



ISSN: 2241-6218

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΤΩΝ ΦΙΛΩΝ ΤΟΥ ΔΡΟΜΟΚΑΪΤΕΙΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΟΥ

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ - ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ - ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2017 # No 74

Ιδιοκτησία - Διεύθυνση: "Οι Φίλοι του Δρομοκαϊτείου Θεραπευτηρίου", Κωλέττη 17, ΤΚ. 10681, Αθήνα, τηλ.: 68 11 424, fax: 210 6857841 email: filoidromokaiteiou@gmail.com

Ανταύγειες από την 28^η Οκτωβρίου 1940

Της κυρίας Μαρίας
Ελευθερίας Γιατράκου

σελ. 2

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ: ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΦΟΒΟΣ

Της κυρίας Μαρίας Φράγκου

σελ. 3

Μυκηναϊκός Πολιτισμός και Όμηρος

Της κυρίας Ανδ. Σκαρβέλη

σελ. 4

Ο απόμαχος ταξιδευτής

Του καπ. Κώστα
Μιχ. Φράγκου

σελ. 5

Η οικογένεια η σωτηρία μας



Αγαπητές φίλες και φίλοι
Ήλθε το φθινόπωρο του
2017. Μετά από ένα ζεστό
καλοκαίρι, νιώσαμε τα
πρώτα κρύα.

Εύχομαι να έχουμε και
έναν ήπιο χειμώνα σε
όλους τους τομείς.

Γιατί ασφαλώς περνάμε
δύσκολα και ο περισσότε-
ρος κόσμος αγωνιά για το
μέλλον. Σε λίγο στο τέλος

του Οκτώβρη, την 28η θα γιορτάσει η πατρίδα μας την
επέτειο της νίκης του '40, εναντίον των Ιταλών και
ασφαλώς θα ξαναθυμηθούμε τα ηρωικά κατορθώματα
του λαού μας.

Η πατρίδα μας κατά την διάρκεια του πρώτου μισού
του 20ου αιώνα, είχε ελάχιστες περιόδους ηρεμίας και
ειρήνης.

Εκτός όμως ότι πέρα από τους πολέμους και την κα-
τοχή, τρεις περίοδοι, χαρακτηρίστηκαν από πολύχρο-
νους αγώνες από μη τακτικό στρατό, (αντάρτικο) με
διαφορετικούς σκοπούς και διαφορετικά πολιτικά υπό-
βαθρα.

Αυτοί οι αγώνες είναι γνωστοί ως «Μακεδονικός Αγώ-
νας», «Εθνική Αντίσταση» και «Εμφύλιος Πόλεμος».

Δεν είμαι σε θέση να υπεισέλθω στο νόημα, την πε-
ριγραφή, την αξία, ή τα αποτελέσματα αυτών των αγώ-
νων.

Σε κάθε μια όμως από αυτές, από το ΟΧΙ της 28ης
Οκτωβρίου, και κατά την διάρκεια των αγώνων αυτών,
ο λαός μας έχει να επιδείξει, έναν πατριωτισμό και μια
ανδρεία, για ό,τι πίστευε και γι' αυτό που πολεμούσε,
και είναι αναμφισβήτητο και κοινό στοιχείο, η προσω-
πική γενναιοδωρία και η σωματική και ψυχική αντοχή
όλων των ανδρών και γυναικών που έλαβαν μέρος στις
μάχες αυτές.

Οι βάρδοι της Ελληνικής ποίησης, τα ιστορικά κεί-
μενα εξιστορούν και υμνούν αυτήν την ανδρείωμένη
ψυχή των Ελλήνων.

Ας δούμε το ποίημα του Άγγελου Σικελιανού:

Στρατιώτες του μετώπου

Σιμά Σας μόνο, εκεί μονάχα πρέπει,
στην πιο απηλή του μόχτου Σας κορφή,
που τα Έργα δε χωρίζουν από τα Έπη
σα θα 'μουνα στο πλάϊ Σας, αδερφοί,
εκεί που η λόγχη και το Πνέμα είν' ένα,
κ' ένα η ψυχή μαζί με το κορμί,
κι όλα τ' αόρατα φανερωμένα
στης Εφόδου την ύστατην ορμή,
εκεί μονάχα, τον υπέρτατο αίνο,
με του Αισχύλου τον άκρατο σκοπό:
«Η Ελλάδα σκώνεται και τρώει τον ξένο»,
καθώς θα ορμάτε, θ' άξιζε να πώ!
Αλλ' αν η λόγχη και το Πνέμα είν' ένα,
λογιάστε το η ψυχή μου πόχει βγει

να Σας προλάβει πιο μπροστά από μένα ...

Κι ακούοντας την υπέρτατη κραυγή,
ακούοντας τον ακράτητο αυτόν αίνο,
με του Αισχύλου τον άκρατο σκοπό:
«Η Ελλάδα σκώνηκε και τρώει τον ξένο»,
πέστε πως ήρτα αυτού να Σας τον πώ!

Πάλεψε ο Ελληνικός λαός, και δεν έσκυψε το κεφάλι,
και δεν δέχτηκε κανένα ζυγό, και κανέναν εχθρό που
φανερά θέλησε να του πάρει τα όσια και ιερά του, και
την γη των πατέρων του.

Τι γίνεται όμως με τους αόρατους εχθρούς; Τι γίνεται
μ' αυτούς που υποβόσκουν τα θεμέλια των ιδανικών
μας, καταστρέφουν την πίστη μας, αλώνουν τη γλώσσα
μας, ανατρέπουν τα όσα έχουμε ανά τους αιώνες δη-
μιουργήσει και προσφέρει στην ανθρωπότητα;

Ενώ βλέπουμε το ιστό της αράχνης να τυλίγεται γύρω
μας ασφυκτικά, είμαστε ανίκανοι να αντιδράσουμε.

Γιατί δεν υπάρχει αρχηγός να καθοδηγήσει και να
δώσει την σωστή κατεύθυνση. Γιατί δυστυχώς ο καπε-
τάνιος νήγινε και το βαπόρι ακυβέρνητο παλεύει στην
μανιασμένη θάλασσα του ωκεανού, έρμαιο των θανα-
τηφόρων κυμάτων, των συμφερόντων, των ηλιθίων
φιλόδοξων, και της άμετρης μισαλλοδοξίας.

Υπάρχει όμως η ελπίδα, και αυτή είναι η οικογένεια...

Σαν το κρυφό σχολειό, κάθε οικογένεια να διδάσκει,
να φροντίζει τα παιδιά της, να τα προφυλάτει από τον
εχθρό.

Τον εχθρό που ύπουλα καιροφυλαχτεί, στα ποτά, στις
ουσίες, στις κακές συναναστροφές.

Η οικογένεια να γίνει το άντρο της δύναμης και αν-
τοχής εναντίον του εχθρού, και να είναι ο στυλοβάτης
του λαού και του Έθνους μας.

Καλό φθινόπωρο με πολλές ευχές και Αγάπη.



ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΤΡΑΤΙΩΤΕΣ



Εικοσιοχτώ του Οχτώβρη του 1940

Το γένος βουλαγμένο μες στον αιώνα
να λυτρωθεί μονάχο του μπορεί
μα να ξυπνήσει πρέπει η πλέρια Μνήμη
βαθείά του, αδάμαστη και τρομερή.

Κανείς δε θα ξεφύγει τη γενιά του!
το βάρος της θα σπάσει ως τη στιγμή,
που βγαίνοντας από τη λησμονιά του
στο φως που πια δεν στέκουν δισταγμοί.

Της ζωής θε να ντυθεί την πανοπλία,
και μ' ακέριο τον άγιο σκελετό
των περασμένων, θα στηθεί στη γη του
με το κεφάλι αλύγιστο κι ορτό!

Ελέγαμε: ένα Μαραθώνα ακόμα! Ελέγαμε: Μια Σαλα-
μίνα ακόμα! Ελέγαμε: Ακόμα ένα εικοσιένα! Κι ήρτες
τέλος συ, Μπέρτα-Μέρα, οπού αγκάλιασες κι ανύψω-
σες ολόκληρα τα περασμένα στον ανώτατο λυτρωτικό
σκοπό τους, στον υπέρτατο τους ηθικών Ιστορικό Ρυθμό!

Ω δικαίωση όλων των ελληνικών αγώνων! Ω ύψι-
στη ηθική στροφή μέσα στο χάος ολόκληρου του Κό-
σμου! Και μαζί, ω γιγάντια, πλέρια ιστορική καταβολή,
από την οποία, ..Ν ι κ η τ έ ς, οι Έλληνες, θα ξεκινή-
σουμε αύριο, πρωτοπόροι της πνευματικής ανάπλα-
σης ολόκληρης της γης!

Ω Μέρα-Μάννα, που μας έσπασες ακέρια κι ως το
ύστατο, όλα τα κρυφά εσωτερικά δεσμά μας! Ω κοσμοϊ-
στορική Ελευθερία, τόσο βαθειά λαχταρισμένη! Να Σε!
Σε κατέχουμε! Σε νιώθουμε! Σε θέλουμε!

Και θε να Σε κρατήσουμε όλοι, στο τεράστιο ύψος
που μας φανερώθηκες απ' τα χαράματα των Εικοσιο-
χτώ του Οχτώβρη του 1940, κι ως με τη συντέλεια των
αιώνων, είτε ζήσουμε, είτε, αύριο που θα φέγγεις πάνω
απ' όλο τον πλανήτη το γιγάντιο φως Σου, θα βρισκό-
μαστε στα σπλάχνα Σου, ω Μπέρτα, αθάνατοι νεκροί!

Άγγελος Σικελιανός
15 Νοεμβρίου 1940 Νέα Εστία

Την συνδρομή ή οποιαδήποτε οικονομική ενίσχυση προς το Σωματείο "ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΤΟΥ ΔΡΟΜΟΚΑΪΤΕΙΟΥ"
μπορείτε να καταθέσετε στον παρακάτω λογαριασμό: 00260064940200183718 Eurobank

Ανταύγειες από την 28^η Οκτωβρίου 1940

(Υπό Δρ. Φιλ. Μαρίας
Ελευθερίας Γ. Γιατράκου)



Έξι δεκαετίες πέρασαν από την ημέρα που οι Έλληνες δεχτήκαμε το ηλιόλουστο πρωινό της 28ης Οκτωβρίου του 1940, το δωρικό εγερτήριο, Την ημέρα αυτή όταν η Ιταλία κήρυξε τον πόλεμο κατά της Ελλάδος ο Μουσολίνι είχε οκτώ εκατομμύρια λόγχες, τόσα αεροπλάνα ώστε να σκεπάσει τον ήλιο και στόλο που κυριαρχούσε στη Μεσόγειο που την έλεγε Mare Nostrum, (η θάλασσά μας). Και η Ελλάδα τινάχτηκε περήφανη και γέμισε η χώρα δάφνες και δόξα, Και οι Έλληνες τι είχαμε;

Είχαμε κι εμείς τον λιγοστό στρατό μας, τα ελάχιστα καράβια μας και τα ακόμη πιο λίγα και μάλιστα παλαιά αεροπλάνα μας, Είχαμε όμως το ένα: Την ψυχή που μπροστά της δεν άξιζαν τύποτα τα μεγαθήρια του Ιταλού. Το γεγονός ότι τα παιδιά της Ελλάδος πήγαιναν στο μέτωπο με το χαμόγελο στα χείλη, αυτό έδειχνε την ψυχή τους, την ψυχή που έδινε τα πάντα για την Ελλάδα. Και μία τέτοια απόφαση μπορούσε ν' αντέξει στις χειρότερες συνθήκες, με την βροχή, το χιόνι, τον παγωμένο αέρα, τα πάντα.

Γι' αυτό νικήσαμε τους Ιταλούς. Η ψυχή νίκησε την ύλη. ΟΧΙ! Λιτό το ΟΧΙ του τότε πρωθυπουργού κι ολόκληρου του ελληνικού λαού, Από και το πρώτο ανακοινωθέν.

«Τα ημέτερα τμήματα αμύνονται το» πατρίου εδάφους. Όλα τα ανακοινωθέντα ήταν κείμενα μεγαλειώδη στην λιτότητά τους, ηρωικά στην γαλήνη τους, θαυμαστά στην αυτοκυριαρχία τους βαθιά και πλούσια στο περιεχόμενο τους. Τα 40-41 οι Έλληνες έγραψαν με τρία μόνο γράμματα μια ολόκληρη Ιστορία 216 ημερών. Στη λεωφόρο της μνήμης βλέπουμε να παρελαύνουν οι νέοι του '40.

Βαδίζουν σταθεροί, κυριευμένοι από την επική μέθη, προχωρούν στεφανωμένοι με τα άσπιλα χιόνια από τις κορυφογραμμές των βουνών της Β. Ηπείρου μας, Πάμφωτοι όλοι τους με τα παράσημα της φωτιάς στα στήθη, στο μέτωπο είναι αποτυπωμένο το φίλημα της δόξας κι ο απόηχος της ιαχής τους ΟΧΙ, φτάνει, ως τ' αυτιά μας σαν πίστη στον θεό. σαν αγάπη στην πατρίδα, σαν σεβασμός στα ιδανικά της φυλής, σαν χρέος στον κόσμο μας, σαν απαίτηση του πολιτισμού. Με βεβαιότητα ότι τον αγώνα τον ευλογεί ο θεός, η Μεγαλόχαρη, η κραυγή ΑΕΡΑ πούβγαίνει από το στήθος των λεβεντοκορμών μαχητών μας έμοιαζε με έκρηξη ηφαιστείου, Ξεπηδούσε σαν λάβα γιατί ξεχυνόταν από ψυχή πυρακτωμένη που έπασχε για την ελευθερία, την δικαιοσύνη, την υπεράσπιση των ιερών και των οσίων μας, από ψυχή που είχε βαθύτατα τραυματιστεί ύστερα από το έγκλημα του Ιταλού στ' αγιασμένα νερά της Τήνου, τον ύπουλο τορπιλισμό και τον αναπάντεχο πνιγμό της Έλλης μας.

Το 1821 ο Ελληνισμός παλλόταν από το πάθος της ελευθερίας.

Τα 1940 κόχλαζε από οργή που μεταβλήθηκε σε ενθουσιασμό όταν ο εχθρός επετέθη. Ενθουσιασμό τόσο πηγαίο και γνήσιο, ώστε ήταν χαρούμενοι όσοι έφευγαν για να αντιμετωπίσουν ένα πολύ πιθανό θάνατο και πλημμένοι όσοι δεν θα είχαν αυτήν την ευτυχία. Ποτέ έθνος δεν δέχτηκε με τέτοιο ενθουσιασμό το άγγελμα, πως έφτασε μια φοβερή δοκιμασία. Ίσως μια μοναδική στιγμή ήταν αυτή στην μακραίωνη ιστορία μας ακόμη κι αν ανατρέξουμε στις ενδοξότερες σελίδες των αρχαίων.

Στον Μαραθώνα εκδηλώνονται δισταγμοί κι αναβλητικότητα κι ο Μιλτιάδης μεταχειρίζεται όλη του την πειθώ για να αποφασίσει ο πολέμαρχος Καλλίμαχος να δώσει μάχη. Στη Σαλαμίνα είναι γνωστές οξύτατες διαφωνίες που καταπατούν μόνον όταν ο εχθρικός στόλος κυκλώνει τους Έλληνες συμμάχους στα στενά νερά και τους αναγκάζει να τα καταστήσουν, εσαεί ένδοξα.

Το 1940 σύσσωμο το έθνος ορθώθηκε εναντίον του εχθρού. Άνδρες, γυναίκες, μια θέληση και μια φωνή. Δεν βρέθηκε γυναίκα που να έμεινε αργή, παθητική μοιρολάτρη. Καμμία δεν υστέρησε σε ακάματη δουλειά. Από τα χωράφια ως τα νοσοκομεία. Από τα εργοστάσια έως τα προχωρημένα συστήματα, στις ζώνες των πρόσω. Και δεν υπήρχε χέρι γυναικείο που να μη πλέκει κάλτσα ή περιλαίμιο για τον στρατιώτη της Αλβανίας.

Πρώτες από όλες οι γυναίκες της Πίνδου που μετέφεραν πολεμοφόδια, τροφές κι ό,τι άλλο για την χρήση των πολεμιστών.

Τόση ήταν λοιπόν η έλλειψη μεταφορικών μέσων; Ναι. Ήταν τόση, ώστε οι δραματικές περιστάσεις απαιτούσαν και δραματικές αποφάσεις. Επειδή όμως ο χώρος της εποποιίας του 40 είναι απέραντος σε ηθική έκταση θα

προσπαθήσουμε να ανθολογήσουμε περιστατικά ηρωισμού και μεγαλείου ως νικητήρια βαγιόκλαρα. Έτσι η μνήμη του έπους του '40 θα μας βοηθήσει να διασφαλίσουμε την ταυτότητα και αξιοπρέπειά μας λέγοντας ΟΧΙ σε κάθε μορφή δουλείας.

Για να υψώσουμε την συνείδηση και να αντικρύσουμε την Ελλάδα σε όλη της την πνευματική, ιδεολογική και εθνική σημασία. Να βρούμε πάλι τον εαυτό μας και να συνειδητοποιήσουμε το χρέος μας.

Ξεκινάμε λοιπόν με τα «ματωμένα, φτερά» προτάσσοντας ένα ποίημα που έγραψε ένας πατέρας, ο Αριστοτέλης Σακελλαρίου στην Αθήνα, στις 4 Νοεμβρίου του 1940.

Στον Γιάννη μου, τον Αεροπόρο.

Από ψηλά στα Γιάννενα φωνή αγγέλου φτάνει.

-Ετοίμασε, πατέρα μου, το δάφνινο στεφάνι.

Τις αδελφές μου φίλησε, τής μάννας μου το χέρι στάσου στη θέση μου πιστός σε κάθε θέλημα της και πες της υπερήφανη πρώτη αυτή να ξέρει.

πως άλλη μάννα, η Ελλάς, με κράτησε κοντά της



Με το λιτό αυτό ποίημα εξέφρασε τον πόνο και την περηφάνια του για την θυσία του γιου του υποσημναγού Ιωάννη Σακελλαρίου, ο ευγενής πατέρας του. Ο γιός του έπεσε σε αερομαχία επάνω από τα Ιωάννινα στις 2 Νοεμβρίου του 1940.

Οι σημερινοί νέοι κι έφηβοι δεν δοκίμασαν την πίκρα που γεύτηκαν τα παιδιά του "40-45. Δεν τους δόθηκαν οι ευκαιρίες να ζήσουν γεγονότα που συγκλονίζουν τον άνθρωπο και τον κάνουν να ριγήσει από άγιους ενθουσιασμούς για την πατρίδα.

Αξίζει λοιπόν να μεταφέρουμε εδώ το παράδειγμα ενός μικρού παιδιού από εκείνα που στο χρόνια του 40 έως 45 είχαν μεταβληθεί σε πραγματικούς γίγαντες. Κοιμήθηκαν παιδιά και ξύπνησαν ώριμοι άνδρες.

Στα μέσα Νοεμβρίου του 41 ήρθε από την Κέρκυρα στην πρωτεύουσα ο Σπύρος. Ένα παιδάκι δώδεκα χρονών.

Είχε τραυματισθεί, τα Χριστούγεννα του προηγούμενου έτους 1940 κατά την διάρκεια του φοβερού ιταλικού βομβαρδισμού. Το πρωί των Χριστουγέννων του 40 ήρθαν και πάλι οι Ιταλοί καβάλα στα σιδερένια πουλιά τους.

Που να φανταστούν οι Έλληνες ότι θα σκόρπιζαν τον όλεθρο και την καταστροφή και την ημέρα που αντήχησε το «επί γης ειρήνη» των αγγέλων.

Τα παιδάκια που ανυποψίαστα χύθηκαν στους δρόμους για να παίξουν, δέχθηκαν βροχή από σφαίρες. Τότε ήταν που ο μικρός Σπύρος έχασε το δεξί του χέρι. Μόλις τον Νοέμβριο του 41 κατάφερε με μύριες δυσκολες και ταλαιπωρίες να φτάσει με τη μητέρα του στο Νοσοκομείο του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού Αθηνών, για να τουβάλουν ένα προσθετικό μηχανήμα» επειδή το χεράκι του είχε κοπεί από ψηλά. Γιατροί, αδελφές, υπηρετικό προσωπικό πρόσφεραν τις επιστημονικές τους γνώσεις, τη νοσηλεία, τις φροντίδες, με ιδιαίτερη στοργή στον Σπύρο. Ο ίδιος όμως είχε τέτοια διάθεση που όλοι τον κοίταζαν απορημένοι κι όταν με κάποια τρυφερά λόγια προσπαθούσαν να τον παρηγορήσουν γιατί θάμενε ανάπηρος από τέτοια ηλικία, ο Σπύρος που είχε το όνομα του μεγάλου Αγίου της Κερκύρας, άνοιγε διάπλάτα τα μεγάλα. λαμπερά, ματάκια του, κάρφωνε το καθαρό βλέμμα του σε γιατρούς κι αδελφές κι απαντούσε Ουμόσοφα:

-Δεν πειράζει. Στην Κέρκυρα, ξέρετε, υποχρεώνουν οι Ιταλοί όλο τον κόσμο να χαϊρετάει σηκώνοντας ψηλά το δεξί τους χέρι για το Saluto Romano κι εγώ γλίτωσα από αυτήν την αγγαρεία.

Τους την-έφτιαξα των Ιταλών!

Τέτοιος ο λαός μας, τέτοια και τα παιδιά του, Σ' αυτόν τον πόλεμο οι Έλληνες πρωταγωνίστησαν όχι μόνον με την ανδρεία, αλλά και με την μεγαλοκαρδία, την ευγένεια την αξιοπρέπεια, το ήθος τους.

Στο κείμενο αυτό θα μεταφερθούμε στα άγρια χιονισμένα βουνά της Πίνδου. Ήταν 21η Νοεμβρίου 1940,

Ημέρα που η εκκλησία μας γιορτάζει τη μεγάλη γιορτή των Εισοδίων της Υπεραγίας Θεοτόκου στο Ναό του Σολομώντος.

Είναι η γιορτή που αποτελεί «το προοίμιο της ευδοκίας του Θεού» στον άνθρωπο! και της σωτηρίας των ανθρώπων από την αμαρτία και τον αιώνιο θάνατο.. Ενώ όμως στα μετόπισθεν γιόρταζαν τη μεγάλη Θεομητορική γιορτή, αναπέμποντας θερμή ικεσία στη σκέπη του έθνους υπέρ του αγωνιζομένου στρατού μας, οι γιγαντομάχοι μας πολεμούσαν για την ελευθερία της πατρίδος.

Εκείνη την ημέρα είχαν διακομισθεί στο μικρό χωριό Ελεύθερο, που είχε καταβλησθεί το 11 β' Ορεινό χειρουργείο έξι ιταλοί τραυματίες, Μεταξύ τους ο στρατιώτης Παβολίνι Μαρκήσιος του Γκιουζέπε. Ανήκε στο 8ο σύνταγμα αλπινιστών της 3ης Μεραρχίας Τζούλια. Κατόντας από την πόλη Ούντινε της Ιταλίας. Ο Ιταλός τραυματίας παρουσίαζε όπως διηγείται ο τότε στρατιωτικός ιατρός Βασίλειος Ν. Κρεμμύδας, «προχωρημένη αεριογόνο γάγγραινα στο δεξί σκέλος, από ανοικτό συντριπτικό κάταγμα της κνήμης και η κατάσταση του ήταν κρίσιμη», ο στρατιωτικός ιατρός έκανε ότι του ήταν δυνατό για να σώσει τη ζωή του Ιταλού τραυματία και όταν η κατάσταση σταθεροποιήθηκε κάπως, προχώρησε «σε ακρωτηριασμό στο ύψος του μηρού».

Επειδή όμως η μονάδα τον βρισκόταν σε διαρκή μετακίνηση αποφάσισε τη διακομίδη του Ιταλού στο πεδινό χειρουργείο της Κόνιτσας.

Οι έξι τραυματιοφορείς, που επιφορτίστηκαν για τη μεταφορά του, εβάζιζαν δύο μέρες μέχρις ότου φθάσουν στην Κόνιτσα. Ο επικεφαλής των τραυματιοφορέων Δημήτρης Βιτζηλαίος έγραψε στην αναφορά του: «Βαρύ χειμωνατικό δειλινό ξεκινήσαμε με εκνευριστικό ψιλόβροχι, μένα σε πυκνή καταχνιά, που αφαιρούσε και τα ελάχιστα ίχνη ορατότητας. Με τις τρεις κουβέρτες που αποτελούσαν την πανοπλία μας σε υψόμετρο πάνω από 1600 μέτρα, είχαμε σκεπάσει τον τραυματία. Και το κοινάκι, που διαθέταμε σαν μοναδικό όπλο ενάντια στη νυχτερινή παγωνιά, το δίναμε λίγο-λίγο στον Παζολίνι.

Στο «Μάμα μία» που κάθε τόσο ξεφώνιζε, του απαντούσαμε με στοργή και του δίναμε θάρρος, συνεχίζαμε την πορεία μας, ανοίγοντας περάσματα ανάμεσα από βράχια και πυκνές φυλλωσιές, μέσα από κακοτοπιές, το πρωί της τρίτης ημέρας αντικρίσαμε την πολιτεία του λυτρωμού.

Την ώρα του αποχαιρετισμού, βάλαμε στην τσέπη του χιτωνίου του τη διεύθυνσή μας. Την είχε ζητήσει κλαίγοντας...

Ο Παβολίνι τελικά σώθηκε, επαναπατρίστηκε και ζούσε στην πόλη του Ούντινε, όπου ήταν γνωστός «Ο ανάπηρος με το ένα πόδι»...

Είχε οργανωθεί από τον ΕΕΣ η υπηρεσία μεταγγίσσεως αίματος. Ουρές από νέους, κοπέλλες, γυναίκες, μαθητές παιδιά, περίμεναν στη σειρά τους. Μια μέρα ο επί της αιμοδοσίας γιατρός είδε στην ουρά των αιμοδοτών ένα γεροντάκι..

-Εσύ παππούλη, του είπε ενοχλημένα, τι θέλεις εδώ; Ο γέρος απάντησε δειλά:

-Ήρθα κι εγώ για να δώσω αίμα Ο γιατρός τον κοίταξε με απορία και συγκίνηση, Ο γέρος παρεξήγησε τον δισταγμό του. Η φωνή του έγινε πιο ζωηρή.

-Μη με βλέπεις έτσι γιατρέ μου, είμαι γερός, το αίμα μου είναι καθαρό. Κι ακόμα, ποτέ μου δεν αρρώστησα

Είχα τρεις γιους. Σκοτώθηκαν και οι τρεις εκεί πάνω. Χαλάλι της πατρίδας. Όμως μου είπαν πως οι δυο πήγαν από αιμορραγία. Λοιπόν, είπα στην γυναίκα μου. Θάνε κι άλλοι πατεράδες που μπορεί να χάσουν τα παλληκάρια τους γιατί δεν θάχουν οι γιατροί αίμα να τους δώσουν. Να πάω να δώσω κι εγώ το δικό μου;

-Αιντε, πήγαινε γέρο μου, μου είπε, κι ας είναι για την ψυχή των παιδιών μας. Κι εγώ σηκώθηκα και ήρθα.

Τέτοια περιστατικά ανδρείας και ήθους έπρεπε να διανθίζουν τα εκπαιδευτικά μας βιβλία. Τέτοιες πράξεις ποιότητας ζωής έπρεπε να προβάλλονται από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Αλλά ενώ τότε η αναγνώριση ήταν γενική και υπερθετικοί της Ελλάδος οι έπαινοι, ενώ ο Τσώρτσιλ δήλωνε ότι δεν θα λέγεται πλέον ότι οι Έλληνες πολεμούν σαν ήρωες αλλά ότι οι ήρωες πολεμούν σαν Έλληνες, τώρα στις ημέρες μας μεγάλη είναι η απορία του Έλληνα αναγνώστη όταν ανοίγει τις μεταπολεμικές εγκυκλοπαίδειες και ιστορίες του Β' Παγκοσμίου πολέμου και διαπιστώνει ότι για την αποφασιστική αυτή καμπή του πολέμου αφιερώνονται ελάχιστες διαλειπτικές φράσεις όπως οι ακόλουθες:

«1940.28-10. Απόρριψη υπό της Ελλάδος του τελεσιγράφου του Μουσσολίνι». Ή: «1940 Οκτώβριος. Ιταλική επίθεση κατά της Ελλάδος».

Συνέχεια στη σελίδα 3

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ: ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΦΟΒΟΣ

Μαρία Φράγκου,
Σύμβουλος Ψυχικής
Υγείας -
Ψυχοθεραπεύτρια



Για αιώνες, ο κόσμος θεωρούσε την κατάθλιψη σημάδι σωματικής ή πνευματικής αδυναμίας και όχι πρόβλημα υγείας. Όσοι έπασχαν από κατάθλιψη δικαιολογούνταν με τη φράση: «είναι όλα μέσα στο μυαλό μας». Τώρα και έπειτα από πολλές έρευνες, οι γιατροί αναγνωρίζουν την κατάθλιψη ως μια ασθένεια με βιολογική βάση που συχνά επηρεάζεται από το ψυχολογικό και το κοινωνικό στρες.

Σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη της κατάθλιψης πιστεύεται πως παίζει ένας πολύπλοκος συνδυασμός παραγόντων, όπως η γενετική, το στρες και οι μεταβολές στη λειτουργία του οργανισμού και του εγκεφάλου. Τα άτομα που πάσχουν από κατάθλιψη παρουσιάζουν αφύσικα χαμηλά επίπεδα ορισμένων ουσιών του εγκεφάλου, καθώς επίσης και επιβράδυνση της κυτταρικής δραστηριότητας σε περιοχές του εγκεφάλου οι οποίες ελέγχουν τη διάθεση, την όρεξη, τον ύπνο και άλλες λειτουργίες.

Η κατάθλιψη δεν επηρεάζει μόνο τη διάθεση. Προκαλεί διαταραχές στον ύπνο και στις διατροφικές συνήθειες και μειώνει την ερωτική επιθυμία. Επηρεάζει τον τρόπο σκέψης, προκαλώντας αρνητική και απαισιόδοξη διάθεση. Επηρεάζει τον τρόπο που βλέπουμε τον εαυτό μας και μειώνει την αυτοεκτίμηση. Έχει αντικείμενο στις πράξεις μας και συχνά μας κάνει ευερέθιστους.

Η κατάθλιψη μπορεί να έρθει μόνη της ή σε συνδυασμό με κάποια άλλη ασθένεια. Μπορεί επίσης να είναι η αντίδραση του οργανισμού σε ένα φάρμακο, να παρουσιαστεί μετά τον τοκετό ή να οφείλεται σε αλκοολισμό ή χρήση ναρκωτικών. Ίσως οφείλεται στο στρες έπειτα από αλλαγή εργασίας, στην απώλεια κάποιου αγαπημένου προσώπου ή σε άλλο επώδυνο γεγονός. Μερικές φορές συμβαίνει χωρίς προφανή λόγο και αιτία.

Αντίθετα με τη μελαγχολία και την απαισιοδοξία, η κατάθλιψη διαρκεί για μεγάλο χρονικό διάστημα. Τα συναισθήματα λύπης ή άσχημης διάθεσης επιμένουν για καιρό και συνήθως συνοδεύονται κι από άλλα συναισθήματα, όπως άγχος, θυμό, ευερεθιστότητα, ενοχές ή απελπισία. Αντίθετα, λοιπόν, με τη μελαγχολία και την απαισιοδοξία, η κατάθλιψη εξασθενεί το άτομο.

Επιπλέον, οι μελέτες που έχουν προσπαθήσει να αποσαφηνίσουν τις βασικές διαφορές ανάμεσα στη θλίψη και την κατάθλιψη δείχνουν ότι μια από τις διαφορές είναι το αίσθημα υποτίμησης. Τα άτομα που πάσχουν από κατάθλιψη συχνά έχουν πολύ μειωμένη αυτοεκτίμηση, κάτι που δε συμβαίνει στα άτομα με απλή θλίψη.

Μια καθυστέρηση στη διάγνωση και τη θεραπεία της κατάθλιψης μπορεί να αποβεί μοιραία. Τα άτομα με έντονη κατάθλιψη που δεν έχουν ακολουθήσει θεραπεία διατρέχουν κατά 15% μεγαλύτερο κίνδυνο να αυτοκτονήσουν, σε σύγκριση με το 1% του γενικού πληθυσμού. Η κατάθλιψη που δεν υπόκειται σε θεραπεία είναι το νούμερο ένα αίτιο αυτοκτονίας στις ΗΠΑ. Ο κίνδυνος αυτοκτονίας αυξάνεται με κάθε επεισόδιο κατάθλιψης. Με τη

θεραπεία, οι τάσεις αυτοκτονίας συνήθως υποχωρούν. Πέρα από το ιατροφαρμακευτικό κομμάτι της θεραπείας, υπάρχουν και δύο μορφές ψυχοθεραπείας που έχουν αποδειχτεί πολύ αποτελεσματικές και αυτές είναι η θεραπεία της γνωστικής συμπεριφοράς και η διαπροσωπική θεραπεία.

Η θεραπεία της γνωστικής συμπεριφοράς (ΘΓΣ), βασίζεται στην αρχή ότι «είστε αυτό που σκέφτεστε». Ή μάλλον το πως αισθάνεστε είναι αποτέλεσμα της γνώμης που έχετε για τον εαυτό σας και τις συνθήκες της ζωής σας. Αυτή η μορφή θεραπείας υποστηρίζει ότι οι απαισιόδοξες σκέψεις και οι αρνητικές συμπεριφορές στα γεγονότα της ζωής συμβάλλουν στην κατάθλιψη.

Από την άλλη μεριά, η διαπροσωπική θεραπεία, θεωρεί τις σχέσεις το κλειδί για την κατανόηση και την αντιμετώπιση των σημαδιών και των συμπτωμάτων που σχετίζονται με την κατάθλιψη. Ο στόχος της διαπροσωπικής θεραπείας είναι η βελτίωση των σχέσεων και της επικοινωνίας και η αύξηση της αυτοπεποίθησης.



Μακροπρόθεσμα, η ψυχοθεραπεία γενικά παρέχει πολλά οφέλη και παίζει σημαντικό ρόλο στη θεραπεία της ήπιας και μέτριας κατάθλιψης. Σας βοηθά να κατανοείτε καλύτερα τον εαυτό σας, να λύσετε πιο αποτελεσματικά τα προβλήματά σας, σας υποδεικνύει τρόπους αντιμετώπισης των γεγονότων της ζωής και τρόπους εξωτερίκευσης των συναισθημάτων σας. Η ψυχοθεραπεία είναι επίσης κατάλληλη για άτομα με ήπια ή μέτρια κατάθλιψη, τα οποία δεν θέλουν να πάρουν αντικαταθλιπτικά φάρμακα ή δεν αντέχουν τις παρενέργειές τους. Πολλές φορές είναι απαραίτητος ο συνδυασμός της ψυχοθεραπείας με τη φαρμακευτική αγωγή.

Ασφαλώς, η ψυχοθεραπεία φέρνει αποτελέσματα μόνο αν και εσείς και ο θεραπευτής σας αφιερωθείτε σε αυτόν τον σκοπό. Οι ικανότητες και οι γνώσεις του θεραπευτή είναι πολύ σημαντικές, αλλά εξίσου σημαντική είναι και η δική σας συμμετοχή - η συμπεριφορά, οι προσδοκίες και η αφοσίωσή σας. Αν ξεκινήσετε τη θεραπεία με την πεποίθηση ότι κανένας δεν μπορεί να σας βοηθήσει ή ότι οι προσπάθειες θα είναι άκαρπες, οι πιθανότητες επιτυχίας μειώνονται δραματικά.

Στη διάρκεια της θεραπείας είναι σημαντικό να είστε ειλικρινείς και έτοιμοι να αντιμετωπίσετε επώδυνες αλήθειες και δυσάρεστα συναισθήματα. Επίσης είναι σημαντικό να είστε ανοιχτοί σε νέες ιδέες και τρόπους επίλυσης προβλημάτων. Με τη σειρά του, ο θεραπευτής θα πρέπει να σας ακούει με προσοχή και κατανόηση, να ερμηνεύει

σωστά αυτά που του λέτε και να σας καθοδηγεί σε πιο σωστές συμπεριφορές. Η διαδικασία απαιτεί αμοιβαία εμπιστοσύνη και σεβασμό.

Επιπρόσθετα, καλό είναι να μάθετε να είστε αισιόδοξοι. Με λίγη εξάσκηση, θα μάθετε να αναγνωρίζετε τις αρνητικές σκέψεις και να τις αντικαθιστάτε με θετικές. Στη διάρκεια της μέρας, σταματήστε και αξιολογήστε αυτά που σκέφτεστε και βρείτε έναν τρόπο να μετατρέπετε τις αρνητικές σκέψεις σε θετικές. Με τον καιρό, οι σκέψεις θα γίνουν αυτόματα πιο θετικές και λογικές. Ακολουθήστε τις παρακάτω συμβουλές:

- Συνειδητοποιήστε ότι οι κακές καταστάσεις είναι συνήθως προσωρινές. Όπως ο βροχερός καιρός, πολλές άσχημες καταστάσεις βελτιώνονται με το χρόνο.
- Μην κατηγορείτε πάντα τον εαυτό σας όταν κάτι πάει στραβά. Αν ο σύντροφος ή φίλος ή το αφεντικό σας έχει κακή διάθεση, μην υποθέσετε ότι φταίτε εσείς γι' αυτό.
- Σκεφτείτε πώς μπορείτε να βελτιώσετε μια άσχημη κατάσταση. Αν ένας συνάδελφός κριτικάρει τη δουλειά σας, ζητήστε του να σας δώσει θετικές συμβουλές για το πώς να τη βελτιώσετε.
- Πριν ενδώσετε σε αρνητικές σκέψεις, αναρωτηθείτε: “Μήπως υπερβάλλω;”

Παράλληλα, ένας από τους καλύτερους τρόπους να αντιμετωπίσετε την κατάθλιψη και να εμποδίσετε την υποτροπή της είναι να περιμένετε και να λύσετε τα πιθανά προβλήματα πριν γίνουν πραγματικά προβλήματα. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να ακολουθείτε το πρόγραμμα θεραπείας και να αποκτάτε συνήθειες που βοηθούν την ανάρρωση, όπως η φυσική άσκηση.

Ακόμη, πρέπει να παρατηρείτε πάντα τα προειδοποιητικά σημάδια μιας υποτροπής. Αυτά διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Μπορεί να έχετε αρχίσει να ξυπνάτε από τα ξημερώματα ή να τρώτε περισσότερο από το κανονικό. Μπορεί να είστε ευέξαπτοι και να εκνευρίζετε εύκολα για ασήμαντα πράγματα που σας εκνευρίζουν γιατί μπορεί να είναι σημάδια κατάθλιψης.

Να θυμάστε ότι στη ζωή όλα συμβαίνουν - το να νιώθετε λυπημένοι δε σημαίνει ότι βυθίζεστε σε ακόμη μια κατάθλιψη. Αν ωστόσο αυτά τα συναισθήματα επιμένουν, συμβουλευτείτε το γιατρό σας. Μπορεί να προτείνει κάποια αλλαγή στη θεραπεία ή να σας θυμίσει τους τρόπους αντιμετώπισης που έχετε ήδη μάθει.

Κλείνοντας, να πούμε πως ο David Plock, επιτυχημένος γιατρός στην Αμερική, πάντα πίστευε ότι τα άτομα που έπασχαν από κάποια ψυχική διαταραχή ήταν αδύναμα. Συνήθιζε να τα βλέπει υποτιμητικά και του έκανε εντύπωση που δεν μπορούσαν να ελέγξουν τον εαυτό τους. Ύστερα, όμως, από μια προσωπική περιπέτεια που ο ίδιος πέρασε, αναγκάστηκε να επανεκτιμήσει τα πράγματα και να λέει πλέον: «Θέλω να τονίσω ότι αυτοί οι άνθρωποι δεν είναι άρρωστοι από δικό τους λάθος και αξίζουν την ίδια φροντίδα και σεβασμό που προσφέρουμε στους υπόλοιπους ασθενείς. Όταν βλέπω ψυχικά άρρωστους ανθρώπους ή βλέπω ότι ένας ασθενής έχει ιστορικό ψυχικής ασθένειας, αισθάνομαι πως κάτι με ενώνει μαζί τους. Νιώθω ότι έχουμε κάτι κοινό».

Υ.Γ. Όλες οι παραπάνω πληροφορίες έχουν ανεξαίρετως αντληθεί από το βιβλίο «Κατάθλιψη: Βγείτε από την παγίδα», της Mayo Clinic και συγκεκριμένα από την Keith Kramlinger, M.D., Εκδόσεις «Μοντέρνοι Καιροί», Δεκέμβριος 2010.

Συνέχεια από τη 2η σελίδα

Υπάρχουν όμως στιγμές πολλές Μεγαλειώδεις. Απαράμυλλες. Που αποτύπωσαν ανεξίτηλα στις σελίδες της ιστορίας με την γραφίδα τους γυναίκες ανδρείες Ελληνίδες. βιώνοντας το ψυχικό κλίμα της εποχής.

Οι νεκροί της Ελλάδος δεν έπεσαν επί ματαίω. Η θυσία τους έσωσε το Ιράκ, την Συρία την Μόσχα.
Τη Μόσχα; Ναι, τη Μόσχα.

Και ο Αμερικανός :Πρόεδρος Φραγκλίνος Ρούσβελτ έλεγε πιο υπεύθυνα:

Όταν πολλοί άνθρωποι είχαν απολέσει σχεδόν κάθε ελπίδα για τη νίκη ο ελληνικός λαός «τόλμησε να αμφισβητήσει το αήττητον εις τους Γερμανούς αντιτάσσουν έναντιον των απάνθρωπων, μηχανημάτων του πολέμου, μόνον το ιδικόν του περήφανον πνεύμα της ελευθερίας.

Τέσσερα έτη δουλείας, είναι χρόνος μακρός όταν πρέπει κανείς να πεινάει και να αποθνήσκει, να βλέπει γυναίκοι να σφάζονται, να βλέπει τα χωριά να μεταβάλλονται σε ερείπια και στάχτη. Αλλά α χρόνος αυτός δεν στάθηκε αρκετός για να σβήσει την λαμπερή φλόγα της ελληνικής κληρονομιάς η οποία: δια μέσου των αιώνων εδίδαξε την αξιοπρέπεια στον άνθρωπο. Και επιβάλλεται. Όπως ή Ακρόπολις, συνεχίζει ο Ρούσβελτ, επί εικοσιπέντε αιώνες υπήρξε το σύμβολο των ανθρώπινων ανδραγαθημάτων μέσα στο πλαίσιο της ανθρώπινης ελευθερίας να καταστεί και πάλιν ο φάρος της πίστewς δια το μέλλον. Η ιστορία μας μπορεί να διαβε-

βαιώνει τον ευγενή αμερικάνικο λαό, έλεγαν τότε, ότι ουδέποτε θα αποβάλλει το ελληνικό έθνος την αξιοπρέπεια που αυτό; το ίδιο εδίδαξε πράγματι δια μέσου των αιώνων. Τον άνθρωπο με Α κεφαλαίο όπως είχε διακηρύξει ο Ρούσβελτ, Ότι δεν θα σβήσει ποτέ από δική μας προδοσία πάνω στην Ακρόπολη των Αθηνών ό φάρος της πίστewς για το μέλλον της πολιτισμένης ανθρωπότητας.

Είκοσι πέντε αιώνων αφοσιωμένη υπηρεσία φαροφύλακα το εγγυάται.

Κυρίες και κύριοι, η σημερινή επέτειος είναι αφορμή να ακούσουμε άλλη μία φορά τους ήχους του 40.

Στο υπέροχο ποίημα του Οδυσσέα Ελύτη, Άσμα Ηρωικό και Πένθιμο για τον Χαμένο Ανθυπολοχαγό της Αλβανίας, το ποιητικό αυτό σύμβολο τον ελευθέρου αγωνιστικού φρονήματος του ανθρώπου, της ψυχικής ανάτασης μπροστά στους κινδύνους και τις απειλές κατά του ανθρωπισμού, διαβάζουμε αποσπασματικά:

«Τώρα χτυπάει πιο -γρήγορα το όνειρο μες στο αίμα. Του κόσμου η πιο σωστή στιγμή σημαίνει. Ελευθερία! Έλληνες μες στα σκοτεινά δείχνουν το δρόμο. Ελευθερία!

Για σένα θα δακρύσει από χαρά ο ήλιος. Παιδιά, δεν είναι άλλη γη ωραιότερη του κόσμου η πιο σωστή στιγμή σημαίνει. Με βήμα πρωινό στη χλόη που μεγαλώνει

ολόένα εκείνος ανεβαίνει. Τώρα λάμπουνε γύρω του οι πόθοι, πού ήταν μια φορά χαμένοι μες στην αμαρτίας τη μοναξιά. Γειτόνοι της καρδιάς του οι πόθοι φλέγονται πουλιά τον χαιρετούν, του φαίνονται αδελφάκια του, άνθρωποι τον φωνάζουν, του φαίνονται συντρόφοι του». -Πουλιά, καλά πουλιά μου, εδώ τελειώνει ο θάνατος. Σύντροφοι, σύντροφοι καλοί μου, εδώ η ζωή αρχίζει Αγιάζι ουράνιας ομορφιάς γυαλίζει στα μαλλιά του, Μακριά χτυπούν καμπάνες, καμπάνες από κρύσταλλο αύριο, αύριο, αύριο,...το Πάσχα τον Θεού. Οι καμπάνες λένε γι αυτόν που μήτε καν πρόφτασε να τελέψει για τα μεγάλα μάτια του όπου χώρεσε η ζωή, τόσο βαθειά που πια να μη μπορεί να βγει ποτέ της. Ο Ήρωας ανθυπολοχαγός που έπεσε στην Αλβανία και ο κάθε Έλληνας πολεμιστής που έπεσε για την πατρίδα ανεβαίνει μοναχός κι ολόλαμπρος τόσο πιωμένος από φως που φαίνεται η καρδιά του. Φαίνεται μες στα σύννεφα ο Όλυμπος ο αληθινός και στον αέρα ολόγυρα ο αίνος των συντρόφων Τώρα χτυπάει πιο γρήγορα τ' όνειρο από το αίμα Μακριά χτυπούν καμπάνες από κρύσταλλο αύριο, αύριο, αύριο λένε.... το Πάσχα του Ουρανού».

Ας αφουγκραστούμε τους ήχους της καμπάνας για τη λευτεριά. Μας χρειάζονται και σήμερα.

Από την ομιλία της προέδρου κ. Ανδ. Σκαρβέλη, από το ετήσιο Συνέδριο της Ομηρικής Ακαδημίας στην Χίο

Μυκηναϊκός Πολιτισμός και Όμηρος

Μυκήνη, θυγατέρα του Ίακχου ονομάσθη ή πλούσια πόλη Μυκήναι πατρίδα του Αγαμέμνονα, ή όπως αναφέρει ο Πausanias ονόμασε την νέα πόλη ο Περσέας, Μυκήναι είτε επειδή έπεσε ο μύκης του ξίφους του, είτε επειδή αποκαλύφτηκε μία πηγή με άφθονο νερό, ή Περσία πηγή κάτω από την ρίζα ενός μύκητα, δηλ. ενός μανιταριού.

Σύμφωνα με τον μύθο οι απόγονοι του Περσέα βασίλευσαν επί τρεις γενεές με τελευταίο τον Ευρυσθέα που σκοτώθηκε χωρίς να αφήσει απογόνους και οι κάτοικοι των Μυκηνών επέλεξαν βασιλιά τον Ατρέα γιού του Πέλοπα και πατέρα του Αγαμέμνονα και του Μελεάου.

Με τον όρο Μυκηναϊκός πολιτισμός χαρακτηρίζεται από τους αρχαιολόγους ο προϊστορικός πολιτισμός της ύστερης εποχής του χαλκού. Το επίθετο Μυκηναϊκός πολιτισμός μπορεί να προέρχεται και από την πρώτη αρχαιολογική θέση στην οποία εντοπίστηκε τις Μυκήνες ένα από τα σημαντικότερα κέντρα του.

Ο Μυκηναϊκός πολιτισμός εξαπλώθηκε σταδιακά μέσω θαλασσίων δρόμων ώστε για την εποχή της ακμής του 13ου αιώνα π.χ. μπορούμε να αναγνωρίσουμε μια ομοιογενή πολιτιστική σφαίρα επιρροής του Μυκηναϊκού πολιτισμού τουλάχιστον στον χώρο του Αιγαίου ή λεγόμενη Μυκηναϊκή κοινή.

Ο Μυκηναϊκός πολιτισμός ταυτίζεται με την τελευταία περίοδο του Ελληνικού πολιτισμού τον υστεροελλαδικό πολιτισμό. Οι γνώσεις μας γι' αυτόν βασίζονται στα αρχαιολογικά ευρήματα και ταξινομούνται ως προϊστορικά.

Μετά την κάθοδο των Δωριέων έγιναν οι περισσότερες μετακινήσεις πληθυσμών κατά την διάρκεια του Ελληνικού αποικισμού και έτσι εξαπλώθηκε περισσότερο ο Μυκηναϊκός πολιτισμός. Εξαπλώθηκε στην Κρήτη τα νησιά του Αιγαίου και στην ανατολική Μεσόγειο.

Έφτασε μέχρι την Κιλικία της Μ. Ασίας την Τροία, την Συρία την Σαρδηνία και την Ιβηρική Χερσόνησο.

Επίσης Μυκηναϊκά ευρήματα και αντικείμενα έχουν βρεθεί στην Γερμανία, την Γεωργία, την Ιρλανδία, και την Μ. Βρετανία.

Η αρχιτεκτονική τους σε Ανάκτορα και ταφικά μνημεία, άφηναν κατάπληκτους τους Έλληνες της πρώτης χιλιετίας, που βλέποντας τα ερείπια των μυκηναϊκών ακροπόλεων και το μεγαλείο τους, τα απέδιδαν στους Κύκλωπες και τα ονόμαζαν Κυκλώπεια τείχη.

Πίστευαν στους θεούς των αρχαίων Ελλήνων, τον Δία, την Ήρα, τον Άρη, κ.λ.π και με ζωοθυσίες και συμπόσια εκδήλωναν τα λατρευτικά έθιμά τους.

Ο μυκηναϊκός πολιτισμός αποτέλεσε την βάση των Ομηρικών επών και των σημαντικότερων Ελληνικών μύθων.

Οι περισσότερες Ελληνικές πόλεις αναφέρονται με υπερηφάνεια στο Μυκηναϊκό παρελθόν τους, ενώ οι σημαντικότεροι ήρωες της Ελληνικής μυθολογίας της τέχνης και της τραγικής ποίησης [όπως π.χ ο Αγαμέμνων, ο Οδυσσεύς, ο Αχιλλεύς, ο Θησέας] έχουν πιθανότατα την καταγωγή τους από τα ιστορικά πρόσωπα της Μυκηναϊκής αριστοκρατίας.

Άλλωστε οι ρίζες της Ελληνικής γλώσσας, και της Ελληνικής θρησκείας βρίσκονται στην Μυκηναϊκή περίοδο.



αποδίδει τον πλούτο και την ακμή της πόλης.

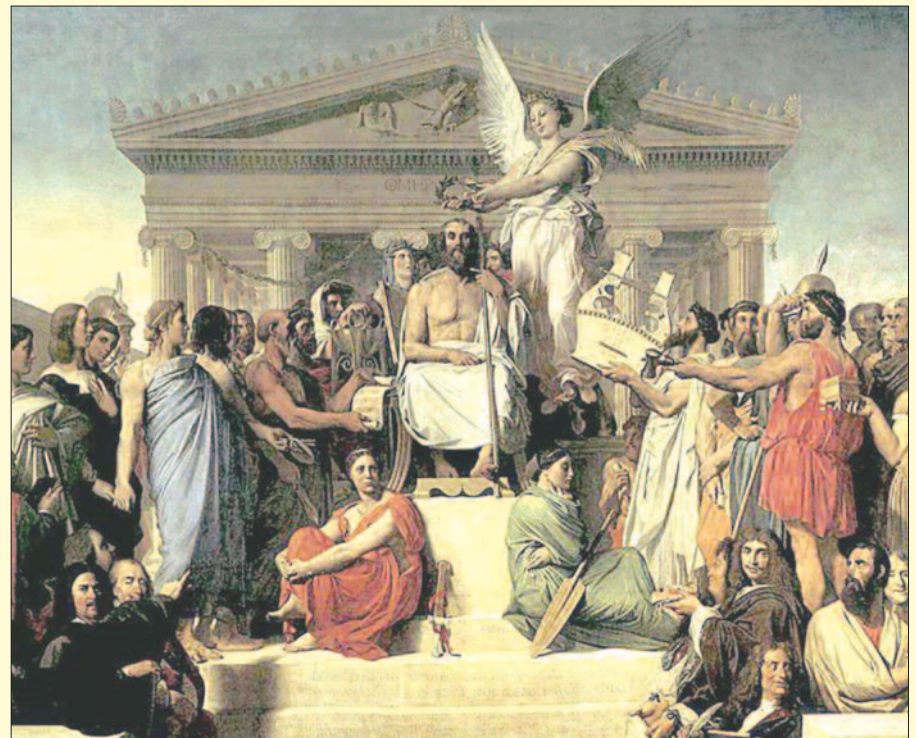
“Ζεύ πάτερ ή Αίαντα λαχείν, ή Τυδέος υιόν ή αυτόν βασιλεία πολύχρυσο Μυκήνης”.

Ο Όμηρος πρώτος αναφέρει την πόλη με τα λόγια “Ευρυάγαν” Πολύχρυσον”.

Σχετικά με την καταγωγή των Μυκηναίων μερικοί πιστεύουν ότι κατάγονται από τους Κρήτες. Αλλά ή ισχυρότερη άποψη είναι ότι κατάγονται από τους Αχαιούς λαό πολεμικό που ήλθε από το βορά. Οι πολύχρυσες Μυκήνες το βασίλειο του μυθικού Αγαμέμνονα που πρώτος ύμνησε στα έπη του ό Όμηρος, είναι το πλουσιότερο ανακτορικό κέντρο της ύστερης εποχής του χαλκού στην Ελλάδα. Είναι ή πρώτη πόλη του Μυκηναϊκού κόσμου αρχαία πόλη της Αργολίδος απέναντι από τον Αργολικό κόλπο. Ήταν ή πρώτη πόλη που ήλθε

στο φώς με τις ανασκαφές του Ερρίκου Σλήμαν το 1876.

Είναι γεγονός ότι τις ένδοξες Μυκηναϊκές ακροπόλεις ό Όμηρος τις γνώρισε από τα ερείπια, εάν πράγματι έζησε τον (8ο π.Χ) αιώνα και τότε είδε την εικόνα τους. Μπορεί σήμερα να την τεκμηριώσει και ή αρχαιολογία, με τα ευρήματα των ανασκαφών (κτίρια, κατασκευή, διαστάσεις), οι πολύχρυσες Μυκήνες που πρώτος ύμνησε ο Όμηρος το βασίλειο του μυθικού Αγαμέμνονα είναι το πλου-



σιότερο ανακτορικό κέντρο της ύστερης εποχής του χαλκού στην Ελλάδα. Είναι ό λαμπρότερος πολιτισμός της Ελληνικής προϊστορίας και οι μύθοι και ή ιστορία τους διεπέρασαν τους αιώνες με τα Ομηρικά έπη και τις μεγάλες τραγωδίες των κλασικών εποχής ενώ ενέπνευσαν και συνεχίζουν να εμπνέουν παγκοσμίως την πνευματική δημιουργία και την τέχνη.

Ο μυκηναϊκός πολιτισμός ανήκει εφεξής στον χώρο των μύθων. Τα Ομηρικά έπη, ή Ιλιάδα, ή Οδύσσεια, έργα του 8ου αιώνα π.Χ. ανασυνθέτουν ποιητικά τον τρωικό πόλεμο και την επιστροφή των ηρώων στην πατρίδα τους.

Οι ραψωδίες τους αναπλάθουν τα κατορθώματα των πολεμιστών και των παράτολμων ναυτικών και αντλούν στοιχεία από την λαμπρότητα των Μυκηνών της μεγάλης ακμής, αλλά και από τους αιώνες που ακολούθησαν μετά την παρακμή του Μυκηναϊκού πολιτισμού. Οι ήρωες του Ομήρου και των άλλων μυθολογικών κύκλων είναι τα αρχέτυπα στα οποία ή κλασική Ελληνική πόλη αναζητά την ταυτότητα της και οι τραγικοί ποιητές της Αθήνας του 5ου αιώνα π.Χ. την έμπνευσή τους. Με τον τρόπο αυτό το ηρωικό παρελθόν της Ελλάδος εντάσσεται στο κλασικό Ελληνικό και κατ' επέκταση, στον κοινό μας ευρωπαϊκό πολιτισμό.

Ο Μυκηναϊκός πολιτισμός που αναπτύχθηκε στον Ελληνικό χώρο (600 -1100) π.χ. Από τότε όπως και τώρα αποτελεί την γέφυρα μεταξύ ανατολής και δύσης. Η ακτινοβολία του έφτασε από την Μ. Ασία, την Εγγύς Ανατολή και την Αίγυπτο ως την Δ. Μεσόγειο και την Β.Δ Ευρώπη.

Παραδοσιακά θεωρείται πως οι φορείς του οι Ελληνόφωνοι Αχαιοί εγκαθίσταται στον Ελληνικό χώρο γύρω στο 2000 π.Χ. Αλλά τον 16ο αιώνα βρίσκεται στο απόγειο της δόξης του. Ο Μινωικός πολιτισμός ό οποίος επηρέασε άμεσα τον μυκηναϊκό πολιτισμό και από κοινού αποτελούν τους πρώτους Ευρωπαϊκούς πολιτισμούς. Θα χρειαζόταν σελίδες ολόκληρες να μεταφέρω τις αναφορές του Ομήρου για τον Μυκηναϊκό πολιτισμό και την ανάπτυξη του, στις τέχνες τα γράμματα, όλες τις επιστήμες. Την ιατρική, την φαρμακευτική, τα μαθηματικά, την αστρονομία, στις τέχνες, την κεραμική, την χρυσοχοΐα, την χαλκουργική, την αρχιτεκτονική, κλπ κλπ.

Ας αφήσουμε λοιπόν την φαντασία μας να ανατρέξει στο παρελθόν και στην Μυκήνη την πρώτη πόλη που αποτελεί την βάση και το θεμέλιο της εξέλιξης του ανθρώπινου πνεύματος ή πόλη που το φώς της λαμπάδιασε και που το λαμπαδοφόρο αυτό φως φωτίζει έως τώρα την ανθρωπότητα.



Η Μυκηναϊκή περίοδος χωρίζεται σε τρεις φάσεις

Α. Πρώιμη υστεροελλαδική [1600/ 1500 π.Χ] που ήταν ή τελευταία φάση της εποχής του χαλκού και τότε ό Μυκηναϊκός πολιτισμός αναπτύσσεται κυρίως στις Μυκήνες.

Β. μέση υστεροελλαδική, όπου ο Μυκηναϊκός πολιτισμός εξαπλώνεται σε όλη την Ελλάδα και τα νησιά.

Γ. Η νεώτερη υστεροελλαδική ή περίοδος της Μυκηναϊκής Κοινής\ που στην φάση αυτή ανήκουν τα ανάκτορα που βρέθηκαν στην Θήβα, την Τίρυνθα, και την Πύλο. Επίσης κατασκευάσθηκαν, τα περιφύκια κυκλώπεια τείχη, που δείγματα, συναντάμε στις Μυκήνες, την Τίρυνθα, και την Ακρόπολη της Αθήνας. Είναι ή εποχή που ο Όμηρος ονομάζει τις Μυκήνες πολύχρυσες. Χαρακτηρισμός που

Ο απόμαχος ταξιδευτής

Γράφει ο καπ. Κώστας Μιχ. Φράγκος
Μέλος Ένωσης Ελλήνων Λογοτεχνών



Πέρασε πολλά χρόνια στην πλανεύτρα θάλασσα. Τα καλοκαίρια παιδαρέλι με τα καϊκια και έφηβος στα καράβια. Κάθε μπάρκο κι ένα δίπλωμα. Τέσσερα χρόνια, τρία χρόνια, δυο χρόνια. Νέος μπήκε στην ξελογιάστρα θάλασσα και γέρος ξεμπαρκάρισε στη στεριά με άσπρα, μπαμπάκι, μαλλιά κι αρθριτικά απ' την υγρή αλμύρα.

Μόλις το ποστάλι της γραμμής έπιασε στο νησί του και πάτησε στην πατρώα γη του ο γέρο καπετάνιος, ζαλίστηκε από τη μυρωδιά που έβγαине απ' το βρεγμένο απ' τη βροχή χώμα. Ολόλευκα σπίτια βουτηγμένα στον ασβέστη, πνιγμένα στα γιασεμιά, στις βουκαμβίλιες, τα βασιλικά και στη μυρωδιά του ψημένου ζυμωτού ψωμιού στα ξύλα.

Χρόνια τώρα ξέμπαρκος απόμαχος του κύματος, τη θάλασσα αγναντεύει από το ύψωμα της Παναγιάς της Βεργολιβάδας. Γέρασε μα η αλμύρα ίδια παραμένει στο αίμα που κυλάει στις φλέβες του, μόνιμος κάτοικος του κορμιού του.

Από τα πολλά ενθυμήματα που κουβάλησε, κράτησε μόνο ένα λαδοφάναρο, ένα σπασμένο εξάντα liberty και μια άγκυρα μικρή, όλα αγορασμένα από ένα παλιατζίδικο στο λιμάνι του Cardiff.

«Τι τα κουβάλησες όλα αυτά χριστιανέ μου;» του έμπηξε τις φωνές η γυναίκα του όταν τα αράδιασε μπροστά της.

«Μη μου φωνάζεις κυρά μου, αυτά είναι η ζωή μου, κομμάτια θαλασσινά... εκείνης της όμορφης γαλανομάτας που την αγάπησα και την αγαπώ όπως εσένα» της είπε.



Και τί δε γεύτηκε στην περιπετειώδη θαλασσινή ζωή του. Φουρτούνες, προσαράξεις, ναυάγια, ατυχήματα πάνω στα καράβια. Ακόμα και ταφή εν πλω στη μέση του ωκεανού, όταν έπαιρνε η θάλασσα στην αγκαλιά της εκείνους που έφευγαν για το ταξίδι που δεν είχε γυρισμό.

Γιορτές όμορφες και φουρτουνιασμένες στα πελάγη και τα λιμάνια, μακριά από την οικογένειά του.

Τώρα περνά τις ώρες πότε μ' ένα καλάμι στο χέρι ψαρεύοντας κάτω στα βράχια του λιμενοβραχίονα, πότε να ρίχνει δίχτυα με τη μικρή του βάρκα το «ΔΕΛΦΙΝΙ» με τα πανιά φουσκωμένα. Ποτέ με τη μηχανή.

Γλιστρά έξω απ' το λιμάνι και ονειροπολεί. Φαντάζεται πως ταξιδεύει σ' έναν άλλο κόσμο. Εκείνον των θαλασσινών που άφησε. Καπνίζει με το τσιμπούκι του ασταμάτητα κι η τσιμινιέρα του караβιού βγάζει μαύ-

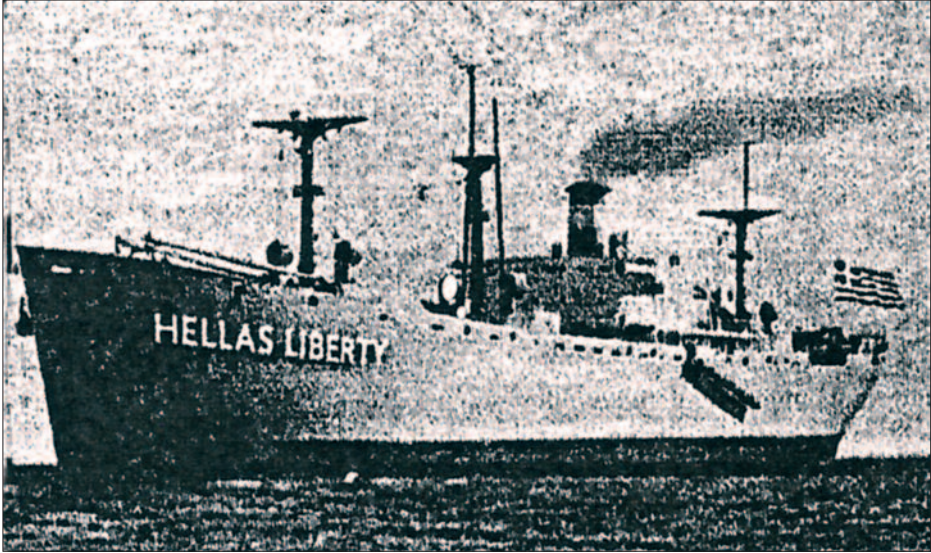
ρους καπνούς καθώς ανεβαίνουν οι στροφές της μηχανής κι εκείνος δεξιά στη βαρδιόλα να δίνει διαταγές και το πλήρωμα να τρέχει στην κουβέρτα πλώρα -πρύμα, πότε «μείνα», πότε «βίρα» την άγκυρα και ο ανθυποπλοίαρχος να γυρίζει τον τηλεγραφο πρόσω ολοταχώς η μηχανή. Τιμονιέρης δεξιά, το τιμόνι πορεία 180 μοίρες. Όστρια.. προορισμός Buenos Aires.

...Ξαφνικά, πώς δεν είδε το τεράστιο κύμα το φονικό, το μοβόρικο της τραμουντάνας, να προλάβει να στρέψει το τιμόνι για να το γλυκάνει και να αποφύγει το κακό. Τα μάτια του καιρό τώρα τα παιδεύει ο καταρράκτης και το φως του λιγότεψε.

Το τεράστιο κύμα έδωσε μια στο «ΔΕΛΦΙΝΙ» και το αναποδογύρισε. Ο καπετάνιος βρέθηκε στη θάλασσα. Έφυγε το τσιμπούκι από τα ξεραμένα χείλη του και το ναυτικό του κασκέτο το κατάπιε το κύμα.

Παλεύει ώρα πολλή με τα κύματα. Γεύεται την αρμύρα της θάλασσας στα πνευμόνια του . Η ανάσα του κόπηκε.. Προσπαθεί ν' ανασάνει κουνώντας πόδια χέρια για να κρατηθεί στην επιφάνεια. Όμως ένα δεύτερο και τρίτο κύμα του πήρανε τη τελευταία δύναμή του. Έκλεισε τα μάτια και παραδόθηκε στο Θεό.

Δεν πέρασε πολλή ώρα και ο καιρός καλμάρισε. Ξάφνου δελφίνια παιχνιδιάρικα τον περικύκλωσαν και γοργόνες του τραγουδούσαν κι αυτός να χτυπάει παλαμάκια στο ρυθμό των σειρήνων που μόλις έφθασαν με τις άρπες τους.



Πόσα χρόνια είχε να γλεντήσει θαλασσινά; Μια γοργόνα τον κέρασε ρετσίνα μέσα σ' ένα όστρακο. Τι γλέντι ήταν ετούτο... Καπετάνιε, η επιθυμία σου έγινε σεβαστή από τον Ποσειδώνα. Έφυγες στην αγκαλιά της γαλανομάτας αγαπημένης σου.

Του φίλου σου του Νίκου Καβαδία, του ποιητή της θάλασσας, η επιθυμία δεν πραγματοποιήθηκε ποτέ και μια χειμωνιάτικη νύχτα του Φλεβάρη του 75 άφησε την πνοή του στα παγωμένα χέρια του χάρου της στεριάς πεθαίνοντας από εγκεφαλικό.

«Θα μείνω πάντα ιδανικός κι ανάξιος εραστής των μακρισμένων ταξιδιών και των γαλάζιων πόντων και θα πεθάνω μια βραδιά σαν όλες τις βραδιές χωρίς να σχίσω τη θολή γραμμή των οριζόντων».

Ξημέρωσε.. Όταν βρήκαν το γέρο καπετάνιο, τον ακούμπησαν απαλά στην παραλία του Γίόσωνα. Δεν ήταν τουμπανιασμένος από το αλμυρό νερό, ούτε μελανιασμένος από τα χτυπήματα. Στην εκκλησία του Άη Νικόλα τον στόλισαν με την επίσημη ναυτική στολή του.

Είχε ένα χαμόγελο ευδαιμονίας στα χείλια του και ανάμεσα στα δάχτυλά του, στα σταυρωμένα χέρια του, κρατούσε φύκια καφετιά, πράσινα κι ένα σπασμένο όστρακο.

Έτσι τον έθαψαν και πήγε πάνω στους ουρανούς με μια γεύση θάλασσας και δώρο τα φύκια και το όστρακο για τους αγγέλους.

Στην εκκλησία και το κοιμητήριο τον συνόδευσαν οι συμπολίτες του που μόνο καλό λόγο είχαν να πουν για τον γέρο καπετάνιο.

Κι εκείνος για να μην τον ξεχάσουν οι άνθρωποι της θάλασσας είχε φτιάξει ο ίδιος στο χωριό του κοντά στους γονείς του, το απλό μαρμάρينو μνήμα του.

Κάτω απ' το βυζαντινό σταυρό ήταν σκαλισμένη μια βαπορίσια άγκυρα και λίγες λέξεις:

«Μόνιμο αγκυροβόλιο πλοίαρχου Ε.Ν.....».

Η ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ ΤΟΥ ΝΑΥΤΙΚΟΥ

Κι αν το γαλάζιο ξεθώριασε στα γεροντικά μάτια μας
ποτέ δεν σταματήσαμε ν' αγναντεύουμε τη θάλασσα
με τη νοσταλγία του γλάρου.
Πάντα βλέπουμε το κύμα να φέρνει
και να παρασέρνει μαζί του
παλιές αναμνήσεις για λιμάνια και πελάγη.
Πάντα οι φάροι και τ' αστέρια προσανατολίζουν τα αισθήματά μας.
Κι αν κάποτε ο Ποσειδώνας μας θύμωσε
είναι γιατί γυρίσαμε το βλέμμα αλλού,
και όχι γιατί τον ξεχάσαμε.

Υ.Γ. «Ο άνθρωπος της θάλασσας κρατάει όλες
τις μνήμες από το παρελθόν μέσα του.»

ΠΡΟΣΕΥΧΗ

Ω Μονάς έν Τριάδι και Τριάς έν Μονάδι Πάτερ, Υιέ καί Πνεύμα, Μόνε Θεέ Θεών καί Μόνε Κύριε Κυρίων, και Μοναδικέ καί Αποκλειστικέ Παγκόσμιε καί Υπερκόσμιε ΆρχιΚυριάρχα καί Πρύτανι, Καί Μόνε καί Μονώτατε Παντοδυνάστα και Ίθύντορ συλλήβδην τής ύλικοπνευματικής δημιουργίας καταγλαέστατε καί άπειροδοξότατε, δικασον τούς άδικούντας με, πολέμησον τούς πολεμούντας με, έπιλαβού όπλου και Θυρεού, ρομφαίας διστόμου καί μαχαίρας όξύτατης καί άνάστηθι εις την βοήθειαν ημών.	Καταπτόησον και καταβοήηθσον πάντας τούς έχθραίνοντας με ματαίως. Πάντα τά καθ' ήμών επίβουλα σχέδια αυτών εις τό παντελές άφάνισον καί ολωσδιόλου ματαίωσον καί άπρακτα άπαντάπασι ποιήσον. Τούς δέ ταύτα σχεδιάζοντας όλοτελώς άκινδύνους ποιήσον καί αδυνάτους άπαντάπασι, κατάστησον καί έξουθενή έξουθενώσει έξουθένησον, έως ότου μετανοήσωσι καί έργάται καλών έργων γένωνται καί φορείς, της εύποιίας καί άγαθοποιίας άναδειχθώσι καί έκ του ποιείν τά κακά εις τό εργάζεσθαι τά άγαθά μεταστραφώσιν.
--	--

Ζήτησα δύναμη...
Και ο Θεός μου έδωσε δυσκολίες
για να με κάνει δυνατό.
Ζήτησα σοφία...
Και ο Θεός μου έδωσε προβλήματα
για να λύσω.
Ζήτησα ευημερία...
και ο Θεός μου έδωσε μυαλό και
υγεία για να δουλέψω.
Ζήτησα κουράγιο...
Και ο Θεός μου έδωσε εμπόδια για
να τα ξεπεράσω.
Ζήτησα αγάπη
και ο Θεός μου έδωσε πονεμένους
ανθρώπους για να τους βοηθήσω.
Ζήτησα χάρες...
και ο Θεός μου έδωσε ευκαιρίες.
Δεν έλαβα τίποτα από ότι ζήτησα...
Όμως έλαβα όλα όσα χρειαζόμουν!!

Επαγγελματική ζωή άγχος και κατάθλιψη

**Δρ. Ιλία Θεοτοκά, Κλινική Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια,
Ψυχιατρική κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών ΑΙΓΙΝΗΤΕΙΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ
Πρόεδρος της Δράσης για την Ψυχική Υγεία
Email: iliatheotoka@yahoo.com drasipsy@gmail.com**



Το άγχος είναι μέρος της ζωής μας και όταν αυτό επηρεάζει σοβαρά την επαγγελματική μας ζωή, τότε θα πρέπει να το λάβουμε σοβαρά υπόψη. Παρατηρούμε δε ότι αφορά όλες τις κοινωνικοοικονομικές κατηγορίες ατόμων, άνδρες, γυναίκες, μεγάλους και μικρούς. Πιο συγκεκριμένα, μία πρόσφατη μελέτη με 1000 εργαζομένους, μέσου όρου ηλικίας 32 ετών, στην Ευρώπη έδειξε ότι το εργασιακό άγχος σχετίζεται με μεγαλύτερα ποσοστά κατάθλιψης, περίπου 45%. Το άγχος δηλαδή στην επαγγελματική ζωή προκαλεί κατάθλιψη. Οι παράγοντες που σχετίζονται με αυτά τα ποσοστά είναι οι υψηλές απαιτήσεις από την εργασία, η υπερβολική πίεση χρόνου, η μειωμένη δυνατότητα αποφάσεων, η ανισορροπία μεταξύ προσπάθειας και ανταμοιβής και η επαγγελματική ανασφάλεια. Μία άλλη αμερικανική μελέτη με 1002 Αμερικανούς έδειξε ότι το 44% των ατόμων που συμμετείχαν εμφάνιζαν συχνά ημικρανίες, 29% είχε σοβαρό άγχος, 23% σοβαρή κατάθλιψη, και οι μισοί είχαν πόνους στην πλάτη και άκαμπτο μυϊκό σύστημα. Πολλοί δε, προκειμένου να αντιμετωπίσουν αυτό το άγχος καταφεύγουν στην κατάχρηση αλκοόλ (κυρίως άνδρες, ενώ οι γυναίκες τείνουν να γίνονται περισσότερο καταθλιπτικές). Οι γυναίκες επεξεργάζονται πιο πολύ αρνητικές εμπειρίες, σκέφτονται πάνω σ αυτές, ενώ οι άνδρες επιδιώκουν να ξεφεύγουν από τα προβλήματα και το αλκοόλ βοηθά σε αυτό. Φυσικά στο συγκεκριμένο θέμα τα πράγματα είναι πιο πολύπλοκα (εμπλέκονται γενετικοί προδιαθεσικοί παράγοντες και διαφορετικοί εγκεφαλικοί χειρισμοί που κάνουν άνδρες και γυναίκες).

Όλα δε τα παραπάνω συμβάλλουν σε αυτό που συχνά ονομάζουμε χρόνιο άγχος, όπου η αντίδραση στο στρες ενεργοποιείται ξανά και ξανά και ο οργανισμός μας ξεχνά να επιστρέφει στην προηγούμενη προ του άγχους κατάσταση. Για παράδειγμα, το άγχος στη δουλειά κάνει τον άνθρωπο να έχει λιγότερη υπομονή όταν δεν είναι στη δουλειά, πράγμα που επιδρά αρνητικά στις προσωπικές του σχέσεις, να έχει λιγότερη ενέργεια και να αποφεύγει να ασκείται, ακόμα και με τη μορφή ενός μικρού περιπάτου. Αν συμβαίνουν όλα αυτά, τότε πιθανότατα απειλείται η σωματική και ψυχική του υγεία.

Όταν όμως οι οικονομίες ζορίζονται, τότε η παραγωγή πρέπει να γίνεται με λιγό-

τερους εργαζόμενους ή με λιγότερους πόρους. Τι μπορούμε να κάνουμε; Σίγουρα δεν είναι εύκολο να αλλάξουμε δουλειά, ειδικά σε αυτές τις εποχές, ούτε να σπουδάσουμε κάτι καινούργιο, ούτε υπάρχει χρόνος να αποκτήσουμε επιπλέον δεξιότητες. Για να διατηρήσουμε τη σωματική και ψυχική μας υγεία, θα πρέπει να αναλάβουμε εμείς οι ίδιοι τη ζωή μας μετά τη δουλειά. Πώς το κάνουμε αυτό;

Ξεκινήστε από το πρωί. Κάντε κάποιες απλές σωματικές ασκήσεις, παράλληλα με τα άλλα που έχετε να κάνετε το πρωί. Στη συνέχεια σχεδιάστε κάτι στον οποιοδήποτε ελεύθερο χρόνο που μπορεί να έχετε για να σπάσετε τον κύκλο σπíti-δουλειά-σπíti. Πηγαίνετε μία σύντομη βόλτα, (κάντε κούνια σε μια παιδική χαρά), ασχοληθείτε με τα λουλούδια του μπαλκονιού ή του κήπου σας. Οτιδήποτε διακόπτει τη ρουτίνα είναι χρήσιμο.

Βάλτε λίγο γέλιο στη ζωή σας. Γελάστε όποτε μπορείτε. Μπορεί να ξεκινήσετε από ένα γέλιο ψεύτικο και μετά αυτό να γίνει πραγματικό, αυθόρμητο και ακόμα περισσότερο μεταδοτικό. Το γέλιο εξάλλου βελτιώνει την μυϊκή αναπνευστική και κοιλιακή λειτουργία. Ζήστε την αστεία πλευρά της ζωής, που πράγματι υπάρχει. Διακωμωδείστε πράγματα κάποια στιγμή, ίσως ακόμα και σοβαρά. Όλοι το χρειάζομαστε αυτό. Χρειάζεται επίσης να βγάλουμε από τη ζωή μας κάποια πιθανά άχρηστα πράγματα και να επαναπροσδιορίσουμε τις προτεραιότητές μας.

ΑΚΟΜΑ:

Δείτε τα δυνατά σας σημεία, προσπαθήστε να τα αναγνωρίσετε στον εαυτό σας.

Κοιτάξτε τι πραγματικά θέλετε και σας ικανοποιεί να κάνετε στη ζωή σας και κάντε μία λίστα με τα πράγματα που πρέπει να κάνετε για να τα υλοποιήσετε. Για τον καθένα είναι εντελώς διαφορετικά.

Μιλήστε με τον εαυτό σας. Το να μπορούμε να το κάνουμε αυτό είναι ένα πολύ σημαντικό εργαλείο, ενισχύει το κίνητρό μας και την ικανότητά μας να πετύχουμε τους στόχους μας.

Σε καιρούς χαλεπούς. Πάμε ολοταχώς προς τα πίσω

Της Μαρίας Μουρζά, Φιλολόγου

Πάμε ολοταχώς προς τα πίσω... Είναι αλήθεια αδιάσειστη πιά. Και τρομάζουμε όλοι στην πορεία τής όπισθεν. Στην πορεία την καθοδική και μη, αναμενόμενη.

Μέ ταχύτητες πού δέν τις είχαμε δοκιμάσει ποτέ.

Πάμε μέ σπουδή προς τα πίσω...

Έκεί πού ήμασταν πρίν πενήντα και πρίν εξήντα χρόνια. Στά λιγοστά, στά φτωχά καί στα δύσκολα.

Έκεί πού ζούσανε οι γιαγιάδες μας και οι παππούδες μας...

Όμως εκεί στά ταπεινά, εκεί στά στερημένα, εκεί μέ τά μετρημένα κουκιά, ήταν και τά πλούσια...

Ήταν καί τά τίμια κι ανεκτίμητα και δυσεύρετα πιά: ή αγάπη ή αληθινή ή φιλοξενία ή καρδιακή- οί άνθρωποι μέ τό ένα πρόσωπο, μέ τά ίσια λόγια, μέ τήν ανοιχτή καρδιά. Πάμε ολοταχώς προς, τά «Πίσω»!

Όχι εκεί πού μάς στρώνουν, στά εξευτελιστικά» στά προδοτικά και στά άνανδρα. Επιστρέφουμε στη Ζωή τήν αυθεντική. Στων αθάντων πατεράδων τη ζωή καί των αγίων προπαππούδων μας.

Έκεί πού ή στέρηση, ή θυσία, κι ό θάνατος ήταν έπιλογή σου. Έκεί πού οι άνθρωποι είχαν ένα δωμάτιο και φιλοξενούσαν δώδεκα νοματαίους. Είχαν ένα ψωμί και τό μοιράζονταν μέ τά παιδιά της γειτόνισσας. Είχαν ένα φορτίο ξύλα καί τό μοιράζονταν μέ τον εχθρό τους. Έκεί πού οί άνθρωποι είχαν ένα ποτήρι λάδι και τό φυλάγανε για τό καντήλι.

Εκεί πού οί άνθρωποι έχτιζαν πρώτα τις εκκλησίες και μετά τά σπítια τους. Έστηναν πρώτα τά εικονίσματα καί μετά τις φωτογραφίες τους. Εκεί πού έβρεχε εύλογίες. Πάμε ολοταχώς πρόσ τά «Πίσω»!

Εκεί, στο κατώι τού παππού τού Γιώργου πού τό κιούπι τού λαδιού τό ξαναγέμιζαν Άγγελοι!

Εκεί πού οί πατεράδες μας βάζανε στην τσέπη μία δραχμή κι έβγαζαν δύο! Γιατί δανείζαν στον φτωχό, γιατί δανείζαν στον Θεό και ό Θεός τ' άβγάτιζε.

Εκεί πού ή κυρα-Δόμνα δέ φοβότανε νά τρώνε απ' τό ίδιο πιάτο τά παιδιά της καί του δρόμου τά ορφανά, πού είχαν προσβληθεί από τύφο.

Πάμε μέ σπουδή πρόσ τά Πίσω! Έκεί πού άρρωστήσανε από τύφο όλα τά παιδιά τής γειτονιάς, έκτος απ' τά παιδιά της Δόμνας!

Εκεί πού η κυρα-Σοφία ή μανάβισσα άφησε στο σοφρά της χήρας κυρα-Άννας τριάντα χρυσές λίρες, γιά να τελειώσει τό σπíti πού έχτιζε.

Εκεί πού η χήρα κυρα-Άννα μοιραζόταν τό ψωμί τών παιδιών της μέ την εγκαταλειμμένη κυρα-Ευθαλία.

Εκεί πού κάθε φθινόπωρο οί παππούδες μας γέμιζαν το κάρο μέ αλεύρι καί λάδι καί σταφίδες και κρασί καί τά πήγαιναν στά Μοναστήρια της περιοχής.

Γιατί ήξεραν πώς, αν τό Μοναστήρι είναι, καλά, θάναι καλά όλοι τους. Πάμε ολοταχώς πρόσ τά «Πίσω»!

Εκεί πού οί άνθρωποι τιμούσαν τό στεφάνι τους.

Εκεί πού οί γυναίκες ύφαιναν χρυσά παπλώματα και σκέπαζαν τούς άμαρτάνοντες.

Εκεί πού οί άνθρωποι είχαν κλειστά στόματα έως θανάτου και γι' αυτό εύωδιάζαν τα οστά τους μετά θάνατον!

Εκεί πού ζώντες καί νεκροί είχαν στόν ήλιο μοίρα.

Είχανε πρόσφορο. Είχαν καντήλι. Είχαν σαρανταλείτουργα. Είχαν μερίδα στην Προσκομιδή...

Πάμε ολοταχώς πρόσ τά «Πίσω»!

Ήτανε διαπίστωση κι έγινε προτροπή! Γιατί αργούμε τόσο; Τί περιμένουμε; Πόσους δεκαπεντάχρονους ναρκομανείς, πόσους ενήλικες ναυαγισμένους, πόσους νεκρούς ακόμα νά θρηνήσουμε; Πόσους θανάτους νά υποστούμε; Ή όπισθεν, σωτήριος μονόδρομος πιά!

Πριν φάμε κι άλλα ραδιενεργά απόβλητα τού δυτικού πολιτισμού μας. Πάμε ολοταχώς πρόσ τά «Πίσω»!

Στόν αέρα τον καθαρό, πού μυρίζει λιβάνι....

Στα νερά τά αγιασμένα από τά Θεοφάνια...

Στίς πόρτες τις ασφαλισμένες μέ τό σημείο τού Σταυρού απ' τη λαμπάδα της Ανάστασης.

Στις αναμμένες σόμπες της Εκκλησίας: στόν παππα-Νικόλα τόν Πλανά, στόν παππα-Δημήτρη τόν Γκαγκαστάθη, στόν πατέρα Άθανάσιο τόν Χαμακιώτη, στόν πατέρα Ευσέβιο τόν Ματθόπουλο, στόν πατέρα Νικηφόρο τόν λεπρό, στόν πατέρα Σωφρόνιο, στόν άγιο Άνθιμο της Χίου, στόν άγιο Σάββα της Καλύμνου, στόν γερο-Εφραίμ, στόν γερο-ΐάκωβο, στόν γερο-Παίσιο, στόν γερο-Πορφύριο. Στης Μικρασιάτισσας γιαγιάς το εικονοστάσι, στά παλιά εικονίσματα του Χριστού και της Θεοτόκου.

Στήν Εκκλησία... Έκεί πού οι πατεράδες μας, ειρηνικοί και κοινωνημένοι, από τό πετραχήλι τού παππά περνούσαν στον Παράδεισο!

Πάμε ολοταχώς προς τά «Πίσω»!

Ήτανε διαπίστωση κι έγινε ευχή!

Μυκηναϊκός Πολιτισμός

Του Ισίδωρου Ιωαν. Πρωίου Φιλολόγου
Προέδρου του Ψ.Ν.Α. «Δρομοκαΐτειο»



Οι Μυκίνες, αρχαιότατη πόλη της Πελοποννήσου, κείνται στο βορειοανατολικό άκρο της ευρείας αργολικής πεδιάδας και απέχουν από τη θάλασσα είκοσι χιλιόμετρα. Το όνομά της προήλθε από κάποια προελληνική θεότητα που ονομαζόταν Μυκίνη και αναφέρεται στην Οδύσσεια ως μια σπουδαία ηρώιδα. «Τυρώ τ' Ἀλκμήνη τε ευστέφανός τε Μυκίνης». (Η Τυρώ και η Αλκμήνη και η φέρουσα ωραίο διάδημα Μυκίνη).

Οι Μυκίνες κατοικούνται από την 3η χιλιετία. Ιδρύθηκαν, σύμφωνα με την παράδοση, από τον Περσέα, γιό του Διός και της Δανάης, ο οποίος ανέθεσε στους Κύκλωπες να κτίσουν τα τείχη της ακρόπολης από μεγάλες ανώμαλα πελεκημένες πέτρες, γι' αυτό και ονομάστηκαν Κυκλώπεια. Τον Περσέα διαδέχτηκε ο γιός του Σθένης και ο τελευταίος βασιλιάς της δυναστείας του Περσέα ήταν ο εγγονός του Ευρυσθέης, που επέβαλε στον Ηρακλή την τέλεση των γνωστών δώδεκα άθλων. Ο Ευρυσθέης φονεύθηκε από τον Ιόλαο στη Μεγαρίδα. Οι Μυκηναίοι επέλεξαν στη θέση του το γυναικαδελφό του και γιο του Πέλοπος, τον Ατρέα, που κυβέρνησε δημιουργικά και δυνάμωσε εντυπωσιακά το κράτος του. Η έχθρα του όμως προς τον αδελφό του Θυέστη τον οδήγησε να του δώσει χωρίς να το ξέρει να φάει ψημένα τα δύο του παιδιά (τα λεγόμενα θυέστεια δείπνα). Αυτό το ειδεχθές έγκλημα επέσυρε την οργή των θεών και την κατάρα του Θυέστη που βάρυνε τον Ατρέα και όλους τους απογόνους του. Ο γιός και διάδοχός του Αγαμέμνων, αρχιστράτηγος των Ελλήνων εναντίον της Τροίας, φονεύθηκε, αμέσως μετά την επιστροφή του στις Μυκίνες, από τη σύζυγό του Κλυταιμνήστρα και τον ερωμένο της Αίγισθο.

Ο γιός του Αγαμέμνων Ορέστης και η αδελφή του Ηλέκτρα σκότωσαν τον Αίγισθο και τη μητέρα τους. Ο Ορέστης αναγκάστηκε να φύγει καταδιωκόμενος από τις Ερινίες μέχρις ότου πέτυχε τον εξαγνισμό του από τον Άρειο Πάγο των Αθηνών. Ο τελευταίος βασιλιάς των Μυκηνών κατά την παράδοση είναι ο γιός του Ορέστη Τισαμενός που έπεσε αγωνιζόμενος εναντίον των Ηρακλείδων δηλαδή των Δωριέων, οι οποίοι επέδραμαν στη χώρα τους.

Είναι πολύ δύσκολο να διακρίνει κανείς τον ιστορικό πυρήνα μέσα από τις διηγήσεις αυτές. Βέβαιο είναι πάντως ότι οι ρίζες του τόπου είναι πολύ παλιές από αυτές στις οποίες έφθανε η μνήμη των Αρχαίων που δεν ξεπερνά τον 13ο ή το πολύ τον 14ο αιώνα και που θυμούνται τις Μυκίνες ως ένα από τα πλουσιότερα και ισχυρότερα κράτη των μυθικών χρόνων.

Το παρελθόν, ο πολιτισμός και ο ιστορικός ρόλος των Μυκηνών είναι γνωστά αποκλειστικώς σχεδόν από τις ανασκαφές. Τη δόξα και τη φήμη τους οι Μυκίνες οφείλουν όχι στον μετριότατο ρόλο τους στην ιστορική εποχή, αλλά στην πράγματι μυθώδη δύναμη και τον αμύθητο πλούτο των κρατικών βασιλείων τους που αποδείχθηκαν με τις ανασκαφές.

Πίστευαν στους θεούς των αρχαίων Ελλήνων, το Δία, τον Άρη, την Ήρα κλπ. Και με ζωοθυσίες και συμπόσια εκδήλωναν τα λατρευτικά έθιμά τους. Ο Μυκηναϊκός πολιτισμός αποτέλεσε τη βάση των Ομηρικών και των σημαντικότερων Ελληνικών Μύθων.

Άλλωστε οι ρίζες της Ελληνικής γλώσσας και της Ελληνικής θρησκείας βρίσκονται στην Μυκηναϊκή περίοδο.

Στην υστεροελλαδική ή μυκηναϊκή περίοδο (1600-1100π.χ.) οι Μυκίνες γνώρισαν λαμπρή ακμή. Ο Όμηρος περιγράφει τις Μυκίνες ως πόλη «χρυσή» με «δρόμους πλατείς».

Οι πρώτες έρευνες στον χώρο των Μυκηνών έγιναν από τους θησαυροθήρες και αρχαιοδίφες του 18ου αιώνα και των αρχών του 19ου αιώνα (τον Βελή Πασά του Ναυπλίου, τον λόρδο Σλάιγκα και τον λόρδο Ελγίνο), οι οποίοι αφαίρεσαν κατά καιρούς διάφορα γλυπτά και αρχιτεκτονικά μέλη, ιδίως από τον θολωτό τάφο που είναι γνωστός ως τάφος του Ατρέως. Πραγματικές ανασκαφές άρχισαν μόλις μετά την ίδρυση του ελληνικού κράτους. Το 1841 ο Κυριάκος Πιπτάκης, εργαζόμενος για λογαριασμό της νεοσύστατης Αρχαιολογικής Εταιρείας, καθάρισε μερικώς το εσωτερικό του θησαυρού του Ατρέως, ελευθέρωσε την πύλη των Λεόντων από τις επικώσεις και επικεϊρήσε να ανασκάψει τον θολωτό τάφο τον λεγόμενο της Κλυταιμνήστρας.

Το 1874 ο Ερρίκος Σλήμαν έκανε μερικές δοκιμαστικές μικροανασκαφές και το 1876 ανακάλυψε τον περίβολο των βασιλικών λακκοειδών τάφων στο εσωτερικό της ακρόπολης (τον ταφικό κύκλο Α), όπου έσκαψε πέντε από τους τάφους του, ένα οίκημα και τον τάφο της Κλυταιμνήστρας. Το 1877 ο έφορος αρχαιοτήτων Παναγιώτης Σταματάκης έσκαψε τον έκτο και τελευταίο τάφο του περιβόλου, ανακάλυψε έξω από τον περίβολο έναν εντυπωσιακό θησαυρό από χρυσά σκεύη, κοσμήματα και σφραγιστικούς λίθους, και το 1879 εξέχωσε το δρόμο του θησαυρού του Ατρέως.

Από το 1880 ως το 1902 ο Χρήστος Τσούντας ερευνήσε συστηματικά την περιοχή και έφερε στο φως το ανάκτορο, διάφορα κτήρια και την υπόγεια κρήνη μέσα στην ακρόπολη, καθώς και πολλούς θολωτούς και θαλαμοειδείς τάφους έξω από τα τείχη. Την εργασία του Τσούντα συνέχισε ο άγγλος Γουέις (Wace 1919-1923, 1939 και 1950 έως 1966), τον οποίο ακολούθησε ο λόρδος Ταίλντορ (Taylour) έως το 1968. Έκτοτε η αρχαιολογική Εταιρεία ξανάρχισε τη δραστηριότητά της. Στην αρχή περιορίστηκε σε αναστηλώσεις. Το 1952 όμως μετά την ανακάλυψη του δευτέρου βασιλικού περιβόλου έξω από τα τείχη (ταφικού κύκλου Β) ανέλαβε την ανασκαφή των τάφων του, καθώς και διάφορων σημείων μέσα στην ακρόπολη και στον γύρω χώρο. Η έρευνα συνεχίστηκε έκτοτε από διάφορους αρχαιολόγους.

Οι Μυκίνες είχαν τόσο πολύ επηρεαστεί από την επικοινωνία με την Κρήτη, ώστε υιοθέτησε μια τροποποιημένη μορφή του μινωικού πολιτισμού, που ονομάστηκε μυκηναϊκός πολιτισμός και διαδόθηκε σε πολλά μέρη της Ελλάδος. Μετά την καταστροφή της Κνωσού οι Μυκίνες έγιναν οι κυρίαρχη δύναμη του αιγαιακού κόσμου.

Ο στόλος τους φαίνεται ότι είχε υπό τον έλεγχό του όλες τις κοντινές θάλασσες και έκαναν αποικίες σε Κυκλάδες, Δωδεκάνησα, Κρήτη, Κύπρο, βόρεια Ελλάδα, δυτική Μικρά Ασία, Σικελία και νότια Ιταλία. Στις αγορές της Αιγύπτου, της Συρίας και της Παλαιστίνης βρίσκονται περισσότερα μυκηναϊκά παρά μινωικά εμπορεύματα. Επιδρομές από τις Μυκίνες λεηλάτησαν τις ακτές της Αιγύπτου και το 1884, αλλά από μερικούς αρχαιολόγους υπολογίζεται πως ήταν το 1250 π.χ., ο Αγαμέμνων και οι συμπολεμιστές του κυριεύσαν τη μεγάλη και πλούσια πόλη της Τροίας.

Οι Μυκίνες καταστράφηκαν από Δωριείς εισβολής το 1100 π.χ.

Οι Μυκίνες σχετίζονται με την ιστορία του Ατρέως και του Αγαμέμνονος.

Ο Αγαμέμνων ήταν μία από τις λαμπρότερες μορφές του ελληνικού κόσμου της ηρωικής εποχής. Σύμφωνα με την παράδοση ήταν ο επιφανέστερος από τους Ατρείδες, ο ισχυρότερος ηγεμόνας του μυκηναϊκού κόσμου και ο αρχιστράτηγος της πανελληνίας εκστρατείας εναντίον της Τροίας. Η αρχαία ελληνική ποίηση, δίνοντας διαρκώς νέες διαστάσεις στον μύθο, απαθανάτισε τη μορφή του σε όλο το φάσμα του ηρωικού και του ανθρώπινου. Ο Αγαμέμνων είναι ο αγέρωχος ηγεμόνας, αλλά και ο άνθρωπος με τις αδυναμίες και τα πάθη του, είναι ο κραταίος βασιλιάς που συνενώνει τους «Πανελλήνους» σ' ένα μακροχρόνιο πόλεμο, αλλά και ο πολεμιστής που, όταν επιστρέφει στην εστία του, βρίσκει τραγικό θάνατο και έτσι γίνεται θύμα της κατάρτας, από την οποία ήταν σηματοδομένη η οικογένεια των Ατρείδων. Οι μυθολογικές παραδόσεις που σχετίζονται με τον Αγαμέμνονα αποτελούνται από δύο στρώματα. Το παλαιότερο από αυτά είναι οι μνήμες της ηρωικής εποχής που διασώζονται στην Ιλιάδα, στην Οδύσσεια και σε άλλα έργα του επικού κύκλου, και το νεότερο, το οποίο σχηματίστηκε από την αναθεώρηση των παλαιών μύθων, καθώς και από τον εμπλουτισμό τους με νέα στοιχεία στον Ησίοδο και στη λυρική και τραγική ποίηση.

Στην Ιλιάδα (ραψ. Β, στίχος 108) ο Αγαμέμνων αναφέρεται ως «κύριος πολλών νησιών και ολόκληρου του Άργους» («Πολλήσιν νήσοισι και Άργει παντί Άνάσσειν»). Αλλά στον «Νηών Κατάλογον». Στον κατάλογο των πλοίων, όπου δίνονται αναλυτικότερα τα όρια της επικράτειάς του, ο Αγαμέμνων είναι κύριος των Μυκηνών, της Κορίνθου, των Κλεωνών, της Σικυώνας και της βόρειας Αχαΐας. (Παρενθετικά αναφέρουμε ότι ο Αγαμέμνων ως αρχιστράτηγος των συνενωμένων Αχαιών προσφέρει 100 πλοία, τα περισσότερα απ' όλους, και δίνει στους Αρκάδες που δεν είχαν ούτε ναυτικό, ούτε θαλασσινή πείρα, άλλα 60. Το σύνολο των πόλεων-κρατών που συμμετείχαν στην εκστρατεία ήταν 28 και ο συνολικός αριθμός των πλοίων 1.146). Τους ηγεμόνες των Αχαιών έχει, κατά ένα μέρος, πείσει ο ίδιος ο Αγαμέμνων να συμμετάσχουν στην εκστρατεία (1 ραψ.ω (μέγα), στίχος 115).

Στην Ιλιάδα επίσης ο Αγαμέμνων παρουσιάζεται ως βασιλιάς που τον κοσμούν όλες οι βασιλικές αρετές, η ομορφιά, η ευρωστία, η γενναιοδωρία, και χαρακτηρίζεται ως «άναξ ανδρίων», «κρείων», (δεσπότης, κύριος, αλλά και άριστος από κάθε άποψη), «ευκρείων», (βασιλιάς πλούσιος και εκτεταμένου κράτους), «δουρικλυτός», (περίφημος στο δόρυ, ξακουστός πολεμιστής), «δίας», (θείος, θεογενής), «κυδιστός», (ενδοξότατος), «ποιμήν λαών» κ.α.

Στη ραψωδία Γ' η Ελένη δείχνει από το τείχος τον Αγαμέμνονα στον Πρίαμο και λέει: «Ούτος γ' Ατρείδης ευρυκρείων Αγαμέμνων αμφοτέρων, βασιλεύς τ' αγαθός κρατερός τ' αιχμηρός» (αυτός ο γιός του Ατρέως ο μεγαλοκράτωρ Αγαμέμνων που έχει δύο χάρες, είναι βασιλιάς εξαίρετος και δυνατός μαχητής). στιχ 178-179.

Είναι φανερό ότι οι Μυκίνες εξακολούθησαν να υπάρχουν ως μια μικρή πόλη-κράτος και ότι τα τείχη δεν είχαν γκρεμιστεί. Στις αρχές του 6ου αιώνα π.χ. κτίστηκε ένας ναός-ίσως της Αθηνάς-που από τον πρώιμο αυτόν αρχαϊκό ναό έχουν σωθεί μερικά ανάγλυφα. Το 480 π.χ. οι Μυκίνες έστειλαν 400 άνδρες, για να πολεμήσουν εναντίον των Περσών κατά την ναυμαχία της Σαλαμίνας και οι άνδρες αυτοί βρέθηκαν και στις Πλαταιές το 479. Λίγο αργότερα όμως, το 468 π.χ. οι Αργείοι πολιορκήσαν τους Μυκηναίους μέσα στην ακρόπολη, την κατέλαβαν, εξανδραποδισαν όσους δεν μπόρεσαν να διαφύγουν και κατάστρεψαν την οχύρωση σε διάφορα σημεία. Ο τόπος ερημώθηκε-παρέμειναν μόνο μερικοί βοσκοί- και έμεινε ακατοίκητος μέχρι τον 3ο αιώνα π.χ., οπότε οι Αργείοι ίδρυσαν μέσα και γύρω από την ακρόπολη μια εκτεταμένη ελληνιστική κώμη, που κτίστηκε ως επί το πλείστον επάνω στα μυκηναϊκά ερείπια. Τα ελαιοπειστήρια και οι ληνοί, που έχουν βρεθεί σε πολλές από τις οικίες, δείχνουν ότι οι νέοι κάτοικοι ήταν αγρότες που ζούσαν από την καλλιέργεια της ελιάς και του αμπελιού.

Από τις πρώτες φροντίδες τους ήταν να ξαναχτίσουν το ναό στην κορυφή του λόφου και να επισκεύασουν την οχύρωση. Δεν επισκεύασαν όμως την υπόγεια κρήνη, αλλά έκτισαν πολλές δεξαμενές μέσα στα τείχη και μια υδραυλική εγκατάσταση με πώρινους αγωγούς και τρεις γούρνες, την «Περσεΐα κρήνη», επάνω στον δρόμο που οδηγεί στην Πύλη των Λεόντων. Πίσω από την κρήνη έκτισαν ένα θέατρο, μερικά έδρανα του οποίου σώζονται στις παρυφές του δρόμου που οδηγεί στο θησαυρό της Κλυταιμνήστρας. Φρόντισαν επίσης και τα ιερά τους. Ο Ενωάλιος (επίθετο του Άρεως που χρησιμοποιείται και ως ουσιαστικό προς δήλωση του θεού του πολέμου) απέκτησε ναό, βωμό και χώρο για αφιερώματα, ανάμεσα στα οποία ήταν και μια ασπίδα από τον πόλεμο εναντίον του Πύρρου, που επιχείρησε το 272 π.χ. να καταλάβει το Άργος και σκοτώθηκε. Επίσης, δίπλα στη μυκηναϊκή οδογέφυρα, κτίστηκε τέμενος με περίβολο αφιερωμένο καθώς προκύπτει από μερικά ενεπίγραφα αφιερώματα στη λατρεία του Αγαμέμνονος.

Παρ' όλη την έκτασή της και τις ποικίλες εγκαταστάσεις της η κώμη δεν φαίνεται να ευδοκίμησε διότι οι κάτοικοι της μετακινήθηκαν προς την πεδιάδα.

Τον 2ο αιώνα μ.χ. ο περιηγητής Παυσανίας βρήκε την ακρόπολη να είναι ένας ερειπωμένος, τις εγκαταστάσεις της μισοχωμένες και τον γύρω χώρο έρημο.

Η αρχαιολογική σκαπάνη, μετά από πολλούς αιώνες, έφερε στο φως τη λαμπρή ακμή, το θαυμαστό μεγαλείο και τη μυθώδη δύναμη που είχαν οι Μυκίνες και επαλήθευσε πολλά από τα στοιχεία, που περιέχονται στα θεόπνευστα ομηρικά έπη και έχουν την αναφορά τους στην πόλη - κράτος των Μυκηνών.





12 Οκτωβρίου 2017 Ημέρα ψυχικής υγείας

Κλιμάκιο του Δ.Σ. του Σωματείου «Οι Φίλοι του Δρομοκαϊτείου» επισκεφτήκαμε τον ξενώνα του Δρομοκαϊτείου στα Πετράλωνα.

Η πρόεδρος κα Ν. Σκαρβέλη, η ταμίας κα Λ. Μπατζόγλου, ο γραμματέας κ. Ευαγ. Ναλμπάντης ή επί των Δημοσίων σχέσεων κα Μαρίζα Νικολαΐδου με μια εκλεκτή φίλη, την κα Εύη Παπαϊωάννου με τα δώρα της, καθώς και εμείς προσφέραμε διάφορα, σε τσουρέκια, κέικ, τυροπιτάκια κλπ.

Οι τρόφιμοι του ξενώνα ευχαριστήθηκαν πολύ. Κι εμείς είμαστε χαρούμενοι που τους προσφέραμε μια ξεχωριστή ημέρα.



Συντακτική Επιτροπή: Α. Σκαρβέλη Διευθύντρια (Πρόεδρος Δ.Σ.), Μ. Θεοδωράκη, Ε. Τσίμπλη, Α. Φραγκοπούλου και αναπληρωματική Μ. Φυστέ
Υπεύθυνη Οικονομικών: Ε. Μπαρτζόγλου - Καλλιτεχνική Επιμέλεια: Ανδρ. Σκαρβέλη
Επιμέλεια - Παραγωγή - Εκτύπωση: Δ. ΔΕΣΠΟΤΟΠΟΥΛΟΣ

* ΤΑ ΕΝΥΠΟΓΡΑΦΑ ΑΡΘΡΑ ΕΚΦΡΑΖΟΥΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΑΠΟΨΕΙΣ