ

Ο θησαυρός της φύσης (Μέλι – Γύρη – Πρόπολη – Βασιλικός Πολτός)

ΓΥΡΗ

Η γύρη είναι το αρσενικό όργανο των λουλουδιών, ο σπόρος στην κορυφή των στήμων του άνδρος.

Είναι ένα μελισσοκομικό προϊόν που συγκεντρώνουν οι μέλισσες για την τροφή τους και είναι η πρώτη ύλη για την Παρασκευή του βασιλικού πολτού.

Τι περιέχει η γύρη:

Ανάμειξη ανά 100gr.

1.Αμινοξέα από 20-35%, Αργινίνη, Κυστεΐνη, Ισπιδίνη, Ισουλινίνη, Λευκίνη, Προσίνη, Τυρόνη, Φαινυλαλανίνη, Μεθονίνη, Προΐλη, Τρυπτοφάνη, Σερΐνη, Γλουταμινικό οξύ, Αλανίνη, ασπαρτικό οξύ κ.λ.π.

2.Βιταμίνες:

A=18,2mg B1= 0.66mg B2=0.54mg B3=4.80mg

B5=0.32mg B9=0.3mg B12=48mg C=30mg E=3.2mg H=0.006mg (ρουτίνη) και πολλά άλλα βιοφλαβονοΐδη

3.Μεταλλικά στοιχεία

Κάλιο 20-40% Μαγνήσιο 1-20% Ασβέστιο 1-15%

Σίδηρος 1-12% Πότσιο 3-10% Φώσφορος 2-20%

Θείο 1% Χλώριο 1% Μαγνήσιο 1-4%

Καθώς και ποικιλία μικροστοιχείων

4.Ενζυμα όπως Αμιλάση, αμινοξέα, φωσφατάσες, Λιπάση, Διασταση, Καταλάση, κυτοχρώμη, υδροτάση

5.Αντιβιοτικές ουσίες

Τα ποικιλάρια και ποικιλοκύττα συστατικά που υπάρχουν στη γύρη την καθιστούν τη δι-

Maria Pàmies Trivesset 1995

2.Giovani Pinalunga Francesco Bottacioli 1996

3.Stress Ansia Murrari 1996

4.Nutriterapia Jean Paul Curtary 1996

5.And influenza delle api November 1996

Come - Sui

6.Mielee pappa reale 1996 Come - Sui

7.Πρόπολη Βασ. Γαυριόδη 1992

8.La nuova nutrizione Colgan 1995

ΠΡΟΠΟΛΗ

Η Πρόπολη είναι ένα προϊόν που χρησιμοποιούν οι μέλισσες για να αποδοματίζουν την κυρήθρα που περιέχει το μέλι καθώς και σκόνη την κυρήθλη.

Πως φτιάχνεται η πρόπολη:

Οι μέλισσες προμηθεύονται την πρώτη ύλη για την Παρασκευή της πρόπολης από τους φωτοθαλάμους (βλαστούς) και από το υδατικό ορισμένον δένδρον όπως η λευκή, η κασταλιά, το πεύκο, η ιτιά, το έλατο και η σημύδα. Αυτή η ουσία που μονάζει με ρητίνη, αναμειγνύεται με τα προϊόντα αποδόσεως ορισμένων αδένων των μελισσών.

Τι περιέχει η πρόπολη:

1.Διάφορους τύπους ρετινίου και βιοσάνιου κατά 50%.

2.Διάφορους τύπους κερίου κατά 25-35%.

3.Αιθέρια έλαια κατά 10%.

4.Γύρη κατά 5%.

5.Διάφορες οργανικές ουσίες και μεταλλικά άλατα κατά 5%. Από αυτές τις ουσίες οι κυριότερες ανήκουν στην κατηγορία των βιοφλαβονο-

του στομάχου. Δυναμώνει τα τριχοειδή και φλεβικά αγγεία, βελτιώνει τις κινούμενες φλεβες και γενικά την ελαστικότητα των ιστών.

5.Ενισχύει έντονα το ανοσοποιητικό σύστημα. Λόγω της πρόπολης οι μέλισσες έχουν ελαττωμένη νοσηρότητα και κυρίως αντοχή σ' αυτές οργανώσεις. Μόνο οι μέλισσες και ο καρχαρία είναι τα τυχερά πλάσματα πάνω σε αυτόν τον πλανήτη που δεν προσβάλλονται από καρκίνο. Είναι άραγε αυτό τυχαίο; Αυξάνει την αποτελεσματικότητα της Vit. C

Σε κρέμα η πρόπολη κυρίως όταν είναι συνδυασμένη με Αλόη είναι εξαιρετική σε δερματοπάθειες όπως το έκζεμα, η ψωρίαση καθώς και η ακμή.

Οι Σοβιετικοί μπορούν να θεωρηθούν οι πρωτοπόροι στις μελέτες τους για την πρόπολη. Ήδη το 1958 ανακοίνωσαν ότι μπόρεσαν με την πρόπολη να ελέγξουν τη φυματίωση. Πρόσθεταν επίσης πρόπολη στην αντιτοξίνη τετάνου για να αυξήσουν την αποτελεσματικότητά τους, πράγμα που το κατόρθωσαν.

Η πρόπολη ηρεμεί το νευρικό σύστημα και ελαττώνει την αρτηριακή πίεση. Επιστημονικές μελέτες έδειξαν ενθαρρυντικά αποτελέσματα σε όλες τις ασθένειες του προστάτη.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1.Miele, pappa reale, polline e propoli Jose Maria Pàmies Trivesset 1995

2.Giovani Pinalunga Francesco Bottacioli 1996

3.Stress Ansia Murrari 1996

Οι βιοχημικές αναλύσεις του βασιλικού πολτού έδειξαν ότι είναι ένα δυναμικό μείγμα διαφόρων χημικών ενώσεων και διαφόρων στοιχείων που η σημασία του για την υγεία του ανθρώπου είναι μέγιστη.

Τι περιέχει ο Βασιλικός Πολτός:

Ένα 96% των συστατικών του βασιλικού πολτού έχει αντηχητική ενώ ένα 4% παραμένει άγνωστο γι' αυτό και κάθε προσπάθεια να δημιουργηθεί τεχνητό αντίστοιχο. Σε αυτό το 4% των αντήχων στοιχείων περιέχονται βιοκαταλύτες υψίστης βιολογικής αξίας όπως RNA και το DNA παραγοντας που μόνο η σοφία της φύσης μπορεί να κατασκευάσει και όχι το εργαστήριο.

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

A, C, D, E, B1, B2, B3, B5, B6, B12, Βιοτίνη, Χαΐλη, Ινδοσπόλη και Φολικό Οξύ.

Αμινοξέα: περιέχει τα 17 από τα 20 αμινοξέα που είναι απαραίτητα δομικά υλικά για κάθε οργανισμό.

Ανάργεια στοιχεία: ασβέστιο, μαγνήσιο, σίδηρος, μαγγάνιο, θόριο, ψευδάργυρος, χλώριο, κάλιο, φώσφορος, χλώριο, νάτριο, θείο και πυρίτιο.

Χοληστερόλη, φωσφατάση και οκυτοχολίνη.

Σάκχαρα: φρουκτόζη, σακχαρόζη, ριμποζη.

Ριβονουκλεϊκό οξύ: RNA και DNA.

Πρόσφατα στο Πανεπιστήμιο του Guelph του Καναδά ανακοινώθηκε ένας αντικαρκινικός παράγοντας μέσα στο Βασιλικό πολτό.

Ιδιότητες

ση τη σκόνη και σε μικρές ποσότητες καλύπτει πλήρως τις ανάγκες του ανθοσπονητικού μας συστήματος.

Αλλά εκτός από όλα αυτά, η γύρη περιέχει ένα τεράστιο «ποσό ενέργειας» που προέρχεται από την κατακράτηση της ηλιακής ενέργειας. Όπως ξέρουμε, τα φυτά κατακρατούν ένα ποσοστό ηλιακής ενέργειας για να επιτελέσουν τις εσωτερικές τους λειτουργίες. Η γύρη των ανθέων είναι ο πλουσιότερος αποδέκτης αυτής της ενέργειας, την οποία ενσωματώνει στη μεγαλύτερη ποσότητα κίνησής της, την πιο «δυναμική» ηλιακή τροφή» και τον κύριο διακομιστή αυτής της τόσο ευεργετικής ενέργειας στον οργανισμό μας.

Ενδείξεις

1. Η γύρη έχει υψηλή περιεκτικότητα σε ρουτίνη καθώς και σε διάφορα φλαβονοειδή τα οποία αυξάνουν την αντίσταση των τοιχωμάτων των τριχοειδών αγγείων και μειώνουν τα εγκευλωικά.

2. Ενισχύει την συστολή της καρδιάς (δυναμώνει την καρδιά).

3. Έχει ελαφριά διουρητική δράση (αποβάλλοντας τις τοξίνες).

4. Έχει ευεργετική επίδραση στον προστάτη.

5. Βοηθάει στην διανοητική λειτουργία και στη μνήμη.

6. Δίνει ευεξία, αυξάνει την αυτοπεποίθηση και βελτώνει την σεξουαλική υγεία.

7. Η γύρη είναι πλούσια σε κυστίνη, ένα αμινοξύ που επηρεάζει θετικά την τριχοειδή και το χρώμα των μαλλιών.

8. Βελτώνει την κατάσταση των ατόμων με ήπιες αλλεργικές εκδηλώσεις και τους βοηθάει ώστε να αποκτήσουν βοήθεια αντίστασης (ανοσοποίησης).

9. Μετριάζει τα προβλήματα της εμμηνόπαυσης (κόσμηκτις περίοδος).

10. Καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Miele, parra reale, polline e propoli Jose

2. Anna Inghena delle api November 1996
Come - Stai
6. Miele propoli Marzo 1996 Come - Stai
7. Πρόπολη Βας Γεωργιάδης 1992
8. La piovra matrizione Colgan 1995

Εκτός από τα φλαβονοειδή, έντονη είναι η ύπαρξη και άλλων σημαντικών ουσιών όπως οι Κουμαρίνες, τα Βενζοϊκό οξύ, το Καρβικό οξύ, Βιταμίνες και Μεταλλικά άλατα.

Κουμαρίνες: έχουν αντιπροομφωτική δράση
Βενζοϊκό οξύ: με αντιελμιντωτική και αντιπυρετική δράση

Καρβικό οξύ: έχει αντισηπτική δράση
Μεταλλικά άλατα και χηνοστοχικές αλκαλίνες, βόρια, αλβύνη, σάκχαρος, βενζόλη, μαγγάνιο, νικέλιο, χαλκός, χρώμιο, καβάλια, κοπώσιμος σίλικας, σιρόνιο, πεπάνιο και περίπου νεοδάρτη-ρος.

Τέλος είναι σημαντικό να υπογραμμίσουμε ότι το 1-2% των συστατικών της πρόπολης παραμένει άγνωστο γιατί περιέχει βιολογικές ουσίες που είναι αδύνατον να αναχυντούν προς το παρόν.

Ιδιότητες της Πρόπολης:

1. Αντιμικροβιακή δράση: Είναι ένα φυσικό αντιβιοτικό με καταπληκτικές ιδιότητες και ιδιαίτερα χρήσιμο σε φαρυγγίτιδα, λαρυγγίτιδα, γρίπη, βρογχικό άσθμα, χρόνια πνευματική νόσος.

Ενώ όρα ως αντιβιοτικό δεν προσβάλλει τη χλωρίδα του εντέρου και αποβάλλεται από τον οργανισμό χωρίς να βλάψει το σκόπι και τα νεφρά.

2. Αντιπροομφωτική δράση: Ελαττώνει τη συσπώρευση αιμοπαλινών.

3. Αναλγητική έως και αναισθητική δράση (έχουν ήδη δοκιμασθεί μέθοδοι τοπικής αναισθησίας με αλκοολούχο διάλυση πρόπολης σε περιεκτικότητα 10-30%).

4. Αντιελμιντωτική δράση έχει την ιδιότητα να επουλώνει τραύματα και πληγές τόσο εξωτερικά όσο και εσωτερικά κίνοντας την πρόπολη έτσι ιδιαίτερα χρήσιμη μετά από μια χειρουργική επέμβαση για την επώδυνη των πληγών. Οι Ρώσοι επιστήμονες θεωρούν την πρόπολη ιδανική για τη θεραπεία του έλκους

ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ ΠΟΛΤΟΣ

Ο Βασιλικός Πολτός είναι μια παχύρρευστη βιολογική ουσία που παράγεται από μέλι και γύρη και εκσπερμάζεται από τους υποφάρυγγικούς αδένες των εργατριών μελισσών.

Ο Βασιλικός Πολτός χρησιμοποιείται σαν τη μοναδική τροφή της βασίλισσας της κυνέλης σε ολόκληρη τη διάρκεια της ζωής της. Η τροφή αυτή δεν είναι ούτε μέλι ούτε γύρη αποστά. Τα μέλι και η γύρη αποτελούν μόνο τις πρώτες ύλες για την παραγωγή του βασιλικού πολτού που γίνεται αποκλειστικά από νεαρές μέλισσες των 5 έως 12 ημερών. Η επεξεργασία αυτή είναι ένα είδος αυτοθυσίας για τις νεαρές εργάτριες αφού στο τέλος παραμένουν στείρες.

Η διατροφή της βασίλισσας με αυτή τη θαυμάσια τροφή φέρνει πραγματικά θεαματικά αποτελέσματα σε αυτή πράγμα που μας κάνει να σκεφτούμε πόσο δυναμική τροφή αποτελεί ο βασιλικός πολτός.

Ενώ η εργάτρια ζει κατά μέσο όρο 50 μέρες, η βασίλισσα ζει 5-6 έτη δηλαδή 30 φορές περισσότερο ενώ γεννά 2.000-3.000 αυγά την ημέρα που το βάρος της είναι πολύπλοκο του βάρους του σώματός της.

Η βασίλισσα, όταν το μήκος 17-18 χιλιοστών και ζυγίζει 200 χιλιοστόγραμμα ενώ η εργάτρια έχει μήκος 12 χιλιοστά και ζυγίζει μόνο 120 χιλιοστόγραμμα.

Χαρακτηριστικά επίσης είναι ότι κατά το εμβρυϊκό στάδιο η βασίλισσα αναπτύσσεται με καταπληκτική ταχύτητα αυξάνοντας το βάρος της κατά μέσο όρο 120 φορές κάθε 24 ώρες.

Ο Βασιλικός Πολτός κατέχει την πρώτη θέση μεταξύ των διατηρητικών συμπλεγμάτων διατροφής.

τον οργανισμό, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και επιβραδύνει το γήρας. Αμέσως από τις πρώτες κιόλας ημέρες χρήσεως νύκται το σύστημα της ευεξίας, την αδυναμία διαδέχεται μια νωτική όρεση προς δράση ενώ τις αρνητικές σκέψεις μια φυσική χαρά για ζωή, δυναμώνει τη μνήμη και όλες τις πνευματικές λειτουργίες. Τονώνονται οι σεξουαλικές ικανότητες και μετά από μερικές εβδομάδες χρήσης η επιδερμίδα και όλες οι πρόσσωπο αποκτούν νωτική εμφάνιση.

Το Ρωσικό ιατρικό ινστιτούτο Παβλόφ υποστηρίζει ότι ο βασιλικός πολτός διεγείρει την έκκριση των ενδοκρινικών αδένων, διεγείρει την ενέργεια του κεντρικού νευρικού συστήματος, βελτώνει το μεταβολισμό και την ικανότητα της κυτταρικής ανανέωσης. Αυξάνει τα ερυθρά αιμοσφαίρια.

Προκαλεί διαστολή των μικρών αρτηριών λειτουργώντας σαν φυσικό υποστατικό για τους υπέρτασους (η αντιπληρωτική ιδιότητά του βασιλικού πολτού οφείλεται στην σκοτεινή χροιά που περιέχει).

Έτσι ο βασιλικός πολτός είναι χρήσιμος σε:

1. Νευρασθένεια, πόνους, άγχος, στρες.
2. Αρτηριοσκλήρωση, υπέρταση.
3. Ζάχαρη.
4. Ρευματισμούς, αρθρίτιδα.
5. Διακομότητα, αμαρροίδια.
6. Δερματικές παθήσεις.
7. Καθυστέρηση ανάπτυξης στα παιδιά.
8. Αδυναμία, απώλεια, χρόνια κόπωση.
9. Στομαχικές διαταραχές.
10. Κεφαλαλγία.
11. Γήρας (έχει μεγάλη αντιοξειδωτική δράση και αναπλαστική ικανότητα).
12. Αυξάνει τη φυσική μας αντίσταση στις εξωτερικές προσβολές (δυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα).
13. Ενισχύει τον φυσικό ρυθμιστικό παράγοντα, εξομαλύνοντας τις λειτουργίες του οργανισμού.
14. Τονώνει την σεξουαλική ικανότητα. Πολύ χρήσιμος στην ανδρική ανικανότητα.

Η Κορτιζόλη κι εσύ...

Σύμφωνα με έρευνα που έγινε σε 12 χάρτες, παρατηρήθηκε ότι υπάρχει αύξηση του στρες, σε σχέση με τον περσινό χρόνο στους περισσότερους ερωτηθέντες. Ξέρετε πως σε λίγα χρόνια, αυτή η αύξηση του στρες, μπορεί να προκαλέσει πολλά προβλήματα στο σώμα σας, διότι επηρεάζετε πιο εύκολα, κι αυτό δυσκολεύει την αυτοσυγκέντρωση αλλά και μειώνει την άμυνα του οργανισμού.

Όταν το σώμα είναι κάτω από πίεση και στρες, η αδρεναλίνη θα χρησιμοποιήσει την κορτιζόλη (γνωστή ως «ορμόνη του στρες»), για να ενεργοποιήσει την κυκλοφορία του αίματος και τον μεταβολισμό, να αυξήσει τους κτύπους της καρδιάς, ώστε να του δώσει ενέργεια και αντοχή για να αντιμετωπίσει το άγχος. Αν υπάρχει έλλειψη κορτιζόλης, το σώμα δεν ξέρει πώς να αντιδράσει. Για παράδειγμα, όταν περπατάτε στο δρόμο και ένα φορητό περπάει ξαφνικά από δίπλα σας, θα πηδήξετε πίσω στο πεζοδρόμιο, εκεί που δεν κινδυνεύετε. Ως τότε όμως θα σας έχει κοπεί η ανάσα και η καρδιά σας θα χτυπάει σαν τρελή. Βασικά, αυτό ακριβώς είναι που κάνει η κορτιζόλη. Όταν το άγχος φεύγει, τα επίπεδα κορτιζόλης επιστρέφουν στο φυσιολογικό επίπεδο. Για να αντιμετωπίσετε καταστάσεις που σας στρεσάρουν, είναι απαραίτητη η κατάλληλη ποσότητα κορτιζόλης. Παρ' όλα αυτά, οι χρόνιοι ρυθμοί της καθημερινότητας, οι προθεσμίες, η οικογένεια και τα οικονομικά προβλήματα, όλα αυτά, απαιτούν σωστή αντίδραση του οργανισμού στο στρες. Για να «συνεργαστούμε» με το στρες, η αδρεναλίνη συχνά χρησιμοποιεί κορτιζόλη, κι έτσι διατηρείται σε υψηλά επίπεδα.

Τι γίνεται όταν η κορτιζόλη βρίσκεται σε υψηλά επίπεδα για μεγάλο χρονικό διάστημα;



ΒΡΑΒΕΙΟ Κας Νίκης Σκαρβέλη από την Ομηρική Ακαδημία EUROCLASSICA

Δρ. Φύλ. ΜΑΡΙΑ –
ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΓΙΑΤΡΑΚΟΥ

Δρ. Ιστορίας Πανεπιστημίου Αθηνών

Πτυχιούχος Ελληνικής και Αγγλικής
Φιλολογίας Πανεπιστημίου Αθηνών
Πτυχιούχος Ιστορίας – Αρχαιολογίας
Πανεπιστημίου Αθηνών

Πτυχιούχος Θεολογίας Πανεπιστημίου Αθηνών

Σπουδές Βυζαντινές – Νεοελληνικές
στο Πανεπιστήμιο Αθηνών

Μετεκπαίδευση ως Φιλολόγος με
πτυχίον βαθμού ΑΡΙΣΤΑ

Διδακτορικό με βαθμό ΑΡΙΣΤΑ

Διδάσκει Νέα Ελληνικά στο Δια-
τμηματικό της Φιλολογικής του Πανε-
πιστημίου Αθηνών. Επίσης στο διδα-
σκαλείον Σένον Γλωσσών του Πανεπ.
Αθηνών. Είναι συγγραφέας και καθη-
γήτρια Ιστορίας στο Ελληνικό Ανοικτό
Πανεπιστήμιο.

Διδάσκει ως Φιλολόγος στην «Ελ-
ληνική Παιδεία». Συνέγραψε πλήθος
ιστορικές, φιλολογικές, παιδαγωγικές
κ.α. μελέτες, άρθρα, ομιλίες κ.λ.π. δη-

μοσιευμένα σε επιστημονικά περιοδικά.

Είναι μέλος τακτικό, σε πολλές επιστημονικές εταιρείες, σε αρκετές από αυτές είναι μέλος του Δ.Σ. αλλά και ιδρυτικό. Επί σειράν ετών μέλος του Δ.Σ. της Εταιρείας Ελλήνων Φιλολόγων και της EUROCLASSICA (Ομίλου Εταιρειών Ευρωπαϊκών Καθηγητών Κλασικών Γλωσσών και Πολιτισμών) και Α' Αντιπρόεδρος. Οργάνωσε επιστημονικά Προγράμματα Συνεδρίων, την ΟΜΗΡΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΧΙΟΥ την οποία διευθύνει, διδάσκει επίσης στην ACADEMIA AESTIVAL (θερινή Ακαδημία). Και τις δυο Ακαδημίες παρακολουθούν Ευρωπαίοι φοιτητές και διαπρεπείς Ακαδημαϊκοί καθηγητές – Ελληνιστές.

Παρακολούθησε πλήθος μεταπτυχιακών σεμιναρίων, με τιμητικές υποτροφίες, πλήθος συνεδρίων και στα περισσότερα έκανε ανακοινώσεις και προέδρευσε. Έλαβε και επανέληψη τιμητικές διακρίσεις. Οι εκδηλώσεις «Δωρινάς 2000» είχαν απόλυτη επιτυχία και 700 ως 1000 άτομα παρακολούθησαν κάθε μια απ' αυτές. Όλες οι εκδηλώσεις



έχουν βεντεοσκοπηθεί και πωλούνται η κάθε μια χωριστά ή αποσπάσματα απ' όλες σε μια κασέτα (μοντάζ).

Πληροφορίες – παραγγελίες στα τηλέφωνα του περιοδικού μας.
Επικοινωνία – εκτύπωση
Περιοδικό «Δρόμοι
Ψυχής» έκδοσης
Βασιλίκης Ροσφόρας
Δωρινάς Χίος 82109
Τηλέφωνο (0271) 78353
Κινητό 9945871187
E-mail vrosafak@otenet.gr

Από την έξοδο ασθενών του τμήματος Προεπαγγελματικής εκπαίδευσης στον Ασπρόπυργο στην ταβέρνα «Λευτέρης»



Μεγάλες ποσότητες κορτιζόλης θα βλάψουν την παραγωγή και κινητικότητα των λευκών αιμοσφαιρίων του ανοσοποιητικού συστήματος. Άλλωστε, κάτι τέτοιο θα απαγορεύσει την, επικινυνότητα μεταζή των κυττάρων κι έτσι θα μειωθεί η όραση του οργανισμού. Σε σοβαρές περιπτώσεις, σταματάει η λειτουργία των αμυντικών κυττάρων, και αφήνει απροστάτευτο τον οργανισμό από βακτήρια και ιούς.

Παρατεταμένο άγχος και συνεχόμενη έκκριση κορτιζόλης κρατούν συνεχώς το ανοσοποιητικό σύστημα σε συναγερμό. Η υπερδιέγερση του συστήματος έχει ως αποτέλεσμα να επιτίθεται στον εαυτό του, σε (υγιή) κύτταρα και ιστούς, προκαλώντας διάφορες δυσλειτουργίες, όπως ρευματοειδή αρθρίτιδα και άλλες ασθένειες.

Σε έρευνα που έγινε από το Πανεπιστήμιο του Χονγκ - Κονγκ, το 46% των ερωτηθέντων απάντησαν ότι αντιμετωπίζουν τις καταστάσεις άγχους, τρέγοντας. Στην πραγματικότητα, αυτό δεν είναι μόνο ψυχολογικό, αφού η κορτιζόλη ανοίγει την όρεξη. Όταν το γεγονός που μας προκαλεί άγχος φύγει, χρειάζονται κάποιες ώρες, έως ότου η κορτιζόλη επιστρέψει στα κανονικά επίπεδα - αν όμως το στρες συνεχιστεί, είναι δύσκολο να επιστρέψει σε αυτά τα επίπεδα, κι έτσι, ενώ ανοίγει την όρεξη, θα μειώσει τους ρυθμούς του μεταβολισμού και άρα δεν θα καίει το απαιτούμενο λίπος.

Μεγάλο διάστημα υποβολής του οργανισμού στο στρες έχει σαν αποτέλεσμα και την αύξηση της ινσουλίνης. Όταν παράγονται μεγάλες ποσότητες ινσουλίνης και κορτιζόλης μαζί, στέλνονται ισχυρά σήματα στα κύτταρα, να αποθηκεύσουν όσο περισσότερο λίπος μπορούν, ώστε να το χρησιμοποιήσουν σε περίπτωση στρες. Αν υπάρχει παρατεταμένο άγχος, τα σήματα αυτά είναι πιο συχνά, με αποτέλεσμα να παίρνουμε επιπλέον βάρος. Όταν ανακλύπτετε ότι καρδίζετε περιττό βάρος, κάνετε δίαιτα και αυτό έχει ως αποτέλεσμα, πάλι, την εμφάνιση του στρες. Και αυτό είναι ένας φαύλος κύκλος.

Το άγχος μπορεί να προκαλέσει πιο γρήγορη λειτουργία του μυαλού, κι έτσι να αντιμετωπίσει πιο εύκολα δύσκολες καταστάσεις, όμως είναι πολύ πιο δύσκολο να σκεφτεί ευχάριστες καταστάσεις και αυτό οδηγεί σε ένταση και κατάθλιψη.



Ομιλία της κας Ν. Σκαρβέλη στην εκδήλωση για τα 100 χρόνια από την γέννηση του Νικηφόρου Βρεττάκου

Ενθερμος πατριώτης και αγωνιστής δια των έργων και δια του λόγου, αγωνιζόταν για την πατρίδα του, την ελευθερία, τον πολιτισμό της, την γλώσσα της. Με την αγνή, χρυστάλλινη και διάσημη ζωή του έπρεπε παντού στην Ευρώπη και διδάσκει τις ανώνες, σκατάλυτες και διαχρονικές αξίες που εξεραίζουν την ψυχή, νοσηματίζουν την ζωή και ανεβάζουν τον κόσμο.

Μέσα στο πάνθεον των Ελλήνων ποιητών ορεΐσαμε να ομολογήσουμε πως ο Νικηφόρος Βρεττάκος κατέχει δεσπόζουσα θέση. Ο μεγαλογράφος αυτός ποιητής κατακλύζει το πνεύμα σου και την καρδιά σου με την αισθαντικότητα, την ανδρεία, την φιλοπατρία και θρησκευτικότητα του. Μόνο το έργο του, άκουσαν άκουσαν: 3.600 ποιήματα, 4.000 χειρόγραφα, 950 επιστολές και επί πλέον 6.000 βιβλία που χάρισε στην βιβλιοθήκη Σπάρτης μαζί με τα προσωπικά του αντικείμενα.

Μέσα από αυτήν την δημιουργικότητα μιας τεράστιας πνευματικής ανάτασης και συνειδησιατικής ευαισθησίας, στην μάχη του για την υπεράσπιση της δικαιοσύνης, της ελευθερίας, της ισότητας στεκόμαστε με θαυμασμό και δέος αλλά και υπερηφάνεια για τα αξία τέκνα αυτής της γλυκιάς πατρίδας, της Ελλάδας. Στις δύσκολες μέρες που διέρχεται η πατρίδα μας, η φωνή του Νικηφόρου Βρεττάκου δεν μας επιτρέπει να πτοοίμεθα, αλλά μας προτρέπει να γιγαντωθούμε. Όπως λέει και η αξιότιμη φίλη κα. Μαρία Γιατρέκου. Η βιοτοροχία του Νικηφόρου Βρεττάκου είναι ένα ακόμη δείγμα ότι ο χαρισματικός άνθρωπος μπορεί να κατορθώσει και να προσφέρει πολλά. Διαβάζοντας την ζωή του, βλέπεις τον αγώνα του για την επιβίωση, μέσα από κακοτράχαλα μονοπάτια και δύσβατους στενωπούς. Η οικονομική ανέχεια

δεν τον εμπόδιζε να σχολαίται με την ποιητική του δημιουργία. Δεν τον εμπόδιζε να εξυμώσει το πνεύμα του και να εκφράσει το μέγεθος των συναισθημάτων του, την ομαρφιά της ψυχής του. Μέσα από τα λουλούδια που αγάπησε από την απλοϊκή αλλά γλυκύη μητέρα του, ξεπετάχτηκαν και φώτισαν βλαστοί και τριαντάφυλλα που η ευαιδία τους μας

κλίμαρριζει, διαβάζοντας τα ποιήματά του. Το όνειρό του ήταν ένας κόσμος ιδανικός, ηθικός, με ισότητα και ανθρωπιά. Ήταν ο ιδεολόγος, ο πολιτιστής της αγάπης. Αλλά όπως γράφει και ο ίδιος: «Τον κόσμο που ονειρεύτηκα δεν ευδίκησα να τον δω και πολύ μου κόστισε και με πόνεσε, επειδή χωρίς να 'χει υπάρξει, κάποιος έβαλε μια φωτογραφία του μέσα μου.»

Αγαπητές κυρίες και κύριοι,

Ζούμε σε δύσκολες και περίεργες εποχές και καταστάσεις.

Ας απευχαριστούμε τον λόγο του Νικηφόρου Βρεττάκου. «Ζούμε μέσα στην κρίση μιας μεγάλης και ασυνείδητης εποχής. Ας πούμε τον καλό μας λόγο, ας φωνάξουμε όπου έχουμε υποχρέωση.» Δυνάμεις υψηλές και εσώτερες να μας κινούν πάντοτε προς τον δρόμο των ιδανικών. Εκατό χρόνια από την γέννηση του. Αυτός ο διαχρονικός ποιητής δεν θα ξεχαστεί ποτέ. Γιατί οι αξίες και οι αλήθειες είναι αιώνιες και αυτές τις αξίες τραγουδούσε ο λυράρης των αξιών Νικηφόρος Βρεττάκος.

Η Ευρωκλάσκα (Ομηρική Ακαδημία) και τα σωματεία (Φύλοι του Δρομοκαϊτείου), Φύλοι του Χωϊτικού χωριού και το σωματείο (Φύλος Εθνών) πραγματοποιήσαν την εκδήλωση για τα 100 χρόνια από την γέννηση του Νικηφόρου Βρεττάκου. Στο μέγαρο Μακεδονίας (Ταύκου) την 21η Οκτωβρίου 2012, ημέρα Κυριακή και ώρα 11 π.μ.



Η σημερινή κρίση και η υπέρβασή της

«τα αδύνατα παρά ανθρώπους δυνατά παρά το Θεό είναι» (1ου κ. η' 27)

Το οικονομικό και δημοσιονομικό κλίμα, στο οποίο έχει φτάσει σήμερα η χώρα, έχει συλλαμβανεί στα διαθεώρητο δημόσιο χρέος. Σε αντίθεση με ό,τι λανθασμένα αναφέρεται από ορισμένους, η κρίση, όταν κατέρρευσε το 1974, άφησε ένα χρέος το οποίο ήταν τριπλάσιο εκείνου που είχε η χώρα το 1967. Το χρέος αυτό αυξανόταν συνεχώς μετά από τη μεταπολίτευση, εξαιτίας των δημοσίων εξελισμάτων που δημιουργήσαν επί 20 χρόνια οι κυβερνήσεις του ΠΑΣΟΚ και επί 15 χρόνια οι κυβερνήσεις της Ν.Δ. αυτό το χρέος, μαζί με όλα που φέρθηκε η σημερινή κυβέρνηση δύο μήνες μετά από τις εκλογές του 2009, έφτασε στο τέλος του έτους εκείνου (σύμφωνα με το Προσχέδιο του Προέδρου του 2012) τα 299 δισ. ευρώ ή το 127% του ακαθάριστου Εγχώριου Προϊόντος (ΑΕΠ).

Η κυβέρνηση, εξαιτίας των λαθών, των καθυστερήσεων και των δηλώσεων της τους 6 πρώτους μήνες μετά από την ανάληψη της εξουσίας, κατέστη στην «πράκκη» και, χωρίς συστηματικό να δια-

Οι ρίζες της σημερινής τραγικής κατάστασης πρέπει να αναζητηθούν στην ανευμενική παρακμή του Τόπου, που αποτυπώνεται στην έκπτωση των αξιών και την απαξίωση των θεσμών.

λαβε η χώρα μας να το μείωση στο 120% του ΑΕΠ το 2020, θα επεδυνάμωσαν τα προβλήματα που προαναφέθηκαν, με πιθανό αποτέλεσμα μια κοινωνική έκρηξη που μπορεί να οδηγήσει σε ανεξέλεγκτες καταστάσεις.

Για τη σημερινή τραγική κατάσταση της χώρας υπεύθυνοι είναι πρώτα και κύρια οι αρμόδιοι, οι υπάλληλοι, οι βουλευτές και το λοιπό προσωπικό των δύο κομμάτων εξουσίας, οι οποίοι είναι πιστοποιημένοι ότι δεν είχαν και δεν έχουν τα χαρίσματα που απαιτούνται για την επίλυση των προβλημάτων του Τόπου και την αντιμετώπιση των προκλήσεων των καιρών. Οι ρίζες, όμως, της κατάστασης αυτής πρέπει να αναζητηθούν στην ανευμενική παρακμή του Το-

πού, που αποτυπώνεται στην έκπτωση των αξιών και



η Ευρωπαϊκή Κεντρική Τράπεζα. Η διασφάλιση όμως αυτή έχει ήδη, όπως προαναφέρθηκε, τεράστιο κόστος για τον λαό, ένα μεγάλο τμήμα του οποίου αντιπροσωπεύει οφειλές, προβλήματα, που σε ορισμένες περιπτώσεις καταλήγουν σε αυτοκτονίες (οι οποίες έχουν αυξηθεί κατακόρυφα τα δύο τελευταία χρόνια). Δυστυχώς, αυτά τα προβλήματα θα επιδεινωθούν τους επόμενους επόμενους μήνες.

Το ερώτημα που οι πάντες θέτουν σήμερα είναι: Υπάρχει διάξοδος στα αδιέξοδα; Η υπέρβαση φως στο τούνο στο οποίο έχει μπει η χώρα και οδηγείται ο λαός;

Δυστυχώς η απάντησή, που δίνει η συντηρητική εφημερίδα των ποτών στα ερωτήματα αυτά, είναι αρνητική. Και είναι αρνητική, διότι γνωρίζουν πλέον στο «πατέρι» τους, ότι τα κύματα, που εδύνανται για το σημερινό κατάντημα της χώρας, δεν μπορούν, διότι δεν διαθέτουν την «αυλή μαρτυρία», να βγάλουν τη χώρα από την κρίση. Δεν βλέπουν όμως, ο λαός όμως ούτε από τα μικρότερα κύματα, εξαιτίας του ότι υπάσχον μετέχει τους τεράστιους ιδεολογικούς διαφορές, ενώ όλα από αυτά ανήκουν στην Αριστερά, δεν μπορούν να ομονέψουν και να διαμορφώσουν συλλογικά μια ρεαλιστική ευλόγιστη πρόταση για την αντιμετώπιση και επίλυση των προβλημάτων της χώρας.

Μια από τις προτεινόμενες λύσεις στο σημερινό αδιέξοδο είναι η προκήρυξη πρόωγων εκλογών. Αν προκηρυχθούν οι εκλογές αυτές, το βέβαιον είναι, ότι στη συνέχεια τα δύο κόμματα εξουσίας θα εξαναγκαστούν από τους επιτακτικούς να σχηματίσουν κυβέρνηση συνασπισμού, δεδομένου ότι κανένα δεν πρόκειται – ακόμη και με τα καλύτερα πολιτευτικά «εξοπλιστικά» συστήματα που τα ίδια κατασκευάζουν – να υπολάβει κλεισμένη στη Βουλή. Η κυβέρνηση αυτή, όπως και η σημερινή, θα υποκρίνεται και θα

The following are the names of the persons who have been appointed to the various positions in the organization of the American Society of Civil Engineers, for the year 1900:

de asemenea dezvoltat.

Важно не забывать, что в настоящее время в мире наблюдается тенденция к снижению уровня жизни населения, что связано с экономическим кризисом. Это требует от нас особого внимания к социальным вопросам и к поддержке тех, кто нуждается в помощи.

[illegible]

...und die ...

1. **Einleitung**
 2. **Ziele und Aufgaben**
 3. **Methodik**
 4. **Ergebnisse**
 5. **Diskussion**
 6. **Fazit**
 7. **Literaturverzeichnis**
 8. **Anhang**
 9. **Index**
 10. **Abbildung**
 11. **Tabelle**
 12. **Formel**
 13. **Diagramm**
 14. **Skizze**
 15. **Zeichnung**
 16. **Bild**
 17. **Abbildung**
 18. **Tabelle**
 19. **Formel**
 20. **Diagramm**
 21. **Skizze**
 22. **Zeichnung**
 23. **Bild**
 24. **Abbildung**
 25. **Tabelle**
 26. **Formel**
 27. **Diagramm**
 28. **Skizze**
 29. **Zeichnung**
 30. **Bild**
 31. **Abbildung**
 32. **Tabelle**
 33. **Formel**
 34. **Diagramm**
 35. **Skizze**
 36. **Zeichnung**
 37. **Bild**
 38. **Abbildung**
 39. **Tabelle**
 40. **Formel**
 41. **Diagramm**
 42. **Skizze**
 43. **Zeichnung**
 44. **Bild**
 45. **Abbildung**
 46. **Tabelle**
 47. **Formel**
 48. **Diagramm**
 49. **Skizze**
 50. **Zeichnung**
 51. **Bild**
 52. **Abbildung**
 53. **Tabelle**
 54. **Formel**
 55. **Diagramm**
 56. **Skizze**
 57. **Zeichnung**
 58. **Bild**
 59. **Abbildung**
 60. **Tabelle**
 61. **Formel**
 62. **Diagramm**
 63. **Skizze**
 64. **Zeichnung**
 65. **Bild**
 66. **Abbildung**
 67. **Tabelle**
 68. **Formel**
 69. **Diagramm**
 70. **Skizze**
 71. **Zeichnung**
 72. **Bild**
 73. **Abbildung**
 74. **Tabelle**
 75. **Formel**
 76. **Diagramm**
 77. **Skizze**
 78. **Zeichnung**
 79. **Bild**
 80. **Abbildung**
 81. **Tabelle**
 82. **Formel**
 83. **Diagramm**
 84. **Skizze**
 85. **Zeichnung**
 86. **Bild**
 87. **Abbildung**
 88. **Tabelle**
 89. **Formel**
 90. **Diagramm**
 91. **Skizze**
 92. **Zeichnung**
 93. **Bild**
 94. **Abbildung**
 95. **Tabelle**
 96. **Formel**
 97. **Diagramm**
 98. **Skizze**
 99. **Zeichnung**
 100. **Bild**
 101. **Abbildung**
 102. **Tabelle**
 103. **Formel**
 104. **Diagramm**
 105. **Skizze**
 106. **Zeichnung**
 107. **Bild**
 108. **Abbildung**
 109. **Tabelle**
 110. **Formel**
 111. **Diagramm**
 112. **Skizze**
 113. **Zeichnung**
 114. **Bild**
 115. **Abbildung**
 116. **Tabelle**
 117. **Formel**
 118. **Diagramm**
 119. **Skizze**
 120. **Zeichnung**
 121. **Bild**
 122. **Abbildung**
 123. **Tabelle**
 124. **Formel**
 125. **Diagramm**
 126. **Skizze**
 127. **Zeichnung**
 128. **Bild**
 129. **Abbildung**
 130. **Tabelle**
 131. **Formel**
 132. **Diagramm**
 133. **Skizze**
 134. **Zeichnung**
 135. **Bild**
 136. **Abbildung**
 137. **Tabelle**
 138. **Formel**
 139. **Diagramm**
 140. **Skizze**
 141. **Zeichnung**
 142. **Bild**
 143. **Abbildung**
 144. **Tabelle**
 145. **Formel**
 146. **Diagramm**
 147. **Skizze**
 148. **Zeichnung**
 149. **Bild**
 150. **Abbildung**
 151. **Tabelle**
 152. **Formel**
 153. **Diagramm**
 154. **Skizze**
 155. **Zeichnung**
 156. **Bild**
 157. **Abbildung**
 158. **Tabelle**
 159. **Formel**
 160. **Diagramm**
 161. **Skizze**
 162. **Zeichnung**
 163. **Bild**
 164. **Abbildung**
 165. **Tabelle**
 166. **Formel**
 167. **Diagramm**
 168. **Skizze**
 169. **Zeichnung**
 170. **Bild**
 171. **Abbildung**
 172. **Tabelle**
 173. **Formel**
 174. **Diagramm**
 175. **Skizze**
 176. **Zeichnung**
 177. **Bild**
 178. **Abbildung**
 179. **Tabelle**
 180. **Formel**
 181. **Diagramm**
 182. **Skizze**
 183. **Zeichnung**
 184. **Bild**
 185. **Abbildung**
 186. **Tabelle**
 187. **Formel**
 188. **Diagramm**
 189. **Skizze**
 190. **Zeichnung**
 191. **Bild**
 192. **Abbildung**
 193. **Tabelle**
 194. **Formel**
 195. **Diagramm**
 196. **Skizze**
 197. **Zeichnung**
 198. **Bild**
 199. **Abbildung**
 200. **Tabelle**
 201. **Formel**
 202. **Diagramm**
 203. **Skizze**
 204. **Zeichnung**
 205. **Bild**
 206. **Abbildung**
 207. **Tabelle**
 208. **Formel**
 209. **Diagramm**
 210. **Skizze**
 211. **Zeichnung**
 212. **Bild**
 213. **Abbildung**
 214. **Tabelle**
 215. **Formel**
 216. **Diagramm**
 217. **Skizze**
 218. **Zeichnung**
 219. **Bild**
 220. **Abbildung**
 221. **Tabelle**
 222. **Formel**
 223. **Diagramm**
 224. **Skizze**
 225. **Zeichnung**
 226. **Bild**
 227. **Abbildung**
 228. **Tabelle**
 229. **Formel**
 230. **Diagramm**
 231. **Skizze**
 232. **Zeichnung**
 233. **Bild**
 234. **Abbildung**
 235. **Tabelle**
 236. **Formel**
 237. **Diagramm**
 238. **Skizze**
 239. **Zeichnung**
 240. **Bild**
 241. **Abbildung**
 242. **Tabelle**
 243. **Formel**
 244. **Diagramm**
 245. **Skizze**
 246. **Zeichnung**
 247. **Bild**

Me bōdō
me awaku
toji yūzai
wa furi
kōpa ato to ad
ōfō, o tō hōv
fojite tōv ō
va pphatōv
nōw nōw
nōvōv

[illegible]

«Αγνόω εαρίσσει εν Κόρινθ η εαρίσσει εν άπορον-
 πλει η Ελπίδα αρα το επισημιο αβελόδα.
 τωρο (Ψαλμός Π 7, 9)

Die Bedeutung des Begriffs "Kontext" ist in der Linguistik und in der Literaturwissenschaft von zentraler Bedeutung. Er bezeichnet den Zusammenhang zwischen einem Text und seiner Umgebung, die ihn beeinflusst und interpretiert. Dieser Kontext kann aus verschiedenen Faktoren bestehen, wie zum Beispiel aus der historischen Situation, der kulturellen Umgebung, der sozialen Lage der Autoren und Leser, der literarischen Tradition und der zeitgenössischen Literaturkritik. Ein tiefes Verständnis des Kontexts ist entscheidend für die Interpretation und das Verständnis eines Textes.

[illegible][illegible]