



# ΔΗΜΟΦΩΝ

ΕΤΟΣ 2ο  
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ-ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2001

Αρ. Τεύχους 9  
ΔΙΜΗΝΗ ΕΚΔΟΣΗ  
ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ  
ISSN 1109-2653

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ:  
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΟΙΟΤΙΚΗΣ & ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗΣ ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΗΣ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
«Ο ΔΗΜΟΦΩΝ»

28<sup>NS</sup> ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 3-5, 196 00 ΜΑΝΔΡΑ ΑΤΤΙΚΗΣ, ΤΗΛ. / FAX: (01) 55.56.507

[e-mail:dimofon@hol.gr](mailto:dimofon@hol.gr)

Αριθμ. Λογ/σμού: 56.000.393787.601.01.23 Eurobank

«Ο ΔΗΜΟΦΩΝ» ανταλλάσσεται με όλα τα έντυπα πολιτιστικού περιεχομένου





ΔΙΜΗΝΗ ΕΚΔΟΣΗ  
ISSN 1109-2653

**ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ:**  
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΟΙΟΤΙΚΗΣ &  
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗΣ ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΗΣ ΔΥΤΙΚΗΣ  
ΑΤΤΙΚΗΣ “Ο ΔΗΜΟΦΩΝ”  
**ΕΚΔΟΤΗΣ-ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΣΥΝΤΑΞΗΣ &  
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟ ΝΟΜΟ**  
ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΔΗΜΗΤΡΟΥΛΗΣ  
(Πρόεδρος του Δ.Σ. - τηλ.: 0977.292388)

**Ταχυδρομική Διεύθυνση**  
28ης ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 3-5  
196 00 ΜΑΝΔΡΑ ΑΤΤΙΚΗΣ  
ΤΗΛ. / FAX: (01) 55.56.507  
e-mail: dimofon@hol.gr

**ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΕΓΓΡΑΦΗΣ  
ΜΕΛΩΝ/ΣΥΝΔΡΟΜΩΝ**  
ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ  
(τηλ.: 0932.260818)

**ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ**  
**ΙΔΙΩΤΕΣ:** 3.000 δρχ. ή 8,80 ΕΥΡΩ  
**ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΙ/ΕΤΑΙΡΕΙΕΣ:**  
8.000 δρχ. ή 23,48 ΕΥΡΩ

**ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΥΛΗΣ**  
Το Δ.Σ. του Συλλόγου

**ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ**  
Αγγελική Χαραλαμποπούλου  
(τηλ.: 0945-152221)

**ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ - ΕΚΤΥΠΩΣΗ**  
“graphic” - γραφικές τέχνες  
τηλ.: (01) 53.12.202

**Υπευθ. Τυπογραφείου:**  
Αγγελική Χαραλαμποπούλου

Τα επώνυμα άρθρα εκφράζουν τις απόψεις  
εκείνων που τα υπογράφουν.  
Επιτρέπεται η τμηματική ή ολική  
αναδημοσίευση άρθρων, υπό την προϋπόθεση  
ότι θα αναφέρεται η πηγή τους.

(Η ύλη για το τεύχος «έκλεισε» στις 05/12/2001)

# μέρες χαράς . . . μέρες γιορτής . . .

Η πόλη τυλίχτηκε στο φως.  
Η καθημερινότητα παίρνει χρώμα και  
η προσωπική διάθεση  
μεταμορφώνεται σχεδόν μαγικά.  
Τα Χριστούγεννα αποτελούν πάντα  
την ιδανική αφορμή για να ζυπνήσει το παιδί  
που κρύβεται μέσα μας.  
Το παιδί που μπορεί να ονειρεύεται,  
να αισιοδοξεί και, κυρίως,  
να αισθανθεί τη χαρά της ζωής.  
Το βράδυ της Πρωτοχρονιάς θα υποδεχτεί  
τον καινούργιο χρόνο  
μ' ένα χαμόγελο και μια ευχή:

**Το 2002**  
**να φέρει ειρήνη**  
**σε ολόκληρο τον κόσμο**

Ας ανακαλύψουμε λοιπόν αυτό “το παιδί”  
και ας καρλοσορίσουμε την καινούρια χρονιά  
με νέες προσδοκίες και όνειρα.

## Παιδεία

της Αρετής Πανωλάσκου

Τα λόγια είναι “δολιοφθορά” της γνώσης όταν δε συνοδεύονται από πράξεις, όταν απομένουν “σκιές” γύρω απ’ το τεντωμένο σχοινί της καθημερινότητας, σβήνουν και χάνονται, θολώνοντας ωστόσο το τοπίο για το σχοινοβάτη.....

Θλιβερή ως διαπίστωση, ανησυχητικό ως δεδομένο όταν μάλιστα αναφέρονται στα δρώμενα της εκπαιδευτικής πραγματικότητας. Αναμφισβήτητα η ουσία της μεταρρύθμισης και το όραμα της κατάκτησης της γνώσης απαιτούν πολλά περισσότερα, εκτός από τις υποσχέσεις και τις εικασίες.

Η πολιτεία, οι διακηρύξεις των εκάστοτε αρμοδίων “να αναβαθμίσουν την οντότητα της εκπαίδευσης στη συνείδηση της κοινωνίας”, αρκετά συχνά, φαίνονται κάθε άλλο, παρά ενεργούντα υποκείμενα σε κάθε προσπάθεια εκπαιδευτικής ανανέωσης. Η απαίτηση της στέρεας και καθολικής γνώσης δεν οδηγεί πουθενά, αν δεν εξασφαλίζεται και η αντίστοιχη ιδεολογία. Μια ιδεολογία που πρέπει να παρακινεί στην αυτόβουλη και όχι στην ετοιμοπαράδοτη σκέψη. Κι αυτό το τελευταίο, απαιτεί πράξη και στάση ζωής, όχι μόνο θεωρητικά διαγράμματα και μεγαλεπήβολα αλλά ανεφάρμοστα σχέδια. Κι εδώ είναι, που για μας τους “μεγάλους” τα πράγματα δυσκολεύουν και –πολλές φορές– συγχέονται με τον πιο επικίνδυνο τρόπο.

Τρέχουμε λοιπόν στο εξουθενωτικό κυνήγι της ποιότητας και της ποσότητας για το καλό των παιδιών, εξασφαλίζοντας κι αυτές ακόμα τις νέες τεχνολογίες, επιμορφωνόμαστε με κάθε λογής εγχειρίδια για την πρόσβαση στην πληροφορία, κι ύστερα, ψάχνουμε απεγνωσμένα, να βρούμε λίγο....χρόνο, έτσι, για να εμπεδώσουμε στην πράξη της αγωγής τα όσα μάθαμε. Μόνο που τα πράγματα έχουν αλλάξει.... Η αγωγή δεν είναι ένα μάθημα που θα το πεις “νεράκι” με τα μάτια καρφωμένα στον απέναντι τοίχο... Το “μάθημα” της διαπαιδαγώγησης γι’ αυτούς που, φύσει ή θέσει, το έχουν αναλάβει, απαιτεί κριτική σκέψη και αφαιρετική ικανότητα –ίσως περισσότερη– απ’ αυτήν που προβλέπει το Αναλυτικό Πρόγραμμα του Υπουργείου για τους μαθητές. Στο “σχολείο” του γονεϊκού ρόλου, δύσκολα “περνάς την τάξη”, με την τηλεόραση να σε ανταγωνίζεται δορυφορικά, συμβατικά ή, ίσως, και συνδρομητικά.

Μισοπληροφορημένοι και αγχώδεις, κουρασμένοι και απαιτητικοί, προοδευτικοί ή “κάτι λιγότερο”, κατά τα άλλα “πρεσβύτεροι”, μοιάζουμε να ψάχνουμε τις λεπτές ισορροπίες ανάμεσα στη φωτισμένη “παλιά φρουρά” που ήξερε ο Τερζάκης και στη τελευταία έκδοση μιας προκρούστειας τακτικής, όπου τα πρότυπα επιβάλλονται απ’ το πουθενά, οι διαδικασίες της ετοιμοπαράδοτης σκέψης οριοθετούνται απ’ τις “εξελίξεις” και οι αξίες είναι τόσο σαφείς όσο οι δείκτες τιμών σ’ ένα άλλο –αυτή τη φορά– “χρηματιστήριο ζωής”.

Ποιός μπορεί να μας πει, όπως δίδαξαν άλλοτε οι Διαφωτιστές, τι πρέπει να κάνουμε σ’ αυτό το κυρίαρχο ζήτημα της αγωγής; Ποιός μπορεί να μας συμβουλευτεί ώστε να μη σπαταλώνται τα πολύτιμα και δροσερά χρόνια της μάθησης, τα



χρόνια της ίδιας της Ζωής. Σήμερα που με περισσή ευκολία τα παιδιά “σερφάρουν” στο ίντερνετ, και ξέρουν να μαντεύουν το “παρακάτω” στο “δεκάλεπτο κήρυγμα” της υποκρισίας μας, σήμερα που τα ανύποπτα χρόνια της έκπληξης και της αθωότητας έχουν περάσει ανεπιστρεπτί, τα παιδιά είναι αυτά που θα καταδικάσουν την δική μας “φυγή”. Τη φυγή απ’ το καθήκον την ώρα της μάχης, την ώρα που η ιστορία μας καλεί να σταθούμε με ευαισθησία απέναντι στον άνθρωπο και στα προβλήματα του κόσμου που του “φορτώσαμε” βαριά κι ασήκωτη κληρονομιά, απωθητική και πολυκαιρισμένη. Όμως, δικό μας το έργο.... γέννημα μιας ζωής, που όπως κι ο ποιητής το αφουγκράστηκε, “πήραμε λάθος”. Δικό μας έργο και η αγωγή, αλλά με περίσκεψη κι αυτογνωσία, με πνεύμα διανυγές, καθάριο σαν τις φωνές των παιδιών και τα τραγούδια τους.....

## Ο αριθμός “Επτά”...

### Κύριε Διευθυντά

Στο τελευταίο (με αρ. 8) τεύχος του περιοδικού μας (ας μου επιτραπεί...), δημοσιεύτηκε, μεταξύ άλλων, και ένα αρθράκι με τίτλο “ο αριθμός 7 στην ζωή μας”, θέμα πολύ ενδιαφέρον, που, νομίζω, λίγο – πολύ έχει απασχολήσει πολλούς από μας. Επιτρέψτε μου, λοιπόν, να θέσω υπ’ όψη σας μια σχετική εργασία μου ή, σωστότερα, την περίληψή της...

### Επτά ή Εφτά – ζ’ (ελλην.) – VII (ρωμ.) – 7 (αραβ.)

“Επτά (...) Σεπτά (...) Σεπτέμβριος (...) sept (...) Οι Νομοθέται του Ελληνικού Αλφαβήτου και των ονομάτων απέκρυψαν το νόημα εσκεμμένως αφαιρούντες το σήμα και αντ’ αυτού θέτοντες την δασείαν, δηλωτικήν εκπεσόντος γράμματος. Ο αριθμός επτά υποκρύπτει κατά ταύτα τα Σεπτά! (...)” [Αντωνίου Φιλ. Χαλά, Το εις το ελληνικόν αλφάβητον και το σύμπαν υπολανθάνον μυστήριον, σελ. 123 και 124].

### Ο αριθμός “Επτά”...

#### ...στις διάφορες γλώσσες του κόσμου

Seven (αγγλικά), Sept (γαλλικά), Siete (ισπανικά), Sette (ιταλικά), Sete (πορτογαλικά), Sapte (ρουμανικά), Sieben (γερμανικά), Zeven (ολλανδικά), Sju (σουηδικά), Syv (δανέζικα), Sju (νορβηγικά), Siedem (πολωνικά), Sedm (τσέχικα), Sedam (σέρβοκροατικά), Het (ουγγρικά), Seitseman (φινλανδικά), Yedi (τουρκικά), Tudjuh (ινδονησιακά), Sep (εσπεράντο), Syem (ρώσικα), Sabaa (αραβικά), Schivah (εβραϊκά hebrew), Sibben (γερμανοεβραϊκά yiddish), Shichi (ιαπωνικά), Saba (σουαχίλι), Sibum (γοθικά), Ewt’n (αρμενικά), Septem (λατινικά), \*Septm (ινδοευρωπαϊκή ρίζα), Sapta (σανσκριτική ρίζα)

#### ...στον αρχαίο κόσμο

- “Η ιερότης και το μυστηριακόν τυπικόν του αριθμού τούτου οφείλουν την προέλευσίν των εις τας πρώτας κοσμολογικές παρατηρήσεις επί των φάσεων της σελήνης, της οποίας έκαστον ‘τέταρτον’ συντελείται ή εξαφανίζεται εντός 7 ημερονυκτίων” [Νεώτερον Εγκυκλοπαιδικόν Λεξικόν “Ηλίου”]
- Κατά τους Βαβυλώνιους, επτά οι (βασικοί) πλανήτες (Ηλιος, Σελήνη, Ζευς, Αφροδίτη, Κρόνος, Αρης, Ερμής)
- Ενα πανάρχαιο μνημείο, ο πύργος της πόλεως Βορσίππα στην Μεσοποταμία, είχε επτά ορόφους, ανά ένα για κάθε μια από τις επτά κορυφαίες θεότητες
- Επτά τείχη περιέβαλλαν κατά κανόνα τις κυριότερες πόλεις, μεταξύ των οποίων και τα Εκβάτανα
- Οι Αιγύπτιοι θεωρούσαν επτά τις διακλαδώσεις του θεού Νείλου και επτά τα στόμια του Δέλτα του (γι’ αυτό και οι Έλληνες τον επονόμασαν “Επάρρουν”)
- Επτά τα θαύματα του αρχαίου κόσμου
- Η Ρώμη ονομάστηκε από τον α’ αι. π.Χ. “επτάλοφος”, επειδή ήταν κτισμένη πάνω σε επτά λόφους. Αργότερα ονομάστηκε “επτάλοφος” και η Κωνσταντινούπολη, λόγω του ότι ήταν η “Νέα Ρώμη”.

#### ...στην αρχαία Ελλάδα

- Επτά εθεωρούντο οι μεγάλοι σοφοί της αρχαίας Ελλάδος, αν και στην πραγματικότητα ήταν περισσότεροι!... [Συνολικώς αναφέρονται 22 ονόματα που διεκδικούν την τιμή να συμπεριληφθούν μεταξύ των επτά σοφών]
- Επτά τα φωνήεντα [α-ε-η-ι-ο-ω]
- “Επταφαείς” ήταν κατά τους Ορφικούς οι ζώνες του φωτός
- Κατά τον Όμηρο, επτά βωών αγέλας είχε ο ήλιος
- Κατά τους Πυθαγόρειους ο αριθμός επτά εξέφραζε τελειότητα (“σύμβολο ηρεμίας”), αφού αποτελείτο από δύο τέλειους αριθμούς, δηλαδή από το τρία (τρίγωνο) και το τέσσερα (τετράγωνο), εκφράζοντας την ένωση θείου και ανθρώπου.

Μέσα στην δεκάδα το 7 ούτε γεννά άλλο αριθμό με πολλαπλασιασμό ούτε γεννάται με διαίρεση. Για τον λόγο αυτό λέγεται και Αμήτωρ ή Θεός και Παρθένος.

- Κατά την έβδομη μέρα από την γέννησή τους, έπαιρναν το όνομά τους τα νεογέννητα
- “Ο αριθμός επτά ήτο αφιερωμένος στον Απόλλωνα” [Γενική Παγκόσμιος Εγκυκλοπαίδεια Πάπυρος – Λαρούς]. Οι Σπαρτιάτες θυσίαζαν στον Απόλλωνα κατά την έβδομη ημέρα κάθε μήνα
- Επτάπυργος και Επτάπυλος πόλη αναφέρονται οι Θήβες της Βοιωτίας
- Επτάκλινοι, οι επισημότεροι τόποι υποδοχής
- Επτάχορδος η μουσική λύρα
- “Επτάπεκτος”: Αυτός που μπορεί να κουρευτεί επτά φορές, δηλαδή πολλές φορές, δηλαδή ο ‘μαλλιαρός’

#### ...στην Παλαιά Διαθήκη – στον Ιουδαϊσμό

- Στην Παλαιά Διαθήκη ο αριθμός επτά σημαίνει άλλοτε μεν την πλήρη τελειότητα (Γέν. β’2, Εξ. κ’8-11, Ησαΐας στ’4-15, Ζαχ.γ’9 κ.ά.), άλλοτε δε το πολύ ή το άπειρο πλήθος (Ψαλμ. ια’ /ιβ’ 6 κ.ά.)
- Επτά οι μέρες της Δημιουργίας
- “Ο Κάιν εκδικείται επτάκις και ο Λάμεχ 77 φορές και όλος ο βίος του Λαμέχ είναι 777 έτη” [Πέτρου Γράβιγγερ, Εγκυκλοπαίδεια εσωτερισμού και αποκρύφου γνώσεως, Βιβλιοθήκη της Σφιγγός, Αθήναι 1963, τόμος β’, σελ. 657]
- Ο Ιωσήφ, στην Αίγυπτο, βλέπει όνειρο με επτά παχειές και επτά ισχνές αγελάδες και μ’ αυτό προβλέπει το μέλλον: Ακολουθούν επτά έτη ευφορίας και, μετά, επτά έτη δυστυχίας (βλ. Γένεσις μα’ 2-8, 24-30)
- Η επτάφωτη λυχνία: Λυχνία που αποτελείται από επτά επιμέρους λυχνίες, για την καθεμιά από τις οποίες έκαιγε ξεχωριστό φυτό. Κατασκευάστηκε από τον Μωυσή, κατόπιν εντολής του Θεού, προς χρήση στα Αγία των Αγίων της Σκηνής του Μαρτυρίου, αποτελεί σύμβολο της εβραϊκής λατρείας (Εξοδος 25, 31-40). Συναντάται και στο δεύτερο Ναό του Σολομώντα, στα Ιεροσόλυμα, το δε σχήμα της διεσώθη στην ανίδα του Τίτου. Η ελληνική λέξη αποδίδει το εβραϊκό ‘menorah’, λυχνία.
- Επτά οι μέρες του Πάσχα
- Το “Σαββατικό έτος” αποτελείτο από επτά έτη, επτά δε σαββατικά έτη αποτελούσαν το Ιωβηλαίον, το οποίο πανηγυριζόταν επί επτά εβδομάδες και κατά το οποίο χαρίζονταν τα χρέη, απελευθερώνονταν δούλοι κ.λπ.
- Κατά την έβδομη μέρα από την γέννηση κάθε αγοριού, τελείτο η περιτομή



**...στην Καινή Διαθήκη – στον Χριστιανισμό**

- “Από τους Ευαγγελιστάς ο μὲν Ματθαίος εἰς 11 περικοπὰς ἀναφέρεται εἰς τὸν ἀριθμὸν 7 ὑπὸ συμβολικὴν ἐννοίαν, ὁ Μάρκος εἰς 14 περικοπὰς, ὁ Λουκάς εἰς 8, αἱ Πράξεις εἰς 8, ὁ Παῦλος εἰς τὴν πρὸς Εβραίους ἐπιστολήν, ἡ Ἀποκάλυψις εἰς 39 περικοπὰς (‘Ταμείον’ Εῤάσμου Σμιδ). Ἀναλόγως ἀναφέρονται οἱ Πατέρες καὶ οἱ ἐκκλησιαστικοὶ συγγραφεῖς” [Νεώτερον Εγκυκλοπαιδικὸν Λεξικὸν “Ἡλίου”]
- “Προσελθὼν ὁ Πέτρος εἶπε. Κύριε, ποσάκις ἀμαρτήσῃ εἰς ἐμὲ ὁ ἀδελφός μου καὶ ἀφήσω αὐτό; Ἔως ἐπτάκις; Λέγει αὐτὸ ὁ Ἰησοῦς. Οὐ λέγω σοι ἕως ἐπτάκις, ἀλλ’ ἕως εβδομηντάκις ἐπτά” [Ματθ. 18, 21-22]
- “...Καὶ γυναῖκες τινὲς αἱ ἦσαν τεθεραπευμέναι ἀπὸ νόσων καὶ μαστίγων καὶ πνευμάτων πονηρῶν καὶ ἀσθενειῶν, Μαρία ἡ καλουμένη Μαγδαληνὴ, ἀφ’ ἧς δαιμόνια ἐπτά ἐξεληλύθει” [Λουκ. η’ 2]
- Ἐπτά οἱ Διάκονοι ποὺ ἐξελέγησαν ἀπὸ τοὺς Ἀποστόλους [βλ. Πράξεις τῶν Ἀποστόλων, στ’ 5]
- Στὴν Ἀποκάλυψη ἐπτά εἶναι οἱ ἐκκλησίαι, τὰ πνεύματα, οἱ λυχνίες, οἱ ἀστέρες, οἱ ἄγγελοι, οἱ λαμπάδες, οἱ σφραγίδες, τὰ κέρατα, οἱ οφθαλμοί, οἱ σάλπιγγες, οἱ βροντὲς, τὰ διαδήματα, οἱ κεφαλές, οἱ πληγές, οἱ φιάλες καὶ οἱ βασιλεῖς
- Ἐπτά εἶναι τὰ ἱερὰ μυστήρια τῆς ὀρθόδοξης χριστιανικῆς ἐκκλησίας
- Στὸ ευχέλαιο ἀνάβονται ἐπτά κεριά, διαβάζονται ἐπτά περικοπὲς τοῦ Ἀπόστολου καὶ ἐπτά τοῦ Ευαγγελίου
- Ἐπτά οἱ Οἰκουμενικὲς Σύνοδοι
- Ἐπτά τὰ δόγματα τῆς Ἀγίας Καθολικῆς καὶ Ἀποστολικῆς (Ὁρθόδοξης) Ἐκκλησίας
- Ἐπτά τὰ μεγάλα – “θανάσιμα” (σύμφωνα με τὶς μεσαιωνικὲς θρησκευτικὲς ἀντιλήψεις) ἀμαρτήματα [Ἐπαρση, Πλεονεξία, Ζηλοφθονία, Ὀργή, Λαιμαργία, Ὀκνηρία, Λαγνεῖα]

**...στους μουσουλμάνους**

- Στὸ Κοράνιο (κεφ. 18ο “Τὸ Ἀντρον” 8-25) ἱστοροῦνται τὰ περὶ τῶν “Ἐπτά Κοιμωμένων” συνοδῶν τοῦ ἱεροῦ καραβανίου

**...στην λαϊκὴ μας παράδοση**

- “Ὁ ἀριθμὸς ἐπτά ἐξακολουθεῖ νὰ διαδραματίζῃ καὶ σήμερον εἰς τὰ λαϊκὰ παραδόσεις καὶ ἐκφράσεις, σημαντικὸν ρόλον (βλ. τὰ λαϊκὰ παραμῦθια, ἀναφερόμενα εἰς ἐφτά σπηλιές, ἐφτάπηχους γίγαντες) καὶ πολλὰκις δηλοῖ τὴν ἐννοίαν τοῦ πολλαπλοῦ (ἐφτάκλωνος) καὶ τοῦ στερεοῦ (ἐφτάψυχος), τοῦ ἀνθεκτικοῦ” [Γενικὴ Παγκόσμιος Εγκυκλοπαίδεια Πάπυρος – Λαρούς]
- “Στὸν ἔβδομο οὐρανό”: Ἡ ἀπόλυτη εὐτυχία (;)
- “Ἐφτάψυχος”: Αὐτὸς ποὺ ἀντέχει στὶς κακουχίες, δὲν καταβάλλεται εὐκόλα καὶ δὲν υποκύπτει εὐκόλα στὸν θάνατο
- Ἐπτάζυμος ἄρτος: ΓΙΑ τὴν κατασκευὴ τοῦ δὲν χρησιμοποιεῖται ἡ συνηθισμένη ὄξινη ἢ πεπιεσμένη ζύμη τῆς ἀρτοποιίας, ἀλλὰ ἐιδικὴ ζύμη ποὺ παίρνουμε ἀπὸ ρεβύθια ποὺ ἔχουν συνθλιβεῖ καὶ ἔχουν τοποθετηθεῖ μέσα σὲ νερό. Ἡ ζύμη αὕτη ζυμώνεται πολλὰς φορὲς (γι’ αὐτὸ καὶ ὁ χαρακτηρισμὸς “ἐπτάζυμος”), ὁ δὲ ἄρτος ποὺ τελικῶς παράγεται εἶναι ἐξαιρετικὰ πορώδης – ἀφράτος. “Κατὰ τινὰς ἐκ τοῦ αὐτοῦ-ζυμο, ἴτοι τὸ ζυμούμενον ἀνευ ζύμης” [Γενικὴ Παγκόσμιος Εγκυκλοπαίδεια Πάπυρος – Λαρούς]
- “Ἐπτασφράγιστος”: Ἑρμητικὰ κλειστός, πολὺ καλὰ φυλαγμένος
- “Πὼς τὰ περνάς, τι γίνεσαι, κι ἐπτά φορὲς τι κάνεις;”

- “Ἐφτάγλωσσος”: Ὁ παρορμητικὸς στὰ λόγια
- “Ἐπτάκοιλος”: Ὁ ἀπόλυτα ἐξασφαλισμένος. “Ἐπτάκοιλον ἢ ἐφτάκοιλο. Εἶδος ἀμπέλου, καρποφοροῦσης (κατὰ λαϊκὴν παράδοσιν ἐπτάκις) μᾶλλον κατ’ ἐπανάληψιν ἐτησίως” [Γενικὴ Παγκόσμιος Εγκυκλοπαίδεια Πάπυρος – Λαρούς]

**...στον αποκρυφισμό**

- “...ὁ κατ’ ἐξοχὴν μαγικὸς ἀριθμὸς, ὁ κοσμικὸς ἀριθμὸς καὶ γενικῶς ὁ σπουδαιότερος εἰς τὴν συμβολικὴν τῶν ἀριθμῶν (...) Ὁ ἀριθμὸς 7 εὕρηται εἰς τὸ κέντρον ὅλων τῶν ἐσωτερικῶν παραδόσεων καὶ τῆς μνήσεως. Αποτελούμενος ἐκ τοῦ ἀθροίσματος τοῦ 3 (θεῖον πεδίον) καὶ τοῦ 4 (ἐπίπεδον δημιουργίας) ὁ 7 παρίστα τὸν κόσμον ὡς μίαν ὁλότητα ἐν τῇ δεκάδι” [Πέτρου Γράβιγγερ, Εγκυκλοπαίδεια ἐσωτερισμοῦ καὶ αποκρύφου γνώσεως, Βιβλιοθήκη τῆς Σφριγγός, Αθήναι 1963, τόμος β’, σελ. 655-656]
- “Ἐννοούμενος ἀριθμὸς τῆς σημιτικῆς παραδόσεως (ἐνὸς ὁ 9 εἶναι περισσότερον ἰνδο-ευρωπαϊκὸς ἀριθμὸς) ὁ 7 εἶναι ἀμφίδρομος (Ambivalent): ἐκφράζει συγχρόνως τὸ καλὸν καὶ τὸ κακόν: εἰς τὰ ἐπτά ἐντολὰς τῆς Ἐκκλησίας, ἀντιτίθενται τὰ 7 θανάσιμα ἀμαρτήματα” [Πέτρου Γράβιγγερ, Εγκυκλοπαίδεια ἐσωτερισμοῦ καὶ αποκρύφου γνώσεως, Βιβλιοθήκη τῆς Σφριγγός, Αθήναι 1963, τόμος β’, σελ. 657]
- “Ἡ Ἑρμητικὴ Φιλοσοφία θεωρεῖ ὅτι τὸ Σύμπαν μπορεῖ νὰ χωρισθεῖ σὲ τρεῖς μεγάλες κατηγορίες φαινομένων, γνωστὰς ὡς Τρία Μεγάλα Επίπεδα. Ονομάζονται:
  - 1ο. Τὸ Μεγάλον Φυσικὸν Επίπεδο.
  - 2ο. Τὸ Μεγάλον Νοητικὸν Επίπεδο.
  - 3ο. Τὸ Μεγάλον Πνευματικὸν Επίπεδο (...)
 Οἱ ἐρμητιστὲς υποδιαιροῦν καθένα ἀπ’ αὐτὰ τὰ Τρία Μεγάλα Επίπεδα σὲ Ἐπτά Κατώτερα Επίπεδα. Καθένα δὲ ἀπ’ αὐτὰ υποδιαιρεῖται σὲ Ἐπτά Ὑποεπίπεδα” [Τὸ Κυμβάλιον - Ἡ Ἑρμητικὴ ἐπιστήμη, ἐκδ. Νέα Ἀκρόπολις, Ἡράκλειο 1990, σελ. 57 μέση, 59επ.]
- Τα ἐφτά - κατὰ τοὺς αποκρυφιστὰς καὶ μυστικιστὰς - πεδία ἢ - κατὰ τοὺς ἐπιστήμονες - οἱ ἐπτά διαβαθμισμένοι τύποι ὕλης - οὐσίας “Οἱ ἀρχαῖοι (...) παραδέχονταν ἐπτά κόσμους διαφορετικοῦ εἶδους ζωῆς, ἀλληλοδι-εἰσδυόμενους καὶ ἀλληλο-ἐπηρεαζόμενους, διαμέσου τῶν ὁποίων λειτουργοῦσαν οἱ ποικίλλες ζωικὲς δυνάμεις, ρεύματα, ἀκτίνες, σκέψεις, συναισθήματα καὶ ἀρχέτυπα μορφῆς, ποὺ συνδυάζουν τὴ δημιουργίαν τῆς ζωῆς ὅπως εἶναι με ὅλη τὴν ποικιλίαν τῶν πολυπλοκοτήτων τῆς”. Κατὰ τοὺς ἀρχαίους ἡ ζωὴ ἀποτελεῖται ἀπὸ Ἐπτά μεγάλα Πεδία ἀπὸ τὰ ὁποῖα τὸ φυσικὸν ἀποτελεῖ τὸ πυκνότερον, τῆς πιο χαμηλῆς συχνότη-τας), καθένα ἀπ’ τὰ ὁποῖα διαιρεῖται σὲ ἐπτά υποπεδία ἢ στρώματα (ἀνάλογο με τὶς ἐπτά ἀποχρώσεις τῶν ἐπτά χρωμάτων τοῦ φάσματος). “Κάθε πεδίο καὶ κάθε στρώμα εἶναι ἕνας καθρέφτης ἢ πανομοιότυπο ἐνὸς ἄλλου, μιᾶς ἄλλης σειρᾶς”. “Τὸ πεδίο δὲν εἶναι οὔτε πάνω οὔτε κάτω τὸ ἓνα ἀπὸ τὸ ἄλλο, ἀλλὰ ἀλληλοδιαπερῶνται. Ἐκεῖνα τὰ ὁποῖα θεωροῦμε ὅτι εἶναι ‘ἀνω’ εἶναι υψηλότερης συχνότητος ἀπὸ ἀπόψεως κραδασμοῦ”. “Τὸ καθεστὴς τῆς ζωῆς, ἀπὸ ἓνα πλανήτη μέχρι μιᾶς μύγας, ἀπὸ ἓνα σύννεφο μέχρι ἓνα κόκκο ἄμμου, διαπεράται ἀπὸ ὅλα αὐτὰ τὰ ἐπτά πεδία” βλ. [Vera Stanley Adler, Τὸ ἀνοιγμὰ τοῦ τρίτου ματιοῦ, σελ. 50 καὶ 53 παρ.6 ὡς σελ. 54 παρ.3, ὅπου καὶ ἀνάλυση τῆς θεωρίας περὶ ἐπτά πεδίων - σωματῶν]



## Σωκράτης: ο θεμελιωτής των ηθικών αξιών (469-399 π.Χ.)

Πριν από 2.400 χρόνια πέθανε ένας από του θεμελιωτές των ηθικών αξιών, ο μεγάλος φιλόσοφος της αρχαίας Αθήνας, ο Σωκράτης.

Οι σημερινοί Έλληνες αδυνατούμε να συλλάβουμε σε όλη την πληρότητά της, την Περικλείκη Αθήνα, δίχως την εικόνα του Σωκράτη, του ανθρώπου που με την στάση του απέναντι στους νεωτερισμούς και τις αναζητήσεις της εποχής του, έθεσε τις βάσεις της ηθικής φιλοσοφίας και επηρέασε όσο κανένας άλλος την πνευματική πορεία ολόκληρης της ανθρωπότητας.

Αδυνατούμε επίσης να καθορίσουμε με την απαιτούμενη ακρίβεια την ιστορική εικόνα του μεγάλου αυτού φιλοσόφου, ο οποίος άσκησε στους μαθητές του μια πλατιά επίδραση σε πολλούς τομείς.

Βέβαια οι μαθητές του προσπάθησαν να μας μεταδώσουν χαρακτηριστικά της μεγάλης του προσωπικότητας δίχως να αποφύγουν όμως υποκειμενικά κριτήρια.

Ο ίδιος απέφευγε να γράψει έστω και μία δική του σκέψη και πιστεύω πως η αυθεντικότητα των διανοημάτων του διαμορφώθηκε σύμφωνα με την προσωπική αντίληψη των μαθητών του και κυρίως του Πλάτωνα και του Ξενοφώντα.

Όμως στα έργα αυτών των δύο μαθητών του ανακύπτουν διαφορές για την εικόνα του φιλοσόφου οι οποίες οφείλονται στη διαφορετικότητα του Σωκράτη από το ιστορικό και φυσικά στο διαφορετικό σκοπό που υπηρετεί το έργο τους.

Όσοι έχουν μελετήσει το έργο του αλλά και την ζωή του, γνωρίζουν καλά ότι υπήρξε ένας μεγάλος δάσκαλος της αρετής με όλη την σημασία της λέξης.

Ερευνούσε ο Σωκράτης με επαγωγική μ έθοδο την έννοια των ηθικών αρετών, αλλά και άλλα σπουδαία πράγματα για τα οποία οι φιλόσοφοι Αριστοτέλης, Πλάτων και Ξενοφών έγραψαν.

Ο μεγάλος φιλόσοφος επισφράγισε την διδασκαλία του όχι μόνο με τον ενάρετο βίο του, αλλά και με την θυσία της ζωής του, καθώς με την άρνησή του να αποδράσει από τη φυλακή και να σωθεί, ήπια το κώνειο ατάραχος, για να διδάξει σε όλους μας ότι δεν πρέπει να φοβόμαστε το θάνατο, να πιστεύουμε στη ζωή και να τονίσει ακόμα την ανάγκη της υπακοής στους νόμους της πατρίδας.

Αυτή η επέτειος του θανάτου του ας γίνει αφορμή να διαβάσουμε και να πληροφορηθούμε περισσότερα γι' αυτόν το μεγάλο Αθηναίο φιλόσοφο.

Όμως ας θυμηθούμε κλείνοντας το σύντομο σημείωμά μας, μερικά από τα σοφά λόγια του Σωκράτη, όπως:

1. Η αξιοπρέπεια, η ευγένεια, η φρόνηση, η ακολασία, η φιλοκαλία φανερώνονται απ' το πρόσωπο κι απ' τα σχήματα των ανθρώπων, κι όταν περπατάνε κι όταν κάθονται.
2. Να ο άριστος τρόπος του βίου: να ασκούμε την δικαιοσύνη και ζώντας και όταν πεθαίνουμε.
3. Καλύτερα να αδικείσαι, παρά να αδικείς.
4. Δίχως εξέταση μην τιμωρείς κανέναν.
5. Όσους περπατούν κάτω από τον ήλιο τους ακολουθεί αναγκαστικά η σκιά τους κι όσους κάτω από την δόξα τους ακολουθεί ο φθόνος.
6. Πατρός τε και μητρός και των άλλων προγόνων απάντων τιμώτερον και σεμνότερον και αγιότερον εστί η Πατρίς.

Δημήτρης Η. Λουκάς - Πολιτειολόγος

### ΟΙ ΚΑΤΩΘΙ ΜΕΓΑΛΟΙ ΑΝΔΡΕΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ

#### ΑΠΕΘΑΝΟΝ\* .....

- Ο Αισχύλος ετών 69 εις την εξορίαν
- Ο Ευριπίδης ετών 77 εις την εξορίαν
- Ο Ηρόδοτος ετών 79 εις την εξορίαν
- Ο Αναξαγόρας ετών 72 εις την εξορίαν
- Ο Αριστοφάνης ετών 63 εις την εξορίαν από την πείνα
- Ο Πυθαγόρας ετών 70 εις την εξορίαν από την πείνα
- Ο Πλάτων ετών 80 εις την εξορίαν
- Ο Ισοκράτης ετών 99 εις την εξορίαν
- Ο Σωκράτης ετών 71 ήπια το κώνειον
- Ο Σοφοκλής εις την εξορίαν από την πείνα
- Ο Αριστείδης εις την εξορίαν από την πείνα
- Ο Θεμιστοκλής εις την εξορίαν από την πείνα
- Ο Περικλής παρετήθη λόγω κατηγορίας
- Ο Φειδίας εις την φυλακήν
- Ο Ικτίνος εις την εξορίαν
- Ο Θουκυδίδης εις την εξορίαν
- Ο Αλκιβιάδης εις την εξορίαν
- Ο Δημοσθένης πήρε δηλητήριο

\* Ἀέροβα θείῳδῖο ἰ οὐείῳδ ἑάε ρ ἁ+ἀπρόοβα οὐί Ἀέφείῳ



## Ο αριθμός “Επτά”...

- “Το Ουράνιο Τόξο, κατά τη Νέα Εποχή, συμβολίζει τις επτά ακτίνες, που μεταφέρουν το πνεύμα και τους σκοπούς του Lucifer (Εωσφόρου) στην ψυχή και στον εγκέφαλο του ανθρώπου” [Κώστας Μπαρμπής, Στην υπηρεσία του Αντιχρίστου, εκδ. Λογοθέτης, σελ. 81 παρ.2]
- “Επτάπυλος κλίμαξ, η συμβολίζονσα την άνοδον της ψυχής διά των πλανητικών σφαιρών” [Γενική Παγκόσμιος Εγκυκλοπαίδεια Πάπυρος – Λαρούς]

### ...στην καθημερινή μας ζωή

- Επτά οι μέρες της εβδομάδος
- Επτά οι νότες της μουσικής
- Επτά τα χρώματα της ίριδας
- Επτά τα αστέρια της Μεγάλης Αρκτου
- ...να μην ξεχνάμε και την ύπαρξη του αναψυκτικού “7-Up”. Τυχαίο;...

Σ. Α.



## απόψεις / η επικοινωνία μας



### Μεταξύ χρησμών, λοιμών και καταποντισμών

Και ενώ έγινε η βροχή χαλάζι, δεν πειράζει, δεν πειράζει... Και αν δεν είναι ρομαντική η νότα της σταγόνας στο τζάμι — πάλι καλά να λέμε! Τέτοια εποχή, τέτοια λόγια...

Και από λόγια πλεόνασμα και από έργα η μόνιμη επανάληψη ανά σεζόν! Όλα μαζί, καθότι η λαϊκή φιλοσοφία υπεραμύνεται της άποψης, ότι όλοι οι καλοί χωράνε! Κουβάδες στο αεροδρόμιο, διότι σταγόνα τη σταγόνα, γεμίζει το εθνικό μας φρόνημα! Μετάλλια χρυσά στην ενόργανη και κύματα λασπόνερου επί της εθνικής οδού! Όλοι κάθε χειμώνα εν πλω, στα κανό, σαν γνήσιοι ιθαγενείς να πηγαίνουμε σύμφωνα με το ρεύμα! Το ρέμα που μας παρέσυρε και «μάνα» μου δεν είναι ψέμα σύμφωνα με την εκδοχή του Τσιτσάνη...

Εμείς και τα νερά, εμείς και τα μπαζωμένα φρεάτια που εν κατακλείδι οφείλουν μια απάντηση! Υπουργοί που ζητάνε άφεση δημόσια, απ' ευθείας σύνδεση με ερείπια και οι πολίτες με χαλότες στις λάσπες - σαν γνήσιοι πρωταγωνιστές σε ρώσικη ταινία σε κρατικό κανάλι! Ποιός φταίει, ποιός "καθυστερεί" εις βάρος της ομάδας; Ποιός τελικά είναι ο αδύναμος κρίκος όπως θα έλεγε και η Ακρίτα woman in black...; Επί ματαιού οι ερωτήσεις, την απάντηση καλούνται να δώσουν τα φρεάτια, να διαμορφωθεί δικογραφία και βλέπουμε! Αυτά τα άμοιρα χάσκουν σιωπηλά και μονίμως μπαζωμένα! Και φυσικά δεν φτάνουν στον ανακριτή, αυτά τουλάχιστον... Διότι άλλα «μπάζα» εμπλεκόμενα σε ροζ σκάνδαλα πάσης φύσεως απολογούνται... Με πρόσωπα καλυμμένα ή όχι και επώνυμη υπεράσπιση!

Σ' αυτό το μαύρο το ροζ μας χάλι με τους μπλε και πράσινους κόκκους για «δύσκολους λεκέδες», το γιαούρτι χαμηλών λιπαρών εισπράττει το big brother! Διότι οι υποψηφιότητες και το παιχνίδι φταίει που υποθάλλει την υποκουλτούρα αυτού του τόπου και ήμαρτον, όπως θα λέγε και η Λουκά σε παράθυρο και με κοκάλα στα ξέμπλεκα μαλλιά της!

Μήπως, λεω μήπως είμαστε ο πιο αποπροσανατολισμένος κρίκος; Και γι' αυτό λυπάμαι πολύ!!! Και αν λέω αν γίνει η βροχή, η όποια «βροχή», χαλάζι... Ποιόν πειράζει, τι πειράζει;

Άντε και καλό χειμώνα και καλές γιορτές να χουμε! Και αν από τύχη πέσει στα χέρια μας σπιτική συνταγή για μελομακάρονα — με τόση πίκρα, δεν είναι κακό...

Υ.Γ. Και για να μη ξεχνιόμαστε, πληροφορήθηκα από τον ημερήσιο τύπο, ότι πιάστηκε ο σκύλος του Πάσσαρη και πολύ ανακουφίστηκε! Διότι αν η ελληνική αστυνομία μετά από έρευνες κατέληξε να συλλάβει τον σκύλο του διάσημου κακοποιού και η ρουμανική τον ίδιο — τότε και οι αμερικάνικες μυστικές υπηρεσίες έχουν ελπίδες εντοπίζοντας την γάτα του Μπιν Λάντεν, να φτάσουν στα ίχνη του και να λήξει και αυτός ο ιερός πόλεμος....!!!

Ντία Πανωλάσκου



## Η ΓΕΝΝΗΣΗ ΤΟΥ ΧΡΙΣΤΟΥ

Στους πρώτους χριστιανικούς αιώνες η Εκκλησία γιόρταζε στις **6 Ιανουαρίου** δυο κοσμοσωτήρια γεγονότα, τη **Γέννηση** και τη **Βάπτισή του Χριστού**, που από κοινού έφεραν το όνομα Επιφάνεια (φανέρωση του Θεού). Οι δυο γιορτές χωρίστηκαν και τα **Χριστούγεννα** ορίστηκε και καθιερώθηκε να γιορτάζονται στις **25 Δεκεμβρίου**, την ημέρα που οι εθνικοί είχαν αφιερώσει στο Θεό Ήλιο. Έτσι ο Χριστός, “ο Ήλιος της Δικαιοσύνης”, με τη Γέννηση του “*ανέτειλε τω κόσμω το φως το της γνώσεως*”, χαρίζοντας έτσι το πνευματικό φως σε κείνους που ζούσαν στο σκοτάδι και την άγνοια. Τα “*προεόρτια*” των Χριστουγέννων αρχίζουν σαράντα ημέρες νωρίτερα. Πρόκειται για το “**Σαρανταήμερο**”, περίοδο νηστείας, που είναι αφιερωμένη στα χρόνια της αναμονής του Αυτρωτή, στους Προφήτες και στους Προπάτορες του Ιησού. Ακολουθεί η κυρίως γιορτή, τα **Χριστούγεννα**, και ύστερα από αυτήν τα “*μεθεόρτια*”, δηλαδή το “**Δωδεκάήμερο**” με την **Περιτομή** του Χριστού και τα **Θεοφάνεια**. Ο εορταστικός κύκλος κλείνει σαράντα ημέρες αργότερα με την γιορτή της Υπαπαντής.

Δύο από τα τέσσερα Ευαγγέλια της Καινής Διαθήκης, το **κατά Ματθαίον** και το **κατά Λουκάν**, αναφέρονται εκτενώς στη Γέννηση του Θεανθρώπου. Τα γεγονότα στα οποία αναφέρεται ο **Ματθαίος** είναι διαφορετικά από εκείνα που παραθέτει ο **Λουκάς**, έτσι ώστε οι δύο αφηγήσεις αλληλοσυμπληρούμενες να μας παρουσιάζουν μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα των περιστατικών τα οποία διαδραματίζονται κατά την έναρξη της επίγειας ζωής του Σαρκωμένου Υιού και Λόγου του Θεού.

Ο ευαγγελιστής **Ματθαίος** αρχίζει την αφήγησή του με έναν κατάλογο των προγόνων του Ιησού που τον χωρίζει κατά γενιές σε έξι επτάδες. Ξεκινά από τον Αβραάμ – Ισαάκ – Ιακώβ και καταλήγει στον Ιωσήφ και τη Μαρία (Μτθ. 1,1-17). Ακολουθεί το όνειρο του Ιωσήφ όπου του αποκαλύπτεται ότι το παιδί που πρόκειται να γεννηθεί “*εκ Πνεύματος εστίν Αγίου*” και θα ονομαστεί Ιησούς (= αυτός που σώζει, Σωτήρας). Έτσι εκπληρώνεται η προφητεία του Ησαΐα κι έρχεται στον κόσμο ο Θεάνθρωπος (Μτθ. 1,18-

25). Στη συνέχεια της αφήγησης παρατίθεται η επίσκεψη των σοφών από την Ανατολή, των τριών μάγων, που με οδηγό το λαμπρό άστρο έρχονται στη Βηθλεέμ να προσκυνήσουν το νεογέννητο “*βασιλέα των Ιουδαίων*”. Η αφήγηση ολοκληρώνεται με την αρνητική αντίδραση του Ηρώδη, τη φυγάδευση του Ιησού στην Αίγυπτο, τη σφαγή των νηπίων και την επιστροφή της Αγίας Οικογένειας στη Ναζαρέτ μετά το θάνατο του Ηρώδη (Μτθ.2,1 –23).

Στην αφήγηση του ευαγγελιστή **Λουκά** προηγούνται τα γεγονότα που σχετίζονται με τον Ευαγγελισμό της Θεοτόκου και τη Γέννηση του Ιωάννη του Προδρόμου (Λουκ. 1,1 – 80). Στη συνέχεια γίνεται αναφορά στη διαταγή της απογραφής και στο ταξίδι του Ιωσήφ και της Μαρίας στη Βηθλεέμ. Εκεί γεννιέται ο Χριστός μέσα σε μία ταπεινή φάτνη (Λουκ.2,1-7). Στρατιές αγγέλων υμνούν το κοσμοσωτήριο γεγονός και γνωστοποιούν το μέγα θαύμα στους βοσκούς της περιοχής, που έρχονται να επισκεφθούν το θείο Βρέφος και να δοξολογήσουν το Θεό για όσα θαυμαστά αξιώθηκαν να ζήσουν. Ακολουθεί η περιτομή και η ονοματοδοσία του Ιησού οκτώ ημέρες μετά. Η παράθεση των γεγονότων που σχετίζονται με τη Γέννηση του Χριστού ολοκληρώνεται από τον ευαγγελιστή **Λουκά** με την **Υπαπαντή**, την παρουσίαση δηλαδή του παιδιού κατά την τεσσαρακοστή ημέρα στο Ναό των Ιεροσοήμων, όπου η προφήτις **Άννα** δοξολογεί το Θεό για την παρουσία του Αυτρωτή και ο δίκαιος και ευλαβής **Συμεών** δοξάζει τον Κύριο που τον αξίωσε να συναντήσει το Σωτήρα του κόσμου και προηγεί ότι ο Ιησούς θα είναι “**σημείον αντιλεγόμενον**” (Λουκ. 2,1 – 38).

Τα γεγονότα που αφηγούνται οι δύο ευαγγελιστές αλληλοσυμπληρώνουν τη χριστουγεννιάτικη ιστορία και ταυτόχρονα υποδηλώνουν με σαφήνεια ποίος είναι ο Χριστός, πώς θα είναι η επίγεια ζωή του και ποιά θα είναι μελλοντικά η πορεία της χριστιανικής Εκκλησίας:

— Ο Χριστός είναι ο αναμενόμενος Μεσίας, ο Σωτήρας του κόσμου. Στο πρόσωπό του εκπληρώνονται όλες οι προφητείες. Ο δρόμος του προετοιμάζεται από τον Ιωάννη τον Πρόδρομο και Βαπτιστή. Ο ενάνθρωπόςας



## Η ΓΕΝΝΗΣΗ ΤΟΥ ΧΡΙΣΤΟΥ

θεός γεννιέται στην ταπεινή φάτνη ερχόμενος να διακονήσει και όχι να διακονηθεί. Ταπεινώνεται ο ίδιος για να ανυψώσει τον άνθρωπο. Λαμβάνει “μορφήν δούλου” για να είμαστε εμείς ελεύθεροι.

- Ο Χριστός γεννήθηκε σε εχθρικό κόσμο. Ήδη από τη Γέννησή του προδιαγράφεται η σύγκρουση με τις εξουσίες. Ήδη από την αρχή της επίγειας ζωής του γίνεται “σημείον αντιλεγόμενον”, υπάρχει διχογνωμία γύρω από αυτόν. Ο ιουδαϊκός κόσμος και η ψευτο-μεσιανική δυναστεία του Ηρώδη απορρίπτουν από την αρχή το Χριστό και επιδιώκουν την εξόντωσή του. Αντίθετα οι ειδωλοηλάτρες, κατά το παράδειγμα των μάγων που έρχονται να προσκυνήσουν το νεογέννητο Ιησού, θα είναι εκείνοι που θα δεχτούν το Ευαγγέλιο.
- Παρόμοια και η πορεία της χριστιανικής Εκκλησίας. Το μέλλων της θα ήταν με τους Εθνικούς και όχι με τους Ιουδαίους. Ο λαός του Θεού θα βίωνε εξωτερικούς διωγμούς κι εσωτερικούς διχασμούς. Το οικοδόμημα του σώματος του Χριστού θα θεμελιωνόταν στέρεα στο τίμιο αίμα των Μαρτύρων και στους αγώνες εκείνων που αναδείχτηκαν υπέρμαχοι της ορθής πίστης.

Ποιο είναι όμως το βαθύτερο νόημα των Χριστουγέννων; Με τη Γέννηση του Ο Υιός και Λόγος του Θεού γίνεται “Υιός του ανθρώπου”, γίνεται άνθρωπος. Φοράει ανθρώπινη σάρκα για να συναναστραφεί με τους ανθρώπους και να μας αποκαλύψει ποιος είναι ο αληθινός θεός και ο νόμος του. Αυτό έγινε ελεύθερα, από φιľανθρωπία, με τη θέληση και την αγάπη ολόκληρης της Αγίας Τριάδος: “Ο Βασιλεύς των ουρανών δια φιľανθρωπίαν επί της γής ώφθη και τοις ανθρώποις συνανεστράφη” (εκκλησιαστικός Ύμνος). Σκοπός της ενανθρώπισης είναι η σωτηρία της ανθρωπότητας. Ο Χριστός φέρνει μια “νέα δημιουργία”, την εκκλησία, που είναι η νέα Οικογένεια του Θεού. Η Γέννηση του Χριστού σημαίνει την αναγέννηση και την ανακαίνιση

της ανθρώπινης φύσης, η ημέρα των Χριστουγέννων είναι η “γενέθλια ημέρα της ανθρωπότητας”. Ο Χριστός γεννιέται για να αναστήσει και να αναστηλώσει τη θεϊκή εικόνα του ανθρώπου που είχε αμαυρωθεί μετά την παρακοή: “Χριστός γεννάται την πριν πεσούσαν αναστήσων εικόνα” (εκκλησιαστικός Ύμνος). Ο Υιός και Λόγος του Θεού σαρκώνεται για να νικήσει τη φθορά, να καταργήσει το θάνατο, να χαρίσει στον άνθρωπο τη Λύτρωση και την αιωνιότητα.

**Ο Χριστός είναι ο “νέος Αδάμ”** που έρχεται στον κόσμο γεννημένος από τη “**νέα Εύα**”, τη Θεοτόκο, για να επανορθώσει το προπατορικό πταίσμα και να ιδρύσει το “**νέο Ισραήλ**”, το νέο λαό του Θεού. Μέσα στη νέα Οικογένεια του Θεού, **την Εκκλησία**, ο άνθρωπος συμπορεύεται με το Χριστό, νικά τον καρπό της παρακοής, το θάνατο, συμφιλιώνεται ξανά με το θεό και τη κτίση και αδεľφώνεται με τους άληλους ανθρώπους. Ας ενστερνιστούμε αυτό το βαθύτερο νόημα της Γέννησης του Χριστού και ας αγωνιστούμε όλοι συνειδητά, ως άτομα και ως κοινωνία, να κάνουμε πράξη τον αγγελικό Ύμνο: “δόξα εν υψίστοις θεώ και **επί γης ειρήνη**, εν ανθρώποις ευδοκία” (Λουκ. 2,14).

Κωνσταντίνα Πέππα  
Καθηγήτρια - Διδάκτωρ Θεολογίας



# ΕΝΤΟΣ ΤΩΝ ΤΕΙΧΩΝ

Μάνδρα 25 Οκτωβρίου 2001

## ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Την Δευτέρα 22 Οκτωβρίου 2001 συνεδρίασε το Διοικητικό Συμβούλιο του Συλλόγου « Ο ΔΗΜΟΦΩΝ» και αποφάσισε να καταθέσει για οικονομική ενίσχυση στους **ΓΙΑΤΡΟΥΣ ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΟΡΑ** το ποσό των **10.000 (δέκα χιλιάδων) δρχ. αντί στεφάνου** στο μνημείο πεσόντων του ΔΗΜΟΥ ΜΑΝΔΡΑΣ για την επέτειο της 28<sup>ης</sup> Οκτωβρίου.

**Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ** **Ο ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ**  
Παναγ. Δημητρούλης Παναγ. Παπαϊωάννου

## “Ο ΔΗΜΟΦΩΝ” στο Διαδύκτιο

Ο Σύλλογός μας απέκτησε τη δική του ηλεκτρονική διεύθυνση η οποία είναι: [dimofon@hol.gr](mailto:dimofon@hol.gr)

Πιστεύουμε σύντομα να έχουμε και τη δική μας ιστοσελίδα.

Περιμένουμε τα μηνύματά σας !!!

## Έναρξη Πρότυπης Δημοτικής Βιβλιοθήκης Μάνδρας

Στις 3 Νοεμβρίου 2001 έγιναν τα εγκαίνια της βιβλιοθήκης της πόλης μας, παρουσία βουλευτών της περιοχής μας.

Η βιβλιοθήκη, όπως δηλώνει και το όνομά της, είναι πρότυπη, διαθέτει σύγχρονο εξοπλισμό και προσφέρει τη δυνατότητα σε όλους ανεξαιρέτως τους κατοίκους της Μάνδρας να την επισκεφθούν και να κάνουν χρήση των πολύπλευρων δυνατοτήτων που προσφέρει.

Χαιρετίζουμε την έναρξη λειτουργίας της βιβλιοθήκης και, παράλληλα, την έκδοση της μηνιαίας εφημερίδας της “**ΠΟΛΙΤΗΣ**”.

## 200 χρόνια από την απαγωγή

Με τον παραπάνω τίτλο η Οικογένεια Καλομενίδη, με την υποστήριξη και την ευγενική χορηγία της κας Αναστασίας Μαρούγκα και του κου Περικλή Παπαπέτρου, εξέδωσε πολύπτυχη κάρτα, που απεικονίζει τις Καρυάτιδες των Μικρών Προπυλαίων και αναφέρεται στο ιστορικό τους:

Μία από αυτές κλάπηκε στις 22 Νοεμβρίου 1801 και σήμερα βρίσκεται στο Μουσείο της Αγγλίας “Fitzwilliam Museum Cambridge”, ενώ η δεύτερη, όμοιά της, βρίσκεται στο Μουσείο της Ελευσίνας.

Στα γραφεία του Συλλόγου μας έχουμε κάρτες στη διάθεση των αναγνωστών μας.



# ΕΝΤΟΣ ΤΩΝ ΤΕΙΧΩΝ

## ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ

ΣΤΗΝ

«ΠΡΟΤΥΠΗ ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΜΑΝΔΡΑΣ»

ΚΥΡΙΑΚΗ 9 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2001

ΩΡΑ 16:00

**ΘΕΜΑ : «ΘΕΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ»**

ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ

Πάρις Μηλίτσης

Καθηγητής Ειδικευμένος στη Σχολική Ψυχολογία.

ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΗΣ :

“Ο ΔΗΜΟΦΩΝ”

Σύλλογος Ποιοτικής και Πολιτιστικής Αναβάθμισης Δυτικής Αττικής

ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ : «ΑΙΘΟΥΣΑ ΠΟΛΥΜΕΣΩΝ»

**ΣΚΟΠΟΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ:** Σκοπός του σεμιναρίου είναι οι συμμετέχοντες να έρθουν σε μια πρώτη επαφή με τη λειτουργία, οργάνωση της θετικής σκέψης καθώς και με τη συμβολή της, στη βελτίωση του τρόπου ζωής.

**ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** μέχρι 07/12/01, στον κο Παναγιώτη Παπαϊωάννου  
τηλ: 0932.260818 ή με e-mail : [dimofon@hol.gr](mailto:dimofon@hol.gr)

Ο Πρόεδρος του Δ.Σ.

Παναγιώτης Δημητρούλης

### επίσκεψη σε Ιδρύματα

Για άλλη μια φορά μέλη του Συλλόγου μας θα προσπαθήσουν να βρεθούν κοντά σε ανθρώπους που έχουν το δικό τους πόνο.

Φέτος τα Χριστούγεννα η επίσκεψή μας θα είναι στο Ίδρυμα Χρόνιων Νοσημάτων στον Σκαρμαγκά.

### ΤΟ πόσιμον ύδωρ ξεδιψά την Ελευσίνα

“πόσιμον ύδωρ” λέγεται ένα νέο περιοδικό που κυκλοφόρησε στην Ελευσίνα. Πρόκειται για μια αξιόλογη έκδοση, που δείχνει τις ανησυχίες των κατοίκων και τη διάθεσή τους να προσφέρουν έργο. Η προσπάθεια αυτή αξίζει τα θερμά συγχαρητήριά μας.

### ανακοίνωση - πρόσκληση

Στις 30 Ιανουαρίου 2002 ο Σύλλογός μας, σε συνεργασία με την Πρότυπη Δημοτική Βιβλιοθήκη της πόλης μας, θα εορτάσει την μνήμη των Τριών Ιεραρχών με εκδήλωση που θα πραγματοποιηθεί στο χώρο της Βιβλιοθήκης.





## η ιστορία της μουσικής (μέρος 5<sup>ο</sup>)



### ΠΡΟ-ΚΛΑΣΣΙΚΗ Ή ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΡΟΚΟΚΟ

Ο όρος Ροκοκό είναι δανεισμένος από τη ζωγραφική & τις άλλες οπτικές τέχνες για να περιγράψει ένα στιλ φωτεινό & υψηλού προσανατολισμού που χρησιμοποιήθηκε πιο πολύ από τους συνθέτες του 18<sup>ου</sup> αιώνα & περισσότερο στη μουσική για πιάνο. Αξιοσημείωτη, βέβαια, είναι & η εκδοχή ορισμένων οι οποίοι υποστηρίζουν ότι η λέξη ροκοκό προέρχεται από το γαλλικό «style rocaille» δηλαδή από τους οστρακοειδείς & ελικοειδείς σχηματισμούς που στη μουσική διαδραμάτιζαν τελείως διακοσμητικό ρόλο, αφήνοντας στους ακροατές την αίσθηση μιας ποικιλόμορφης & ποικιλότροπης μουσικής.

#### Οροθέτηση της εποχής

Ο 18<sup>ος</sup> αιώνας είναι ο περίφημος αιώνας του Διαφωτισμού, κατά τον οποίο ο άνθρωπος, με τη βοήθεια της κριτικής του ικανότητας & της λογικής του, επιτυγχάνει την ολοκλήρωση & την αυτοτέλεια (KANT). Η ανατροπή της παλαιάς τάξης & η νέα αντίληψη των αξιών, των πεποιθήσεων & της ελευθερίας είναι πλέον γεγονός. Το νέο καθεστώς επηρέασε όλους τους τομείς της ζωής του ανθρώπου &, όπως ήταν αναμενόμενο, τα μουσικά δρώμενα της εποχής. Πρόκειται για την πρωταρχική δύναμη της ανακάλυψης (HERDER), την έκφραση των ανέκφραστων (LAVATER), την τέχνη ως αποκάλυψη, τη μουσική & την ποίηση ως ήχους της φύσης (HAMANN). Είναι η εποχή που η λέξη <μεγαλοφυΐα> βρίσκει αντίκρισμα, γίνεται αποδεκτή. Στο νέο αυτό αστικό μουσικό πολιτισμό, όπου η μουσική έχει πλέον εισχωρήσει στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων, οι μεγάλοι μουσικοί συνθέτες της εποχής καλούνται να ζήσουν ως ελεύθεροι καλλιτέχνες.

Στον αιώνα του ορθολογισμού η μουσική θεωρείται τόσο επιστήμη όσο & η τέχνη, που υπόκειται σε κανόνες. «Η μουσική είναι η τέχνη του συνδυασμού των ήχων κατά τρόπο ευχάριστο στο αυτί» (ROUSSEAU 1768). Η μουσική εκφράζει

πάθη & συναισθήματα, εξάπτει τη φαντασία & υποβάλλει την έννοια του Υψηλού. Ακόμα γίνεται προσπάθεια να εξηγηθεί ορθολογιστικά η γέννηση της μουσικής ως γλώσσα των συναισθημάτων.

Πραγματικά, την περίοδο αυτή, η μουσική πηγάζει από τα πιο βαθιά συναισθήματα, από πάθη, από ρεαλισμό & απλά ο καλλιτέχνης καλείται να δημιουργήσει ως μέρος της φύσης, την αντιγράφει. Ο μουσικός το καταφέρνει αυτό είτε αμέσως, μιμούμενος ήχους της φύσης (πρωτογραμμική μουσική), είτε εμμέσως, αντιγράφοντας την δημιουργική αρχή της φύσης (αυτόνομη ή απόλυτη μουσική).

Ο νέος ήχος είναι ανάλαφρος & φυσικός, όχι βαρύς & παθητικός. Η Προ-Κλασσική περίοδος & γενικότερα ο Κλασικισμός τείνουν προς το μεικτό γούστο, που συντίθεται από πανευρωπαϊκά στοιχεία μιας υπερεθνικής μουσικής, ως οικουμενική γλώσσα της ανθρωπότητας. Χαρακτηριστική είναι η έκφραση του μεγάλου μουσικού συνθέτη HAYDN «η γλώσσα μου είναι κατανοητή σε ολόκληρο τον κόσμο».

Από τη μία, το ιδεώδες της φυσικότητας στρέφεται εναντίον του τεχνητού της μουσικής Μπαρόκ, που αποκρύπτει την φυσική ομορφιά, με την πίστη ότι μόνο η φύση δίνει ομορφιά στην τέχνη, από την άλλη πιστεύεται από πολλούς ότι η φύση δεν διαθέτει όσα συνθέτουν την αξία της τέχνης. Απόψεις διαμετρικά αντίθετες που διχάζουν ακόμα & σήμερα τον φιλόμουσο πληθυσμό.

Γεγονός είναι ότι ο αιώνας αυτός αποτέλεσε τον πρόλογο μιας χρυσής μουσικής εποχής με κλασσικούς συνθέτες μοναδικούς, πάνω στα χνάρια των οποίων χτίστηκε ένας ολόκληρος μουσικός πολιτισμός.

Κατερίνα Μπακάλη



## ΣΧΟΛΙΚΗ ΦΟΒΙΑ

Πως  
εκδηλώνεται

Σχολική φοβία είναι ο έντονος και αδικαιολόγητος φόβος του παιδιού για το σχολείο. Η σχολική φοβία εκδηλώνεται με πολλούς τρόπους. Το παιδί δείχνει απροθυμία να πάει στο σχολείο, άλλοτε αρνείται κατηγορηματικά να πάει στο σχολείο, άλλοτε, την ώρα που φεύγει παρουσιάζει εκρήξεις θυμού, επιθετικότητα, υπερκινητικότητα, άρνηση να δεχτεί φαγητό. Υπάρχουν και περιπτώσεις που παρουσιάζει ψυχοσωματικές διαταραχές, όπως εμετούς, πονοκεφάλους, κοιλόπονους, διάρροια, ενούρηση, νυχτερινό υστέρημα κ.ά.. Σε άλλες περιπτώσεις παράλληλα με αυτές τις αντιδράσεις προβάλλει και διάφορες δικαιολογίες, όπως: ο δάσκαλος είναι κακός και άδικος, τα μαθήματα είναι δύσκολα, κάποιος από τους συμμαθητές του τον δέρνει ή τον κοροϊδεύει κ.ά.

Πότε  
εκδηλώνεται

Η σχολική φοβία μπορεί να εκδηλωθεί σε οποιοδήποτε σημείο της σχολικής φοίτησης. Το μεγαλύτερο ποσοστό εμφανίζεται στη Β΄ Τάξη του δημοτικού σχολείου. Διάφορες έρευνες έχουν δείξει ότι μπορεί να φτάσει μάλιστα ως το 8% των μαθητών και ότι είναι συχνότερη στα κορίτσια.

Δεν πρέπει να συγχέεται η σχολική φοβία με ορισμένες άλλες καταστάσεις όπως το φυσιολογικό άγχος και ο φόβος προς το άγνωστο που εκδηλώνει το παιδί όταν πρωτοπηγαίνει στο σχολείο. Σε αυτή την περίπτωση οι αντιδράσεις που εμφανίζονται τις πρώτες ημέρες, μετά τις πρώτες εντυπώσεις αρχίζουν να υποχωρούν και να εξαφανίζονται.

Με τι δεν πρέπει  
να συγχέεται

Δεν πρέπει να συγχέεται με άλλους συγκεκριμένους και πραγματικούς φόβους που εκδηλώνει το παιδί για το σχολείο όπως π.χ. τον πραγματικό του φόβο για κάποιο συμμαθητή του που απειλεί πως θα τον δέριει. Το φόβο για κάποιο «δύσκολο» μάθημα, το φόβο για κάποιο διαγώνισμα.

Δεν πρέπει να συγχέεται με το «σκασιάρχειο», γιατί αυτό αποτελεί ενσυνείδητη απόφαση του μαθητή να απομακρυνθεί από το σχολείο ενώ η σχολική φοβία, όπως θα δούμε παρακάτω, έχει βαθύτερες αιτίες.

Είναι αξιοσημείωτο πως το παιδί με σχολική φοβία, στην πραγματικότητα λυπάται που δεν μπορεί να πάει στο σχολείο και ότι είναι τουλάχιστον μέσης νοητικής ικανότητας.

Η σχολική φοβία στην παιδική ηλικία εκδηλώνεται ως απέχθεια προς το σχολείο κι αργότερα είναι δυνατόν να εκδηλωθεί ως φυγή από τις επαγγελματικές υποχρεώσεις ή από άλλου είδους δεσμεύσεις.

Τι γίνεται  
αργότερα

Έχει τις ρίζες της στους  
πρώτους μήνες της ζωής  
του παιδιού

Για να εξακριβώσουμε τα αίτια της σχολικής φοβίας πρέπει να ανατρέξουμε στα πρώτα χρόνια της ηλικίας του παιδιού. Συγκεκριμένα, μεταξύ 11<sup>ου</sup> και 18<sup>ου</sup> μήνα του παιδιού αναπτύσσεται μια έντονη και στενή συναισθηματική σχέση μεταξύ αυτού και της μητέρας του, η οποία ονομάζεται **άγχος αποχωρισμού** και εκδηλώνεται με κλάματα και φωνές σε περίπτωση που η μητέρα απομακρυνθεί από το οπτικό του πεδίο. Το άγχος αυτό εξαφανίζεται περίπου στον 18<sup>ο</sup> μήνα. Σε

οικογένειες όμως που η μητέρα είναι υπερπροστατευτική, το παιδί δεν ενθαρρύνεται να αποκτήσει αυτονομία και πρωτοβουλία και γίνεται εξαρτημένο, έτσι το άγχος αποχωρισμού αντί μετά το 2ο έτος του παιδιού να ατονήσει και να εξαφανιστεί μονιμοποιείται και επαυξάνεται.

Όταν λοιπόν έρθει η στιγμή να πάει το παιδί στο σχολείο τότε το σχολείο αποτελεί μια απειλή για διατάραξη αυτής της σχέσης με τη μητέρα με αποτέλεσμα να βιώνεται τόσο από την ίδια την μητέρα όσο και από το ίδιο το παιδί έντονο άγχος και ανασφάλεια. Η υπερπροστατευτική μητέρα, στη σκέψη και μόνο ότι το παιδί θα απομακρυνθεί από κοντά της, αισθάνεται μοναξιά και ψυχικό κενό, ενδόμυχα «*χαίρεται*» όταν προκύψει κάτι που θα «*εξαναγκάσει*» το παιδί να μείνει στο σπίτι. Ανάλογη είναι και η αντίδραση του εξαρτημένου παιδιού.

Έτσι μπορούμε να πούμε ότι οι διάφορες εκδηλώσεις της σχολικής φοβίας, είτε είναι ψυχοσωματικά συμπτώματα (εμετοί, πονοκέφαλοι, αδιαθεσίες κ.λ.π.) είτε αιτιάσεις για το σχολείο (ο δάσκαλος είναι αυστηρός, η απειλή κάποιου ξένου παιδιού κ.λ.π.) αποβλέπουν κυρίως στο να πεισθούν οι γονείς να μην το επιτρέψουν να πάει στο σχολείο, για να μη λυθεί η σχέση έντονης αλληλεξάρτησης μητέρας – παιδιού.

Τα συμπτώματα της σχολικής φοβίας εμφανίζονται λίγο πριν το παιδί αναχωρήσει για το σχολείο και εξαφανίζονται αμέσως μόλις παρθεί η απόφαση να μείνει στο σπίτι. Μόλις το παιδί καταλάβει ότι θα μείνει στο σπίτι αυτομάτως γίνεται καλά, παίζει χαρούμενο και εργάζεται αποδοτικά. Έχει παρατηρηθεί ότι παιδιά που εξαναγκάζονται να πάνε στο σχολείο, αισθάνονται τόσο αφόρητο άγχος, που πολλές φορές πράγματι αρρωσταίνουν με αποτέλεσμα ο δάσκαλος να εξαναγκάζεται να τα στέλνει επειγόντως σπίτι.

Πότε εξαφανίζονται  
τα συμπτώματα

Παλινδρομήσεις

Προσπάθειες για αλλαγή της κατάστασης στο σχολείο (αλλαγή δασκάλου, αλλαγή τάξης, παροχή επιπλέον βοήθειας) έχουν μόνο προσωρινά αποτελέσματα. Ενώ το παιδί αρχικά δείχνει ενθουσιασμένο με τις αλλαγές αυτές, σύντομα αρχίζει να επανέρχεται στην αρχική του κατάσταση και να αρνείται και πάλι να πάει στο σχολείο.

Συνήθως για να εξαλειφθεί η σχολική φοβία είναι απαραίτητη η βοήθεια παιδοψυχολόγου και η θεραπευτική της αντιμετώπιση πέραν του παιδιού επεκτείνεται και σε άλλα πρόσωπα και καταστάσεις του οικογενειακού περιβάλλοντος.

Μηλίτσης Πάρις  
Καθηγητής

Ειδικευμένος στη Σχολική Ψυχολογία

# ΑΠΟΡΡΙΜΑΤΑ



Οι ανθρώπινες δραστηριότητες δημιουργούν, ανάμεσα στα άλλα, άχρηστα παραπροϊόντα που απορρίπτονται συνήθως στο περιβάλλον.

Τα απορρίματα όπως και όλα τα άλλα απόβλητα (υγρά ή αέρια) ρυπαίνουν και μολύνουν το περιβάλλον και υποβαθμίζουν αισθητικά το τοπίο, εάν δεν έχει οργανωθεί κατάλληλα ο τρόπος χειρισμού τους.

Το πρόβλημα των απορριμάτων ξεκίνησε με την οργάνωση του ανθρώπου στις πρώτες κοινωνικές ομάδες και σιγά - σιγά διογκώθηκε με την ανάπτυξη των πόλεων καθώς επίσης και της βιομηχανικής δραστηριότητας.

Σήμερα αποτελεί ένα τεράστιο πρόβλημα στις περισσότερες ανεπτυγμένες χώρες το οποίο επιζητά εναγωνίως λύση για την σωτηρία του περιβάλλοντος και του ανθρώπου φυσικά.

Τα απορρίματα διακρίνονται ανάλογα με την προέλευσή τους σε:

- i.- Οικιακά (υπολείμματα τροφών, χαρτί, δοχεία κ.λπ.)
- ii.- Βιομηχανικά (κατάλοιπα βιομηχανικής επεξεργασίας)
- iii.- Μολυσματικά (από χώρους νοσηλείας, χειρουργεία κ.λπ)
- iv.- Επικίνδυνα (εύφλεκτα, ραδιενεργά, εκρηκτικά)
- v.- Πτώματα και κοπριά ζώων
- vi.- Ογκώδη αντικείμενα (παλαιά έπιπλα, αυτοκίνητα)

Η ποσότητα των απορριμάτων εξαρτάται από τον τρόπο ζωής και κυρίως από το επίπεδο διαβίωσης.

Στην Ελλάδα, στις περιοχές με χαμηλά εισοδήματα επικρατούν τα υπολείμματα λαχανικών, ενώ στις οικονομικά και Βιομηχανικά ανεπτυγμένες περιοχές είναι αυξημένες οι ποσότητες του χαρτιού, του γυαλιού και των πλαστικών.

Αντιλαμβανόμαστε έτσι ότι οι καθημερινές μας δραστηριότητες έχουν δημιουργήσει ένα πολύ σημαντικό πρόβλημα που έχει να κάνει με τα απορρίματα και το οποίο ζητά απεγνωσμένα λύση.

Στη δημιουργία αυτού του προβλήματος ευθύνες φέρουμε όλοι και μόνο συνολικά θα μπορέσουμε να επιτύχουμε τη λύση του.

Βέβαια στο σημείο που θα πρέπει να σταθούμε περισσότερο είναι στον τρόπο χειρισμού των απορριμάτων.

Τα απορρίματα και κυρίως τα οικιακά (αυτά που προέρχονται από τις δραστηριότητες των σπιτιών μας) θα πρέπει σε πρώτη φάση να τοποθετούνται σε ανθεκτικές νάυλον σακούλες και στη συνέχεια μέσα σε ειδικούς κάδους έως τη στιγμή της αποκομιδής τους. Στην περίπτωση κατά την οποία δεν υπάρχουν ειδικοί κάδοι έξω ή κοντά στα σπίτια μας θα πρέπει οι σακούλες με τα απορρίματα να παραμένουν στο σπίτι μας έως την ώρα της αποκομιδής ή να μεταφέρονται με κάποιο τρόπο στον πλησιέστερο κάδο απορριμάτων.

Ειδικότερα θα πρέπει να αποφεύγουμε να αφήνουμε τις σακούλες των απορριμάτων εκτεθειμένες στο δρόμο διότι τόσο οι τετράποδοι φίλοι μας όσο και οι εξωτερικές συνθήκες δημιουργούν μια εικόνα ανθυγιεινή και αντιαισθητική για τον χώρο που μας περιβάλλει. Τους θερμούς μήνες του έτους θα πρέπει να είμαστε περισσότερο προσεκτικοί, διότι η υψηλή θερμοκρασία προκαλεί δυσοσμία και εστίες ανάπτυξης μικροβίων, που σε συνδυασμό με την αύξηση διαφόρων εντόμων (μύγες-κουνούπια-κατσαρίδες) και των τρωκτικών (ποντίκια) μπορούν να προκαλέσουν διαταραχή της υγείας μας. Στο σημείο αυτό θα πρέπει να αναφερθούμε και στη μάλλον κακή συνήθεια ορισμένων να πετούν οτιδήποτε, οπουδήποτε.

Εκτός του γεγονότος ότι ως συνήθεια κρίνεται απαράδεκτη, αρκετά από τα απορρίματα δεν αποικοδομούνται από τους μικροοργανισμούς στη φύση, με αποτέλεσμα η συσώρευση να είναι τεράστια πλαστικά μπουκάλια, νάυλον σακούλες, ηλεκτρικές συσκευές σε αχρηστία είναι μερικά από τα απορρίματα που χρειάζονται χιλιάδες χρόνια για να εξαφανιστούν. Έτσι το τοπίο υποβαθμίζεται και η φύση αδυνατεί να πραγματοποιήσει το έργο της που σίγουρα δεν είναι να λειτουργεί ως χωνευτήριο απορριμάτων. Δεν θα πρέπει να παραλείψουμε όμως και τη συμβολή που θα πρέπει να έχει σε αυτό το έργο η υπηρεσία καθαριότητας του εκάστοτε Οργανισμού Τοπικής Αυτοδιοίκησης.

Έτσι σε όλα τα μεγάλα αστικά κέντρα η αποκομιδή των απορριμάτων θα πρέπει να γίνεται σε καθημερινή βάση και από σημεία όπου θα υπάρχουν εγκατεστημένοι ειδικοί κάδοι, ικανοί να χωρούν το σύνολο των απορριμάτων της εκάστοτε περιοχής. Οι κάδοι αυτοί θα πρέπει σε τακτά χρονικά διαστήματα να πλένονται και να απολυμαίνονται, ιδιαίτερα τους καλοκαιρινούς μήνες, όπου τα φαινόμενα της δυσοσμίας είναι έντονα.

Επίσης θα πρέπει τα απορρίματα να συγκεντρώνονται στο σύνολό τους και σε καμία περίπτωση να μην αφήνονται υπολείμματα που μπορούν να αποτελέσουν τη βάση για την ανάπτυξη ανθυγιεινών εστιών.

Ιδιαίτερα το καλοκαίρι τα απορρίματα πρέπει να συλλέγονται τακτικά κυρίως τις πολύ πρωινές ώρες και να μη μένουν εκτεθειμένα στην ακτινοβολία και την υψηλή θερμοκρασία. Τέλος τα οχήματα που συγκεντρώνουν τα απορρίματα θα πρέπει να είναι πάντοτε κλειστού τύπου και οι χειριστές τους να φροντίζουν για την άρτια λειτουργία και καθαριότητά τους, αφού και εκείνοι είναι εκτεθειμένοι στα μικρόβια.

Γίνεται λοιπόν αντιληπτό ότι η υπόθεση των απορριμάτων απαιτεί τη συνεργασία τόσο των πολιτών, όσο και των μηχανισμών της πολιτείας ώστε να βρεθεί λύση σε αυτό το πρόβλημα, κάνοντας τη ζωή μας καθαρότερη και το έργο της φύσης ευκολότερο.

Ας προσπαθήσουμε . . .

MIXAHΛ ΜΕΡΜΗΓΚΑΣ  
Επόπτης Δημόσιας Υγείας  
Υγιεινολόγος Τ.Ε.

## Ο Παγωμένος Πλανήτης

**Β**ρισκόμενος σε απόσταση 6 δισεκατομμυρίων χιλιομέτρων από την Γη και τον Ήλιο ο Πλούτων είναι ο πιο απομακρυσμένος πλανήτης του ηλιακού μας συστήματος και βρίσκεται σε διαρκές σκοτάδι. Στην Ρωμαϊκή μυθολογία ο Πλούτων ήταν ο Θεός του κάτω κόσμου. Ο Πλανήτης αυτός ανακαλύφθηκε με τον εξής τρόπο. Οι αστρονόμοι παρατήρησαν ορισμένες ανωμαλίες στις τροχιές των άλλων πλανητών. Οι ανωμαλίες αυτές μπορούσαν να εξηγηθούν μόνο με την ύπαρξη ενός ακόμα πλανήτη. Μία προσεκτική επισκόπηση του ουρανού το 1930 ανακάλυψε τον Πλούτωνα. Ο Πλούτων είναι ο μικρότερος των πλανητών με μάζα μικρότερη και από αυτή της Σελήνης. Η θερμοκρασία της επιφάνειάς του είναι  $-220^{\circ}\text{C}$  ενώ η πυκνότητά του είναι δέκα φορές μικρότερη από την πυκνότητα της Γης. Η μεγάλη απόστασή του από την Γη κάνει τις μελέτες του εξαιρετικά δύσκολες. Η πολύ αραιή ατμόσφαιρά του αποτελείται από άζωτο, μονοξείδιο του άνθρακα και μεθάνιο αλλά λόγω της πολύ χαμηλής θερμοκρασίας παραμένει παγωμένη. Η περίοδος περιστροφής του γύρω από τον Ήλιο είναι 248 έτη ενώ η περίοδος περιστροφής γύρω από τον εαυτό του είναι 6,5 ημέρες. Οι τιμές στην περίπτωση της Γης είναι 1 έτος και 24 ώρες αντίστοιχα.

Ο Πλούτων έχει έναν δορυφόρο, με το όνομα “Χάρων” που πήρε το όνομά του από την Ελληνική Μυθολογία. Στην Αρχαία Ελλάδα ο Χάρων είναι η μυθολογική μορφή που μετέφερε τους πεθαμένους με μία βάρκα μέσα από τον ποταμό Αχέροντα στον

Άδη. Σε αντίθεση με τους υπόλοιπους πλανήτες του ηλιακού μας συστήματος ο Πλούτων και ο Χάρων έχουν παρόμοιες διαστάσεις και πυκνότητες. Αυτό οδήγησε τους αστρονόμους στο συμπέρασμα ότι το διπλό αυτό σύστημα σχηματίστηκε όταν ο Πλούτων συγκρούστηκε με κάποιο άλλο ουράνιο αντικείμενο. Κομμάτια από αυτό το άγνωστο αντικείμενο ίσως σχημάτισαν τον Χάροντα ο οποίος στην συνέχεια μπήκε σε τροχιά γύρω από τον Πλούτωνα. Θεωρητικές προβλέψεις μας λένε ότι για να συμβεί μια τέτοια σύγκρουση θα πρέπει να υπήρχαν αρκετές εκατοντάδες σώματα με μάζα παρόμοια με αυτή του Πλούτωνα στις εξωτερικές περιοχές του ηλιακού μας συστήματος πριν από 4 δισεκατομμύρια χρόνια. Εάν αυτή η πρόβλεψη είναι σωστή, τότε θα πρέπει να υπήρχαν περίπου 20 πλανήτες με μάζα παρόμοια με αυτή της Γης μεταξύ των πλανητών Ουρανός και Ποσειδώνας. Καθώς κανένας τέτοιος πλανήτης δεν υπάρχει μεταξύ Ουρανού και Ποσειδώνα σήμερα, συμπεραίνουμε ότι το πεδίο βαρύτητας των μεγάλων αυτών πλανητών κατάφερε να τους εκτρέψει μακριά από τον Ήλιο.

Καθώς η μάζα του Πλούτωνα είναι σχετικά μικρή, η ανακάλυψή του δεν έλυσε το πρόβλημα της τροχιάς των άλλων πλανητών. Η έρευνα για την ανακάλυψη του δέκατου πλανήτη συνεχώς συνεχίζεται.

**Του Μιχάλη Μαθιουδάκη**

Λέκτορα Αστροφυσικής στο Πανεπιστήμιο “Queen’s Belfast”

## ποιότητα ζωής

### Παιδική Παχυσαρκία Ιδιαιτερότητες

Η παχυσαρκία είναι ένα μεγάλο πρόβλημα, που γίνεται έντονα αισθητό, ιδιαίτερα στην παιδική και εφηβική ζωή. Η αιτιολογία της παχυσαρκίας είναι σύνθετη και πολυπαραγοντική.

- Οργανικές αιτίες όπως υποθυρεοειδισμός, ορμονικές διαταραχές, σύνδρομο Prader-Willi είναι νοσήματα που συνοδεύονται από παχυσαρκία.
- Παράγοντες γενετικοί και περιβαλλοντικοί.

Η παχυσαρκία της πρώτης παιδικής ηλικίας χαρακτηρίζεται ως υπερπλαστική, γιατί συνοδεύεται από αύξηση των λιποκυττάρων, σε αντίθεση με την παχυσαρκία που εμφανίζεται σε μια πιο μεγάλη ηλικία και χαρακτηρίζεται υπερτροφική, γιατί συνοδεύεται από υπερτροφία των λιποκυττάρων.

«Υπερβολική» παχυσαρκία που συνεχίζεται κατά την διάρκεια της εφηβείας και εγκαθίσταται, είναι ένας από τους προδιαθεσικούς παράγοντες που μπορεί να οδηγήσει στην εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων και σακχαρώδους διαβήτη μακροπρόθεσμα. Περαιτέρω, η έλλειψη σωματικής άσκησης και η μειωμένη σωματική δραστηριότητα (τηλεόραση, καθιστική ζωή) επιτείνουν το μέγεθος του προβλήματος.

**Η ενέργεια** που χρειάζεται ένα παιδί εξαρτάται από την ηλικία του, το φύλο του, τη δραστηριότητα του. Είναι αναγκαίο ένα παιδί να προσλαμβάνει το απαιτούμενο ποσό ημερησίων θερμίδων, ώστε να μην παρεμποδίζεται η φυσιολογική του ανάπτυξη. Η διατροφή ενός παχύσαρκου παιδιού θα πρέπει να είναι πλήρης σε βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, πλούσια σε πρωτεΐνη, περιορισμένη σε λίπος και

προσεκτικά μειωμένη σε θερμίδες.

**Πρωτεΐνη :** ένα παιδί ανάλογα με την ηλικία του, χρειάζεται κάθε μέρα πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας, ώστε να καλύπτει και να αναπληρώνει τις ανάγκες της ανάπτυξης. Το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, το κρέας, το ψάρι, το κοτόπουλο και τα αυγά καλύπτουν καθημερινά τις ανάγκες του παιδιού σε πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας.

**Φρούτα – Λαχανικά – Ψωμί :** τα ακατέργαστα (νωπά) φρούτα και λαχανικά παρέχουν καθημερινά στον οργανισμό του παιδιού τις απαραίτητες βιταμίνες και ιχνοστοιχεία που χρειάζεται. Παράλληλα προσφέρουν και άπεπτες φυτικές ίνες απαραίτητες στη σωστή λειτουργία του πεπτικού συστήματος.

**Λίπος:** στην αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας τον πρωτεύοντα ρόλο παίζει ο περιορισμός των λιπαρών. Αυτό επιτυγχάνεται με την μείωση της πρόσληψης ζωικών λιπαρών (αποφυγή κρεάτων υψηλής περιεκτικότητας σε λίπος, περιορισμός των τηγανισμένων τροφίμων, των γλυκισμάτων και ετοιμών παρασκευασμάτων του εμπορίου) και τον περιορισμό του προστιθέμενου λίπους μαγειρέματος.

Ένα προτεινόμενο ημερήσιο διαιτολόγιο ενός παιδιού θα έπρεπε να περιλαμβάνει :

- **Ομάδα γάλακτος:** καθημερινά 3 σερβιρίσματα
- **Ομάδα λαχανικών:** καθημερινά 2 σερβιρίσματα
- **Ομάδα φρούτων:** καθημερινά 2-3 σερβιρίσματα
- **Ομάδα δημητριακών:** καθημερινά 6-9 σερβιρίσματα
- **Ομάδα κρέατος:** καθημερινά 2-3 σερβιρίσματα
- **Ομάδα λίπους:** καθημερινά 2-3 κουταλάκια γλυκού σε κάθε γεύμα.

Χριστίνα Μαρούγκα - Διατολόγος  
Τηλ: 55.57.346, 0932-293352



# ***Χαρούμενα Χριστούγεννα & 2002 ευχές για το νέο έτος***



*Το Δ.Σ. του Συλλόγου και  
οι συνεργάτες του περιοδικού  
"Ο ΔΗΜΟΦΩΝ"*

*σας ευχόμαστε χρόνια πολλά,  
με δημιουργικότητα & χαρά !!!*

*Παναγιώτης Δημητρούλης  
Ελένη Κοροβέση*

*Παναγιώτης Παπαϊωάννου  
Αγγελική Χαραλαμποπούλου*

*Ιωάννης Δεδεγλίας  
Δημήτρης Παπακωνσταντίνου*

*Μελέτιος Ηλίας*

*Στέφανος Λουμάκης*

*Κωνσταντίνα Πέππα*

*Μελέτιος Παπακωνσταντίνου*

