

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΤΜΗΜΑ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΜΕ ΘΕΜΑ:

**«ΟΙ ΜΕΓΑΛΕΣ ΜΟΝΟΘΕΙΣΤΙΚΕΣ ΘΡΗΣΚΕΙΕΣ
ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ ΚΑΙ Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥΣ
ΣΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΠΙΣΤΩΝ»**

Επιβλέπουσα καθηγήτρια:
Α. Ματάλα

Καθηγήτριες:
Δημητράτου Μαρία
Φίλη-Μπαλτζή Γαλάτεια

ΠΤΥ
ΔΗΜ

ΑΘΗΝΑ, ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2000

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΤΜΗΜΑ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΜΕ ΘΕΜΑ:

«ΟΙ ΜΕΓΑΛΕΣ ΜΟΝΟΘΕΪΣΤΙΚΕΣ ΘΡΗΣΚΕΙΕΣ
ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ ΚΑΙ Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥΣ
ΣΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΠΙΣΤΩΝ»

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

Επιβλέπουσα καθηγήτρια:

Α. Ματάλα

Καθηγήτριες:

Δημητράτου Μαρία

Φίλη-Μπαλτζή Γαλάτεια

ΑΘΗΝΑ, ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2000

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ Α΄	σελ. 4
ΠΡΟΛΟΓΟΣ Β΄	σελ. 6
ΣΚΟΠΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	σελ. 8
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	σελ. 8
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	σελ. 9
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ:	
ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ	σελ. 10
Α. Θρησκεία	σελ. 10
Β. Διατροφή	σελ. 11
Γ. Νηστεία	σελ. 12
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ:	
ΙΟΥΔΑΪΣΜΟΣ & ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ	σελ. 17
Α. Έννοια – Πηγές	σελ. 17
Β. Νόμοι εβραϊκής διαιτητικής	σελ. 19
α. Κυριότεροι κανόνες	σελ. 19
β. Διάφοροι άλλοι διαιτητικοί νόμοι	σελ. 21
γ. Η νηστεία στον Ιουδαϊσμό	σελ. 22
Γ. Γιορτές και διατροφικά τους έθιμα	σελ. 24
α. Γιορτές προσκυνήματος	σελ. 24
β. Άλλες μεγάλες γιορτές	σελ. 29
γ. Εβραϊκό Σάββατο και διατροφικά έθιμα	σελ. 31
Δ. Αιτιολογία διαιτητικών κανόνων Ιουδαϊσμού	σελ. 33
Ε. Συμβολισμοί	σελ. 35
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ:	
ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ	σελ. 38
Α. Εισαγωγή	σελ. 38
Β. Νόμοι χριστιανικής διαιτητικής	σελ. 38
α. Πηγές	σελ. 38

β. Κυριότεροι κανόνες σελ. 39

γ. Η νηστεία στο χριστιανισμό σελ. 40

Γ. Αιτιολογία διαιτητικών κανόνων Χριστιανισμού σελ. 45

Δ. Συμβολισμοί σελ. 47

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ:

ΙΣΛΑΜΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ σελ. 49

A. Εισαγωγή σελ. 49

B. Νόμοι Ισλαμικής διαιτητικής σελ. 49

α. Πηγές σελ. 49

β. Κυριότεροι κανόνες σελ. 50

γ. Διάφοροι άλλοι διαιτητικοί νόμοι σελ. 51

δ. Η νηστεία στον Ισλαμισμό σελ. 54

Γ. Αιτιολογία διαιτητικών κανόνων Ισλαμισμού σελ. 56

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ:

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΤΩΝ ΠΙΣΤΩΝ

ΙΟΥΔΑΪΣΜΟΥ – ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΙΣΛΑΜΙΣΜΟΥ σελ. 60

A. Ομοιότητες σελ. 60

B. Διαφορές σελ. 61

ΕΠΙΛΟΓΟΣ σελ. 63

ΣΥΝΤΜΗΣΕΙΣ σελ. 64

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ σελ. 67

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ Α΄

Η εργασία αυτή σαν σκοπό της έχει να εξετάσει τις διατροφικές συνήθειες των λαών σε σχέση με τη θρησκεία και ειδικότερα στο χώρο του Ιουδαϊσμού, του Χριστιανισμού και του Ισλαμισμού, χωρίς όμως να παραβλέψει και την επίδραση των πολιτιστικών και περιβαλλοντικών παραγόντων, οι οποίοι έχουν καθοριστικό ρόλο.

Τα όσα λοιπόν θα αναφέρουμε παρακάτω, αποτελούν απόρροια της επιθυμίας μας να ερευνήσουμε σε βάθος αυτές τις διατροφικές προτιμήσεις ή αποστροφές των πιστών των παραπάνω θρησκειών και να διαπιστώσουμε σε ποιο βαθμό επηρεάζονται από το θρησκευτικό τους συναίσθημα ή από την προσπάθεια εξισορρόπησης πρακτικού οφέλους και ζημίας.

Θα μας ήταν βέβαια βολικό να πιστεύαμε ότι οι διάφοροι τρόποι διατροφής, καθορίζονται μόνον από τις επικρατούσες θρησκευτικές αντιλήψεις, ίσως γιατί έτσι θα μπορούσαμε να κλείνουμε τα μάτια στις διάφορες δυσκολίες και στην έσχατη φτώχεια που αντιμετωπίζουν εκατομμύρια συνανθρώπων μας. Όμως, στην πορεία θα διαπιστώσουμε ότι πολλές φορές διάφορα διατροφικά ταμπού και συμπάθειες σε τροφές, αντιπροσωπεύουν μια προσπάθεια εκλογίκευσης σε μια σκληρή πραγματικότητα που τα υπαγορεύει. Λόγοι υγείας, καθώς και οικονομικοί και οικολογικοί παράγοντες, αρκετές φορές οδηγούν σε κάποιες συμπεριφορές, που αναφέρονται σε διάφορες συμπάθειες ή αντιπάθειες σχετικά με τις τροφές.

Σήμερα, στο κατώφλι του 21ου αιώνα, της μεγάλης τεχνολογικής ανάπτυξης, της εποχής της αφθονίας και της παγκοσμιοποίησης της οικονομίας, πρέπει τα όποια διατροφικά προβλήματα οφείλονται σε οικονομική ανέχεια και πρακτικούς λόγους να εκλείψουν.

Είναι απαραίτητο οι διάφοροι λαοί να προχωρήσουν μαζί το δρόμο της προόδου και της ευημερίας, χωρίς η καταγωγή ή οι θρησκευτικές πεποιθήσεις τους, να αποτελούν τροχοπέδη σ' αυτήν την προσπάθεια.

Όλοι είμαστε πλάσματα του Θεού, ανεξάρτητα θρησκείας, και όλοι έχουμε ανάγκη από ίσες ευκαιρίες για να επιβιώσουμε. Ας βοηθήσουν, λοιπόν, οι ισχυροί αυτού του κόσμου, τα όνειρα αυτά να μη παραμείνουν στη σφαίρα της φαντασίας, αλλά να πραγματοποιηθούν.

Τελειώνοντας, θα ήθελα να εκφράσω τις ευχαριστίες μου σε όσους με βοήθησαν πρακτικά και με στήριξαν ηθικά ώστε να καταφέρω να συμβάλλω αποτελεσματικά στη συγγραφή αυτής της εργασίας που φέραμε σε πέρας μαζί με την κα Γαλάτεια Φίλη, της οποίας η προσφορά ήταν ανεκτίμητη.

Ειδικότερα, όμως, μέσα από αυτόν εδώ τον πρόλογο θα ήθελα να ευχαριστήσω την καθηγήτριά μας κα Ματάλα, που τόσο συνέβαλε με τη διδασκαλία της στην αποκομιδή της γνώσης πάνω στις αρχές της εφαρμοσμένης διαιτητικής.

Αθήνα, Ιανουάριος 2000

Η καθηγήτρια Οικιακής Οικονομίας

Μ. ΔΗΜΗΤΡΑΤΟΥ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ Β΄

*Σα βγεις στον πηγαιμό για την Ιθάκη,
να εύχεςαι νάναι μακρύς ο δρόμος,
γεμάτος περιπέτειες, γεμάτος γνώσεις*

*Κι αν πτωχική την βρεις, η Ιθάκη δεν σε γέλασε,
Έτσι σοφός που έγινες, με τόση πείρα,
ήδη θα το κατάλαβες η Ιθάκη τι σημαίνουν*

Κ.Π. ΚΑΒΑΦΗΣ

Αν και, ίσως, αντενδείκνυται μία ποιητική εισαγωγή σε πτυχιακή εργασία, δεν άντεξα στον πειρασμό και τη χρησιμοποίησα. Κι αυτό, γιατί, οι συγκεκριμένοι στίχοι του μεγάλου μας ποιητή έρχονται πάντα στο νου μου, όταν επιχειρώ στη ζωή μου κάτι νέο και δύσκολο. Ό,τι ακριβώς ήταν αρχικά και η εργασία αυτή για μένα: η υλοποίηση ενός δύσκολου ταξιδιού και περιπλάνησης στον κόσμο των θρησκειών, που καιρό πριν ήθελα να επιχειρήσω μα διαρκώς το ανέβαλα. Τώρα δινόταν το έναυσμα που χρειαζόταν. Και το ταξίδι άρχισε. Και με συντροφιά. Την κ. Δημητράτου. Εξειδικεύσαμε αρχικά το θέμα και είπαμε να ασχοληθούμε με τις τρεις μεγάλες μονοθεϊστικές θρησκείες του κόσμου – Ιουδαϊσμό, Χριστιανισμό, Μωαμεθανισμό – και την επίδρασή τους στις διατροφικές συνήθειες των πιστών τους. Στη συνέχεια, το συζητήσαμε με την επιβλέπουσα καθηγήτρια την κ. Ματάλα, εξασφαλίσαμε την σύμφωνη γνώμη της, πράγμα για το οποίο την ευχαριστούμε και ξεκινήσαμε. Το θέμα μας, μέρος μόνο του αρχικού μου ενδιαφέροντος, είχε από μόνο του μεγάλη έκταση και δυσκολίες αλλά και φοβερό ενδιαφέρον. Για να το πλησιάσει κανείς και να το μελετήσει, μέσα στα όρια του δυνατού, έπρεπε να περάσει από ένα πλήθος σταθμών πληροφοριών. Πρώτη, λοιπόν, κίνηση η συνεργασία μας με πρεσβείες χώρων με ανάλογα θρησκευματα Αιγύπτου και Ισραήλ καθώς και την εβραϊκή κοινότητα Αθηνών. Εκεί πήραμε τις πρώτες πληροφορίες και υποδείξεις της σχετικής βιβλιογραφίας. Στη συνέχεια,

αναζητήσαμε σε βιβλιοθήκες και βιβλιοπωλεία το υλικό που ζητούσαμε – που σημειωτέον στην ελληνική γλώσσα είναι ελάχιστο. Ακολούθησε η περιπλάνηση στους δρόμους του Internet για περαιτέρω ενημέρωση.

Όταν πλέον είχαμε στα χέρια μας το υλικό που ζητούσαμε αρχίσαμε την καθ' αυτό εργασία μας. Μελέτη του υλικού μας, επιλογή όσων σχετίζονταν με το άμεσο ενδιαφέρον μας, συγκρίσεις και τέλος συμπεράσματα για τις ομοιότητες και τις διαφορές των τριών αυτών θρησκειών και των διατροφικών συνηθειών των πιστών τους, που ήταν και το ζητούμενο στην προκείμενη περίπτωση.

Με την ελπίδα ότι η εργασία μας πέτυχε το στόχο της, τελειώνω, ευχαριστώντας όλους όσοι βοήθησαν σ' αυτό. Ιδιαίτερα δε ευχαριστώ την κ. Δημητράτου για την πολύ εποικοδομητική συνεργασία της και την οικογένειά μου για την ηθική – κυρίως - αλλά και την υλική στήριξη που μου πρόσφερε.

Αθήνα, Ιανουάριος 2000

Η καθηγήτρια Οικιακής Οικονομίας

Γαλάτεια Φίλη – Μπαλιτζή

ΣΚΟΠΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Ο σκοπός της παρούσας εργασίας είναι διττός:

Πρωταρχικά φιλοδοξεί να εμφανίσει την επίδραση των τριών μεγάλων μονοθεϊστικών θρησκειών – Ιουδαϊσμού, Χριστιανισμού, Ισλαμισμού - στις διατροφικές συνήθειες των πιστών τους, τόσο στην καθημερινή τους ζωή, όσο και σ' αυτή των εορταστικών ημερών.

Κι αυτό, βέβαια, υπό το πρίσμα της γενικότερης οπτικής μας, ότι η θρησκεία είναι ένας από τους πολλούς άλλους παράγοντες, όπως ο οικονομικός, ο πολιτιστικός, κ.α., που επηρεάζουν την ζωή των ανθρώπων σε όλους τους τομείς της ζωής γενικά και στη διατροφή ειδικά.

Στη συνέχεια, επιδιώκει να συγκρίνει μεταξύ τους τις επιδράσεις αυτές και να αναδείξει τις πιθανές ομοιότητες και διαφορές τους με σκοπό ευρύτερο την πληρέστερη κατανόηση των ανθρώπων, ασχέτως θρησκειώματος.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Η μέθοδος που χρησιμοποιήσαμε κατά τη διάρκεια της πραγματοποίησης της εργασίας περιελάμβανε:

- αναζήτηση ιερών βιβλίων θρησκειών Ιουδαϊσμού, Χριστιανισμού και Ισλαμισμού.
- προφορικές συνεργασίες με ιερείς, θεολόγους ή άτομα σχετικά με το θέμα μας και από τις τρεις θρησκείες, για άντληση πρόσθετων πληροφοριών.
- αναζήτηση πρόσθετης σχετικής βιβλιογραφίας στο Ιντερνέτ, σε βιβλιοθήκες και εκδοτικούς οίκους.
- μελέτη του συγκεντρωθέντος υλικού.
- σταχυολόγηση ενδιαφέρουσας ύλης, ταξινόμησή της και γραπτή παρουσίαση αυτής.
- σύγκριση των συλλεχθέντων στοιχείων για την επίδραση των εν λόγω θρησκειών στη διατροφή των πιστών τους και τέλος,

- εξαγωγή συμπερασμάτων ως προς τις ομοιότητες και διαφορές τους.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Στην εργασία που θα ακολουθήσει θα γίνει εμφανής η επίδραση των τριών μεγάλων μονοθεϊστικών θρησκειών Ιουδαϊσμού, Χριστιανισμού και Ισλαμισμού στις διατροφικές συνήθειες των πιστών τους. Θα δούμε ότι τόσο η καθημερινή διατροφή όσον και αυτή των εορταστικών ημερών διέπεται από κανόνες και νόμους θρησκευτικούς, υπαγορευμένους σε κάθε θρησκεία από παράγοντες ποικίλους, με απώτερο σκοπό την προαγωγή του ανθρώπου και την ολοκλήρωσή του μέσα από την ψυχική ανάταση, τη σωματική ευεξία και την πνευματική διαύγεια που του δημιουργούν.

Επίσης, θα διαφανούν μεσ' από αυτήν οι ομοιότητες, οι διαφορές και οι αλληλεπιδράσεις ανάμεσα στις προαναφερθείσες θρησκείες και τις διατροφικές συνήθειες που υπαγορεύουν στους πιστούς τους, σε έκταση πολύ μεγαλύτερη από όση θα περίμενε κανείς.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ

Πριν ασχοληθούμε με το θέμα μας που αναφέρεται στην επίδραση των μεγάλων μονοθεϊστικών θρησκειών (Ιουδαϊσμού – Χριστιανισμού – Ισλαμισμού) στις διατροφικές συνήθειες των πιστών τους, θεωρούμε ότι είναι απαραίτητη η ενασχόλησή μας και η εμβάθυνση στους όρους, που θα μας απασχολήσουν περισσότερο, όπως ΘΡΗΣΚΕΙΑ – ΔΙΑΤΡΟΦΗ – ΝΗΣΤΕΙΑ.

Α. ΘΡΗΣΚΕΙΑ

Τι είναι θρησκεία είναι δύσκολο να ορισθεί. Κατά τον θρησκειολόγο Λεωνίδα Φιλιππίδη η λέξη θρησκεία προέρχεται από την εβραϊκή φράση DERECH – JA (= οδός Θεού). Θρησκεία έτσι είναι ο δρόμος που οδηγεί τον άνθρωπο προς το Θεό.

Αξιοπρόσεκτο επίσης είναι στα λατινικά το περιεχόμενο της λέξης θρησκεία «RELIGIO» που σημαίνει το αίσθημα του δεσμού μετά του θείου.

Άλλοι, ανάλογα με την κοσμοθεωρία τους, δίνουν άλλους ορισμούς και ετυμολογίες στη θρησκεία. Ο W. HELLBACH κάπως φιλοσοφικά, ορίζει ότι «θρησκεία είναι η πίστη στην ύπαρξη υπερκόσμιων δυνάμεων που παρέχουν στο παγκόσμιο γίνεσθαι και στο βίο των ανθρώπων σκοπό και περιεχόμενο».

Σύμφωνα με τον κ. Ε. Θεοδώρου (διατελέσας πρύτανης του Πανεπιστημίου Αθηνών) «Θρησκεία γενικά είναι η σχέση της ψυχής προς το Θεό, η σχέση του Εγώ προς το υπερβατικό και υπεραισθητό θείο, ο εσωτερικός σύνδεσμος και η κοινωνία του ανθρώπου προς το απόλυτο, προς το αιώνιο. Θρησκεία είναι ένα συναίσθημα εξαρτήσεως του ανθρώπου από υπεράνθρωπον και κινητοποίησης της βούλησης για ρύθμιση των πράξεων σύμφωνα προς τη βούληση του όντος τούτου».

Οποιοδήποτε ορισμό και αν δεχθούμε, θρησκεία είναι η μετ' εμπιστοσύνης προς την ανώτερη δύναμη, πορεία του δρόμου ή των δρόμων της ζωής, που οδηγούν τον άνθρωπο εξελικτικά στην τελειοποίηση, στο Θεό. Σε κάθε θρησκεία,

υπάρχουν δύο δεδομένα, δύο όντα. Ο πεπερασμένος και ατελής άνθρωπος και ο τέλειος και άπειρος Θεός (ή Θεοί ή εκπρόσωπες δυνάμεις).

Παραδεκτή είναι η θετική συμβολή της θρησκείας σε πολλές περιπτώσεις, όπως σε θέματα υγείας και διατροφής του ανθρώπου κλπ.

Οι θρησκείες έχουν να επιτελέσουν πολύ δρόμο και μεγάλο έργο ακόμα, όχι γιατί θα αλλάξουν αυτές, αλλά γιατί ο άνθρωπος οφείλει να ξαναδεί τα πράγματα με νέο μάτι κάτω από νέο φως. (Ο Άνθρωπος και οι θρησκείες του Αντώνη Ε. Σοφουλάκη, Χανιά, 1981).

Ο 21ος αιώνας θα είναι φιλόθρησκος, η αλλιώς δεν θα υπάρξει καθόλου λέγεται, ότι είπε κάποτε ο Αντρέ Μαρλό. Η φράση αυτή αποδίδεται στον συγγραφέα της «Ανθρώπινης Μοίρας» και που τόσο συχνά αναφέρεται. Ζούμε σε μια εποχή όπου μεγάλο μέρος του κόσμου υφίσταται τις επιπτώσεις του παγκόσμιου ανταγωνισμού και όμως δεν μπορούμε να ισχυριστούμε ότι υπάρχει εξασθένηση του θρησκευτικού συναισθήματος.

Κάθε θρησκεία ταλαντεύεται ανάμεσα σε δύο αντίθετες θέσεις. Από τη μια, φοβάται μήπως αποκλείσει ή μήπως παραγνωρίσει προσφορές από κάπου αλλού που θα μπορούσαν να την εμπλουτίσουν. Έτσι, ο Χριστιανισμός εγκολπώθηκε ολόκληρη την Ιερά Βίβλο του Ιουδαϊσμού, δίνοντάς της το όνομα Παλαιά Διαθήκη και ο Ισλαμισμός πήρε πολλά στοιχεία από τη Βίβλο, και τιμά, μεταξύ άλλων, τον Αβραάμ και τον Ιησού. Από την άλλη, οι θρησκείες αντιστέκονται στον εκσυγχρονισμό που προϋποθέτει λήθη και ρήξεις. Αρνούνται να εγκαταλείψουν αυτά που τους κληροδοτήθηκαν, ενώνοντας στενά το λατρευτικό και το πολιτισμικό στοιχείο.

(ΟΙ ΘΡΗΣΚΕΙΕΣ, ODON VALLET, DOMINOS, ΕΚΔΟΣΕΙΣ Π. ΤΡΑΥΛΟΣ – Ε. ΚΩΣΤΑΡΑΚΗ, 1994).

Β. ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η Παγκόσμια Ιστορία αποδεικνύει το γεγονός, ότι, η σωστή Διατροφή, δηλαδή, η προσεγμένη παροχή τροφής για τη συντήρηση του οργανισμού, υπαγόρευσε σε λαούς την υψηλή εκπολιτιστική τους στάθμη, τον υψηλό δείκτη

αντοχής και ανθεκτικότητας στους πολέμους, τους λοιμούς, τον κόπο, την απόδοση παραγωγικού έργου. Αντίθετα, η κακή διατροφή οδήγησε στον σκοταδισμό, την νωθρότητα, την ταπείνωση, τον αφανισμό και το θάνατο. Ακριβώς, αυτή η ιστορική πραγματικότητα οργανώνει καθημερινά την ανάγκη ύπαρξης σωστής διατροφής, ευρύνοντας, για τους λόγους αυτούς, τόσο το ερευνητικό πεδίο της διαιτητικής, όσο και τη διαρκή προσφορά διαφωτιστικού – πληροφοριακού υλικού, ώστε να επιτυγχάνεται καθημερινά βελτίωση διαιτολογική του κοινωνικού συνόλου.

Οι βασικοί στόχοι της επιστήμης της διαιτητικής είναι:

1. Η διατήρηση της ζωής με υγεία.
2. Η πείνα και ο χορτασμός.
3. Η σωστή αξιοποίηση των γευμάτων ως προσφορά θρεπτικού υλικού (θρέψη).
4. Η διατροφή κατά τα στάδια της οργανικής ζωής.
5. Η διατροφή κατά τις τέσσερις εποχές του έτους.
6. Η διατροφή και οι κλιματολογικές συνθήκες.
7. Η διατροφή και οι συνθήκες εργασίας και διαβίωσης.
8. Η διατροφή και οι παθολογικές καταστάσεις.
9. Τα τρόφιμα ως μέσα διατροφής.
10. Η αξιοποίηση των θρεπτικών συστατικών κατά το χρόνο παρασκευής.

(ΕΠΙΒΙΩΣΗ 1, ΑΣΠΑΣΙΑ Η. ΠΑΠΑΗΛΙΟΥ, ΒΑΣΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΑΣΤΑΝΙΩΤΗ, 1977).

Η καλή , λοιπόν, και κατ' επέκταση υγιεινή διατροφή είναι η πλέον σημαντική για την καλή κατάσταση της υγείας μας. Λαμβάνοντας τις σωστές τροφές μπορούμε να προστατευθούμε από διάφορες μορφές ασθενειών όπως καρδιοπάθειες κλπ., πράγμα που το γνώριζαν οι άνθρωποι από παλιά και προσπαθούν να το εφαρμόσουν μέσα από το πέρασμα των αιώνων.

Γ. ΝΗΣΤΕΙΑ

Η ιατρική επιστήμη και σήμερα σε πολλές περιπτώσεις την επιβάλλει και την θεωρεί σαν απαραίτητο θεσμό. «Η νηστεία λέγει είναι αποτοξίνωση του

οργανισμού, είναι καθαρισμός της μηχανής από τη σκουριά και τη στάχτη, που δημιουργούν τα κρέατα και οι ζωικές ουσίες. Είναι άσκηση, η οποία αποκαθιστά την ισορροπία στον οργανισμό».

Η λέξη νηστεία είναι σύνθετη και προέρχεται από το αρνητικό μόριο νη και το ρήμα εσθίω που είναι άλλος τύπος του έσθω και του έδω και που σημαίνει τρώω. Νήστις σημαίνει αυτός που δεν τρώει. Από τη λέξη αυτή, στη συνέχεια, προήλθε το ρήμα νηστεύω και το αφηρημένο ουσιαστικό νηστεία που αρχικά σήμαινε την πλήρη αποχή από τροφές και ποτά, δηλαδή την ασιτία και ατροφία.

Αργότερα, με την προοδευτική διαμόρφωση του θεσμού της νηστείας, νηστεία δεν σήμαινε μόνο την πλήρη αποχή από στερεές ή υγρές τροφές, αλλά και τη μερική αποχή, την αποχή δηλαδή από ορισμένες τροφές και τη λήψη άλλων, συγκεκριμένων τροφών.

Η νηστεία αποτελεί έναν πανάρχαιο θεσμό. Σαν θρησκευτικό φαινόμενο δεν την συναντάμε μόνον μεταξύ των Ισραηλιτών, των Χριστιανών και των Μωαμεθανών, αλλά και των πιστών άλλων θρησκειών. Η κοινή αντίληψη μεταξύ των λαών ήταν ότι με τη νηστεία μπορούσαν να εξευμενίσουν τους θεούς. (Η ΝΗΣΤΕΙΑ ΤΗΣ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ ΕΚΔΟΣΗ Γ΄ ΑΠΟΣΤΟΛΙΚΗ ΔΙΑΚΟΝΙΑ).

Κατά τον Μ. Βασίλειο, η νηστεία νομοθετήθηκε στον Παράδεισο. Την πρώτη εντολή την έλαβε ο Αδάμ: «Από του ξύλου του γινώσκεις καλόν και πονηρόν ου φάγεσθε» (ΠΟΤΕ ΕΙΝΑΙ ΝΗΣΤΕΙΑ, Β. ΝΙΚΟΠΟΥΛΟΥ, Δ' ΕΚΔΟΣΗ, 1999).

Σύμφωνα με τον Ιωάννη το Χρυσόστομο «Η νηστεία είναι φάρμακο. Αλλά το φάρμακο κι αν μύριες φορές είναι ωφέλιμο, συχνά γίνεται άχρηστο εξ αιτίας της απειρίας αυτού που το χρησιμοποιεί. Διότι πρέπει να γνωρίζουμε και τον καιρό, κατά τον οποίο επιβάλλεται να το χρησιμοποιήσουμε, και την ποσότητα του ιδίου φαρμάκου και την ιδιοσυγκρασία του σώματος αυτών που θα το δεχθούν και τη φύση του τόπου και την εποχή, του έτους και την κατάλληλη διαίτα και πολλά άλλα, από τα οποία αν κάποιος παραβλέπουμε αυτό βλάπτει και όλα τα άλλα που αναφέραμε».

Την δική του ερμηνεία για την νηστεία δίνει ο Εφραίμ ο Σύρος μέσα από το κείμενό του που αναφέρεται στην εγκράτεια. Σύμφωνα, λοιπόν, με αυτόν «είναι αληθινά μακάριος και τρισμακάριος εκείνος που τηρεί εγκράτεια, διότι πραγματικά η εγκράτεια είναι μεγάλη αρετή ...

Είναι εγκράτεια στις τροφές το να ορίζει κανείς τον εαυτό του και να μην επιδιώκει τροφές υπερβολικές ή φαγητά πανάκριβα, το να μην τρώγει κανείς από τον κατάλληλο καιρό ή πριν από την ώρα, το να μην είναι αχόρταγος στα ωραία φαγητά, το να μην επιθυμεί το ένα φαγητό ύστερα από το άλλο.

Είναι εγκράτεια στο ποτό το να ορίζει κανείς τον εαυτό του και να μην κάθεται μαζί με άλλους σε οиноποσίες ή σε απολαύσεις οίνων, το να μην πίνει οίνο άφοβα, το να μην επιδιώκει τις ποικιλίες των ποτών και τις απολαύσεις των παρασκευασμένων κραμάτων, το να μην πίνει, χωρίς μέτρο, όχι μόνο το κρασί αλλά αν είναι δυνατό, ακόμη και το νερό». (Η ΝΗΣΤΕΙΑ ΤΗΣ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ ΕΚΔΟΣΗ Γ' ΑΠΟΣΤΟΛΙΚΗ ΔΙΑΚΟΝΙΑ).

Κατά τον παλαιό καθηγητή Κ.Ι. Δυοβουνιώτη, ο σκοπός της νηστείας συνίσταται: α) στην κατανόηση ότι η τροφή είναι μόνον μέσον προς συντήρηση του σώματος, β) στην απόκτηση από τον πιστό της δυνατότητας να κυριαρχεί με το πνεύμα του πάνω στη σάρκα και πάνω σε κάθε άλλη επιθυμία και γ) για την οικονομία, ώστε να περισσεύσει χρήμα για να δοθεί σε βοήθεια των φτωχών.

Η νηστεία, η αποχή, λοιπόν, από ορισμένες τροφές ή από κάθε τροφή, για κάποιο χρονικό διάστημα, αποτελεί χαρακτηριστικό στοιχείο των θρησκειών, γίνεται δε κυρίως για άσκηση των πιστών, ώστε αυτοί, επιβαλλόμενοι στους εαυτούς τους και απέχοντες από την τροφή εθισθούν και στην αποχή από κάθε κακή πράξη ή κακή διάθεση προς τους συνανθρώπους των κλπ.

Οι νηστείες τηρούνται για ορισμένες μέρες του χρόνου, διαφορετικές για κάθε λαό, ποικίλλουν δε κατά την χρονική διάρκεια, είτε από θρησκεία σε θρησκεία, είτε στην αυτή θρησκεία, από γιορτή σε γιορτή, ή από αιτία σε αιτία και αυτό γιατί άλλοτε η νηστεία αποσκοπεί σε άσκηση που είναι και το συνηθέστερο, άλλοτε σε καθαρμό ή εξιλασμό ή αποτελεί επιτίμιο ώστε σε κάθε περίπτωση να

εξαυλωθεί κατά το δυνατόν ο άνθρωπος και να καταστεί ικανός να πλησιάσει το θείο.

Στους Ιουδαίους η νηστεία δεν επεβάλετο από κάποιο θρησκευτικό κανόνα επαινούνται όμως όσοι υπεβάλλοντο εκουσίως στη δοκιμασία αυτή. Οι Προφήτες, βεβαίως, πολλάκις συμβούλευαν τη νηστεία σαν μέσο άσκησης και εξιλασμού από τις αμαρτίες, κατέκριναν όμως τις υπερβολές κατά την τέλεση των νηστειών και την επίδειξη, καταδίκάζαν δε, τη νηστεία, που δεν προερχόταν από εσωτερική διάθεση. Σήμερα, οι Εβραίοι δεν τηρούν όλες τις παλαιές νηστείες. Συνίστανται δε οι τηρούμενες νηστείες σε αποχή από κάθε τροφή και ποτό από τη μία εσπέρα έως την άλλη.

Οι εξ Ιουδαίων Χριστιανοί μετέδωσαν την συνήθεια της νηστείας και στην Χριστιανική Εκκλησία. Έχει δοθεί ότι στην Καινή Διαθήκη πουθενά δεν διατάσσεται η αποχή από κρέας. Πρέπει να υπενθυμίσουμε ότι ο Χριστός ενήστευσε στο Όρος επί σαράντα ημέρες, εκτός αυτού όμως, ρητώς αυτός δεν διδάσκει και δεν επιβάλλει τη νηστεία, αν και στηλίτευσε τον τρόπο με τον οποίο νήστευαν πολλοί και την γενικά υποκριτική στάση, ιδιαίτερα των Φαρισαίων και την από αυτή εξαπάτηση του αφελούς πλήθους, πάνω στο θέμα της νηστείας.

Μπορούμε, όμως, να πούμε ότι έμμεσα παρέχεται έρεισμα σ' αυτή την πρακτική των νηστειών, κατά την αποστολική περίοδο και μετά από αυτή, αφ' ενός μεν από το παράδειγμα του Χριστού και αφ' ετέρου την υπόδειξη στους μαθητές ότι είναι δυνατή η θεραπεία των πασχόντων και η ανάσταση μόνον με την προσευχή και τη νηστεία.

Στην τήρηση των νηστειών – κατά τους κανόνες – υποχρεούνται όλοι οι πιστοί άνδρες και γυναίκες, εάν δεν εμποδίζονται από κάποια αρρώστια ή από τα γηρατειά ή το νηπιακό της ηλικίας κλπ.

Από αυτά τα αίτια κινουμένη και η Μωαμεθανική θρησκεία και μιμούμενη τον Ιουδαϊσμό και τον Χριστιανισμό, όπως ακριβώς έπραξε και σε άλλα ουσιώδη θέματα, επέβαλε τη νηστεία ως σοβαρότατο καθήκον κάθε πιστού, την αναγάγει μάλιστα και σε ένα από τα θεμέλια ή ένα από τους πέντε στύλους του Ισλάμ. (ΑΙ

ΒΑΣΙΚΑΙ ΑΡΧΑΙ ΤΟΥ ΙΣΛΑΜ, ΤΙΤΟΣ Κ. ΚΑΡΑΝΤΖΑΛΗΣ, ΔΗΜΟΣΘΕΝΗΣ Β. ΜΑΡΟΥΔΗΣ, Αθήνα 1999).

Η νηστεία, τηρείται από όλους τους Μουσουλμάνους, εκτός ειδικών περιπτώσεων, όπως ασθενείς, εγκύους, οδοιπόρους κλπ. οι οποίοι και είναι υποχρεωμένοι να νηστεύσουν αργότερα όταν δεν θα υπάρχει πλέον η αιτία που στάθηκε αφορμή για τη μη τήρηση αυτής.

Χωρίς αμφισβήτηση θρησκεία των Εβραίων είναι το απεραντοστό στοιχείο του Ιουδαισμού – στοιχείο που του δίνει την καταλυτική χρησιμότητα. Όπως και η εβραϊκή φιλοσοφία είναι μέρος του Ιουδαϊσμού και η εβραϊκή ιστορία και η εβραϊκή κοινωνική ζωή επίσης.

Οι μεγάλοι δασκάλαι των Εβραίων κατέληξαν και ήταν ότι ο Ιουδαϊσμός διακρίνεται για την πίστη του στο Θεό, το Ισραήλ και την Τσάρα. Θα αναφερθούμε με πολλά άλλα λόγια σ' αυτό για να γίνει ευκολότερη κατανόησή στη συνέχεια. Η ελπίσή μας είναι ταγμα του Ιουδαϊσμού.

Όσον αφορά στο Θεό, οι Εβραίοι πιστεύουν ότι είναι ένας και μοναδικός – πρόκειται για τον πρώτο μονοθεισμό στην ιστορία της ανθρωπότητας – τονίζουν την υπερβατικότητα αυτού του Θεού, του οποίου αποφασίζουν να προφέρουν το όνομα και χρησιμοποιούν συνήθως επίθετο όπως π.χ. Αιώνιος, Άγιος και άλλα όταν αναφέρονται σ' Αυτόν. Εισάγουν δε μια νέα, στην μέχρι τότε ιστορία, σχέση με αυτόν τον χωρίς μορφή και όνομα Θεό, θεολογούμενη πάνω σε μια σύμβαση με συμφωνία. Είναι ο Θεός που οδηγεί τον μακρινό πρόγονο των Εβραίων Αβραάμ και του δώσει μια πατρίδα, τη Χαναάν «θα δώσω στους απογόνους σου αυτή τη χώρα» (Γένεσις, 18, 7). Κι από τη μεριά του ο Αβραάμ δεσμεύεται να τον υπηρετεί με απόλυτη εμπιστοσύνη. Είναι η πρώτη σύμβαση – η πραγματική έναυση της Αίτης Διαθήκης – ανάμεσα στο λαό του Αβραάμ και το Θεό του. Συμβαση που θα ανανεωθεί με τον Ισαάκ και τον Ιακώβ και αργότερα με τον Μωυσή.

Όσον αφορά στο Ισραήλ, σαν κράτος ιδρύθηκε στις 14 Μαΐου 1948. Στην απογραφή του 1979 είχε πληθυσμό 3.830.000 κατοίκους. Όμως πολλοί περισσότεροι Εβραίοι είναι διασκορπισμένοι σε όλο τον κόσμο. Η.Π.Α., Ευρώπη,

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

ΙΟΥΔΑΪΣΜΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Α. Έννοια - Πηγές

Ιουδαϊσμός: με τον όρο αυτό εννοείται το σύνολο της εβραϊκής ζωής και σκέψης.

Χωρίς αμφιβολία η θρησκεία των Εβραίων είναι το επικρατέστερο στοιχείο του Ιουδαϊσμού – στοιχείο που του δίνει την κατευθυντήρια γραμμή. Όμως και η εβραϊκή φιλολογία είναι μέρος του Ιουδαϊσμού και η εβραϊκή ιστορία και η εβραϊκή κοινωνική ζωή επίσης.

Οι μεγάλοι δάσκαλοι των Εβραίων κατέληξαν και είπαν ότι ο Ιουδαϊσμός διακρίνεται για την πίστη του: στο Θεό, το Ισραήλ και την Τορά. Θα αναφερθούμε με πολύ λίγα λόγια σ' αυτά για να γίνει ευκολότερα κατανοητή στη συνέχεια η εργασία μας στον τομέα του Ιουδαϊσμού.

Όσον αφορά στο Θεό, οι Εβραίοι πιστεύουν ότι είναι ένας και μοναδικός - πρόκειται για τον πρώτο μονοθεϊσμό στην ιστορία της ανθρωπότητας - τονίζουν την υπερβατικότητα αυτού του θεού, του οποίου αποφεύγουν να προφέρουν το όνομα και χρησιμοποιούν συνήθως επίθετα όπως π.χ. Αιώνιος, Άγιος και άλλα, όταν αναφέρονται σ' Αυτόν. Εισάγουν δε μια νέα, στην μέχρι τότε ιστορία, σχέση με αυτόν τον χωρίς μορφή και όνομα Θεό, θεμελιωμένη πάνω σε μια συμμαχία, μια συμφωνία. Είναι ο Θεός που οδήγησε τον μακρινό πρόγονο των Εβραίων Αβραάμ και του έδωσε μια πατρίδα, τη Χαναάν «θα δώσω στους απογόνους σου αυτή τη χώρα» (Γένεσις, ΙΒ', 7). Κι από τη μεριά του ο Αβραάμ δεσμεύεται να τον υπηρετεί με απόλυτη εμπιστοσύνη. Είναι η πρώτη συμμαχία – η πραγματική έννοια της λέξης Διαθήκη – ανάμεσα στο λαό του Αβραάμ και το Θεό του. Συμμαχία που θα ανανεωθεί με τον Ισαάκ και τον Ιακώβ και αργότερα με τον Μωϋσή.

Όσον αφορά στο Ισραήλ, σαν κράτος ιδρύθηκε στις 14 Μαΐου 1948. Στην απογραφή του 1979 είχε πληθυσμό 3.830.000 κατοίκους. Όμως πολλοί περισσότεροι Εβραίοι είναι διασκορπισμένοι σε όλο τον κόσμο Η.Π.Α., Ευρώπη

και αλλού . Όσοι βρίσκονται στην διασπορά ενισχύουν το κράτος του Ισραήλ, έχοντας την πίστη ότι ο λαός τους είναι ο επιλεγμένος από το Θεό του.

Όσον αφορά τέλος στην Τορά, αυτή δεν είναι παρά οι δύο νόμοι που λέγεται συνήθως ότι έχουν οι Εβραίοι. Ο πρώτος είναι ο γραπτός νόμος, ή Τορά Σεμπιχτάβ και ο δεύτερος ο προφορικός ή Τορά Σεμπεαλπé.

Ο γραπτός νόμος είναι η Βίβλος και υποδιαιρείται σε τρία μέρη. Το πρώτο περιλαμβάνει τα πέντε βιβλία του Μωϋσή, τη γνωστή Πεντάτευχο, που είναι: Γένεσις, Έξοδος, Λευιτικό, Αριθμοί και Δευτερονόμιο. Το δεύτερο περιλαμβάνει τα βιβλία των προγενέστερων Προφητών (ουσιαστικά είναι ιστορικά παρά προφητικά), που είναι: Ιησούς του Ναυή, Κριτές, Σαμουήλ Α΄ και Β΄ και Βασιλέων Α΄ και Β΄ και τα βιβλία των μεταγενέστερων Προφητών (λόγοι μεγάλων Προφητών του Ισραήλ) που είναι Ησαΐας, Ιερεμίας, Ιεζεκιήλ (μείζονες Προφήτες) και Ωσηέ, Ιωήλ, Αμώς, Αβδιού, Ιωνάς, Μιχαΐος, Ναούμ, Αββακούμ, Σοφονίας, Αγγαίος, Ζαχαρίας και Μαλαχίας (ελάσσονες Προφήτες). Το τρίτο και τελευταίο μέρος περιλαμβάνει συλλογή μεγάλων βιβλίων και είναι οι Ψαλμοί, οι Παροιμίες, ο Ιώβ, οι πέντε μικρές περγαμηνές - Άσμα Ασμάτων, Ρουθ, Εκκλησιαστής, Θρήνοι και Εσθήρ, καθώς και τα ιστορικά βιβλία Δανιήλ, Εσδράς, Νεεμίας, Χρονικά Α΄ και Β΄.

Ο δεύτερος νόμος ο προφορικός είναι το Ταλμούντ: ένα αυθεντικό ραβινικό και λαϊκό ανθολόγιο που χαρακτηρίζεται από τη συλλογή και προσεκτική καταγραφή των προφορικών παραδόσεων. Είναι η ραχοκοκαλιά της Εβραϊκής διδασκαλίας, της παράδοσης και της βιβλικής ερμηνείας. Περιλαμβάνει την Μισσνά, με διδασκαλίες για την εφαρμογή της Τορά· τη Γκεμαρά, με περιληπτικά δοκίμια συζητήσεων πάνω στα κείμενα της Μισσνά και τέλος, την Καββάλα (Παράδοση) που είναι μυστικιστική, λίγο πολύ, ερμηνεία του Νόμου, που ανάγεται στην αρχαιότητα. Το γνωστότερο καββαλιστικό βιβλίο είναι το Ζόχαρ (βιβλίο της Λάμψης).

B. Νόμοι Εβραϊκής διαιτητικής

α. Κυριότεροι κανόνες

Η διατροφή των ανά τον κόσμο Εβραίων καθορίζεται από τη θρησκεία τόσο στην καθημερινή ζωή, όσο και στις εορταστικές ημέρες. Εκείνη καθορίζει την κατάλληλη τροφή (κασσέρ). Το Λευιτικό και το Δευτερονόμιο περιέχουν τους βασικότερους νόμους της εβραϊκής διαιτητικής. Αργότερα προστέθηκαν και άλλοι κανόνες από τους Ραβίνους. Στην ανάλυση που θα ακολουθήσει, θα αναφέρουμε, όπου θεωρούμε απαραίτητο, τα σημεία της Βίβλου, όπου γίνεται σαφής αναφορά στο σχετικό θέμα.

Οι κυριότεροι κανόνες μπορούν να καταταγούν στις εξής βασικές κατηγορίες που περιλαμβάνουν:

1. Την διάκριση μεταξύ των επιτρεπομένων και απαγορευμένων για τροφή ζώων, ψαριών και πτηνών (Λευτ. ΙΑ΄, Δτ. ΙΔ΄) (βλ. παραρτήματα).

Η Βίβλος δέχεται σαν «καθαρά» όλα τα ζώα που είναι δίχηλα, δηλαδή έχουν σχισμή στην οπλή τους και μηρυκαστικά. Όσα δεν έχουν κανένα απ' αυτά τα δύο χαρακτηριστικά ή έχουν μόνο το ένα θεωρούνται «ακάθαρτα» και απαγορεύεται να τα τρώνε. Αντιπροσωπευτικά παραδείγματα: «καθαρό» το πρόβατο, «ακάθαρτο» ο χοίρος. Από τα ψάρια επιτρέπεται να τρώνε μόνο όσα έχουν λέπια και πτερύγια. Όσον αφορά στα πτηνά, δεν υπάρχει στη Βίβλο διακριτικό σημείο «καθάρων» και «ακαθάρτων», υπάρχει όμως κατάλογος πουλιών που θεωρεί «ακάθαρτα» και έτσι οι Ραβίνοι συμπέραναν ότι τα σαρκοφάγα όρνια απαγορεύονται, όπως επίσης κι αυτά που ζουν και έρχονται σε επαφή με γνωστά «ακάθαρτα» πουλιά.

2. Την απαγόρευση να τρώνε αίμα, ή ζώα που σκοτώθηκαν χωρίς να αδειάσει το αίμα τους (Δτ. IB' 16 – 23), 1 Βασ. ΙΔ' 32 – 35 (βλ. παραρτήματα).

Το αίμα αντιπροσωπεύει τη ζωή του ζώου και θεωρείται αποκρουστική και αντιθρησκευτική πράξη να το τρώνε για οποιοδήποτε λόγο.

Εδώ, πιστεύουμε θα ήταν ενδιαφέρον να αναφερθούμε αναλυτικά στην εβραϊκή μέθοδο σφαγής ζώων και πτηνών τη Σσεχिता. Με τη μέθοδο αυτή της σφαγής, που εκτελείται από έναν εξαιρετικά επιδέξιο σφαγέα τον Σσοχέτ, με ένα πάρα πολύ κοφτερό μαχαίρι, κόβονται αστραπιαία οι κυριότερες αρτηρίες του λαιμού. Το ζώο πέφτει αμέσως ανίσθητο και με την αιμορραγία που ακολουθεί χάνει ένα μεγάλο μέρος από το αίμα του. Έτσι, επιτυγχάνονται ταυτόχρονα δύο πράγματα. Πρώτον, σαν μέθοδος σφαγής είναι τελείως ανθρωπιστική, επειδή το κόψιμο γίνεται τόσο γρήγορα που το ζώο πέφτει ανίσθητο μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα, χωρίς να αισθανθεί πόνο. Και δεύτερον με τη μεγάλη αιμορραγία, το ζώο χάνει το περισσότερο αίμα του κι έτσι η σχετική απαγόρευση μπορεί να τηρηθεί με ευκολία. Στη συνέχεια, και πριν το κρέας σταλεί στην αγορά ένας ειδικός αφαιρεί με πολύ προφύλαξη απ' αυτό το απαγορευμένο λίπος (διευκρινίζεται σαφώς στη Βίβλο ποιο είναι αυτό), τις φλέβες και τις αρτηρίες. Αλλά αυτό δεν θεωρείται αρκετό. Μόλις η νοικοκυρά αγοράσει το κρέας, πρέπει να το καθαρίσει τελείως απ' το αίμα. Για να γίνει αυτό το αφήνει βυθισμένο στο νερό μισή ώρα, μετά το επικαλύπτει με αλάτι κι αφού περάσει μια ώρα το ξεπλένει με καθαρό νερό. Το συκώτι καθαρίζεται με το να το χαράξουν οριζόντια και κάθετα, να το αλατίσουν καλά και να το ψήσουν σε ανοιχτή σχάρα.

3. Την απαγόρευση ανάμιξης κρέατος – γάλακτος «ουχ' εψήσεις άρνα εν γάλακτι μητρός αυτού» Εξ. ΛΔ', 26 και Δτ. ΙΔ', 21. Η Βίβλος απαγορεύει ρητά να μαγειρεύουν οι Εβραίοι φαγητά μαζί με κρέας και γάλα. Για να τηρηθεί αυτός ο κανόνας, κάθε Εβραίος αναγκάζεται να κρατάει σε χωριστό μέρος τις γαλακτερές τροφές από το κρέας και να έχει ειδικά μαγειρικά σκεύη για κρέας και γαλακτερά. Για το λόγο αυτό δεν χρησιμοποιείται από τους Εβραίους το βούτυρο σε

αντικατάσταση του λαδιού στη μαγειρική, παρά μόνο όταν πρόκειται να χρησιμοποιηθεί σε παρασκευάσματα που δεν περιέχουν κρέας.

Όταν φάνε κρέας απαγορεύεται ύστερα να φάνε ο,τιδήποτε γαλακτερό πριν περάσουν αρκετές ώρες. Αλλά όταν φάνε γαλακτερές τροφές μπορούν μετά από λίγο να φάνε κρέας, επειδή το γάλα χωνεύεται εύκολα.

4. Την απαγόρευση να τρώνε ζώα που έχουν ψοφήσει ή κατασπαραχθεί από άγρια θηρία (Λευτ. ιζ', 15 – 16).

«Και πάσα ψυχή, ήτις φάγεται θνησιμαίων ή θηριάλτων εν τοις αυτόχθοσιν ή εν τοις προσηλύτοις, πλυνεί τα ιμάτια αυτού και λούσεται ύδατι και ακάθατος έσται έως εσπέρας και καθαρός έσται. εάν δε μη πλύνη τα ιμάτια και το σώμα μη λούσηται ύδατι, και λήψεται ανόμημα αυτού». και «και άνδρες άγιοι έσεσθέ μοι και κρέας θηριάλτων ουκ έδεσθε, τω κυνί απορρίψατε αυτό»). (Εξ. ΚΒ', 31).

β. Διάφοροι άλλοι διαιτητικοί νόμοι

1. «Όλα τα φτερωτά ερπετά με τέσσερα πόδια να σας είναι βδελυκτά» (Λευιτ. ΙΑ', 20).
2. «Ό,τι σέρνεται πάνω στη γη πρέπει να σας είναι σιχαμερό» (Λευτ. ΙΑ', 41).
Αυτό ισχύει και για τα καβούρια, τα κοχύλια και τους αστακούς.
3. Απαγορεύονται τα αυγά και το γάλα από «ακάθαρτα» ζώα ή πουλιά. Επίσης, απαγορεύονται και τα αυγά των ακαθάρτων ψαριών, όπως π.χ. το χαβιάρι της μουρούνας. (ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΟΥ ΙΟΥΔΑΪΣΜΟΥ, έκδοση κεντρικού Ισραηλιτικού συμβουλίου Ελλάδος).
4. Απαγορεύεται να τρώνε «πηχτή» από κόκαλα ή σπλές ζώων (ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΟΥ ΙΟΥΔΑΪΣΜΟΥ, έκδοση κεντρικού Ισραηλιτικού Συμβουλίου Ελλάδος).
5. Απαγορεύονται ορισμένα λίπη. Γενικά, απαγορεύεται το λίπος που καλύπτει τα εσωτερικά μέρη του ζώου (Λευιτ. Γ' 3 – 4). Αυτό λέγεται Χέλεβ, ενώ το λίπος που επιτρέπεται να τρώνε λέγεται Σσουμάν).

6. Απαγορεύεται να τρώνε αυγό που έχει μέσα του κηλίδα αίματος (ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΟΥ ΙΟΥΔΑΪΣΜΟΥ, έκδοση κεντρικού Ισραηλιτικού Συμβουλίου Ελλάδος).
7. Απαγορεύεται επίσης η άρθρωση του μηρού. Η απαγόρευση αυτή βασίζεται στην εντολή της Τορά, που θυμίζει την πάλη του Ιακώβ με τον άγγελο (Γεν. ΛΒ΄). Η «άρθρωση που πληγώθηκε» πρέπει να αφαιρείται από το ζώο πριν μαγειρευτεί.

γ. Η νηστεία στην Ιουδαϊσμό

Οι Ιουδαίοι, πιστοί στο γράμμα του Μωσαϊκού Νόμου και ακολουθώντας το παράδειγμα του κορυφαίου προφήτη και ηγέτη τους Μωϋσή, που πρώτος αυτός νήστευσε για σαράντα ολόκληρες ημέρες και νύχτες, προκειμένου να εξιλεωθεί απέναντι στον Κύριο και Θεό του (έξοδος ΛΔ΄, 28), νήστευαν στην αρχή μια μόνο φορά το χρόνο και για μια ημέρα, κατά τη γιορτή του εξιλασμού (Λευιτ. ΙΣΤ΄, 29, 31 και ΚΓ΄, 27).

Αργότερα, όμως, και κυρίως μετά την αιχμαλωσία, προσέθεσαν και άλλες νηστείες, κατά τις επετείους των εθνικών τους συμφορών, καθώς επίσης και έκτακτες νηστείες, υποχρεωτικές όμως, λόγω τυχαίων αφορμών, όπως ανομβρία, επιδρομή ακρίδων, κίνδυνο πολέμου κ.α.

Ακόμα νήστευαν, όχι όμως υποχρεωτικά, κάθε Δευτέρα και Πέμπτη, σε ανάμνηση της ανάβασης και της κατάβασης του Μωϋσή από το όρος Σινά. [Τη νηστεία αυτή τηρούσαν πάντα οι ζηλωτές (Λουκ. ΙΗ΄, 12)]. Η έναρξη κάθε νηστείας, αναγγελλόταν στους Ιουδαίους με τις σάλπιγγες (Λευιτ. ΚΓ΄, 24) και συνίστατο στην ελάττωση του αριθμού των γευμάτων και σε πράξεις μετάνοιας και εγκράτειας, όπως αποφυγή τέλεσης γάμου, αποχή από κάθε είδους εργασία, προσφορά ολοκαυτωμάτων στο Θεό και διάφορες άλλες ανάλογες ενέργειες και στερήσεις. Πολλά είναι τα παραδείγματα επιφανών προσώπων που αναφέρει η Π.Δ. που με τη νηστεία ζήτησαν άφεση των αμαρτιών τους και συγχώρεση από

το Θεό. Όπως ο προφήτης Ηλίας, ο Δανιήλ, ο Δαβίδ, η Εσθήρ, η Ιουδήθ, κ.α., ακόμη και ολόκληρη πόλη, όπως η Νινευή.

Στο εβραϊκό ημερολόγιο υπάρχουν πολλές νηστείες δευτερεύουσας σημασίας. Με χρονολογική σειρά είναι οι εξής:

- 1 - 14η Νισάν (αντιστοιχεί σε Μάρτη – Απρίλη): Νηστεία και Πρωτοτόκων. Είναι συμβολική νηστεία ευχαριστιών για τη σωτηρία των πρωτοτόκων των Ισραηλιτών, όταν ο Θεός σκότωσε τα πρωτότοκα των Αιγυπτίων, πριν απ' την αναχώρηση των Εβραίων απ' την Αίγυπτο.
- 2 – 17η Ταμμούζ (αντιστοιχεί σε Ιούνιο – Ιούλιο). Η νηστεία της 17ης του Ταμμούζ γίνεται σε ανάμνηση ιστορικών και θρησκευτικών γεγονότων.
- 3 – 9η, Αβ (αντ. Ιούλιο – Αύγουστο). Αυτή η νηστεία θεωρείται μεγάλης σημασίας, είναι εξίσου αυστηρή με την νηστεία της Ημέρας του Εξιλασμού. Και στις δύο αυτές μέρες η νηστεία αρχίζει από το σούρουπο της παραμονής. Γίνεται σε ανάμνηση ιστορικών γεγονότων, καταστροφή 1ου και 2ου Ναού, κ.α. Η ατμόσφαιρα, στη Συναγωγή ειδικά, είναι μελαγχολική τη μέρα αυτή.
- 4 – 3η Τισσρί (αντ. Σεπτέμβρη – Οκτώβρη), γίνεται επίσης σε ανάμνηση ιστορικών γεγονότων.
- 5 – 10η Τεβέτ (αντ. Δεκέμβρη – Ιανουάριο), γίνεται σε ανάμνηση ιστορικών γεγονότων.
- 6 – 13η Αδάρ (αντ. Φεβρουάριο – Μάρτιο), γίνεται σε ανάμνηση ιστορικών γεγονότων.

Από αυτές οι: 17η του Ταμμούζ, η 9η του Αβ, η 3η του Τισσρί και η 10η του Τεβέτ είναι νηστείες που σχετίζονται και με την πτώση της Ιερουσαλήμ (Ζαχ. Η', 19).

Γ. Γιορτές και διατροφικά τους έθιμα

α. Γιορτές προσκυνήματος

Ο Ιουδαϊσμός έχει τρεις μεγάλες χαρούμενες γιορτές τις λεγόμενες «τρεις γιορτές του προσκυνήματος». Λέγονται έτσι γιατί έπρεπε οι Εβραίοι τις μέρες αυτές απ' όλα τα μέρη να πάνε προσκυνητές στο Ναό της Ιερουσαλήμ. Στην Π.Δ. γράφει «τρεις φορές το χρόνο θα γιορτάζετε για μένα» (Εξ, ΚΓ', 14). Προφανώς αναφέρεται σ' αυτές. Είναι το Πάσχα ή Πέσαχ, η Πεντηκοστή ή Σαβουότ και η Γιορτή της Σκηνοπηγίας ή Σουκότ. Κάθε μια τους έχει ιδιαίτερο σκοπό, διάρκεια, και διατροφικά έθιμα, όπως θα αναλύσουμε στη συνέχεια. Και οι τρεις τους, ωστόσο, επισημαίνουμε, ότι είχαν διττή σημασία τόσο αγροτική όσο και ιστορική.

1. Το Πάσχα ή Πέσαχ

Το Πάσχα γιορτάζεται από τους Εβραίους η απολύτρωσή τους από το ζυγό της Αιγύπτου και η γέννηση του Εβραϊκού έθνους (ιστορική σημασία). Ταυτόχρονα, είναι η γιορτή της Άνοιξης, όταν η φύση ξαναγεννιέται έπειτα από το σκοτεινό χειμώνα (αγροτική σημασία). Αναφέρεται στο θερισμό του κριθαριού. Η γιορτή αρχίζει στις 15 του Εβραϊκού μήνα Νισάν* και κρατάει οκτώ μέρες (εφτά στο Ισραήλ).

*Το Ιουδαϊκό θρησκευτικό έτος που τηρείται από την ανά τον κόσμο Ιουδαϊκή θρησκευτική κοινότητα τηρείται και σαν κανονικό πολιτικό έτος από το κράτος του Ισραήλ.

Το Ι.Θ.Ε. είναι συνδυασμός ηλιακών και σεληνιακών παρατηρήσεων. Έχει 12 σεληνιακούς μήνες από 29 – 30 ημ. Σύνολο 353 – 355 ημέρες. Ανά κύκλο 19 ετών έχει εμβόλιμα έτη 13 μηνών 383 - 385 ημερών. Έχει σεληνοηλιακό χαρακτήρα. Η 1η μέρα κάθε μήνα είναι ίδια μέρα της εβδομάδας που ποικίλει κατά έτος.

Αντιστοιχία μηνών:

Τισρί = Σεπτέμβριος – Οκτώβριος
Υεσβάν ή Μαρχεσβάν=Οκτ.- Νοέμβ.
Κισλέβ = Νοέμβριος – Δεκέμβριος
Τεβέτ = Δεκέμβριος – Ιανουάριος
Σιεβάτ = Ιανουάριος – Φεβρουάριος

Αντάρ = Φεβρουάριος - Μάρτιος
Νισάν = Μάρτιος - Απρίλιος
Ιγιάρ = Απρίλιος - Μάιος
Σιβάν =Μάιος - Ιούνιος
Ταμμούζ = Ιούνιος - Ιούλιος
Αβ= Ιούλιος- Αύγουστος
Ελουλ = Αύγουστος -Σεπτέμβριος
εμβόλιμος πρώτος Αντάρ, προηγείται
του Αντάρ (δεύτερου)

Αναφορές στην Π.Δ. υπάρχουν πολλές για τη γιορτή αυτή που αφορούν τόσο στο συμβολισμό της όσο και στον τρόπο εορτασμού της. Ενδεικτικά σημειώνουμε: Εξ. Γ', 18 και Ε', 1 και ΙΑ', 5 – 12, και ΙΒ', 3 – 46 και ΙΓ', 1 – 15 και ΚΓ', 15, ΛΔ', 18, Αρ. Γ', 13, Η', 17, Θ', 12, Λευί ΚΓ', 5 – 14, Δτ ΙΣΤ', 1 – 8, ΚΣΤ', 1, 2 Παρ. Λ', 1 – 13, 2 Παρ. ΛΕ', 17, 4β'ασ. ΚΓ', 21 εξ.

Εμείς θα αναφερθούμε στη συνέχεια σε έθιμα του Πάσχα που σχετίζονται με την οικογένεια – κι όχι τις Συναγωγές – και κυρίως σε ό,τι αναφέρεται σε τρόφιμα.

Θα ξεκινήσουμε με τη Νηστεία του Πρωτότοκου. Μια μέρα πριν το Πάσχα, στις 14 του Εβραϊκού μήνα Νισάν, οι πρωτότοκοι κάθε οικογένειας πρέπει να νηστεύουν. Η νηστεία αυτή υπενθυμίζει τη σωτηρία των πρωτοτόκων των Ισραηλιτών στην Αίγυπτο (Εξ. ΙΒ', 23 – 24).

Στη συνέχεια, θα αναφερθούμε στην αναζήτηση του Χαμέτς (ένζυμα όπως π.χ. το ψωμί). Το βράδυ της παραμονής της 14ης του Νισάν ψάχνουν καλά όλο το σπίτι για να βρουν ψωμί ή ό,τι άλλο ζυμωμένο προϊόν υπάρχει. Το ψωμί που θα βρουν το καίνε το άλλο πρωί. Είναι έθιμο να κρύβουνε λίγα κομμάτια ψωμί σε διάφορες γωνιές του σπιτιού, για να μην γίνεται άδικα, το ψάξιμο. Πάντως, πρέπει να ψάχνουνε όλο το σπίτι με πολύ προσοχή.

Ό,τι προϊόν χαμέτς έχουνε στο σπίτι αυτές τις μέρες, που δεν είναι δυνατόν να το κάψουνε γιατί μπορεί να χρησιμοποιηθεί μετά το Πάσχα (π.χ. μακαρόνια) το «πουλάνε» σε άτομα που δεν ανήκουν στη θρησκεία τους. Σύμφωνα με το έθιμο αυτό, έχουν τη δυνατότητα, μετά από ορισμένη νομική διαδικασία να «ξαναγοράσουν» αυτά που πούλησαν, μόλις τελειώσει η γιορτή.

Όσον αφορά στην τελετή που γίνεται στο σπίτι τις δυο πρώτες νύχτες του Πάσχα λέγεται «Σέντερ» (= τάξη), γιατί όλη η διαδικασία της είναι απόλυτα τακτική και με σαφήνεια καθορισμένη ακολουθώντας μία συγκεκριμένη σειρά. Σκοπός της είναι να θυμίζει στους Εβραίους τα σπουδαία γεγονότα και διδάγματα από την Έξοδο και τα χρόνια της απολύτρωσής τους.

Εμείς θα αναλύσουμε μόνο όσα αφορούν στο δίσκο του Σέντερ.

Ο δίσκος αυτός περιέχει τα εξής:

1. Το αυγό. Ένα καλά βρασμένο και πολύ σφιχτό αυγό, λίγο καμένο, που τοποθετείται στο αριστερό μέρος και συμβολίζει την τελετή θυσίας που γινόταν στον Ιερό Ναό στις 14 του Νισάν, για να γιορτασθεί το Πάσχα.

2. Η κνήμη του αρνιού: Στο δεξί μέρος βάζουν ένα ψημένο κόκαλο από το μπούτι ενός αρνιού που συμβολίζει το Πασχαλινό αρνί.

3. Τα πικρά χόρτα. Στο κέντρο του δίσκου μπαίνουν μερικά πικρά χόρτα που συμβολίζουν την πίκρα της σκλαβιάς στην Αίγυπτο. Το Ταλμούντ γράφει ότι μπορούν να χρησιμοποιούν μαρούλια, επειδή στην αρχή είναι γλυκά και ύστερα πικρίζουν στο στόμα. Κι' αυτό γιατί οι Αιγύπτιοι στην αρχή ετίμησαν τους Ισραηλίτες και μετά τους καταδίωξαν.

4. Χαρόσετ. Είναι μια κρέμα από μήλα, ξηρούς καρπούς, κανέλλα και κρασί που κατά την παράδοση συμβολίζει τη λαϊκή φαντασία, το μίγμα της λάσπης που χρησιμοποιούσαν οι Ισραηλίτες σκλάβοι όταν δούλευαν στα έργα των Αιγυπτίων.

5. Σέλινο. Συνήθως τρώνε σέλινο ή μαϊντανό, βουτώντας το σε αλατισμένο νερό. Οι σεφαραδικές (Σεφαράντ = Εβραίοι της Β. Αφρικής που έφυγαν από εκεί μετά την ανεξαρτησία της Τυνησίας και της Αλγερίας) κοινότητες χρησιμοποιούν σέλινο βουτηγμένο σε ξύδι. Σύμφωνα με το Ταλμούντ, η συνήθεια αυτή καθιερώθηκε για να προκαλούμε το ενδιαφέρον των παιδιών. Ένας άλλος λόγος είναι ότι τη βραδιά του Σέντερ όλοι τρώνε πλουσιοπάροχα, αρχίζοντας απ' τα ορεκτικά.

6. Αλατισμένο νερό. Χρησιμοποιούν ένα ποτήρι με αλατισμένο νερό, όπου βουτάνε τα χορταρικά. Λέγεται ότι το αλμυρό νερό συμβολίζει τα δάκρυα που έχυσαν οι Ισραηλίτες στην Αίγυπτο. Οι σεφαραδίτες χρησιμοποιούν ξύδι, αντί για αλατισμένο νερό.

7. Τρία κομμάτια άζυμα. Εκτός όσων προαναφέρθηκαν τοποθετούν μπροστά στον αρχηγό της οικογένειας τρία άζυμα. Τα δύο αντικαθιστούν τα δύο ψωμιά που έχουν συνήθως στο τραπέζι τους τη νύχτα του Σσαμπάτ.

Το τρίτο, το χρησιμοποιούν για να πουν την ειδική ευχή για τα άζυμα, που πρόκειται να φάνε. Υπάρχει ακόμα η παράδοση ότι τα τρία κομμάτια άζυμα, αντιπροσωπεύουν τις τρεις κατηγορίες του Εβραϊκού λαού - τους Κοανίμ, τους Λευίτες και τους Ισραηλίτες.

8. Τέσσερα ποτήρια κρασί. Κατά την τελετή του Σέντερ, επιβάλλεται να πίνουν τέσσερα ποτήρια κρασί για να θυμούνται τις τέσσερις φράσεις της Βίβλου που αναφέρονται στην απολύτρωσή τους (Έξοδος ΣΤ΄, 6-7).

«Και θα σας σώσω από τη σκλαβιά»

«Και θα σας ελευθερώσω»

«Και θα σας λυτρώσω»

«Και θα σας θεωρήσω ως λαό μου»

9. Το ποτήρι του Προφήτη Ηλία. Υπήρχαν ενδοιασμοί εάν θα έπρεπε να προστεθεί και άλλο ένα ποτήρι - το πέμπτο - που να αντιστοιχεί σε μία ακόμα βιβλική φράση «και θα σας φέρω στον τόπο σας». Γι' αυτό αποφασίστηκε το πέμπτο ποτήρι να ονομάζεται «το ποτήρι του Ελιγιά» (Ηλία), αφού όλα τα άλυτα προβλήματα του Ταλμούντ περιμένουν τη λύση τους από τον Προφήτη Ηλία.

10. Αφικομάν. Προέρχεται από την ελληνική λέξη «επικόμιον» που σημαίνει επιδόρπιο. Έτσι λένε το τελευταίο κομμάτι που τρώνε αφού τελειώσουν το Σέντερ και που συμβολίζει το τελευταίο γεύμα (το πασχαλινό αρνί) που έφαγαν βιαστικά οι Ισραηλίτες λίγο πριν από την Έξοδο. Είναι έθιμο να κρύβουνε το επιδόρπιο και να αφήνουν τα παιδιά να ψάξουν. Όταν το βρουν τους δίνουν δώρα. Αυτό το κάνουν για να κεντρίζουν συνεχώς το ενδιαφέρον των παιδιών για την τελετή αυτή, που αλλιώς είναι ενδεχόμενο να την βαρεθούν και να μην παρακολουθούν τις λεπτομέρειές της. Όλη, άλλωστε, η ιεροτελεστία του Πάσχα γίνεται για τα παιδιά, επειδή οι Ραβίνοι συμπέραναν από τη Βιβλική φράση «Και συ πρέπει να τα διηγείσαι στα παιδιά σου», πως τα παιδιά πρέπει κατά κύριο λόγο να διδάσκονται τη σημασία της γιορτής.

2. Η Πεντηκοστή ή Γιορτή των Εβδομάδων (Σσαβουότ)

Η λέξη «Πεντηκοστή» δηλώνει ότι η γιορτή της ημέρας αυτής γίνεται πενήντα μέρες μετά το Πάσχα. Το θέμα της γιορτής εξελίχθηκε. Αρχικά ήταν αγροτική γιορτή, καθόριζε την αρχή του θερισμού του σιταριού στην Παλαιστίνη και ήταν ημέρα χαράς και ευχαριστιών καθώς και προσφοράς των απαρχών των προϊόντων της γης (Εξ. ΚΓ΄, 16, Αρ. ΚΗ΄, 26, Λευιτ. ΚΓ΄, 15-16).

Στη συνέχεια έγινε η επέτειος της Διαθήκης δηλαδή ήταν αφιερωμένη στο Νόμο (Δέκα Εντολές) που έδωσε ο Θεός στους Ισραηλίτες επάνω στο όρος Σινά. Γιορτάζεται την 6η και 7η μέρα του Εβραϊκού μήνα Σιβάν (αντ. Μάιο – Ιούνιο), όταν άρχιζε η εποχή του θερισμού του σιταριού. Η γιορτή της Πεντηκοστής δεν έχει μεγάλα σύμβολα ούτε ιδιαίτερες ιεροτελεστίες. Το μόνο χαρακτηριστικό της είναι η αποχή από κάθε απαγορευμένη εργασία. Σύμφωνα με τον αρχικό νόμο που ορίζει πως πρέπει να προσφέρουν ένα μέρος απ' το κριθάρι της νέας σοδειάς (αγροτικός χαρακτήρας της γιορτής), οι Εβραίοι έκαναν μία προσφορά από τους πρώτους ώριμους καρπούς της νέας σοδειάς τους για να ευχαριστήσουν το Θεό (θρησκευτικός χαρακτήρας της). Στο σπίτι οι οικογένειες συνηθίζεται να τρώνε γαλακτερές τροφές, που συμβολίζουν τη Τορά. Η Τορά (ο Ιερός Νόμος), παρομοιάζεται με το γάλα, που είναι θρεπτική και ωφέλιμη τροφή.

3. Η Γιορτή της Σκηνοπηγίας (Σουκότ)

Την γιορτάζουν για να θυμούνται τις περιπλανήσεις των Εβραίων στην έρημο μετά την απελευθέρωσή τους από την Αίγυπτο, όταν ήταν αναγκασμένοι να ζουν σε σκηνές, καλύβες ή παραπήγματα. (Λευιτ. ΚΓ΄, 24). Επειδή η γιορτή πέφτει στην περίοδο της συγκομιδής των φρούτων, θεωρείται και γιορτή ευχαριστιών για τα άφθονα δώρα που έδωσε η φύση στον άνθρωπο τον περασμένο χρόνο. Η γιορτή κρατάει εννέα μέρες και αρχίζει στις 15 του Εβραϊκού μήνα Τισσρί (αντ. Σεπτέμβρη – Οκτώβρη). Τις μέρες αυτές στήνουν στο προαύλιο, στον κήπο ή στην ταράτσα του σπιτιού την Σουκά που είναι μια

πρόχειρη σκηνή, σαν καλύβα. Στη Σουκά είναι πάντοτε αναμμένα κεριά, διαβάζουν εκεί το Κιντούς (Κιντούς = αγιασμός, δέηση που γίνεται με κρασί ή ψωμί αν δεν υπάρχει κρασί) και τρώγουν εκεί όλα τα γεύματά τους κατά τη διάρκεια της Γιορτής της Σκηνοπηγίας. Στις τελετές που γίνονται στις Συναγωγές λαβαίνουν μέρος παιδιά, που στο τέλος τους μοιράζουν φρούτα και γλυκά.

β. Άλλες μεγάλες γιορτές

1. Γιορτή του Νέου Έτους (Ροος – Ασσανά)

Κατά τη γιορτή αυτή το ενδιαφέρον επικεντρώνεται γύρω στο άτομο κι όχι σε ιστορικής σημασίας θέματα. Ο νέος χρόνος για τους Εβραίους φέρνει το άτομο κοντά στο Θεό. Είναι η γιορτή που δίνει την ευκαιρία για αυτοκριτική. Βοηθά να αναλογιστούν με σοβαρότητα το χρόνο που πέρασε και να εξετάσουν, μπαίνοντας στον καινούργιο χρόνο, τα παραπτώματα και τις αδυναμίες τους στο φως των ιδανικών της θρησκείας τους. Το Ροος Ασσανά εγκαινιάζει μια δεκαήμερη περίοδο μεταμέλειας που αρχίζει την πρώτη μέρα του μήνα Τισσρί (αντ. Σεπτέμβρη – Οκτώβρη) και κορυφώνεται τη δέκατη μέρα το Γιομ - Κιπούρ (Ημέρα Εξιλασμού), στο οποίο θα αναφερθούμε.

Υπάρχουν πολλά οικογενειακά έθιμα που συνδέονται με το Ροος Ασσανά και προσθέτουν μια πρόσχαρη, κάποτε μάλιστα και ποιητική, νότα στη γιορτή. Θα αναφερθούμε σε όσα έχουν σχέση με το θέμα της εργασίας μας.

1. Μήλο και μέλι: Μετά το Κιντούς και πριν αρχίσει το φαγητό βουτάνε ένα κομμάτι μήλο στο μέλι και το τρώνε αφού πρώτα κάνουν μία δέηση να' ναι καλός και γλυκός ο χρόνος που αρχίζει. Ακόμα, διαβάζονται διάφορες ευχές και τρώγονται διάφορα είδη φρούτων και λαχανικών, ενώ παρακαλούν το Θεό να δίνει ευημερία, χαρά και προκοπή στην οικογένεια.

2. Μια άλλη συνήθεια είναι να αποφεύγουνε κάθε είδους πικρές, ξινές ή αλμυρές τροφές αυτή τη μέρα, γιατί δεν ταιριάζει με τη φύση της γιορτής.

3. Συνηθίζεται ακόμα να μην τρώνε για πρώτη φορά φρούτα της εποχής, που δεν ήταν και τις προηγούμενες μέρες στο τραπέζι τους. Τα φρούτα αυτά, τα φυλάνε για τη δεύτερη νύχτα.

4. Σε όσα σπίτια ζυμώνουν το ψωμί οι γυναίκες συνηθίζεται να χαράζουν πάνω του το σχήμα μιας σκάλας, για να φανεί έτσι η μεγάλη τους επιθυμία να πλησιάσουν το Θεό εκείνες τις μέρες. (Το έθιμο αυτό δεν τηρείται από τους σεφεραδίμ).

2. Η ημέρα του Εξιλασμού (Γιομ - Κιπούρ)

Κύριος σκοπός της Ημέρας του Εξιλασμού είναι η «Μετάνοια» η ειλικρινής επιθυμία τους να αναγνωρίσουν τα αμαρτήματά τους, να τα ομολογήσουν, να εκφράσουν τη μεταμέλειά τους γι' αυτά και να βγούνε απ' το μονοπάτι του κακού. Σύμφωνα με τη διδασκαλία της Βίβλου «και θα ταπεινώσετε τις ψυχές σας» (Λευιτ. ΚΓ', 23 – 32), ούτε τρώνε, ούτε πίνουνε τίποτα απ' το ηλιοβασίλεμα της παραμονής του Γιομ - Κιπούρ μέχρι τη νύχτα της επόμενης ημέρας. Η νηστεία του Κιπούρ αρχίζει τη παραμονή της δέκατης ημέρας του Εβραϊκού μήνα Τισσρί (αντιστ. Σεπτέμβρη – Οκτώβρη), το σούρουπο και τελειώνει μετά τη δύση της δέκατης ημέρας.

3. Η πρωτοχρονιά των δέντρων

Η γιορτή του «Του Μπι Σεβάρ» στις δεκαπέντε του μηνός Σεβάρ (αντιστοιχεί σε Ιανουάριο – Φεβρουάριο), γιορτάζεται σήμερα κυρίως στο Ισραήλ.

Την εποχή αυτή στο Ισραήλ έχει περάσει πια ο χειμώνας και τα βλαστάρια των δέντρων προμηνύουν την Άνοιξη. Η εποχή αυτή του χρόνου είχε σωστά ορισθεί για το μέτρημα του ποσοστού των φρούτων (το 1/10 της συγκομιδής) που θα δίνονταν στο Ναό, σήμερα όμως, έχει πάρει οριστικά το χαρακτήρα γιορτής αφιερωμένης στη φύση και που συμβολίζει τους ακατάλυτους δεσμούς του Εβραϊσμού με τη γη του Ισραήλ. Στη γιορτή της πρωτοχρονιάς των Δέντρων, δεν γίνονται ειδικές τελετές, αν και επικρατεί το έθιμο να τρώνε φρούτα από το

Ισραήλ. Την παραμονή της συνηθίζεται να φτιάχνουν και να στέλνουν μεταξύ φίλων και συγγενών το «ασουρέ», γλυκό από βρασμένο σιτάρι με ξηρούς καρπούς. Τα τελευταία χρόνια, η μέρα αυτή πήρε επισημότερο χαρακτήρα, χάρη στις προσπάθειες του Εθνικού Εβραϊκού Κεφαλαίου στον μορφωτικό τομέα, που κατόρθωσε έτσι να μεταδώσει το μήνυμα της πατρικής γης στους Εβραίους όλου του κόσμου.

4. Το Πουρίμ Κατάν (Μικρό Πουρίμ)

Σε μερικές εβραϊκές σεφαραδικές κοινότητες, γιορτάζεται και το μικρό Πουρίμ, στις 17 του μήνα Σεβεάτ (αντιστοιχεί σε Ιανουάριο – Φεβρουάριο), σαν δευτερεύουσα γιορτή. Όταν ο χρόνος είναι δίσεκτος, το Πουρίμ Κατάν γιορτάζεται στις 17 του πρώτου μήνα Αδάρ (αντ. Φεβρουάριο – Μάρτιο). Οι «Σαραγουςάνοι», όπως λέγονται οι Εβραίοι που τηρούν τη γιορτή αυτή, νηστεύουν την παραμονή. Χαρακτηριστικό έθιμο είναι να τρώνε γλυκά το βράδυ της παραμονής μετά τη λειτουργία και την ημέρα της γιορτής. Οι Εβραίοι που γιορτάζουν το Κατάν Πουρίμ βρίσκονται στην Κέρκυρα, Ιωάννινα, Θεσσαλονίκη, Λάρισα, Τρίκαλα, Αθήνα και Χαλκίδα.

γ. Εβραϊκό Σάββατο «Σσάμπατ» και διατροφικά έθιμα

Το Σσάμπατ (Σάββατο) έχει ιδιαίτερη θέση στη ζωή των Εβραίων.

Η σημασία του τονίζεται στις δέκα Εντολές και σε άλλα σημεία της Βίβλου. Αρχίζει από τη δύση της Παρασκευής και λήγει με τη δύση του Σαββάτου, είναι μια γιορτή που θυμίζει ότι ο Θεός αναπαύτηκε την έβδομη μέρα της Δημιουργίας κι ότι ο άνθρωπος είναι όμοιος του. Για να τηρηθεί σωστά πρέπει οι Εβραίοι να απέχουν από κάθε εργασία. Είναι αφιερωμένο στο Θεό τους και στη συνειδητή πνευματική τους προσπάθεια για συνεχή σφυρηλάτηση της ιουδαϊκής ταυτότητας. Έχει ιδιαίτερο τελετουργικό στη συναγωγή και στο σπίτι. Θα μας απασχολήσει εδώ η δεύτερη περίπτωση, δεδομένου ότι έχει ιδιαίτερη σύνδεση με το θέμα της εργασίας μας. Οι προετοιμασίες της οικογένειας για να τιμηθεί το Σσάμπατ γίνονται από την Παρασκευή 20΄ πριν τη δύση του ηλίου. Το τραπέζι

αντιπροσωπεύει το βωμό και η ιερότητά του υπογραμμίζεται από τα δυο ψωμιά, που είναι επάνω του, τα αναμμένα κεριά και το κρασί του Κιντούς (= δέηση που γίνεται με το κρασί ή με ψωμί αν δεν υπάρχει κρασί). Τα δύο ψωμιά συμβολίζουν τη διπλή μερίδα του μάννα που έριχνε ο Θεός στους Ισραηλίτες, κάθε Παρασκευή, όταν διέσχιζαν την έρημο για να μην αναγκαστούν να μαζέψουν μάννα την άγια μέρα του Σάμπατ. Τα ψωμιά πρέπει να είναι σκεπασμένα μ' ένα κομμάτι ύφασμα, που συμβολίζει την προστατευτική δρόσο που σκέπαζε το μάννα.

Το Κιντούς διαβάζεται πριν απ' το φαγητό. Το κρασί είναι σύμβολο ευλογίας και χαράς. Ο λόγος που ο καθαγιασμός γίνεται με το κρασί εξηγείται στο βιβλίο των Κριτών (κεφ. Θ', στ. 13), όπου αναφέρεται ότι το κρασί «ευφραίνει Θεό και ανθρώπους».

Για το Σάμπατ έχουν καθοριστεί τρία γεύματα. Το τελευταίο γεύμα, αργά το απόγευμα, έχει κάπως επισημότερο χαρακτήρα και διανθίζεται από περισσότερους θρησκευτικούς ύμνους και θρησκευτική συζήτηση. Το γεύμα αυτό, συμβάλλει στην καλύτερη σωματική και πνευματική ικανοποίηση του ατόμου. Έχει δε μια ιδιαίτερη γεύση και άρωμα – κυριολεκτικά και μεταφορικά – που συμβολίζονται με ένα πιάτο που λέγεται cholent ή Σαββατιάτικο σιγοβράσιμο. Επειδή, όπως ήδη αναφέραμε, ο ιουδαϊκός νόμος ορίζει να μη γίνεται καμία εργασία το Σάββατο, οι Ιουδαίοι μαγειρεύουν ανα τους αιώνες εξ ολοκλήρου, έχοντας αναπτύξει ένα ειδικό αργό μαγείρεμα, ένα γεύμα δοχείου – ένα σταμνί με κρέας, φασόλια ή φακές, καρότα και πατάτες - τοποθετώντας τα μέσα σε έναν αργό φούρνο την Παρασκευή και σερβίροντάς το στο μεσημεριανό αυτό γεύμα του Σαββάτου.

Για αιώνες οι νοικοκυρές έψηναν το cholent τους σε στοίβα από κάρβουνα. Σε μερικές Ανατολικοευρωπαϊκές πόλεις, οι τοπικοί φούρνοι παρείχαν αυτό το σερβίρισμα και οι οικογένειες έπαιρναν το cholent τους στο δρόμο για το σπίτι απ' τις συναγωγές. Πιθανώς, να είναι το πρώτο στον κόσμο γεύμα του στυλ «carry – out». Σήμερα, το Σαββατιάτικο σιγοβράσιμο είναι προετοιμασμένο μέσα σε αργό φούρνο ή πάνω σε ένα ειδικό «Σαββατιάτικο ζεστό πιάτο» – μια ηλεκτρική μεταλλική πλάκα για αργό μαγείρεμα σε μια χαμηλή θερμοκρασία για

ώρες και ώρες. Οι Ισραηλιτικοί βιομηχανικοί φούρνοι συχνά φέρουν μια ειδική ένδειξη «Sabbath», η οποία είναι για να φτιάχνει το Σαββατιάτικο cholent.

Αποχαιρετούν, τέλος, το Σάμππατ, με μια θρησκευτική τελετή, όπως ακριβώς το είχανε υποδεχθεί με κρασί ή άλλα ποτά (ποτέ νερό), με αναμμένα κεριά και με αρωματικά λουλούδια. Το ποτήρι με το κρασί πρέπει να είναι ξέχειλο, συμβολίζοντας έτσι την ελπίδα ότι η ευλογία του Θεού, θα τους ακολουθεί ολόκληρη την ερχόμενη εβδομάδα. Το φως παριστάνει το πρώτο έργο της Θείας Δημιουργίας. Επειδή μάλιστα το πρώτο πράγμα που κάνουνε συνήθως μετά το Σάμππατ είναι να ανάψουνε τα φώτα, το αναμμένο κερί δείχνει ότι άρχισε κιόλας η νέα εργάσιμη εβδομάδα. Η ευχή που διαβάζεται γύρω στο φως αναφέρεται στο Θεό, το Δημιουργό του Φωτός, και το κερί της τελετής αποτελείται από πολλά κεριά, πλεγμένα, που σχηματίζουν όμως ένα ενιαίο σύνολο. Τα αρωματικά λουλούδια, τέλος, θυμίζουν την ευωδιά της «προσθέτου ψυχής του Σάμππατ» που έφυγε.

Δ. Αιτιολογία διαιτητικών κανόνων Ιουδαϊσμού

Θα μπορούσαμε μελετώντας την Τορά, να δώσουμε πάρα πολλές ερμηνείες για τη επιβολή των εβραϊκών διαιτητικών κανόνων. Θα αναφερθούμε σε όσους θεωρούμε εμφανέστερους:

1. Θρησκευτικοί λόγοι: Θεωρούμε σωστό να αρχίσουμε από αυτόν τον παράγοντα της θρησκείας. Στη Βίβλο διαβάζουμε «ότι λαός άγιος ει Κυρίω τω Θεώ σου ...» Δτ. ΙΔ΄, 2, όπου φαίνεται καθαρά ότι η συσχέτιση του «καθαρού» και του «αγνού» με το ιδανικό της αγιότητας ανεβάζει τις εντολές της διαιτητικής σε επίπεδο διδασκαλίας καθαρά θρησκευτικό τόσο στο γενικό της πλαίσιο όσο και στα επιμέρους θέματα (Δτ. ΙΒ΄, 16 – ΙΕ΄, 23, 1 Βασ. ΙΔ΄, 32 – 35, Γεν. Θ΄, 4, Λευιτ. Γ΄, 17, και Λευιτ. ΙΖ΄, 11).

2. Εθνικοί λόγοι: Η Εβραϊκή διαιτητική σαν μέρος της φιλοσοφίας ζωής που διέπει τους Εβραίους ενισχύει την άποψή τους ότι αποτελούν ένα λαό ιδιαίτερο, ευνοούμενο του Θεού που πρέπει να έχει τους δικούς του κανόνες και ως προς αυτή, ώστε να ξεχωρίζει από άλλους λαούς. «Θα κάνω τη γενιά σου ένα

μεγάλο έθνος», Γένεσις ΙΒ΄, 1. «Είμαι ο αιώνιος, ο Θεός του πατέρα σου θα είμαι μαζί σου και θα σε προστατεύω όπου κι αν πας», Γένεσις ΚΗ΄, 11 – 15. Με αυτό τον τρόπο ενισχύουν την ισραηλινή συνείδηση και κρατούν ενωμένους τους ανά τον κόσμο διασκορπισμένους Ισραηλίτες. Έξοδος ΙΘ΄, 15, « ... θα είσθε δι' εμέ λαός ιδιαιτέρως αγαπητός μεταξύ όλων των εθνών, σαν περιουσία μου».

3. Προσωπικοί Λόγοι: Η τήρηση των εβραϊκών κανόνων διαιτητικής ενισχύει και ισχυροποιεί την εγκράτεια και την αυτοκυριαρχία. Ιδιότητες που δημιουργούν χαρακτήρα ικανό να αντισταθεί στις σωματικές επιθυμίες και να ξεχωρίζει το επιτρεπτό και το μη επιτρεπτό απ' την εβραϊκή διδασκαλία. Για εγκράτεια (Πρμ. ΚΓ΄, 30 εξ. Σειρ. ΛΑ΄, 12-22), για σύνεση (Πρμ. ΚΓ΄, 1 εξ., Σειρ. ΙΓ΄, 7) και για ηθική ευθύτητα (Σειρ. ΣΤ΄, 10, Μ΄, 29).

4. Λόγοι υγείας: Έχει αποδειχθεί ότι η τήρηση του «κασσέρ» (κασσέρ = όλες οι τροφές που επιτρέπονται απ' τον εβραϊκό νόμο, κατάλληλες τροφές) ωφελεί στην υγεία. Κι αυτό, γιατί ο Σσοχέτ (= σφαγέας), πρέπει να είναι έμπειρος στη δουλειά του και να εξετάζει προσεκτικά πριν και μετά απ' τη σφαγή τα κυριότερα όργανα του ζώου για να βεβαιωθεί ότι δεν έχουν καμιά απολύτως αρρώστια. Οι λόγοι υγείας είναι προφανείς επίσης στην απαγόρευση να τρώνε νεκρά ζώα.

5. Οικολογικοί Λόγοι: Οι οικολογικές συνθήκες – μεγάλες άγονες, ερημικές εκτάσεις, φτωχή βλάστηση, αποψίλωση δασών με την πάροδο των χρόνων, αύξηση του ανθρώπινου πληθυσμού κλπ. – καθιστούσαν ασύμφορη την εκτροφή ορισμένων ζώων για κρεατοπαραγωγή. Παράδειγμα, το κατ' εξοχήν «ακάθαρτον» για τη θρησκεία ζώον, οι χοίροι. Κι' αυτό, γιατί οι χοίροι έπρεπε να εφοδιάζονται με τεχνητή σκιά ή πρόσθετο νερό για να δροσίζονται. Και επί πλέον, η διατροφή τους έπρεπε να συμπληρώνεται με δημητριακά και άλλες φυτικές τροφές που μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν και για τη διατροφή των ανθρώπων.

6. Οικονομικοί Λόγοι: Η Μέση Ανατολή, όπου πρωτοαναπτύχθηκε ο Ιουδαϊσμός, με τις ιδιαίτερες κλιματολογικές της συνθήκες υπαγόρευε τη χρησιμότητα του κάθε ζώου με τον καλύτερο δυνατό τρόπο από άποψη

οικονομική – περασμένη μέσα από τη θρησκεία – π.χ. καμήλα, «ακάθαρτο» ζώο, δυσεύρετη λόγω του αργού ρυθμού αναπαραγωγής της, όπου και όποτε υπήρχε στις οικογένειες, χρησίμευε πολύ περισσότερο για μεταφορές και μετακινήσεις στην έρημο παρά σαν είδος τροφής. Τα αιγοπρόβατα «καθαρά» ζώα εξυπηρετούσαν αντίθετα τις διατροφικές ανάγκες των ανθρώπων παρέχοντας το κρέας και το γάλα τους για το σκοπό αυτό, καθώς επίσης και για τις ανάγκες ένδυσης των ανθρώπων, δίνοντας το τρίχωμα και το δέρμα τους.

7. Ανθρωπιστικοί λόγοι: Στην Π.Δ. υπογραμμίζεται η ανθρωπιστική πλευρά της αναπαύσεως του Σαββάτου που επιτρέπει στους δούλους να ξεκουραστούν, να διασκεδάσουν, να λατρεύσουν το Θεό τους και να πάρουν δυνάμεις για την εργασία της επόμενης εβδομάδας (Εξ. ΚΓ΄, 12, και Δτ. Ε΄, 12).

8. Κοινωνικοί: Η διαιτητική σαν συμμετοχή στο ίδιο τραπέζι, σαν ένδειξη φιλοξενίας ενισχύει τους κοινωνικούς δεσμούς (Ψαλ. Μ΄, 10), σαν ιερό γεύμα (Λευ. Γ΄,) είχε ιερό χαρακτήρα (1 Βασ. ΙΔ΄, 15 – 31), και αποσκοπούσε στο να επικυρώσει μια διαθήκη (συμφωνία) είτε επρόκειτο για διαθήκη μεταξύ φυλών (Γεν. ΛΑ΄, 53, εξ. και ΚΣΤ΄, 26-31), είτε για διαθήκη του Θεού με τον κεχρισμένο του (1 Βασ. Θ΄, 22), με τους ιερείς του (Λευ. ΚΔ΄, 6 – 9) με το λαό του (Εξ. ΚΔ΄, 11 Δτ. ΚΖ΄, 7). Με τον ίδιο τρόπο, το πασχαλινό δείπνο αποτελεί ανάμνηση της αρχής της Διαθήκης (Εξ. ΙΒ΄, 13) και το φάγωμα των απαρχών (απαρχές = τα πρώτα προϊόντα της σοδειάς) μια υπενθύμιση της συνεχούς πρόνοιας του Θεού για τους δικούς του (Δτ. ΚΣΤ΄). Στο Δευτερονόμιο εμφανίζεται καθαρά η σύνδεση γεύματος – χαρούμενης γιορτής ενώπιον του Θεού (Δτ. ΙΒ΄, 4 – 7. 11 εξ. 18 – ΙΔ΄, 22 εξ. ΙΕ΄, 20, ΙΣΤ΄, 10 – 17).

Ε. Συμβολισμοί τροφών – τροφίμων ή σχετικών

με αυτά θεμάτων στον Ιουδαϊσμό

Το σύμβολο είναι μια αισθητή, απευθυνόμενη δηλαδή στις αισθήσεις, παράσταση μιας ιδέας που υπάρχει χωρίς καμιά πραγματικότητα. Είναι αδύνατο να δούμε, να ακούσουμε, να καταλάβουμε ή να μεταδώσουμε μια ιδέα, χωρίς να

την εκφράσουμε πρώτα με κάποιο σύμβολο. Για τον ίδιο λόγο, οι θρησκείες που καταπιάνονται με πραγματικότητες πέρα από τις αισθήσεις, καταφεύγουν σε αισθητά μέσα για να τις κάνουν αντιληπτές και προσιτές όπως αντικείμενα, χειρονομίες, θυμιάματα, μουσικές, τρόφιμα κλπ. Στον Ιουδαϊσμό συναντάμε συχνά συμβολισμούς. Αντιπροσωπευτική αναφορά θα κάνουμε σε μερικούς από αυτούς που βέβαια σχετίζονται με το θέμα τροφές – τρόφιμα ή συναφή, όπως:

- το αίμα: είναι η ζωή (Λευ. ΙΖ΄, 11 – 14, Δτ. ΙΒ΄, 23), «ότι το αίμα αυτού ψυχή...», «... διότι η ζωή κάθε σώματος είναι το αίμα του» (Δτ. ΙΒ΄, 23).
- το αλάτι: συμβολίζει την διαθήκη και συμφιλίωση των Εβραίων με το Θεό. (Λευ. Β΄, 13), «... θα φροντίζετε, ώστε ποτέ να μη λείπει από τας θυσίας σας το αλάτι, που συμβολίζει την διαθήκην και συμφιλίωσίν σας με τον Θεόν».
- ο αμνός: συμβολίζει την απολύτρωσή τους από τους Αιγυπτίους (Εξ. ΙΒ΄, 1 – 7).
- η άμπελος: συμβολίζει το λαό του Ισραήλ (Ωσ. Ι, 1), «Άμπελος ευκληματούσα Ισραήλ ...» και (Ησ. Ε, 1 – 7).
- οι απαρχές (= πρώτα προϊόντα): είναι αφιερώματα στο Θεό (Γεν. Δ΄, 3 – Εξ. ΚΒ΄, 29) και «τας απαρχάς των πρωτογεννημάτων της γης σου εισοίσεις εις τον οίκον Κυρίου του Θεού σου» (Εξ. ΚΓ΄, 19).
- ο άρτος: α - σε αφθονία συμβολίζει την ευλογία του Θεού (Ψλ 36, 25, 131, 15, Πρμ. ΙΒ΄, 11).
β. σε έλλειψη συμβολίζει την τιμωρία της αμαρτίας (Ιερ. Ε΄, 17, Ιεζ. Δ΄ 16, Θρ΄ Α, 11 – Β΄, 12).
- το γάλα: συμβολίζει τη γη της επαγγελίας «δούναι σοι γην ρέουσαν γάλα και μέλι» και την Τορά (Ιερό Νόμο), (Εξ. Γ΄, 8, ΙΓ΄, 5) και (Δτ. ΣΤ΄, 3).
- το δέντρο: συμβολίζει τον δίκαιο άνθρωπο που ευλογεί ο Θεός ή το λαό που γεμίζει με τις δωρεές του (Ψλ Α΄, 3 και Ωσ. ΙΔ΄, 6, εξ. και Ιερ. ΙΖ΄, 8).
- το έλαιον (μαζί με σίτον και οίνον) είναι σημείο θείας ευλογίας (Δτ. ΙΑ΄, 14).
- ο καρπός: συμβολίζει τη γονιμότητα (Γεν. Α΄, 11, 22-28, Ιερ. ΙΖ΄ 10).
- το νερό: είναι η πηγή της ζωής όταν υπάρχει (Δτ. ΚΗ΄ 1 – 12) ενώ σε ξηρασία είναι η κατάρα (Ησ. Ε΄, 13, ΙΘ΄ 5).

- το περιστέρι: συμβολίζει την αγάπη, την ελπίδα και την ειρήνη, την αγνότητα (Ασμ. Δ΄ 1-4, Εξ, 2, Εξ. Γεν. Η΄ 9, 12).
- η τροφή: συμβολίζει την εξάρτηση του ανθρώπου απ' τη φύση και κατ' επέκταση απ' το Θεό το δημιουργό της φύσης (Γεν. Α΄, 28 – 30 και Γεν. Γ΄, 18 – 19 και Γεν. Θ΄, 2 – 4 και Δτ. ΙΔ΄, 29).

Β. Νόμος Χριστιανικής Διδασκαλίας

α. Γενικά

1. Η Αγία Γραφή ή κατά Εβραίο Αποκάλυψη, η οποία κατέβηκε στον κόσμο με τον Αποστόλο Παύλο, αλλά και «καταβήκε» τριπλά ως δώρο για όλους τις χριστιανικές εκκλησίες. Είναι το σύνολο των γραμμάτων πριν ο Ιησούς.

2. Η Αγία Γραφή, «Παλαιά Διαθήκη», η οποία περιέχει τις προφητείες και όσα άλλα διδάγματα ήσαν από τη γέννηση του Χριστού. Αυτά ήσαν μέσα των Πατριάρχων, των Μουσών και των Προφητών, οι οποίοι ως προφητεύσαντες οι άνθρωποι ώστε να δοθούν και οι προφητείες της αλήθειας του Ευαγγελίου. Αποκαλύπτει από το βιβλίο το οποίο «καταβήκε» σε τρεις κατηγορίες: «Παλαιά», «Προφητεία», «Αποκάλυψη» ή κατά Εβραίο διακρίνει σε ιστορικά, διδακτικά Προφητικά.

3. Ο νόμος Χριστιανικής Διδασκαλίας, ο οποίος διακρίνεται στα τρία είδη: «Παλαιά», «Προφητεία», «Αποκάλυψη».

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ

ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

A. Εισαγωγή

Αποκαλυπτική θρησκεία που αναπτύχθηκε με βάση τη ζωή και τη διδασκαλία του Ιησού Χριστού. Η προέλευση και η στενή σχέση του με τον Ιουδαϊσμό στάθηκε καθοριστική για τον προσδιορισμό της ταυτότητας και της αποστολής του. Ο Ιησούς Χριστός εξ αρχής, ήρθε σε αντίθεση με τα οράματα των Ιουδαίων που προσδοκούσαν την εγκαθίδρυση μιας εθνικιστικής θεοκρατίας.

Η διδασκαλία του Ιησού Χριστού δοσμένη κυρίως μέσα από παραβολές υποστήριζε την έλευση της Βασιλείας του Θεού επί της γης, βασισμένη στην αρετή της αγάπης και την ταυτόχρονη υπέρβαση του Μωσαϊκού Νόμου.

Ο Χριστός από μόνος του δεν έγραψε τίποτα. Τη διδασκαλία του συνέχισαν, κατέγραψαν και συστηματοποίησαν οι μαθητές και οι ακόλουθοί του.

B. Νόμοι Χριστιανικής Διαιτητικής

α. Πηγές:

1. Η Αγία Γραφή ή Ιερά Βίβλος. Αποτελεί την πρώτη και βασικότερη πηγή της Θείας Αποκάλυψης, αλλά και «κανόνα» πίστης και ζωής για όλες τις χριστιανικές εκκλησίες. Είναι το σύνολο των παρακάτω ιερών βιβλίων.

(α) Της Παλαιάς Διαθήκης *, η οποία περιέχει τις αποκαλύψεις του Θεού, στους Ισραηλίτες πριν από τη γέννηση του Χριστού. Αυτές έγιναν μέσω των Πατριαρχών, του Μωϋσή και των Προφητών, με σκοπό να προετοιμαστούν οι άνθρωποι ώστε να δεχθούν και να πιστέψουν στις αλήθειες του Ευαγγελίου. Αποτελείται από 49 βιβλία, τα οποία κατατάσσονται σε τρεις κατηγορίες, «Νόμος», «Προφητικά», «Αγιόγραφα» ή κατά μία άλλη διαίρεση σε Ιστορικά, Διδακτικά, Προφητικά.

*(Αναλυτική αναφορά πάνω στην Παλαιά Διαθήκη στο Κεφάλαιο Ιουδαϊσμός και διατροφικές συνήθειες)

(β) Της Καινής Διαθήκης, η οποία περιέχει το λόγο του Θεού, όπως αυτός αποκαλύφθηκε από τον ίδιο τον Ιησού Χριστό, τους μαθητές και τους Αποστόλους του. Έχει ως σκοπό την σωτηρία των ανθρώπων. Τα βιβλία της Καινής Διαθήκης διαιρούνται και αυτά κατά το περιεχόμενό τους, σε «Ιστορικά», «Διδακτικά» και «Προφητικά».

2. Οι Ιεροί Κανόνες. Οι κανόνες που περιλαμβάνονται στη συλλογή αυτή είναι των Αγίων Αποστόλων, των Οικουμενικών και Τοπικών Συνόδων και των κυριοτέρων πατέρων της Εκκλησίας (Βλέπε Παράρτημα).

β. Κυριότεροι κανόνες

Στην Χριστιανική Θρησκεία δεν υπάρχουν ιδιαίτεροι κανόνες. Η Χριστιανική Εκκλησία ποτέ δεν διέκρινε τις τροφές σε καθαρές και ακάθαρτες. Μάλιστα, όταν έκαναν την εμφάνισή τους τέτοιες τάσεις μεταξύ ορισμένων μελών της δεν δίστασε να τις καταδικάσει με αυστηρότητα.

Ο μόνος διαχωρισμός που υπήρξε όσον αφορά τις τροφές είναι σε νηστίσιμες και αρτύσιμες και το μόνο κριτήριο που πρυτάνευσε κατά τον καθορισμό των τροφών σε νηστίσιμες ή όχι, υπήρξε η θρεπτική ικανότητά τους και μόνον (Η ΝΗΣΤΕΙΑ ΤΗΣ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ, ΕΚΔΟΣΗ Γ', ΑΠΟΣΤΟΛΙΚΗ ΔΙΑΚΟΝΙΑ).

Εδώ, ίσως, θα έπρεπε για λόγους ιστορικούς κυρίως να μνημονεύσουμε την απαγόρευση του αίματος που υπήρχε για ένα ορισμένο χρονικό διάστημα στις αρχές του Χριστιανισμού, για να διευκολυνθεί έτσι «Η κοινωνία τραπέζης μεταξύ των εξ Ιουδαίων και εξ Εθνικών προερχομένων χριστιανών (Λεξικό Βιβλικής Θεολογίας), καθώς και την απαγόρευση για κατανάλωση αλογίσιου κρέατος το 732 μ.Χ. από τον Πάπα Γρηγόριο. Το παπικό ταμπού για το αλογίσιο κρέας, ήταν μια έκτακτη απόκλιση από τις εγκαθιδρυμένες αρχές που καθόριζαν τον ορισμό της εκκλησίας για το τι ήταν κατάλληλο σαν τροφή. Ταμπού παρόμοια, ενάντια σε συγκεκριμένες τροφές έρχονται σε αντίθεση με την Παγκόσμια επιδίωξη του Χριστιανισμού για προσηλυτισμό. Από την εποχή του Αποστόλου Παύλου η εκκλησία ήταν αντίθετη σε κάθε ταμπού σχετικό με την

τροφή που θα έβαζε εμπόδια στο δρόμο των πιθανών καινούργιων πιστών. (Η Ιερή αγελάδα και ο βδελυρός χοίρος - Marvin Harris, εκδόσεις Τροχαλία).

γ. Η Νηστεία στο Χριστιανισμό

Η νηστεία είναι ένα από τα όπλα του Χριστιανισμού και φέρνει πολλά αγαθά αποτελέσματα στο σώμα και την ψυχή του ανθρώπου. Δεν νοείται χριστιανική ζωή χωρίς άσκηση. Στην ασκητική αυτή προσπάθεια ιδιαίτερα σημαντική θέση κατέχει η νηστεία.

Ίσως εδώ θα έπρεπε να καθορίσουμε ποιες τροφές κατά τον χριστιανισμό θεωρούνται νηστίσιμες. Νηστίσιμες λοιπόν τροφές θεωρούνται το ψωμί, τα λαχανικά, οι καρποί και μάλιστα οι ξηροί και άλλα. Ένας άλλος όρος που χρησιμοποιείται στην εκκλησιαστική γλώσσα και πρέπει να γνωρίζουμε είναι η ξηροφαγία, η οποία σημαίνει τη λήψη αμαγείρευτων τροφών και εξισώνεται περίπου με την εξελιγμένη πλέον σημασία της νηστείας (Η Νηστεία της Εκκλησίας, έκδοση Γ', Αποστολική Διακονία).

ΠΕΡΙΟΔΟΙ ΚΑΙ ΗΜΕΡΕΣ ΝΗΣΤΕΙΑΣ

Έχουμε τις παρακάτω νηστίσιμες περιόδους στη χριστιανική θρησκεία:

1. Νηστεία της Τετάρτης και της Παρασκευής
2. Νηστεία Τριωδίου, Μεγάλης Τεσσαρακοστής και Μεγάλης Εβδομάδας
3. Νηστεία προ των Χριστουγέννων
4. Νηστεία των Αγίων Αποστόλων
5. Νηστεία του Δεκαπενταύγουστου και,
6. Νηστεία της Δευτέρας και ορισμένων άλλων ημερών.

Αναλυτικότερα έχουμε:

1. Οι νηστείες της Τετάρτης και της Παρασκευής γίνονται η μεν πρώτη σε ανάμνηση της προδοσίας του Κυρίου, η δε δεύτερη για να μας θυμίζει τη σταύρωσή του.

Κατά τη νηστεία των ημερών αυτών, δηλαδή της Τετάρτης και της Παρασκευής δεν γίνεται κατάλυση κρασιού και λαδιού.

Στην κατηγορία του λαδιού πολλοί κατατάσσουν τους σαλίγκαρους και τα ελαφρά θαλασσινά, δηλαδή αστακούς, γαρίδες, σουπιές, χταπόδια, καλαμαράκια και ταραμά και τα οποία δεν καταλύονται Τετάρτη και Παρασκευή.

Η νηστεία των δύο αυτών ημερών ανέκαθεν ήταν ιδιαίτερα αυστηρή, ανάλογη με την Νηστεία της Μεγάλης Σαρακοστής και της Μεγάλης Εβδομάδας. Για τους πρώτους Χριστιανούς, νηστεία Τετάρτης και Παρασκευής, καθώς και της Μεγάλης Τεσσαρακοστής, εσήμαινε ξηροφαγία και ξηροφαγία κατά τον Αγιο Νικόδημο, τον Αγιορείτη είναι το να τρώει κάποιος μια φορά την ημέρα τις 3.00 μμ, χωρίς να καταλύει λάδι και να πίνει κρασί... Όσοι κρεοφαγούν αυτές τις ημέρες διαπράττουν μεγάλο αμάρτημα.

Η νηστεία των δύο αυτών ημερών ήταν πάντα υποχρεωτική για όλους τους πιστούς. Ο 69ος Αποστολικός Κανών απειλεί με καθαίρεση τους κληρικούς και με αφορισμό τους λαϊκούς που δεν νηστεύουν την Τετάρτη και την Παρασκευή.

2. Νηστεία Τριωδίου, Μ. Τεσσαρακοστής και Μ. Εβδομάδας. Έχει επικρατήσει κατά την περίοδο του Τριωδίου να γίνεται:

(α) Από την Κυριακή του Τελώνου και Φαρισαίου μέχρι την Κυριακή του Ασώτου κατάλυση πάντων ανεξαρτήτως ημέρας.

(β) Από την Κυριακή του Ασώτου μέχρι την Κυριακή των Απόκρεων, χωρίς κατάλυση την Τετάρτη και Παρασκευή.

(γ) Κατά την εβδομάδα από την Κυριακή των Απόκρεω μέχρι την Κυριακή της Τυρινής κατάλυση των πάντων εκτός κρέατος.

Κατά την περίοδο της Μ. Τεσσαρακοστής υπάρχει αυστηρή νηστεία την πρώτη εβδομάδα, την Καθαρή Εβδομάδα όπως λέγεται. Πολλοί τηρούν το τριήμερο, δηλαδή δεν τρώγουν τρεις ημέρες.

Την Μ. Τεσσαρακοστή, από Δευτέρα έως Παρασκευή, δεν γίνεται κατάλυση κρασιού και λαδιού, αλλά μόνον το Σάββατο και την Κυριακή.

«Δει πάσαν την Τεσσαρακοστήν νηστεύειν ξηροφαγούντος, δηλαδή να τρώγη κανείς μίαν φοράν την ημέραν τις πέντε ημέρες της εβδομάδος, και κατά το Σάββατον και Κυριακήν κατάλυσιν ελαίου, οίνου και οστρακόδερμα» (Κανών Ν' της εν Λαοδικεία τοπικής Ιεράς Συνόδου).

Τη 25η Μαρτίου του Ευαγγελισμού της Θεοτόκου γίνεται κατάλυση ιχθύος οποιαδήποτε ημέρα και αν τύχει, εκτός αν πέσει την Μ. Εβδομάδα, οπότε έχουμε κατανάλωση κρασιού και λαδιού.

Ως προς την Κυριακή των Βαίων αν και δίστανται οι γνώμες, σήμερα έχει επικρατήσει η άποψη και η συνήθεια να γίνεται κατάλυση ιχθύων.

Την Μ. Πέμπτη επικράτησε η αντίληψη, όσοι κοινωνούν να καταλύουν λάδι. Το δε Μ. Σάββατο είναι αυστηρότατη νηστεία.

Κατά την Διακαινήσιμο Εβδομάδα, δηλαδή την πρώτη εβδομάδα μετά το Πάσχα, γίνεται κατάλυση πάντων ανεξαρτήτως ημέρας. Από την Κυριακή του Θωμά μέχρι την Κυριακή της Πεντηκοστής γίνεται κατάλυση πάντων, εκτός Τετάρτης και Παρασκευής που γίνεται κατάλυση μόνον κρασιού και λαδιού.

Την Τετάρτη της Μεσοπεντηκοστής και την Τετάρτη της απόδοσης του Πάσχα γίνεται κατάλυση ιχθύων και από την Κυριακή της Πεντηκοστής μέχρι την Κυριακή των Αγίων Πάντων γίνεται κατάλυση πάντων ανεξαρτήτως ημέρας.

3. Νηστεία Χριστουγέννων. Η νηστεία αυτή αρχίζει την 15η Νοεμβρίου και λήγει την 24η Δεκεμβρίου. Κατά τη νηστεία αυτή γίνεται κατάλυση ιχθύων εκτός Τετάρτης και Παρασκευής.

Συνήθως δεν καταλύουμε ιχθείς την πρώτη και τελευταία εβδομάδα προ των Χριστουγέννων.

Την 21η Νοεμβρίου, γιορτή των Εισοδίων της Θεοτόκου, γίνεται κατάλυση ιχθύων οποιαδήποτε ημέρα κι αν τύχει.

Την 14η Νοεμβρίου γιορτή του Αγίου Φιλίππου, αν τύχει Τετάρτη ή Παρασκευή, παραμονή της 15ης Νοεμβρίου, έναρξης της νηστείας των Χριστουγέννων, καταλύουμε ιχθείς και όχι κρέατα.

Από την 25η Δεκεμβρίου μέχρι την 4η Ιανουαρίου γίνεται κατάλυση πάντων ανεξαρτήτως ημέρας.

Την 5η Ιανουαρίου, παραμονή των Θεοφανείων αυστηρή νηστεία, μόνον αν τύχει Σαββατοκύριακο, έχουμε κατάλυση κρασιού και λαδιού.

Την 6η Ιανουαρίου γιορτή των Θεοφανείων, γίνεται κατάλυση πάντων ανεξαρτήτως ημέρας.

4. Νηστεία των Αγίων Αποστόλων. Η νηστεία αυτή αρχίζει από την Δευτέρα των Αγίων Πάντων μέχρι την 28η Ιουνίου. Κατά τη νηστεία αυτή γίνεται κατάλυση ιχθύων εκτός Τετάρτης και Παρασκευής.

Ο Άγιος Νικόδημος ο Αγιορείτης λέγει: «Πρέπει δε να φυλάττουν ταύτας, τας νηστείας του Σαρανταημέρου και των Αγίων Αποστόλων, όχι με ξηροφαγία, καθώς την Μ. Τεσσαρακοστή, αλλά με οινέλαιον και ιχθυοφαγίαν, έξω μόνον των Τετράδων και Παρασκευών, έξω της νηστείας του Αυγούστου κατά την οποίαν άπαξ μόνον εν τη εορτή της Μεταμορφώσεως ιχθύος μεταλαμβάνομεν».

Την 29η Ιουνίου γιορτή των Αγίων Αποστόλων Πέτρου και Παύλου γίνεται κατάλυση πάντων εκτός αν τύχει Τετάρτη και Παρασκευή, οπότε καταλύουμε ιχθείς. Επίσης και κατά την 24η Ιουνίου γιορτή του γενεθλίου του Τιμίου Προδρόμου, οποιαδήποτε μέρα και αν τύχει γίνεται κατάλυση ιχθύων.

5. Νηστεία του Δεκαπενταύγουστου. Κατά τη νηστεία του Δεκαπενταύγουστου που αρχίζει από την 1η Αυγούστου μέχρι την 14η Αυγούστου, έχουμε αυστηρή νηστεία, γίνεται κατάλυση κρασιού και λαδιού μόνον τα Σαββατοκύριακα.

Την 6η Αυγούστου, γιορτή της Μεταμόρφωσης του Σωτήρος γίνεται κατάλυση ιχθύων οποιαδήποτε μέρα και αν πέσει.

Την 15η Αυγούστου, γίνεται κατάλυση πάντων. Αν όμως συμπέσει Τετάρτη ή Παρασκευή, καταλύουμε μόνο ιχθείς (ΠΟΤΕ ΕΙΝΑΙ ΝΗΣΤΕΙΑ, ΘΩΜΑ Α. ΝΙΚΟΠΟΥΛΟΥ, ΔΙΔΑΣΚΑΛΟΥ, Δ' ΕΚΔΟΣΗ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΗ, ΑΘΗΝΑΙ 1999).

6. Νηστεία της Δευτέρας και ορισμένων άλλων ημερών. Η νηστεία της Δευτέρας αποτελεί κατ' εξοχή μοναχική νηστεία και από εκεί την παρέλαβαν και όσοι Χριστιανοί έχουν τη συνήθεια να την τηρούν. Η τήρησή της είναι προαιρετική.

Όσον αφορά το Σάββατο και την Κυριακή δεν νηστεύουμε, παρά μόνο το Μέγα Σάββατο. Όταν βέβαια λέμε εδώ ότι δεν νηστεύουμε, εννοούμε ότι δεν νηστεύουμε το λάδι ή αλλιώςτικά δεν ξηροφαγούμε.

Αυστηρή νηστεία έχουμε την 14η Σεπτεμβρίου, γιορτή της Υψώσεως του Τιμίου Σταυρού. Αν συμπέσει όμως Σαββατοκύριακο, γίνεται κατάλυση κρασιού και λαδιού.

Την 7η Ιανουαρίου, γιορτή του Αγίου Ιωάννη του Βαπτιστή, την 2α Φεβρουαρίου γιορτή της Υπαπαντής του Κυρίου, την 8η Σεπτεμβρίου γιορτή της Γένεσης της Θεοτόκου, αν συμπέσουν Τετάρτη ή Παρασκευή γίνεται κατάλυση ιχθύων.

Την 2α Ιουλίου, κατάθεση της Τιμίας Ζώνης της Θεοτόκου, την 17η Ιουλίου της Αγίας Μαρίας, την 20η Ιουλίου του Προφήτου Ηλιού και την 27η Ιουλίου του Αγίου Παντελεήμονα, γίνεται κατάλυση κρασιού και λαδιού, αν συμπέσουν να είναι Τετάρτη και Παρασκευή (ΠΟΤΕ ΕΙΝΑΙ ΝΗΣΤΕΙΑ, ΘΩΜΑ Α. ΝΙΚΟΠΟΥΛΟΥ, ΔΙΔΑΣΚΑΛΟΥ, Δ' ΕΚΔΟΣΗ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΗ, ΑΘΗΝΑΙ 1999).

ΠΟΤΕ ΑΛΛΟΤΕ ΝΗΣΤΕΥΟΥΜΕ

Πέρα από τις καθιερωμένες νηστείες, υποχρεωτικές γενικά για όλα τα μέλη της Εκκλησίας, η εκκλησιαστική παράδοση από αρχαιοτάτης εποχής γνωρίζει και άλλες έκτακτες νηστείες. Τέτοιες νηστείες είναι :

1. Αυτές που ορίζονται λόγω εκτάκτων περιπτώσεων, όπως λόγω πολέμου, σεισμού, ανομβρίας, επιδημίας κλπ.
2. Η νηστεία που επιβάλλει ο Πνευματικός ως επιτίμιο.
3. Όταν κάνουμε Τάμα ή το κρίνουμε ωφέλιμο πνευματικά.
4. Η νηστεία πριν από τη συμμετοχή μας στα Θεία Μυστήρια :
 - α. Θείας Μετάληψης
 - β. Μετανοίας
 - γ. Ευχελαίου (το τελούμενο την Μ. Τετάρτη προς χάρη όλων των πιστών)
 - δ. Γάμου

ε. Ιεροσύνης (χειροτονία)

ΑΠΟΛΥΤΕΣ ΠΕΡΙΟΔΟΙ ΚΑΙ ΗΜΕΡΕΣ ΚΑΤΑΛΥΣΕΩΣ

Εκτός από τις περιόδους νηστείας η Εκκλησία μας καθόρισε και περιόδους απόλυτες, δηλαδή κάποια χρονικά διαστήματα στη διάρκεια του εκκλησιαστικού έτους, κατά τα οποία έχουμε «κατάλυσιν εις πάντα», που σημαίνει ότι επιτρέπεται να τρώμε απ' όλα, όλες τις ημέρες και την Τετάρτη και την Παρασκευή, που περιλαμβάνονται σ' αυτές τις περιόδους. Αυτό γίνεται για να εκφράσει η εκκλησία τον γιορταστικό χαρακτήρα αυτών των χρονικών διαστημάτων.

1. Το Δωδεκαήμερο

Δωδεκαήμερο ονομάζεται το χρονικό διάστημα μεταξύ των δύο μεγάλων ακινήτων γιορτών των Χριστουγέννων και των Θεοφανείων.

2. Η Διακαινήσιμη Εβδομάδα

Διακαινήσιμη εβδομάδα είναι αυτή που αρχίζει την Κυριακή του Πάσχα και λήγει την αμέσως επόμενη Κυριακή του Θωμά.

3. Η εβδομάδα μετά την Πεντηκοστή

Αρχίζει από την Κυριακή της Πεντηκοστής μέχρι την Κυριακή των Αγίων Πάντων και συνδέεται με τον γιορτασμό της καθόδου του Αγίου Πνεύματος.

4. Οι τρεις πρώτες εβδομάδες του Τριωδίου

(Η ΝΗΣΤΕΙΑ ΤΗΣ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ, ΕΚΔΟΣΗ Γ', ΑΠΟΣΤΟΛΙΚΗ ΔΙΑΚΟΝΙΑ).

Γ. Αιτιολογία διαιτητικών κανόνων χριστιανισμού

Στην χριστιανική θρησκεία δεν υπάρχουν ιδιαίτεροι απαγορευτικοί κανόνες στον τομέα της διατροφής. Οι πιστοί της είναι ελεύθεροι να κάνουν τις διατροφικές τους επιλογές με βάση την προσωπική τους επιθυμία και τις θεραπευτικές ικανότητες των διαφόρων τροφών.

Η ιστορία βέβαια έχει καταγράψει στην πορεία της χριστιανικής θρησκείας και απαγορεύσεις, δηλαδή διατροφικά ταμπού που στη συνέχεια όμως καταργήθηκαν. Ένα απ' αυτά τα διατροφικά ταμπού ήταν η παπική διαταγή το 732 μ.Χ., που απαγόρευε την κατανάλωση αλογίσιου κρέατος, η οποία όμως είχε

και αυτή τα βαθύτερα αίτια της, διότι τα άλογα δεν έπρεπε να εξαφανιστούν επειδή ήταν περισσότερο χρήσιμα για το στρατό και τη μάχη παρά σαν είδος διατροφής. Όμως η παπική απαγόρευση για χρήση του αλογίσιου κρέατος στη διατροφή, ήταν κάτι το έκτακτο, διότι η χριστιανική θρησκεία ήταν από πάντα αντίθετη με τέτοιου είδους μέτρα. Από την εποχή του Αποστόλου Παύλου η εκκλησία αντιδρούσε σε κάθε τι που θα εμπόδιζε την προσέλευση καινούργιων πιστών. Όπως αναφέρεται στις Πράξεις ο Θεός ζητάει από τους Χριστιανούς μόνο «να απέχουν από μιάσματα ειδώλων και από αίμα και όντα πνιγμένα». Το άλογο λοιπόν αποτελεί εξαίρεση (πέρα από τις μέρες της νηστείας και το άγραφο ταμπού για το ανθρώπινο κρέας). (Η ιερή αγελάδα και το βδελυρός χοίρος Harris Marvin, εκδόσεις Τροχαλία).

Οι ελεύθερες βέβαια διατροφικές συνήθειες των χριστιανών έχουν και αυτές την αιτιολογία τους.

Ας αναφέρουμε λοιπόν ορισμένους από αυτούς τους λόγους:

1. **Θρησκευτικοί λόγοι:** Η χριστιανική εκκλησία είναι αντίθετη σε κάθε διατροφική απαγόρευση, διότι τις θεωρούσε σαν τροχοπέδη στο δρόμο των πιθανών καινούργιων πιστών που θα κατέγραφε. Ίσως, ποτέ η χριστιανική θρησκεία να μη γινόταν παγκόσμια αν υπήρχαν διατροφικά ταμπού.
2. **Προσωπικοί λόγοι:** Οι χριστιανοί είναι άνθρωποι φιλελεύθεροι με δημοκρατικές αρχές και οποιαδήποτε απαγόρευση έρχεται σε αντίθεση με την φιλοσοφία τους για τη ζωή. Επειδή όμως συγχρόνως είναι άνθρωποι λογικοί και εγκρατείς, ήθελαν πάντα να είναι σίγουροι ότι μπορούν να ελέγχουν τα πάθη τους, γι' αυτό και δεν παρέλειψαν να κάνουν συγχρόνως και την ασκητική τους προσπάθεια, στην οποία σημαντική θέση καταλαμβάνει η νηστεία.
3. **Λόγοι υγείας:** Οι χριστιανοί ανέκαθεν έδιναν ιδιαίτερη σημασία στη σωστή διατροφή και την θεωρούσαν πανάκεια για πολλές ασθένειες. Ακόμη έδιναν μεγάλη σημασία και στην αποτοξίνωση του οργανισμού μέσω της νηστείας, στην οποία απέδιδαν ακόμη και θεραπευτικές ιδιότητες.
4. **Οικολογικοί λόγοι:** Οι κλιματολογικές και γεωφυσικές συνθήκες των περιοχών που εξαπλώθηκε σε μεγάλο βαθμό ο χριστιανισμός, δεν παρουσιάζουν

ιδιαίτερα προβλήματα, ώστε να οδηγηθούν οι πιστοί σε διατροφικές απαγορεύσεις. Υπάρχει άφθονο πράσινο και το κλίμα δεν είναι ιδιαίτερα θερμό, πράγμα που ευνοεί την εκτροφή κάθε είδους ζώου.

5. **Οικονομικοί λόγοι:** Η εκτροφή των διαφόρων ζώων είναι ελεύθερη εκτός των άλλων λόγων και για το ότι δεν υπάρχει ανάγκη για πρόσθετη οικονομική επιβάρυνση, εξ αιτίας της απαίτησης της δημιουργίας ιδιαίτερων συνθηκών διαβίωσης ώστε να είναι δυνατή η επιβίωσή τους.

Δ. Ο συμβολισμός τροφών – τροφίμων και συναφών θεμάτων στο Χριστιανισμό

Αναφερόμαστε στα ίδια ακριβώς θέματα που αναφερθήκαμε στον συμβολισμό στον Ιουδαϊσμό για το λόγο ότι θέλουμε να τονίσουμε την συνάφεια των δύο θρησκειών στο εν λόγω ζήτημα (του συμβολισμού).

- το αίμα: μαζί με την σάρκα συμβολίζουν την φθαρτή φύση του ανθρώπου (Μτ. ΙΣΤ', 17 και Εβρ. Β', 14). Το δε αίμα του Χριστού είναι το αληθινό ποτό που δεν ικανοποιεί πρόσκαιρα μόνο τη δίψα του ανθρώπου αλλά τον χορταίνει αιωνίως (Ιω. ΣΤ', 55).
- το αλάτι: συμβολίζει την αξία του πιστού σαν πνευματικό αλάτι των επί γης ανθρώπων «άλας της γης» (Μτ. Ε', 13).
- ο αμνός: συμβολίζει τον «πασχάλιο Αμνό» το Χριστό δηλαδή (Αποκάλυψη Ε, 8 εξ.).
- η άμπελος: συμβολίζει το Χριστό (Ιω. ΙΕ', 1) «Εγώ είμι η άμπελος η αληθινή ...».
- οι απαρχές: είναι ο Ιησούς, η απαρχή της ανθρωπότητας (Λκ Β', 2 εξ.).
- ο άρτος: είναι ο λόγος του Ιησού (Μκ ΣΤ', 34), το θυσιασμένο για τη σωτηρία των ανθρώπων, σώμα του (Ιω ΣΤ', 33 εξ.).
- το γάλα: η απλή χριστιανική διδασκαλία, οι στοιχειώδεις χριστιανικές αλήθειες (Α Κορ. Γ', 2 και Εβρ. Ε', 12 εξ. και Α' Πετ. Β', 2-3).
- το δένδρο : συμβολίζει το «ξύλο της ζωής», τα αιώνια δηλαδή αγαθά του Παραδείσου, (Αποκ. Β', 7, ΚΒ' 14).

- το έλαιον: συνδέεται με το χρίσμα – Πνεύμα (Ιακ. Ε΄, 14 και Εβρ. Α΄, 9).
- ο καρπός: συμβολίζει τον πιστό στο Χριστό (Ιω. ΙΒ΄, 24 εξ. και ΙΕ΄ 2 – 4).
- το νερό: συμβολίζει το Άγιο Πνεύμα την πηγή της νέας ζωής (Ιω. Δ΄ 10 – 14 και Ζ΄ 38 – 39).
- το περιστέρι: συμβολίζει το Άγιο Πνεύμα «... το Πνεύμα καταβαίνον ως περιστεράν», (Ιω. Α΄, 32).
- η τροφή: είναι ο ίδιος ο Χριστός «άρτος του Θεού έστιν, ο καταβαίνων εκ του ουρανού και ζωήν δίδούς τω κόσμω» (Ιω. ΣΤ΄ 32 εξ.) είναι η σάρκα του Χριστού σαν αληθινή τροφή , (Ιω. ΣΤ΄, 55).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ

ΙΣΛΑΜΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Α. Εισαγωγή

Το Ισλάμ είναι η νεότερη από τις παγκόσμιες θρησκείες και σημαίνει «εγκατάλειψη στο θεό, υποταγή στη θέληση του Θεού».

Έτσι ονόμασε ο Μωάμεθ τη χωρίς , εικόνες μορφή του αραβικού μονοθεϊσμού που ίδρυσε. Οι οπαδοί της θρησκείας αυτής ονομάζονται Μουσουλμάνοι. Στην Ευρώπη συνηθίζουν και τους ονομάζουν Μωαμεθανούς, εξ αιτίας του συνθήματος της πίστης αυτής που είναι το εξής: «Δεν υπάρχει άλλος Θεός από τον Αλλάχ και ο Μωάμεθ είναι αντιπρόσωπος του Αλλάχ». Ωστόσο το όνομα αυτό δεν αρέσει σε πολλούς Μουσουλμάνους γιατί δεν το βρίσκουν ορθόδοξο. (Οι πέντε μεγάλες θρησκείες του κόσμου – Χέλμουθ Ντε Γκλάζεναπ – Εκδόσεις Βιβλιοαθηναϊκή).

Μιλώντας για τους Ισλαμιστές αναμφισβήτητα θα πούμε ότι οι ρίζες του Ισλάμ ως σύνολο βρίσκονται βυθισμένες σε τέσσερις παραδόσεις:

(α) Την προϊσλαμική

(β) Την Ιουδαϊκή

(γ) Τη Χριστιανική

(δ) Την προφητική του Μωάμεθ

(Οι πέντε μεγάλες θρησκείες του κόσμου – τα υπέρ και τα κατά – Δρ. Γιώργος Μουστάκης – Εκδόσεις Πατάκη).

Β. Νόμοι Ισλαμικής διαιτητικής

α. Πηγές

1. Το Κοράνιο, το οποίο δέχονται οι Μουσουλμάνοι σαν τον προϋπάρχοντα λόγο του Θεού. Αποτελεί «Ιερό Βιβλίο», το οποίο θεωρείται θεόπνευστο, ουρανόπεμπτο, θεόσταλτο. Περιέχει τους βασικότερους νόμους της Ισλαμικής διαιτητικής (Βλέπε παράρτημα).

2. Ιερές Παραδόσεις (Σούννα). Η Σούννα αποτελεί ένα «πλατύ σύνολο από κείμενα με ακαθόριστα όρια». Είναι μία κανονιστική συλλογή «νομικών κειμένων – παραδόσεων» που εκθέτουν και ερμηνεύουν, όσα είπε και έκανε ο Προφήτης Μωάμεθ, αν και δεν αποτελούν επιστημονικά εξακριβωμένη βιογραφία. Αυτό που ενδιαφέρει πάνω απ' όλα τη συλλογή αυτή είναι να προβάλλει κανόνες μίμησης της ζωής, του έργου και της διδασκαλίας του προφήτη. Έτσι, βέβαια, η Σούννα απέκτησε το βαθύτερο κανονιστικό της χαρακτήρα ως «ιεροκανονιστικό» βιβλίο. (Οι πέντε μεγάλες θρησκείες του κόσμου, τα υπέρ και τα κατά Δρ. Γιώργος Μουστάκης, εκδόσεις Πατάκη).

Οι ιερές λοιπόν αυτές παραδόσεις απετέλεσαν πρότυπο και μαζί με ρητά του Προφήτη Μωάμεθ που μεταδόθηκαν προφορικά, γράφτηκαν σε μεγάλες συλλογές, που λέγονται Χαντίθ. Σαν «Άγια συνήθεια» (σουννα) του Προφήτη αποτελούν δίπλα στο κοράνι τη μεγάλη πηγή πίστης του Ισλαμισμού. (Οι πέντε μεγάλες θρησκείες του κόσμου, Χέλμουθ Ντε Γκλάζεναπ, εκδόσεις Βιβλίοαθηναϊκή).

B. Κυριότεροι κανόνες

Μπορούν να διακριθούν στις εξής βασικές κατηγορίες όπου περιέχονται:

- (α) Η διάκριση μεταξύ των απαγορευμένων και επιτρεπόμενων ζώων, ψαριών, πτηνών.
- (β) Η απαγόρευση να τρώνε αίμα.
- (γ) Η απαγόρευση να πίνουν οινόπνευματώδη ποτά.

Λεπτομερείς αναφορές στους κυριότερους κανόνες

Το Κοράνι επιτρέπει να τρώνε οι πιστοί τη σάρκα όλων των ζώων εκτός από το φοφίμι και τη σάρκα του χοίρου (θεωρούνται ακάθαρτα), επίσης απαγορεύει κάθε σάρκα που έχει αγιαστεί με οποιοδήποτε όνομα άλλο από τον Αλλάχ, τη σάρκα ζώων που έχουν στραγγαλιστεί, έχουν χτυπηθεί ή τρυπηθεί με κέρατα για να θανατωθούν, έχουν σκοτωθεί πέφτοντας ή έχουν κατασπαραχθεί

από σαρκοφάγα ζώα (εκτός αν εξαγνιστούν δίνοντάς τους το τελειωτικό χτύπημα οι πιστοί) , καθώς και απαγορεύεται να χρησιμοποιηθούν σαν τροφή, ζώα που έχουν θυσιαστεί σε είδωλα.

Ακόμη νόμιμα και καλά για τροφή είναι εκείνα τα ζώα, που αρπάζονται από αρπακτικά πτηνά και ζώα, κατόπιν ειδικής εκπαίδευσης που έχουν υποστεί από τους πιστούς και σύμφωνα με τις εντολές του Αλλάχ (Κοράνι, το τραπέζι, εκδόσεις Κάκτος).

Η βοδινή σάρκα είναι νόμιμη για κατανάλωση ως τροφή όπως και η σάρκα της καμήλας, η οποία αποτελεί ένα μέρος της λατρείας του Αλλάχ.

Όσον αφορά την καμήλα, η οποία είναι πολύ χρήσιμο ζώο, για τους Ισλαμιστές, υπάρχει η προτροπή, όταν την τραβάνε από τη γραμμή για να την σφάξουν, να προφέρουν το όνομα του Αλλάχ και όταν έχει πέσει κάτω να φάνε από τη σάρκα της και από αυτήν να ταΐσουν το φτωχό και το ζητιάνο. Διευκρινίζεται, βέβαια, ότι η σάρκα και το αίμα της δεν φθάνει στον Αλλάχ, αλλά η ευσέβεια των πιστών είναι εκείνη που φθάνει (Κοράνι, Προσκύνημα, εκδόσεις Κάκτος 1980).

Σύμφωνα με το Κοράνι ο Αλλάχ έδωσε οκτώ είδη κατοικίδιων σε ζευγάρια, πρόβατα, γίδια, καμήλες, γελάδια, στα οποία επιτρέπεται η σφαγή. Δεν απαγορεύονται ούτε τα θηλυκά ούτε τα μικρά τους σε αντίθεση με άλλες θρησκείες (Κοράνι, Γελάδα, Εκδόσεις Κάκτος 1980).

Ένας από τους στοιχειώδεις κανόνες του διαιτητικού κώδικα είναι η απαγόρευση να τρώνε αίμα γιατί είναι ακάθαρμο και η κατανάλωσή του θεωρείται αποκρουστική και αντιθρησκευτική πράξη.

γ. Διάφοροι άλλοι διαιτητικοί νόμοι

Είναι αυτός που υπόταξε σε εσάς τον ωκεανό για να μπορείτε να τρώτε φρέσκα ψάρια (Κοράνι, Μέλισσα, Εκδόσεις Κάκτος 1980).

Οι δύο θάλασσες δεν είναι όμοιες. Η μία έχει δροσερό νερό, γλυκό και ευχάριστο στη γεύση, ενώ της άλλης είναι αλμυρό και πικρό. Και από τις δύο τρώτε φρέσκα ψάρια. (Κοράνι, Ο Δημιουργός, Εκδόσεις Κάκτος 1980).

Στέλνουμε εμείς κάτω νερό από τον ουρανό όσο πρέπει και το αποθηκεύουμε μέσα στη γη.

Με αυτό κάνουμε να μεγαλώσουν τα αμπέλια και οι φοινικιές και να δίνουν άφθονους καρπούς για τη συντήρησή σας. Το δέντρο (εννοείται η ελιά), που φυτρώνει στο βουνό του Σινά δίνει λάδι και ένα άρτυμα για τους ανθρώπους (Κοράνι, οι Πιστοί, Εκδόσεις Κάκτος 1980).

Αυτός (ο Αλλάχ) είναι που δίνει ζωή σε όλα τα φυτά: αναρριχητικά και δέντρα όρθια, το φοινικόδεντρο και την ελιά και τα καρποφόρα όλων των ειδών. Να τρώτε τους καρπούς τους όταν ωριμάζουν και να παραχωρείτε αυτά που πρέπει τη μέρα της συγκομιδής. (Κοράνι, Ιμράν, Εκδόσεις Κάκτος 1980).

Αυτός (ο Αλλάχ) στέλνει νερό από τον ουρανό και μαζί μ' αυτό τους κάλυκες για το κάθε φυτό και δέντρο. Κι απ' αυτούς δημιουργούνται οι καταπράσινες βλαστήσεις, τα πυκνά σπαρτά, οι χουρμαδιές, τ' αμπέλια, οι ελαιώνες κι όλα τα καρποφόρα.

Κρατήστε τους καρπούς τους όταν ωριμάσουν. Σίγουρα σ' αυτούς υπάρχουν σημάδια για τους αληθινούς πιστούς. (Κοράνι, Ιμράν, εκδόσεις Κάκτος 1980).

Εμείς σας δίνουμε τους καρπούς της φοινικιάς και του αμπελιού από τους οποίους φτιάχνετε ποτά και τρόφιμα. Σίγουρα σε αυτό υπάρχει σημάδι για τους ανθρώπους με φρόνηση (Κοράνι, Μέλισσα, Κάκτος 1980).

Στείλαμε κάτω ευλογημένο νερό από τον ουρανό και με αυτό φύτεψαν οι κήποι και οι σπόροι τη συγκομιδής και ψηλά φοινικόδεντρα με αρμαθιές χουρμάδες για να συντηρούν τους ανθρώπους (Κοράνι, Καφ, Εκδόσεις Κάκτος, 1980).

Στο όνομα της συκιάς και στο όνομα της ελιάς (Κοράνι, Η Συκιά, Εκδόσεις Κάκτος, 1980).

Η Μαρία όταν συνέλαβε τον γιο αποσύρθηκε σε ένα μακρινό τόπο. Όταν αισθάνθηκε τις οδύνες της γέννας ξάπλωσε κάτω στον κορμό ης φοινικιάς φωνάζοντας : Ωχ, θα προτιμούσα να είχα πεθάνει και να έχω περάσει στη λησμονιά. Αλλά μια φωνή από χαμηλά της είπε «Μην απελπίζεσαι. Ο Κύριός σου

έφτιαξε μια σκούπα που βρίσκεται στα πόδια σου και αν κουνήσεις με αυτήν την φοινικιά φρέσκοι ώριμοι χουρμάδες θα πέσουν στα πόδια σου (Κοράνι, Μαρία, Εκδόσεις Κάκτος, 1980).

Στα κτήνη επίσης υπάρχει για εσάς ένα αξιόλογο μάθημα. Σας δίνουμε να πιείτε από αυτό που υπάρχει στις κοιλιές τους, ανάμεσα στα σπλάχνα και τις φλέβες: αγνό γάλα, ένα ευχάριστο ρόφημα γι' αυτούς που το πίνουν. (Κοράνι, Η μέλισσα, εκδόσεις Κάκτος, 1980).

Ο Κύριος σας ενέπνευσε τη μέλισσα λέγοντας: «Χτίσε τη φωλιά σου στα βουνά, στα δέντρα και στις κυψέλες που ο άνθρωπος θα φτιάξει για σένα. Να τρως από όλους τους καρπούς. Από την κοιλιά της βγαίνει ένα υγρό που έχει πολλές αποχρώσεις, ένα γιατρικό για τους ανθρώπους». (Κοράνι, Η Μέλισσα, Εκδόσεις Κάκτος, 1980).

Από τα παραπάνω εδάφια του Ιερού Κορανίου γίνεται αντιληπτή η παραίνεση για κατανάλωση συγκεκριμένων τροφίμων όπως: ψάρια, πουλερικά, ελιές, χουρμάδες, σύκα, σταφύλια (φρούτα γενικά), γάλα, μέλι κλπ.

Ακόμη από τον τρόπο ζωής του Μωάμεθ και από τα έργα του βλέπουμε ότι αν και γενικά ζούσε απλά, σ' ένα από τα σημεία που χάρισε στον εαυτό του την πολυτέλεια, ήταν τα ωραία γεύματα, που αποτελούνταν κυρίως από κρέας αρνιού, χουρμάδες, μέλι, αγγούρια και κολοκύθια. Δεν πρέπει να ξεχνούμε ότι ο Μωάμεθ πάντα μετά τη νηστεία πριν καταναλώσει ο,τιδήποτε άλλο έτρωγε χουρμάδες και έπινε γάλα.

Υπάρχουν και άλλοι κανόνες διαιτητικής που μεταφέρονται από στόμα σε στόμα και από γενιά σε γενιά και έχουν τις ρίζες τους στη θρησκεία όπως: δεν τρώμε αν δεν πεινάμε, αν φάμε να μην υπερκορεσθούμε, όταν τρώμε το 1/3 του συνόλου να είναι στερεά τροφή, το άλλο 1/3 υγρή τροφή και το άλλο 1/3 να μην καταναλώνετε για να μην υπερκορεσθούμε, αυτό όπως λένε οι Μουσουλμάνοι είναι για την αναπνοή.

δ. Η νηστεία στον Ισλαμισμό

Η ζωή για τον πιστό στις άπειρες λεπτομέρειές της δεν είναι εύκολο κατόρθωμα. Γι' αυτό, σχηματίστηκε μια κατήχηση αποτελούμενη από πέντε εντολές για να οδηγεί το μέσο Μουσουλμάνο καλής πίστης. Οι βασικές αυτές Μουσουλμανικές υποχρεώσεις είναι γνωστές σαν τις πέντε κολώνες του Ισλάμ. Μια από αυτές αναφέρεται στη νηστεία.

Η Μωαμεθανική θρησκεία επέβαλε τη νηστεία σαν σοβαρότατο καθήκον κάθε πιστού, «ανάγουσα» μάλιστα αυτήν, όπως αναφέραμε και παραπάνω σ' ένα από τα θεμέλια του Ισλάμ «καλλιεργούσα την αυτοπειθαρχία και διδάσκουσα εις τον πλούσιον το αίσθημα της πείνης» αναπτυσσομένης έτσι της μουσουλμανικής ευσέβειας.

Η νηστεία επιβάλλεται σε όλους τους Μουσουλμάνους τους πνευματικά και σωματικά υγιείς, άνδρες και γυναίκες που έχουν ηλικία άνω των δεκατεσσάρων ετών.

Εξαιρούνται της νηστείας όσοι, κατά την καθορισμένη χρονική περίοδο δεν μπορούν, γιατί βρίσκονται στο δρόμο, σε ασθένεια, σε εγκυμοσύνη κλπ., υποχρεούνται δε αυτοί να νηστεύσουν για ανάλογο αριθμό ημερών μετά την πάροδο της αιτίας που τους κράτησε μακριά από τη νηστεία. Οι ασθενείς απαλλάσσονται της νηστείας, χωρίς να υποχρεούνται σε μετάθεση των ημερών αυτής.

Στο Μουσουλμανισμό οι πιστοί απέχουν από κάθε είδους τροφή, κάθε ποτού και νερού καθόλη τη διάρκεια της ημέρας, από την ανατολή ως τη δύση του ηλίου. Κατά τη νύχτα εκλείπουν όλοι οι περιορισμοί και μπορούν οι πιστοί να τρώγουν τα πάντα (όσα επιτρέπονται από τη θρησκεία τους).

Κύρια και τακτική νηστεία είναι του μήνα Ram adan (Ραμαζανίου), δηλαδή του ενάτου μήνα του μουσουλμανικού ημερολογίου, είναι δε διάρκειας είκοσι εννέα έως τριάντα ημερών, επειδή δε το ημερολόγιο το μουσουλμανικό είναι σεληνιακό και όχι ηλιακό, όπως στους άλλους γι' αυτό η έναρξη και η λήξη του Ραμαζανίου, συμπίπτει με την εμφάνιση και την εξαφάνιση της σελήνης.

Η νηστεία κάθε μέρας του μήνα διαρκεί από την αυγή έως την εσπέρα, ισχύει δε όπως είπαμε και για τις μονοήμερες νηστείες, αποχή από την τροφή και το ποτό.

Η νηστεία του Ραμαζανίου είναι διαταγή του Θεού συνδέθηκε δε με τις δυο γιορτές του Μπαϊραμίου. Η πρώτη γιορτή του Μπαϊραμίου τελείται αμέσως μετά τη λήξη του Ραμαζανίου, η δεύτερη γιορτή του Μπαϊραμιού – η οποία είναι θρησκευτικά μεγαλύτερη της πρώτης – γιορτάζεται 70 μέρες μετά την πρώτη, θεωρείται δε ότι συνεχίζει τη θυσία του Αβραάμ, γι' αυτό και σφάζονται αρσενικά πρόβατα. Το δεύτερο αυτό Μπαϊράμι, γιορτάζεται με μεγάλες τιμές στη Μέκκα όπου συρρέουν χιλιάδες προσκυνητών. Γενικά η γιορτή αυτή χαρακτηρίζεται από τη λαϊκή συμμετοχή και τις λαϊκές διασκεδάσεις. Η σπουδαιότητα, λοιπόν, της γιορτής του Μπαϊραμίου, δίνει το μέτρο και της προηγούμενης νηστείας του Ραμαζανίου. Μπορούμε να παρομοιάσουμε τη νηστεία αυτή με τη δική μας της Μεγάλης Τεσσαρακοστής.

Όπου ο Μουσουλμανισμός είναι η θρησκεία του κράτους εκεί η παράβαση της νηστείας του Ραμαζανίου συνεπάγεται τιμωρία, εκείνων που «επ' αυτοφώρω» συλλαμβάνονται να τρώγουν.

Παρόλα αυτά, με την πάροδο του χρόνου τα πάντα αμβλύνονται χωρίς να εξαιρεϊται και η μουσουλμανική νηστεία, πολλές φορές δε πολλοί Μουσουλμάνοι παρεκκλίνουν από τις αυστηρές διατάξεις του Κορανίου, χωρίς αυτό να σημαίνει απάρνηση της πίστης. Αυτό συμβαίνει και στους πιστούς άλλων θρησκειών. Εκτός της παραπάνω πολυήμερου νηστείας, οι Μουσουλμάνοι νηστεύουν και άλλες μέρες, από τις οποίες κυριότερη είναι η 10η του μήνα Μουχαρέμ, η οποία αντιστοιχεί στην Ιουδαϊκή γιορτή του Εξιλασμού, που είναι μέρα αργίας, νηστείας και μετανοίας. Αυτή προφανώς την επέβαλε ο Μωάμεθ για να προσεταιρισθεί τον εβραϊκό πληθυσμό της περιοχής.

Αλλά και έκτακτα μπορούν να νηστεύσουν οι Μουσουλμάνοι, προκειμένου να εξαγνισθούν από τα σοβαρά αμαρτήματά τους. Παράδειγμα τέτοιας έκτακτης νηστείας δίνει το Κοράνι και μάλιστα διάρκειας τριών ημερών.

Πρέπει να επισημανθεί ότι οι έκτακτες νηστείες δεν πρέπει να ακολουθούνται κατά τις μέρες Παρασκευή, Σάββατο και Κυριακή. Ίσως σ' αυτό να οδήγησε ο σεβασμός προς τις δύο θρησκείες από τις οποίες πήραν στοιχεία για να διαμορφωθεί η μουσουλμανική διδασκαλία - Χριστιανισμό και Ιουδαϊσμό - να οδήγησαν τον Μωαμεθανισμό να συμπεριλάβει μαζί με τη γιορτινή γι' αυτόν μέρα Παρασκευή και το Σάββατο - μέρα γιορτινή των Εβραίων - και την Κυριακή - μέρα γιορτινή των Χριστιανών.

Οι έκτακτες αυτές νηστείες προφανώς έχουν την μορφή του επιτιμίου. Αυτές επιβάλλονται σαν άσκηση του σώματος και της ψυχής ιδιαίτερα σ' εκείνους που διέπραξαν βαριά αμαρτήματα. (Αι βασικά αρχαί του Ισλάμ, Τίτου Κ. Καραντζαλη – Δημοσθένη Β. Μαρούδη, Αθήνα, 1999).

Σε εβδομαδιαία βάση οι Μωαμεθανοί χρησιμοποιούν σαν ημέρες νηστείας την Δευτέρα και την Πέμπτη.

Γ. Αιτιολογία διαιτητικών κανόνων Ισλαμισμού

Υπάρχουν ίσως πολλές εξηγήσεις και λόγοι που θα μπορούσε να επικαλεσθεί κάποιος για την τήρηση των Ισλαμικών διαιτητικών κανόνων. Οι σπουδαιότεροι όμως που θα μπορούσαμε να αναφέρουμε είναι οι εξής:

1. **Θρησκευτικοί λόγοι:** Θρησκευτικά επικυρωμένοι τρόποι διατροφής εγκαθιδρύθηκαν σαν δείγμα αποδοχής της συγκεκριμένης θρησκείας και σαν μέτρο ευσέβειας.

Πολλά εδάφια του Ιερού Κορανίου αναφέρονται σε θέματα διατροφής απαγορεύσεις ή προτροπές.

Ενδεικτικά αναφέρουμε: «Απαγορεύεται να τρώτε το ψοφίμι, το αίμα και τη σάρκα του χοίρου, επίσης κάθε σάρκα που έχει αγιαστεί σε οποιοδήποτε όνομα άλλο από του Αλλάχ» (Κοράνι, Το Τραπέζι). «Η βοδινή σάρκα είναι νόμιμη για εσάς, εκτός από αυτή που έχει ήδη αναφερθεί» (Κοράνι, Προσκύνημα).

Πράγματι, μια θρησκεία έχει την απόλυτη ικανότητα να κάνει τους ανθρώπους να αλλάζουν τρόπους διατροφής, ακόμη και από καθαρή υπακοή στις θείες εντολές της. Πρέπει όμως να παραδεχτούμε ότι καμιά ακμαία θρησκεία με τα διατροφικά

της ταμπού δεν επιθυμεί να δημιουργήσει διατροφικά προβλήματα στο λαό της. Αν παρατηρήσουμε, λοιπόν, καλά θα δούμε ότι στο Κοράνι υπάρχει μια λογική και μια διάθεση να βοηθήσει τους συγκεκριμένους πιστούς να επιβιώσουν και να ξεπεράσουν τις αντιξοότητες της ζωής, παραμένοντας σε καλή υγεία και χωρίς να αντιμετωπίζουν προβλήματα πρακτικής φύσεως, όσον αφορά στην ανεύρεση της τροφής τους.

2. Εθνικοί λόγοι: Η Ισλαμική διαιτητική είχε την φιλοσοφία της, πάνω στην οποία στηρίχθηκε η Μωαμεθανική θρησκεία για να εξαπλωθεί τόσο πολύ.

Στο Κοράνι, όπως γνωρίζουμε, το χοιρινό απαγορεύεται ρητά ενώ το κρέας της καμήλας επιτρέπεται ρητά. Δεν πρέπει να ξεχνάμε όμως ότι ολόκληρος ο τρόπος ζωής των οπαδών του Μωάμεθ, που ήταν ποιμένες βεδουίνοι της ερήμου, στηριζόταν στην καμήλα. Αυτή ήταν το κύριο μεταφορικό τους μέσο και η βασική τους πηγή ζωικής τροφής, ιδίως με τη μορφή του γάλακτος της καμήλας. Αν και το κρέας της καμήλας δεν ήταν καθημερινό φαγητό, συχνά οι βεδουίνοι αναγκάζονταν να σφάξουν από τα ζώα τους κατά τα ταξίδια στην έρημο, όταν τα κανονικά αποθέματα τροφίμων εξαντλούνταν.

Πρέπει, λοιπόν, εδώ να τονίσουμε, ότι αν το Ισλάμ απαγόρευε το κρέας της καμήλας, δεν θα γινόταν ποτέ μεγάλη παγκόσμια θρησκεία. Δεν θα γινόταν ικανό να κατακτήσει τις βασικές αραβικές χώρες, να εξαπολύσει επιθέσεις κατά της Βυζαντινής και της Περσικής αυτοκρατορίας και να διασχίσει τη Σαχάρα μέχρι το Σάχελ (Σάχελ λέγεται η ζώνη με ημιέρημες εκτάσεις και σαβάνες μέσω της οποίας από τη Σαχάρα περνάμε βαθμιαία στο παραδοσιακό αφρικανικό τοπίο. Εκτείνεται από τη Μαυριτανία ως το Σουδάν) και τη Δυτική Αφρική (Η ιερή αγελάδα και ο βδελυρός χοίρος, Marvin Harris, εκδόσεις Τροχαλία)

3. Προσωπικοί λόγοι: Η τήρηση των Ισλαμικών κανόνων διαιτητικής είναι απαραίτητη, προκειμένου να ενισχύσει ο πιστός ηθικές αξίες, όπως η εγκράτεια και η αυτοκυριαρχία. Είναι απολύτως αναγκαίο να μπορεί κάποιος να τηρεί τους κανόνες και τους νόμους και να απέχει από τις υλικές απολαύσεις αν κρίνεται σκόπιμο.

4. Λόγοι υγείας: Δεν πρέπει να παραβλέπουμε ότι η πρόληψη και η θεραπεία διαφόρων ασθενειών έγκεινται πολλές φορές σε θέματα διατροφής. Οπωσδήποτε, λοιπόν, η τήρηση σωστών διαιτητικών κανόνων βοηθάει στη διατήρηση της καλής πνευματικής και σωματικής υγείας.

Ας μη ξεχνάμε ότι στην Ισλαμική διαιτητική απαγορεύονται τα ψοφίμια και το αίμα, όπου πράγματι θα δημιουργούσε η κατανάλωσή τους σοβαρές βλάβες στην υγεία. Ακόμη, η κατανάλωση του χοιρινού κρέατος απαγορεύεται, διότι θεωρείται ακάθαρτο ζώο λόγω των βρώμικων και αηδιαστικών συνηθειών του, άρα η απαγόρευση τίθεται λόγω του βλαβερού του χαρακτήρα του. Το 1859 έγινε η πρώτη κλινική σύνδεση της τριχίνωσης με το ανεπαρκώς μαγειρεμένο χοιρινό κρέας και από τότε το γεγονός αυτό αποτέλεσε την πιο δημοφιλή εξήγηση, για το Ισλαμικό ταμπού του χοιρινού. Το κρέας αυτό, ήταν ανθυγιεινό γι' αυτό και αποφεύγεται. (Η ιερή αγελάδα και ο βδελυρός χοίρος, Marvin Harris, Εκδόσεις Τροχαλία). Πιστεύω ότι άλλος ένας λόγος που δεν καταναλώνουν οι Μωαμεθανοί το κρέας του χοίρου είναι ότι το πλούσιο σε λίπος κρέας του δεν ενδείκνυται για κλίματα θερμά, όπως της Ανατολής.

5. Οικολογικοί λόγοι: Πίσω από τους θρησκευτικούς ορισμούς για καθαρές και ακάθαρτες τροφές των Ισλαμιστών και από κάθε άλλη θρησκευτική σκέψη, το πιο πιθανόν είναι ότι υπάρχουν διάφοροι οικολογικοί παράγοντες.

Στις περιπτώσεις των διαφόρων ταμπού όσον αφορά στις τροφές, αναμφισβήτητα υπάρχει αλληλεπίδραση ανάμεσα στις θρησκευτικές πεποιθήσεις και τις πρακτικές απαιτήσεις της κτηνοτροφίας και της γεωργίας.

Στη συγκεκριμένη περίπτωση της απαγόρευσης εκτροφής των χοίρων, βλέπουμε ότι ουσιαστικά το πρόβλημα είναι ότι δεν μπορούν αυτοί να προσαρμοστούν στο κλίμα της Μέσης Ανατολής. Οι χοίροι για να μπορέσουν να επιβιώσουν απαιτείται σκιά και νερό για να δροσίζονται, πράγματα δυσεύρετα στις περιοχές εξάπλωσης της Ισλαμικής θρησκείας. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι αρκετοί από τους οπαδούς του Μωάμεθ ήταν ποιμένες βεδουίνοι της ερήμου, δεν ήταν λοιπόν δυνατή η εκτροφή των χοίρων υπό τέτοιες συνθήκες. Τα μηρυκαστικά είναι το είδος των χορτοφάγων ζώων που τα βγάζει πέρα καλύτερα με δίαιτες

που αποτελούνται από φυτά με υψηλές ποσότητες κυτταρίνης και διαθέτουν πιο αποτελεσματικό σύστημα για την πέψη σκληρών ινωδών υλικών, όπως το χορτάρι και το άχυρο.

Εκτρέφοντας ζώα, λοιπόν, που μπορούσαν να «μηρυκάζουν την τροφή», οι Μωαμεθανοί ήταν σε θέση να προμηθεύονται κρέας και γάλα, χωρίς να χρειάζεται να μοιράζονται με τα ζώα τους τη σοδειά τους. Εκτός αυτού αύξαναν την παραγωγή της γεωργίας με την κοπριά τους και σέρνοντας στο αλέτρι. Με άλλα λόγια, η προτίμησή τους βασιζόταν στα πλεονεκτήματα οφέλους και τις υπηρεσίες που παρείχαν τα μηρυκαστικά σε σχέση με άλλα ζώα, σε θερμά και άγονα μέρη. (Η ιερή αγελάδα και ο βδελυρός χοίρος, Marvin Harris, εκδόσεις Τροχαλία). Ακόμη, εξηγώντας την προτίμησή τους για την εκτροφή της καμήλας, αναφέρουμε ότι αυτή ήταν ιδανική για συνθήκες ερήμου και ιδιαίτερα χρήσιμη, γι' αυτό και αποτελούσε επιθυμητό είδος.

6. **Οικονομικοί λόγοι:** Στην Ανατολή, όπου έχουμε αρχικά την εμφάνιση του Ισλαμισμού, η εκτροφή ορισμένων ζώων, όπως ο χοίρος ήταν ιδιαίτερα δαπανηρή, γι' αυτό και ήταν απαγορευτική. Εκτός αυτού, ο χοίρος μπορεί να προσφέρει μόνο το κρέας του, οπότε η συμβολή του στην οικονομική άνθηση μιας περιοχής δεν είναι τόσο ουσιώδης σε σχέση με τα μηρυκαστικά, που εκτός από το κρέας τους, προσφέρουν το γάλα τους, το τρίχωμά τους για νήματα, το δέρμα τους, καθώς και βοηθούν σε διάφορες εργασίες, όπως το όργωμα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΤΩΝ ΠΙΣΤΩΝ

ΙΟΥΔΑΪΣΜΟΥ – ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΙΣΛΑΜΙΣΜΟΥ

Είναι αναμφισβήτητο γεγονός ότι οι τρεις μεγάλες μονοθεϊστικές θρησκείες Ιουδαϊσμός – Χριστιανισμός – Ισλαμισμός, έχουν πάρα πολλά κοινά σημεία, όπως και διαφορές, που άλλωστε έχουν διαφανεί στην πορεία της εργασίας μας. Θεωρούμε ότι πρέπει να αρχίσουμε παρουσιάζοντας πρώτα τις ομοιότητες και στη συνέχεια προχωρώντας να επισημάνουμε τις διαφορές.

Α. Ομοιότητες

Βασικό κοινό σημείο που θα έπρεπε να τονίσουμε είναι ο στενός δεσμός και η αλληλεπίδραση μεταξύ «Θρησκείας - Διατροφής» και στις τρεις ανωτέρω θρησκείες, καθώς και η ύπαρξη διαιτητικών κανόνων, με διαφορετικό βέβαια βαθμό βαρύτητας στην κάθε μια, οι οποίοι διαιτητικοί κανόνες στηρίζονται στα «Ιερά κείμενα» και στις προφορικές παραδόσεις των τριών θρησκειών.

Η σύνδεση των θρησκευτικών εορτών με διάφορα διατροφικά έθιμα είναι υπαρκτή και στις τρεις θρησκείες. Στον Ιουδαϊσμό και το Χριστιανισμό μάλιστα ορισμένες τροφές έχουν και συμβολική σημασία.

Οι διάφορες νηστείες υπαρκτές και στις τρεις θρησκείες έρχονται να τονίσουν όχι μόνον την θρησκευτικότητα με τις αρετολογικές της αξίες, αλλά και την κοινή αντίληψη, που είχαν οι πιστοί του Ιουδαϊσμού, Χριστιανισμού και Ισλαμισμού, σχετικά με την αποτελεσματική συμβολή αυτών στη σωματική, πνευματική και ψυχική υγεία. Επιπλέον, επισημαίνουμε, ότι και στις τρεις αναφερόμενες θρησκείες υπάρχει η νηστεία των δύο ημερών την εβδομάδα (βλέπε αντίστοιχα κεφάλαια), καθώς και η μία ημέρα την εβδομάδα με εορταστικό χαρακτήρα.

Ίσως πρέπει ακόμη να τονισθεί ότι ο τρόπος διατροφής, χρησιμοποιήθηκε στους πρώτους αιώνες ύπαρξης των θρησκειών Ιουδαϊσμού και Μωαμεθανισμού ιδιαίτερα, για να ενισχυθεί το εθνικό τους αίσθημα και συνοχή.

Επιπλέον, επισημαίνουμε ότι στη διαμόρφωση των διαιτητικών κανόνων – αυστηρών ή μη – και των τριών θρησκειών επέδρασαν και άλλοι παράγοντες εκτός του θρησκευτικού – άλλοτε ισχυρότεροι και άλλοτε ασθενέστεροι – όπως π.χ. γεωγραφικοί, οικονομικοί κλπ.

B. Διαφορές

Όσον αφορά τώρα στις διαφορές, ένα από τα σημεία που πρέπει να επισημάνουμε είναι ότι ενώ οι ρίζες και των τριών θρησκειών είναι κοινές, παρόλα αυτά ο Χριστιανισμός δεν επηρεάστηκε, ώστε να υιοθετήσει απαγορευτικούς διατροφικούς κανόνες και να χωρίσει τις τροφές του σε καθарές και ακάθαρτες, σε αντίθεση με τις δύο άλλες θρησκείες Ιουδαϊσμού - Ισλαμισμού που έχουν πολλές ρητές απαγορεύσεις και διαχωρισμούς όπως αναφέρθηκε και στα σχετικά προηγθέντα κεφάλαια.

Εδώ θα πρέπει να αναφερθούμε και στο θέμα της νηστείας, το οποίο οι Χριστιανοί το έβλεπαν υπό άλλη οπτική γωνία. Οι Χριστιανοί ουσιαστικά απείχαν από ορισμένες μόνον τροφές, τις νηστίσιμες περιόδους (ο διαχωρισμός σε νηστίσιμες και μη είχε γίνει με βάση τα θρεπτικά συστατικά των διαφόρων τροφών) και δεν εφαρμόζαν το σύστημα των Ισλαμιστών να νηστεύουν μόνον κατά τη διάρκεια της ημέρας ή τον ιδιόμορφο τρόπο νηστείας των Ιουδαϊστών, όπως αναφέρεται και στα σχετικά κεφάλαια.

Ακόμη, δεν πρέπει να παραλείψουμε να αναφέρουμε ότι εκτός των μεγάλων νηστειών που διαθέτει η κάθε θρησκεία, που είναι διαφορετικές ως προς την ημερομηνία, διάρκεια και τρόπο εφαρμογής τους και οι τρεις θρησκείες εφαρμόζουν τη νηστεία δύο φορές την εβδομάδα σε διαφορετικές όμως ημέρες (βλέπε αντίστοιχα κεφάλαια).

Όπως είπαμε και παραπάνω, ο τρόπος διατροφής απέβλεπε και στην τόνωση του εθνικού αισθήματος και ενότητας στις δύο θρησκείες Ιουδαϊσμού και Ισλαμισμού, γεγονός που δεν συνέβαινε στον Χριστιανισμό, ο οποίος ήταν θρησκεία διεθνική, διακρατική και διαφυλετική και δεν είχε ταυτισθεί μόνον με

ορισμένους λαούς, όπως συνέβαινε τουλάχιστον στον Ιουδαϊσμό και τον Ισλαμισμό κατά τους πρώτους αιώνες της ύπαρξής τους.

Επάνω στο είδος συμβολισμού, έχουμε να παρατηρήσουμε ότι αναφερόμενοι στο ίδιο σύμβολο Εβραίοι και Χριστιανοί, το ερμηνεύουν διαφορετικά.

Ανάλογη παρατήρηση έχουμε να κάνουμε και σχετικά με τη σημασία των εορτών του Πάσχα και της Πεντηκοστής που υπάρχουν στον Ιουδαϊσμό και το Χριστιανισμό με διαφορετική όμως σημασία για τον καθένα τους (βλέπε αντίστοιχα κεφάλαια).

Επιπλέον επισημαίνουμε τον εορταστικό χαρακτήρα της μιας ημέρας την εβδομάδα και στις τρεις θρησκείες, που όμως, είναι διαφορετική για την κάθε μία (Ιουδαϊσμός – Σάββατο, Χριστιανισμός – Κυριακή, Ισλαμισμός – Παρασκευή).

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Με την εργασία αυτή θελήσαμε να εξετάσουμε την επίδραση που ασκούν οι μεγάλες μονοθεϊστικές θρησκείες στις διατροφικές συνήθειες των πιστών. Ακόμη να ερευνήσουμε αν τα διάφορα διατροφικά ταμπού και οι διατροφικές προτιμήσεις αντανakλούν καθαρά πολιτισμικές αξίες και θρησκευτικές αντιλήψεις ή κάτι το διαφορετικό.

Ερευνώντας, λοιπόν, οδηγηθήκαμε, όχι αβασάνιστα, στο συμπέρασμα ότι παρόλο που μια θρησκεία σαφώς έχει τη δύναμη, την ικανότητα να κάνει τους ανθρώπους να ασπαστούν διάφορους τρόπους διατροφής από καθαρή υπακοή στις θείες εντολές, εκτός αυτού, παίζουν σπουδαίο, καταλυτικό και γενεσιουργό ρόλο οι οικολογικοί, οι οικονομικοί και άλλοι παράγοντες που επικρατούν στη συγκεκριμένη περιοχή.

Το σίγουρο, πάντως, είναι ότι καμιά θρησκεία, με τις υποδείξεις ή τις απαγορεύσεις της δεν θέλει να δημιουργήσει διατροφικά προβλήματα στους πιστούς της, αλλά αντίθετα επιδιώκει να τους βοηθήσει να αντιπαρέλθουν όλες τις δυσκολίες της ζωής, χωρίς να τους παρουσιάσουν σοβαρά προβλήματα επιβίωσης.

ΣΥΝΤΜΗΣΕΙΣ ΒΙΒΛΙΑ ΤΗΣ ΑΓΙΑΣ ΓΡΑΦΗΣ

Αβ	Αββακούμ	Θρ	Θρήνοι Ιερεμίου
Αγγ	Αγγαίος	Ιακ	Ιακώβου Επιστολή
Αμ	Αμώς	Ιούδα	Ιούδα Επιστολή
Απ	Αποκάλυψις Ιωάννου	Ιδθ	Ιουδήθ
Αρ	Αριθμοί	Ιεζ	Ιεζεκιήλ
Ασμ	Ασμα	Ιερ	Ιερεμίας
Βαρ	Βαρούχ	Ιησ	Ιησούς Ναυή
1 Βασ	Βασιλειών Α'	Ιλ	Ιωήλ
2 Βασ	Βασιλειών Β'	Ιω	Κατά Ιωάννην Ευαγγέλιον
3 Βασ	Βασιλειών Γ'	1 Ιω	Ιωάννου Επιστολή Α'
4 Βασ	Βασιλειών Δ'	2 Ιω	Ιωάννου Επιστολή Β'
Γαλ	Προς Γαλάτας	3 Ιω	Ιωάννου Επιστολή Γ'
Γεν	Γένεσις	Ιωβ	Ιώβ
Δν	Δανιήλ	Ιων	Ιωνάς
Δτ	Δευτερονόμιον	Κολ	Προς Κολοσσσαείς
Εβρ	Προς Εβραίους	1 Κορ	Προς Κορινθίους Α'
Εκ	Εκκλησιαστής	2 Κορ	Προς Κορινθίους Β'
Εξ	Έξοδος	Κρ	Κριταί
1 Εσδ	Έσδρας Α'	Λευ	Λευιτικόν
2 Εσδ	Έσδρας Β'	Λκ	Κατά Λουκάν Ευαγγέλιον
Εσθ	Εσθήρ	1 Μακ	Μακκαβαίων Α'
Εφ	Προς Εφεσίους	2 Μακ	Μακκαβαίων Β'
Ζαχ	Ζαχαρίας	Μαλ	Μαλαχίας
Ησ	Ησαίας	Μιχ	Μιχαίας
1 Θεσ	Προς Θεσσαλονικείς Α'	Μκ	Κατά Μάρκον Ευαγγέλιον
2 Θεσ	Προς Θεσσαλονικείς Β'	Μτ	Κατά Ματθαίον Ευαγγέλιον

Νμ	Ναούμ
Νε	Νεεμίας
Οβδ	Οβδιού
Πρμ	Παροιμίες
1 Πε	Πέτρου Επιστολή Α'
2 Πε	Πέτρου Επιστολή Β'
Πραξ	Πράξεις Αποστόλων
Ρουθ	Ρουθ
Ρωμ	Προς Ρωμαίους
Σειρ	Σοφία Σειράχ
Σολ	Σοφία Σολομώντος
Σφν	Σοφονίας
1 Τιμ	Προς Τιμόθεον Α'
2 Τιμ	Προς Τιμόθεον Β'
Τιτ	Προς Τίτον
Τωβ	Τωβίτ
Φιλ	Προς Φιλιππησίους
Φλμ	Προς Φιλήμονα
1 Παρ	Παραλειπομένων Α'
2 Παρ	Παραλειπομένων Β'
Ψλ	Ψαλμοί
Ωσ	Ωσηέ

ΣΥΝΗΘΕΙΣ ΣΥΝΤΜΗΣΕΙΣ

ΠΔ	Παλαιά Διαθήκη
ΚΔ	Καινή Διαθήκη
Ο'	Εβδομήκοντα
εβρ	εβραϊκά
εξ	και εξής
βλ	βλέπε

πχ	παραδείγματος χάρη
στ	στίχος
κ.α.	και άλλα
κλπ.	και λοιπά

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΠΑΡΑΠΟΜΠΩΝ

Γεν. Θ', 4	Βιβλίο Γένεσις, κεφάλαιο 9ο, στίχος 4ος
Εξ. ΚΓ', 16	Βιβλίο Έξοδος, κεφάλαιο 23ο, στίχος 16ος
Λευιτ. Γ' 3, 17	Βιβλίο Λευιτικό, κεφάλαιο 3ο, στίχος 3ος & 17ος
Σειρ. ΛΑ', 12-22	Βιβλίο Σοφία Σειράχ, κεφάλαιο 31ο στίχοι από 12 έως και 22
Πρμ. ΚΓ', 30 εξ.	Βιβλίο Παροιμίες, κεφάλαιο 23ο, στίχοι 30 και εξής

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Μετάφραση: Καθηγ. Αγουρίδη Σ. – Ward Mc Afee: Τα πέντε μεγάλα ζωντανά θρησκευματα, Αθήνα, 1990, Έκδοση «Άρτος Ζωής»
- Μεταφρασμένο από τα Γαλλικά με την εποπτεία των Αγουρίδη Σ., Βαρτανιάν Σ., Γρατσέα Γ., Μαραγκού Γ., Ρηγόπουλου Γ., Φρερή Σ., Χιωτέλλη Κ.: Λεξικό Βιβλικής Θεολογίας, Έκδοση Βιβλικό κέντρο «Άρτος Ζωής», Αθήνα 1980.
- Αλιβιζάτου Α.: Οι Ιεροί Κανόνες, έκδοση τρίτη, Αποστολική Διακονία.
- Επιστημονική επιμέλεια Prof. D. Dr. Alfred Rahlfs: SEPTUAGINTA Η Παλαιά Διαθήκη κατά τους Ο΄, Βιβλική Εταιρεία, Αθήνα.
- Χέλμουθ Ντε Γκλάζεναπ (Μετ. Νικηφόρου Βρεττάκου) – Γρατσέα Γ.: Παγκόσμιος Ιστορία των θρησκειών, Εκδόσεις Βιβλιοαθηναϊκή, ΤΟ ΣΑΒΒΑΤΟ ΕΝ ΚΟΥΜΡΑΝ ΚΑΙ ΤΗ Κ. ΔΙΑΘΗΚΗ, Αθήνα, 1971.
- Δεντάκη Β.: Ανθολόγιο Πατερικών κειμένων, εκδόσεις Πανεπιστημίου Αθηνών, Αθήνα, 1974.
- Καρανικόλα Π.: Κλεις των Ιερών Κανόνων της Ανατολικής Ορθοδόξου Εκκλησίας, Εκδοτικός Οίκος Αστήρ, Αθήνα, 1970.
- Καραντζαλη Τ., Μαρούδη Δ.: Αι βασικά αρχαί του Ισλάμ, Αθήνα, 1999.
- Αρχιμ. Κούτσα Σ.: Η Νηστεία της Εκκλησίας, Αποστολική Διακονία.
- (Φροντίδα) Λάτση Μαριάννας: Το Ιερό Κοράνιο.
- Δρ. Μουστάκης Γιώργος: Οι Πέντε Μεγάλες Θρησκείες του κόσμου, Εκδόσεις Πατάκη.
- (Μετάφραση) Μιλίλη Λένα: Κοράνι, Εκδόσεις Κάκτος, 1980.
- Νικόπουλου Θωμά, Διδασκάλου: Πότε είναι νηστεία, Δ' έκδοση βελτιωμένη, Αθήνα, 1999.
- Παπαηλιού Ασπασία: Επιβίωση 1, Βασικός οδηγός διατροφής, Εκδόσεις Καστανιώτη.
- Παρασκευόπουλου Αλεξ.: Αι Θρησκείαι, Αθήναι.
- Πιτσίλκα Αχιλλέως: Θρησκευματα του κόσμου και χριστιανισμός, Λάρισα 1975.

- Σοφουλάκη Αντώνη: Ο άνθρωπος και οι θρησκείες του, Χανιά 1981.
- Σμέμαν Αλεξάνδρου: Η εκκλησία προσευχόμενη, εκδόσεις Ακρίτας.
- SCHMIDT ERASMUS: Ταμείο Καινής Διαθήκης, Εκδοτικός Οίκος «Αστήρ», Αθήνα.
- Schmemann Alexander: Μεγάλη Σαρακοστή, Πορεία προς το Πάσχα, Εκδόσεις Ακρίτας.
- VALLET ODON: Οι θρησκείες, Εκδόσεις Π. Τραυλός – Ε. Κωσταράκη.
- Marvin Harris: Η ιερή αγελάδα και ο βδελυρός χοίρος, εκδόσεις Τροχαλία, 1989.
- (Γενική Επιστασία) Χαστούπη Α.: Αγία Γραφή (Παλαιά Διαθήκη).
- Λούβαρη Ν.: Αγία Γραφή (Καινή Διαθήκη), Εκδόσεις Χρ. Γιοβάνης.
- Εγκυκλοπαίδεια Υδρία Cambridge Ήλιος: Εκδόσεις Τέσσερα Έψιλον.
- Τριμηνιαία έκδοση σπουδής στην ορθοδοξία: ΣΥΝΑΞΗ – Προσεγγίσεις, Χειμώνας 1984.
- Η Αγία Γραφή: (Η ΠΑΛΑΙΑ ΔΙΑΘΗΚΗ ΚΑΙ Η ΚΑΙΝΗ ΔΙΑΘΗΚΗ), έκδοση αδελφότητας Θεολόγων η «ΖΩΗ», 1998.
- Η ΠΑΛΑΙΑ ΔΙΑΘΗΚΗ ΜΕΤΑ ΣΥΝΤΟΜΟΥ ΕΡΜΗΝΕΙΑΣ: Έκδοση Θεολόγων «Ο ΣΩΤΗΡ», 1996.
- Η ΚΑΙΝΗ ΔΙΑΘΗΚΗ ΜΕΤΑ ΣΥΝΤΟΜΟΥ ΕΡΜΗΝΕΙΑΣ: Έκδοση Θεολόγων «Ο ΣΩΤΗΡ», υπό ΠΑΝ. Ν. ΤΡΕΜΠΕΛΑ, 1991.
- Βασικές αρχές του Ιουδαϊσμού: Έκδοση Κεντρικού Ισραηλιτικού Συμβουλίου Ελλάδος
- Ιουδαϊκή Εγκυκλοπαίδεια
- Εγκυκλοπαίδεια ΔΟΜΗ
- Το Ιερό Κοράνιο: Εκδόσεις «Δημιουργία», Μετάφραση – σχόλια Γ. ΠΕΝΤΑΚΗ (Εισαγωγή στο κοράνιο – Βιβλιογραφία για το Κοράνιο Α. ΚΑΡΙΩΤΟΓΛΟΥ, 1995).
- Ι.Μ. Χατζηφώτη: «Η καθημερινή ζωή στο Άγιον Όρος», εκδόσεις ΔΗΜ. Ν. ΠΑΠΑΔΗΜΑ, 1995.

- Σειρά Μεγάλη Ανακάλυψη τίτλος: «Το βιβλίο των θρησκειών», εκδόσεις Α. Δεληθανάσης, Μετάφραση από τα γαλλικά: Μάριος Βερέττας.
- JOHN LAFFIN: «Το σπαθί του ΙΣΛΑΜ», εκδόσεις ΜΠΟΥΚΟΥΜΑΝΗ, Μετάφραση ΔΕΛΑΤΟΛΑΣ ΠΕΤΡΟΣ.
- ISRAEL'S PIQUANT WEEKEND CUSTOMS AND RITUALS: by Daniella Ashkenazy.
- ΠΑΠΥΡΟΣ ΛΑΡΟΥΣ: «Ιστορία των πολιτισμών».

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

σης ἀπακολουθήσαι αὐτοῖς μετὰ τὸ ἐξολοθρεῦσθαι αὐτούς· ἀπὸ προσώπου σου λέγων· πῶς ποιοῦσι τὰ ἔθνη ταῦτα τοῖς θεοῖς· αὐτὰς, ποιῶσα· κἀγὼ, 31 οὐ ποιήσεις· οὕτω τῷ Θεῷ σου· τὰ γὰρ βδελύγματα Κυρίου, ὡς ἔμαθον, ἐποίησαν· ἐν τοῖς θεοῖς αὐτῶν, οἱ τοὺς υἱοὺς αὐτῶν καὶ τὰς θυγατέρας αὐτῶν κατακαίουσιν ἐν πυρὶ τοῖς θεοῖς αὐτῶν.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΙΓ'.

Πάν ρῆμα δ' ἐγὼ ἐντέλλομαι ὑμῖν σήμερον, τοῦ φυλάξαι ποιεῖν· οὐ προσθήσεις ἐπ' αὐτὸ οὐδὲ ἀφαιρέσεις ἀπ' αὐτοῦ. 2 ἔάν δέ ἀναστῇ ἐν σοὶ προφητὴς ἢ ἐνυπνιαζόμενος τὸ ἐνθάπην καὶ δῶ σοι σημεῖον ἢ τέρας, 3 καὶ ἐλθῇ τὸ σημεῖον ἢ τέρας, 4 ἐλθέτω πρός σε λέγων· πορευθῶμεν καὶ λατρεύσωμεν θεοῖς ἑτέροις, οὓς οὐκ οἴδατε, 4 οὐκ ἀκούσαθε τῶν λόγων τὸ προφήτου· ἐκείνου ἢ τοῦ ἐνυπνιαζομένου· τὸ ἐνὸς πινον ἐκείνου, 5 οὐκ ἐπιδέξαι· Κύριος ὁ Θεός σου ὅμως εἰδέναι, εἰ ἀγαπᾷτε τὸν Θεὸν ὑμῶν ἐξ ὅλης τῆς καρδίας ὑμῶν καὶ ἐξ ὅλης τῆς ψυχῆς ὑμῶν. 5 δόξα Κυρίῳ τῷ Θεῷ ὑμῶν πορευέσθε καὶ τὸν ποσειθήσεσθε καὶ τῆς φωνῆς αὐτοῦ ἀκούσαθε καὶ αὐτὸν προσεθέσθε. 6 καὶ ἡ προφητὴς ἐκείνος ἢ τὸ ἐνὸς πινον ἐνυπνιαζόμενος ἢ οὗτος ἀποθανεῖται· ἐλάνησε γὰρ πλάνη αὐτοῦ· οὐκ ἔστιν ἡμεῖς Αἰγύπτου, τοῦ ἐξαγαγόντος σε ἐκ γῆς Αἰγύπτου, ἐλτρωσάμενον σε ἐκ γῆς δουλείας, ἐξῶσαι σε ἀπὸ τῆς δούλου, ἣς ἐνέτειλάν ἐν σοὶ Κύριος ὁ Θεός σου πορευέσθαι ἐν αὐτῇ· καὶ ἄφρανεις τὸ πονηρὸν ἐξ ὑμῶν αὐτῶν.

7· Ἐάν δέ παρακαλέσῃ σε ὁ ἀδελφός σου ἐκ πατρὸς σου ἢ ἐκ μητρὸς σου ἢ ὁ υἱός σου ἢ ἡ θυγάτηρ ἢ ἡ γυνὴ σου ἢ ἡ κόλπῳ σου ἢ φίλος τῶς τῆς ψυχῇ σου λότρα λέγων· βαδίσωμεν καὶ λατρεύσωμεν θεοῖς ἑτέροις, οὓς οὐκ ἔστις σὺ καὶ οἱ πατέρες σου, 8 ἀπὸ τῶν θεῶν τῶν ἐθνῶν τῶν περικύκλῳ ὑμῶν, τῶν ἐγγιζόντων σοὶ ἢ τῶν μακρὰν ἀπὸ σοῦ, ἀπ' ἄκρου τῆς γῆς ἕως ἄκρου τῆς γῆς, 9 οὐ συνθέλγεις αὐτῶν καὶ οὐκ εἰσάκουσθαι αὐτοῦ καὶ οὐ φείσεαι ὁ δ' ἰφθαλμός σου ἐπ' αὐτῶν, οὐκ ἐπισπῶσαις ἐπ' αὐτῶν οὐδ' οὐκ σκεπταίς αὐτῶν· 10 ἀναγγέλλων ἀναγγελεῖς περὶ αὐτοῦ· καὶ αἱ χεῖρες σου ἔσονται ἐπ' αὐτὸν ἐν πρώτοις· ἀποκτείνει αὐτόν, καὶ αἱ χεῖρες παντὸς τοῦ λαοῦ ἐπ' ἐσχάτῳ· 11 καὶ λαθολοήσουσιν αὐτὸν ἐν λίθοις, καὶ ἀποδολεσθήσιν, 12 ἐξήτησεν ἀποστήσασθαι ἀπὸ Κυρίου τοῦ Θεοῦ σου τοῦ ἐξαγαγόντος σε ἐκ γῆς Αἰγύπτου, ἐξ οἴκου δουλείας, 12 καὶ πᾶς

Ἰσραὴλ ἀκούσας φοβηθήσεται καὶ οὐ προσήσεται ποιεῖν ἔτι κατὰ τὸ ρῆμα τὸ πονηρὸν τοῦτο ἐν ὑμῖν.

13· Ἐάν δέ ἀκούσῃς ἐν μῇ τῶν πόλεων σου, ὅτι Κύριος ὁ Θεός σου διδάσκει σοὶ κατοικεῖν σε ἐκεῖ, λεγόντων· 14 ἐξήλθοσαν ἄνδρες παρ' αὐτοῖς ἐξ ὁμῶν καὶ ἀπέστησαν πάντας τοὺς κατοικοῦντας τὴν γῆν αὐτῶν λέγοντες· πορευθῶμεν καὶ λατρεύσωμεν θεοῖς ἑτέροις, οὓς οὐκ ᾔδειτε, 15 καὶ ἐτάσεις καὶ ἐρατήσεσι καὶ ἐρευνήσεσι σφόδρα, καὶ ἰδοὺ ἀληθὲς σαφὲς ὁ λόγος, γέννηται τὸ βδελύγμα τοῦτο ἐν ὑμῖν, 16 ἀναίρων ἀνελείς πάντας τοὺς κατοικοῦντας ἐν τῇ γῇ ἐκείνῃ ἐν φόνῳ μαχαίρας, ἀναστέμναι ἀνσθεταίτε αὐτὴν καὶ πάντα τὰ ἐν αὐτῇ 17 καὶ πάντα τὰ σκόλα αὐτῆς συνάξεις εἰς τὰς διόδους αὐτῆς καὶ ἐμψρῆσις τὴν πόλιν ἐν πυρὶ καὶ πάντα τὰ σκόλα αὐτῆς πανδημεῖ ἐναντίον Κυρίου τοῦ Θεοῦ σου, καὶ ἔσται ἀδικητός εἰς τὸν αἰῶνα, οὐκ ἀνοικηθήσεται ἔτι. 18 καὶ οὐ προσκοληθήσεται οὐδὲν ἀπὸ τοῦ ἀναθέματος ἐν τῇ χειρὶ σου, ἵνα ἀποστραφῇ Κύριος ἀπὸ θυμοῦ τῆς ὀργῆς αὐτοῦ καὶ δώσῃ σοι ἔλεος καὶ ἐλεήσει σε καὶ πληθύνῃ σε, 19 ἐάν ἀκούσῃς τῆς φωνῆς Κυρίου τοῦ Θεοῦ σου, φυλάσσεις τὰς ἐντολάς αὐτοῦ, 20 ὅσας ἐγὼ ἐντέλλομαι σοὶ σήμερον, ποιεῖν τὸ καλὸν καὶ τὸ ἀρεστὸν ἐναντίον Κυρίου τοῦ Θεοῦ σου.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΙΔ'.

Υἱοὶ ἔστε Κυρίου τοῦ Θεοῦ ὑμῶν· οὐκ ἐπιθήσετε φαλακρώμα ἀνὰ μέσον τῶν ὀφθαλμῶν ὑμῶν ἐπὶ νεκρῶν. 2 καὶ λαὸς ἅγιος εἰ Κυρίῳ τῷ Θεῷ σου, καὶ σὲ ἐξελέξατο Κύριος ὁ Θεός σου γενέσθαι σε λαὸν αὐτῶν περιούσιον ἀπὸ πάντων τῶν ἐθνῶν τῶν ἐπὶ προσώπου τῆς γῆς.

3 Οὐ φάγεσθε πᾶν βδελύγμα. 4 ταῦτα κτήνη, ἃ φάγεσθε, μόσχον ἐκ βοῶν καὶ ἀμῶν ἐκ προβάτων καὶ χίμωρον, ἐξ αἰγῶν, 5 ἐλαφον καὶ δορκάδα καὶ πυγάρων, ὅρουγα καὶ καμηλοπάρδαλιν· 6 πᾶν κτήνος διχηλὸν ὅλην καὶ οὐνοχιστῆρας οὐνοχίζον δύο χηλῶν καὶ ἀνάγον· μηρυκισμὸν ἐν τοῖς κτήνεσι, καὶ ἀπὸ τῶν διχηλόντων τὰς δὲ πλάς καὶ οὐνοχιστῆρας· οὐνοχιστῆρας· τὸν κάμηλον καὶ δασύποδα καὶ χοιρογρύμην, 7 καὶ ἀνάγουσα μηρυκισμὸν καὶ ὁ πλὴν οὐ διχηλῶσαν, ἀκάθαρτα ταῦτα ὑμῖν ἔστι· 8 καὶ τὸν ὄν, 9 καὶ διχηλὲς ὁ πλὴν τοῦτο καὶ οὐνοχίζει οὐνοχιστῆρας ὁ πλὴς, καὶ τοῦτο μηρυκισμὸν οὐ μηρυ-

καῖται, ἀκάθαρτον τοῦτο ὅμιν· ἀπὸ τῶν κρέων αὐτῶν οὐ φάγεσθε καὶ τῶν θνητῶν αὐτῶν οὐχ ἄφεσθε. 9 καὶ ταῦτα φάγεσθε ἀπὸ πάντων τῶν ἐν τῇ ὁδοῖ· πάντα δασά ἐστὶν ἐν αὐτοῖς περὶ ῥύγια καὶ λεπίδες, φάγεσθε. 10 καὶ πάντα δασά οὐκ ἔστιν αὐτοῖς περὶ ῥύγια καὶ λεπίδες, οὐ φάγεσθε, ἀκάθαρτα ὅμιν ἔστι. 11 πᾶν θρῆνον καθρὼν φάγεσθε. 12 καὶ ταῦτα οὐ φάγεσθε ἀπ' αὐτῶν· τὸν ἀέτον καὶ τὸν γρύπα καὶ τὸν ἄλκιον 13 καὶ τὸν γύπα καὶ τὸν ἰκτινον καὶ τὰ ὁμοία αὐτῶν 14 καὶ πᾶν κρόκακα καὶ τὰ ὁμοία αὐτῶν 15 καὶ στρουθὶον καὶ γλαῦκα καὶ λάρρον 16 καὶ ἐρωδὶν καὶ κύκνον καὶ ἴβιν 17 καὶ κατάρκην καὶ τέρρακα καὶ τὰ ὁμοία αὐτῶν καὶ ἔποπα καὶ κυκτοκράκα 18 καὶ πελεκῆνα καὶ χαρδύριον καὶ τὰ ὁμοία αὐτῶν καὶ πορφυρίωνα καὶ κυκτορίδα· 19 πάντα τὰ ἔρπετα πᾶν πετεινὸν ἀκάθαρτά ἐστιν ὑμῖν, οὐ φάγεσθε ἀπ' αὐτῶν. 20 πᾶν πετεινὸν καθρὼν φάγεσθε. 21 πᾶν θνησιπτόν οὐ φάγεσθε· τῷ παροικῷ τῷ ἐν ταῖς πόλεσι σου δοθήσεται, καὶ φάγεται, ἢ ἀποδώσῃ τῷ ἄλλοτρίῳ· 22 καὶ λαὸς ἅγιος εἰ Κυρίῳ τῷ Θεῷ σου, οὐχ ἐψησῇς ἄρνα ἐν γάλακτι μητρὸς αὐτοῦ.

22 Δεκάτην ἀποδεκατώσεις πάντας γεννημένους τοῦ σπέρματός σου, τὸ γέννημα τοῦ ἀγροῦ σου ἐν αὐτοῖς κατ' ἐνιμῶν, 23 καὶ φύγῃ αὐτὸ ἐν τῷ τόπῳ ὧ ἐν ἐκκλήτῃ Κυρίου ὁ Θεός σου, ἐπικληθῇ τὸ ὄνομα αὐτοῦ ἐκεῖ· οἱ ἄλλοι οὐκ ἐπικληθῇ τὸ ὄνομα αὐτοῦ καὶ οὐκ εἰσετε τὰ ἐπιδέκατα καὶ τοῦ αἵτου σου καὶ τοῦ οἴνου σου καὶ τοῦ ἐλαίου σου, τὰ πρωτόκτα τῶν βοῶν σου καὶ τῶν προβάτων σου, ἵνα μάθῃς φοβέσθαι Κύριον τὸν Θεόν σου πάσας τὰς ἡμέρας, 24 ἔάν δέ μακρὰν γέννηται ἡ δόδος ἀπὸ σοῦ καὶ μὴ δύνη ἀναφέρειν αὐτὰ, 25 καὶ μακρὰν ἀπὸ σοῦ ὁ τόπος, 26 ἂν ἐκλέξηται Κύριος ὁ Θεός σου ἐπικληθῇ τὸ ὄνομα αὐτοῦ ἐκεῖ, 27 καὶ ἀποδώσῃ αὐτὰ ἀργυρίου καὶ λίμπῃ ἀργύριον ἐν ταῖς χερσὶ σου καὶ πορεύῃ εἰς τὸν τόπον, 28 ἂν ἐκλέξηται Κύριος ὁ Θεός σου αὐτόν, 29 καὶ δώσεις ἀργύριον ἐπὶ παντός, οὐ ἂν ἐπιθυμῇ ἡ ψυχὴ σου, ἐπὶ βουλήν ἢ ἐπὶ προβάτοις, ἐπὶ οἰνῷ ἢ ἐπὶ σίκερῃ ἢ ἐπὶ παντός, οὐ ἂν ἐπιθυμῇ ἡ ψυχὴ σου, καὶ φαγῇ ἐκεῖ ἐναντίον Κυρίου τοῦ Θεοῦ σου καὶ εὐφρανθήσῃ σὺ καὶ ὁ οἶκός σου 21 καὶ ὁ Λευίτης δὲ ἐν ταῖς πόλεσιν σου, 22 καὶ οὐκ ἔστιν αὐτῷ μερίς οὐδὲ κληρὸς μετὰ σοῦ. 23 μετὰ τρία ἔτη ἐξολεῖται πᾶν τὸ ἐπιδέκατον τῶν γεννημάτων σου· ἐν τῷ ἐνιαυτῷ ἐκείνῳ θήσεις αὐτὸ ἐν ταῖς πόλεσιν σου, 29 καὶ ἐλευθεῖται ὁ Λευίτης, 30 καὶ οὐκ ἔστιν αὐτῷ μερίς οὐδὲ κληρὸς,

7· Ἐάν δέ γέννηται ἐν σοὶ ἐνδεὴς ἐκ τῶν ἀδελφῶν σου ἐν μῇ τῶν πόλεων σου ἐν τῇ γῇ, ἢ Κύριος ὁ Θεός σου δώσῃ σοι, οὐκ ἀποστρέψεις τὴν καρδίαν σου, οὐδ' οὐ μὴ συσφιγῇς τὴν χεῖρά σου ἀπὸ τοῦ ἀδελφοῦ σου τοῦ ἐπιδομένου· 8 ἀνοίγων ἀνοίξεις τὰς χεῖρας σου αὐτῷ καὶ δάνειον δανείεις αὐτῷ δόσον ἐπιδέεται, καθὼς ἐνδεεῖται· 9 πρόσχε σεαυτῷ, μὴ γέννηται ρήμα κρυπτόν ἐν τῇ καρδίᾳ σου ἀνόμημα λέγων· ἐγγίξει τὸ ἔτος τὸ ἔβδομον, ἔτος τῆς ἀφάσεως, καὶ πονηρήσεται ὁ δόφθαλμός σου τῷ ἀδελφῷ σου τῷ ἐπιδομένῳ, καὶ οὐ δώσεις αὐτῷ, καὶ καταδοθήσεται κατὰ σοῦ πρὸς Κύριον, καὶ ἔσται ἐν σοὶ ἀμαρτία μεγάλη. 10 διδούς δώσεις αὐτῷ καὶ δάνειον δανείεις αὐτῷ δόσον ἐπιδέεται, καὶ οὐ λυπηθήσῃ τῇ καρδίᾳ σου διδόντος σου αὐτῷ, 11 οὐ γὰρ μὴ ἐκλήπῃ ἐνδεὴς ἀπὸ τῆς γῆς σου διὰ τοῦτο ἐγὼ σοὶ ἐντέλλομαι ποιεῖν τὸ ρῆμα τοῦτο λέγων· ἀνοίγων ἀνοίξεις τὰς χεῖρας σου τῷ ἀδελφῷ σου τῷ πένιτῃ καὶ τῷ ἐπιδομένῳ τῷ ἐπὶ τῆς γῆς σου.

12 Ἐάν δέ πρᾶθῃ σοὶ ὁ ἀδελφός σου ὁ Ἑβραῖος ἢ Ἑθραῖα, δουλεύσει σοὶ ἔτη ἔτη, καὶ τῷ ἔθδμῳ ἐξαποστελεῖς αὐτὸν ἐλευθερον ἀπὸ σοῦ. 13 ἔταν δὲ ἐξαποστellaῖς αὐτὸν ἐλευθερον ἀπὸ τοῦ

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΙΕ'

Δ' ἔπιτὰ ἔτων ποιήσεις ἄφρασην. 2 καὶ αὐτὸ τὸ πρόταγμα τῆς ἀφάσεως· ἀφρασης πᾶν χρέος ἴδιον, 3 ἀφείλει σοὶ πᾶν χρέος, καὶ τὸν ἀδελφόν σου οὐκ ἀπαιτήσεις, ἐπικέκληται γὰρ ἀφραση Κυρίῳ τῷ Θεῷ σου. 3 τὸν ἄλλοτρίον ἀπαιτήσεις δασά ἐάν ἦ σοὶ παρ' αὐτῷ, τῷ δὲ ἀδελφῷ σου ἄφραση ποιήσεις τῷ χρέους σου· 4 ὅτι οὐκ ἔσται ἐν σοὶ ἐνδεὴς, 5 ὅτι εὐλογῶν εὐλογῇ σε Κύριος ὁ Θεός σου ἐν τῇ γῇ, ἢ Κύριος ὁ Θεός σου δώσῃ σοὶ ἐν κλήρῳ κατακληρονομήσῃ αὐτὴν. 5 ἔάν δέ ἀκοῇ εἰσακούσῃ τῆς φωνῆς Κυρίου τοῦ Θεοῦ ὅμῶν φυλάσσειν καὶ ποιεν ἐντολάς ἐντολάς ταύτας, 6 ὅτι Κύριος ὁ Θεός σου σήμερον, 7 ὅτι Κύριος ὁ Θεός σου εὐλόγησέ σε, 8 ὅν τρόπον ἐλάλησέ σοι, καὶ δανείεις ἔθνησι πολλοῖς, οὐ δὲ οὐ δανείῃ, καὶ ἄρξεις ἐθνῶν πολλῶν, οὐδὲ οὐκ ἄρξουσιν.

7· Ἐάν δέ γέννηται ἐν σοὶ ἐνδεὴς ἐκ τῶν ἀδελφῶν σου ἐν μῇ τῶν πόλεων σου ἐν τῇ γῇ, ἢ Κύριος ὁ Θεός σου δώσῃ σοι, οὐκ ἀποστρέψεις τὴν καρδίαν σου, οὐδ' οὐ μὴ συσφιγῇς τὴν χεῖρά σου ἀπὸ τοῦ ἀδελφοῦ σου τοῦ ἐπιδομένου· 8 ἀνοίγων ἀνοίξεις τὰς χεῖρας σου αὐτῷ καὶ δάνειον δανείεις αὐτῷ δόσον ἐπιδέεται, καθὼς ἐνδεεῖται· 9 πρόσχε σεαυτῷ, μὴ γέννηται ρήμα κρυπτόν ἐν τῇ καρδίᾳ σου ἀνόμημα λέγων· ἐγγίξει τὸ ἔτος τὸ ἔβδομον, ἔτος τῆς ἀφάσεως, καὶ πονηρήσεται ὁ δόφθαλμός σου τῷ ἀδελφῷ σου τῷ ἐπιδομένῳ, καὶ οὐ δώσεις αὐτῷ, καὶ καταδοθήσεται κατὰ σοῦ πρὸς Κύριον, καὶ ἔσται ἐν σοὶ ἀμαρτία μεγάλη. 10 διδούς δώσεις αὐτῷ καὶ δάνειον δανείεις αὐτῷ δόσον ἐπιδέεται, καὶ οὐ λυπηθήσῃ τῇ καρδίᾳ σου διδόντος σου αὐτῷ, 11 οὐ γὰρ μὴ ἐκλήπῃ ἐνδεὴς ἀπὸ τῆς γῆς σου διὰ τοῦτο ἐγὼ σοὶ ἐντέλλομαι ποιεῖν τὸ ρῆμα τοῦτο λέγων· ἀνοίγων ἀνοίξεις τὰς χεῖρας σου τῷ ἀδελφῷ σου τῷ πένιτῃ καὶ τῷ ἐπιδομένῳ τῷ ἐπὶ τῆς γῆς σου.

12 Ἐάν δέ πρᾶθῃ σοὶ ὁ ἀδελφός σου ὁ Ἑβραῖος ἢ Ἑθραῖα, δουλεύσει σοὶ ἔτη ἔτη, καὶ τῷ ἔθδμῳ ἐξαποστελεῖς αὐτὸν ἐλευθερον ἀπὸ σοῦ. 13 ἔταν δὲ ἐξαποστellaῖς αὐτὸν ἐλευθερον ἀπὸ τοῦ

τίς καὶ ἦν ὁ τρυφήτης ἐτοιμός τοῦ θέρειν; τὰ δὲ σκευὴ ἦν τρεῖς αἰχμὴ εἰς τὸν ὄδον, καὶ τῇ ἀξίῃ καὶ τῷ δρεπῶν ὀδόντας ἦν ἡ αὐτῇ. 22 καὶ ἐγένεθ' ἐν ταῖς ἡμέραις τῷ πολέμῳ Μαχίας καὶ οὐχ' εὐρήσας ρομφαία καὶ δόρυ ἐν χειρὶ πατρός τοῦ λαοῦ τοῦ μετὰ Σαουλ καὶ μετὰ Ἰωνάθαν, καὶ εὐρέθη τῷ Σαουλ καὶ τῷ Ἰωνάθαν υἱὸς αὐτοῦ. 23 καὶ ἐξήρθη ἐξ ὑποστάσεως τῶν ἀλλοφύλων τὴν ἐν τῷ πέραν Μαχίας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΙΔ΄

Καὶ γινεται ἡ ἡμέρα καὶ εἶπεν Ἰωνάθαν υἱὸς Σαουλ τῷ παιδαριῷ τῷ ἀφροντὶ τῆς σκευῆς αὐτοῦ, καὶ διαδωρῆν εἰς Μεσαῶδ τὸν ἀλλοφύλον τὴν ἐν τῷ πέραν ἐκείνῳ· καὶ τῷ πατρὶ αὐτοῦ οὐκ ἀπηγγέλει. 2 καὶ Σαουλ ἐκάθητο ἐπ' ἄκρου τοῦ θουνοῦ ὑπὸ τὴν ρομφαίαν τὴν ἐν τῷ ἄκρῳ, καὶ ἦσαν μετ' αὐτοῦ ὡς ἑξακόσιοι ἄνδρες. 3 καὶ Ἀχὶζ υἱὸς Ἀχὶζαῶδ ἀδελφοῦ Ἰωχαὰδ υἱοῦ Φινεὲς υἱοῦ Ἥλϊ ληρεύς τοῦ Θεοῦ ἐν Σηλωμ ἀφρον ἐφούδ. 4 καὶ λαὸς οὐκ ἴσκει τὴν πεπόμεναι Ἰωνάθαν, 4 καὶ ἀνὰ μέσον τῆς διαβάσεως, οὐ ἐξήκει Ἰωνάθαν σὺν τῇς ὑπέρτασις τῶν ἀλλοφύλων, καὶ δούος πέτρας ἐκ τούτου λοφύλων, καὶ δούος πέτρας ἐκ τούτου, ὅμοια τῷ ἐνὶ Βασεὶ καὶ δνομα τῷ ἄλλῳ Σενωά. 5 ἡ δὲ δὸς ἡ μία ἀπὸ βορρᾶ ἐρχομένη ἐρχομένη Γαθαῖ. 6 καὶ εἶπεν Ἰωνάθαν πρὸς τὸν παῖδριον τὸ ἀφρον τὰ σκευὴ ἀπεριτήτων τούτων, εἴ τι ποιῆσαι Κύριος ἡμῖν ὅτι οὐκ ἔστι τῷ Κυρίῳ συνεχόμενον σώζειν ἐν πολλοῖς ἢ ἐν ὀλίγοις. 7 καὶ εἶπεν αὐτῷ ὁ ἀφρον τὰ σκευὴ αὐτοῦ· ποιεῖν πᾶν, ὃ ἐάν ἡ καρδία σου ἐκκληνῇ, ἰδοὺ ἐγὼ μετὰ σοῦ, ὡς ἡ καρδία σου καρδία μου. 8 καὶ εἶπεν Ἰωνάθαν ἰδοὺ ἡμεῖς διαβαίνομεν πρὸς τοὺς ἄνδρας καὶ κατακυλισθῶμεθα πρὸς αὐτούς. 9 ἐάν τὰδε εἴπωσι πρὸς ἡμᾶς ὁ πόσις ἐκεῖ ὡς ἂν ἀπαγγελλομένη πρός τιν, καὶ σποροῦμεθα ἐπ' ἑαυτοῖς καὶ οὐ μὴ ἀναθώμεν ἐπ' αὐτούς. 10 ἐάν τὰδε εἴπωσι πρὸς ἡμᾶς, ὅτι παραδόδεωκεν αὐτὸν ἀναθῶμεθα, ὅτι παραδόδεωκεν αὐτούς Κύριος εἰς χεῖρας ἡμῶν· τοῦτο ἡμῖν τὸ σημεῖον. 11 καὶ ἐπληθύνον ἄνθρωποι εἰς Μεσαῶδ τῶν ἀλλοφύλων· καὶ λέγουσιν οἱ ἀλλοφύλοι ἰδοὺ ἑδραῖοι ἐκπορεύονται ἐκ τῶν τραυλῶν αὐτῶν, οὐ ἐκρούσαν ἐκεῖ. 12 καὶ ἀπεκρίθησαν οἱ ἄνδρες Μεσαῶδ πρὸς Ἰωνάθαν· ἂν ὁ Κύριος ἡμῶν τὰ σκευὴ αὐτοῦ καὶ λέγουσιν· ἀνάστητε πρὸς ἡμᾶς, καὶ ἰδοὺ ἡμῶν ἡμῶν. καὶ εἶπεν Ἰωνάθαν πρὸς τὸν ἀφροντα τὰ σκευὴ αὐτοῦ· γινώσκωμεν ἡμῖν ῥήμα. καὶ εἶπεν Ἰωνάθαν πρὸς τὸν ἀφροντα τὰ σκευὴ αὐτοῦ·

τοῦ ἀνάστηθι ὀπίσω μου, ὅτι παρέδωκεν αὐτούς· Κύριος εἰς χεῖρας ἡμῶν. Ἰορὰν. 13 καὶ ἀνέβη Ἰωνάθαν ἐπὶ τὰς χεῖρας αὐτοῦ καὶ ἐπὶ τοὺς πόδας αὐτοῦ· καὶ ὁ ἀφρον τὰ σκευὴ αὐτοῦ μετ' αὐτοῦ. καὶ ἐπέδωκεν αὐτῷ ὀπίσωπον. Ἰωνάθαν, καὶ ἐπάταξεν αὐτούς, καὶ ὁ ἀφρον τὰ σκευὴ αὐτοῦ ἐπέδωκεν ὀπίσωπον αὐτοῦ. 14 καὶ ἐγενήθη ἡ πληγὴ ἡ πρώτη, ἦν ἐπάταξεν Ἰωνάθαν καὶ ὁ ἀφρον τὰ σκευὴ αὐτοῦ, ὡς ἐκφον ἄνδρες ἐν βορρᾷ καὶ ἐν πετροδόλοις καὶ ἐν κόχλασι τοῦ πεδίου. 15 καὶ ἐγενήθη ἀγρόσις ἐν τῇ παρεμβολῇ καὶ ἐν ἀγροσὶ καὶ πᾶς ὁ λαὸς ὁ ἐν Μεσαῶδ καὶ οἱ διασφειρόντες ἐξέστησαν, καὶ αὐτοὶ οὐκ ἔβησαν ποιεῖν· καὶ ἐθάμβησαν ἡ γῆ, καὶ ἐγενήθη ἔκστασις παρὰ Κυρίου. 16 καὶ εἶδον οἱ σκοποὶ τοῦ Σαουλ ἐν Γαθαῖ Βενιανὴν καὶ ἰδοὺ ἡ παρεμβολὴ τετραγωνίην ἐφθεν καὶ ἐφθεν. 17 καὶ εἶπε Σαουλ τῷ λαῷ τῷ μετ' αὐτοῦ· ἐπισκέψασθε δὴ καὶ ἰδετε τίς πεπόμενται ἐξ ὧν καὶ ἐπεσκέψαντο, καὶ ἰδοὺ οὐχ εὕρισκετο Ἰωνάθαν καὶ ὁ ἀφρον τὰ σκευὴ αὐτοῦ. 18 καὶ εἶπε Σαουλ τῷ Ἀχὶζ· προσάγαγε τὸ ἐφούδ· ὅτι αὐτὸς ἦρε τὸ ἐφούδ ἐν τῇ ἡμέρᾳ ἐκείνῃ ἐνώπιον Ἰορὰν. 19 καὶ ἐγενήθη ὡς ἐλάλει Σαουλ πρὸς τὸν Ιερέα, καὶ ὁ ἦχος ἐν τῇ παρεμβολῇ τῶν ἀλλοφύλων· ἐπορεύετο, πορεύομενος καὶ ἐπληθύνετο. 20 καὶ εἶπε Σαουλ πρὸς τὸν Ιερέα· συνάγαγε τὰς χεῖρας σου. 20 καὶ ἀνέβη Σαουλ καὶ πᾶς ὁ λαὸς ὁ μετ' αὐτοῦ καὶ ἐρχονται ὡς τοῦ πολέμου, καὶ ἰδοὺ ἐγένετο ρομφαία ἄνδρος ἐπὶ τὸν πλησίον αὐτοῦ, σύγχυσις μεγάλη ἀφόδρα. 21 καὶ οἱ δοῦλοι οἱ ὄντες ἐχθὲς καὶ τρίτην ἡμέραν μετὰ τῶν ἀλλοφύλων οἱ ἀνὰ ἄνδρες εἰς τὴν παρεμβολὴν ἐπιστάφησαν. 22 καὶ αὐτοὶ εἶπαν μετὰ Ἰορὰν τῶν μετὰ Σαουλ καὶ Ἰωνάθαν. 22 καὶ πᾶς Ἰορὰν οἱ κρυπτόμενοι ἐν τῷ ὄρει. 23 καὶ εἶπεν Ἰορὰν οἱ κρυπτόμενοι ὅτι πεφύγασιν οἱ ἀλλοφύλοι, καὶ συνάψουσιν καὶ αὐτοὺς ὅπως αὐτῶν εἰς πόλεμον. 23 καὶ ὡς ὡσεὶ Κύριος ἐν τῇ ἡμέρᾳ ἐκείνῃ τὸν Ἰορὰν.

Καὶ ὁ πόλεμος διήρθε τὴν Βαιμά, καὶ πᾶς ὁ λαὸς ἦν μετὰ Σαουλ ὡς δέκα χιλιάδες ἄνδρων· καὶ ἦν ὁ πόλεμος διασπαρμένος εἰς ὅλην τὴν πόλιν ἐν τῷ ὄρει Ἐφραῖμ. 24 καὶ Σαουλ ἡγήνησεν ἄνθρωποι μεγάλων ἐν τῇ ἡμέρᾳ ἐκείνῃ καὶ ἀράται τῷ λαῷ λέγοντες ἐπικατάρτος ὁ ἀνθρωπος, ὅς φάγεται ἄφρον ὡς ἐσπέρας, καὶ ἐκόκκησεν τὸν ἄφρον ὡς ἐσπέρας, καὶ οὐκ ἐγένετο πᾶς ὁ λαὸς ἀφρον. καὶ πᾶσα ἡ γῆ ἥλιτα. 25 καὶ Ἰσάακ δρομὸς ἦν μελισσῶν κατὰ πρόσωπον τοῦ ἀγροῦ, 26 καὶ εἰσπληθύνον τὸν ἀφροντα τὰ σκευὴ αὐτοῦ.

ἰδοὺ ἐπορεύετο λαῶν, καὶ ἰδοὺ οὐκ ἦν ἐπιστρέφον τὴν χεῖρα αὐτοῦ εἰς τὸν σπῆμα αὐτοῦ, ὅτι ἐφύθη ὁ λαὸς τὸν δρόμον Κυρίου. 27 καὶ Ἰωνάθαν οὐκ ἀνέκλει ἐν τῷ ὄρει τὸν πατέρα αὐτοῦ τὸν λαόν· καὶ ἐξέτεινε τὸ ἄκρον τοῦ σκήπτρου αὐτοῦ ἐπὶ τῇ χειρὶ αὐτοῦ καὶ ἔβαλεν αὐτὸ εἰς τὴν κληρίδα τοῦ μέλιτος καὶ ἐπέστρεψε τὴν χεῖρα αὐτοῦ εἰς τὸ στόμα αὐτοῦ, καὶ ἀνέβλεψαν οἱ ὀφθαλμοὶ αὐτοῦ. 28 καὶ ἀπεκρίθη εἰς ἐκ τοῦ λαοῦ καὶ εἶπεν ὀρκίως ὥρπισεν τὸν λαόν ὁ πατήρ σου λέγων· ἐπικατάρτος ὁ ἀνθρωπος, ὅς φάγεται ἄφρον σήμερον, καὶ ἐξελύθη ὁ λαός. 29 καὶ ἔγνω Ἰωνάθαν καὶ εἶπεν ἀπλήλαχεν ὁ πατήρ μου τὴν γῆν· ἰδὲ δὴ ἐτι εἶδον οἱ ὀφθαλμοί μου ὅτι ἐγενώσκηον βραχὺ τὴν μέλιτος τούτου· 30 ἄλλοι τῶν σκύλων τῶν ἐχθρῶν αὐτῶν, ὧν εὐρεν, ὅτι νῦν ἂν μελίσων ἦν ἡ πληγὴ ἐν τοῖς ἀλλοφύλοις. 31 καὶ ἐπάταξεν ἐν τῇ ἡμέρᾳ ἐκείνῃ ἐκ τῶν ἀλλοφύλων ἐν Μαχίας, καὶ ἐκόπτασεν ὁ λαὸς σφόδρα. 32 καὶ ἐκλήθη ὁ λαὸς εἰς τὰ σκόλα, καὶ ἐλαθεν ὁ λαὸς ποίμνια καὶ βοῦς καὶ κτῆνα βοῶν καὶ ἐφαζεν ἐπὶ τὴν γῆν, καὶ ἦσαν ὁ λαὸς σὺν τῷ αἵματι. 33 καὶ ἀπηγγέλη Σαουλ λέγοντες ἡμᾶς τῶν ἐκείνων τῶ Κυρίῳ φανόντων σὺν τῷ αἵματι. καὶ εἶπε Σαουλ ἐκ Γεθθαίμ· κυλισσάτε μοι αἵθρον ἐνταῦθα μέγαν. 34 καὶ εἶπε Σαουλ· διασπάρητε ἐν τῷ λαῷ καὶ εἴπατε αὐτοῖς προσάγαγετε ἐνταῦθα ἕκαστος τὸν μόσχον αὐτοῦ καὶ ἕκαστος τὸ πρόβατον αὐτοῦ, καὶ σφάξτετε ἐπὶ τούτου, καὶ οὐ μὴ ἀμάρτητε τῷ Κυρίῳ τοῦ ἐσθλῆν σὺν τῷ αἵματι· καὶ προσήγει ὁ λαὸς ἕκαστος τὸ ἐν τῇ χειρὶ αὐτοῦ καὶ ἐφαζον ἐκεῖ. 35 καὶ ἠχοδομήσαν ἐκεῖ Σαουλ θυσιαστήριον τῷ Κυρίῳ· τοῦτο ἦρξάτο Σαουλ οἰκοδομήσαν θυσιαστήριον τῷ Κυρίῳ.

36 Καὶ εἶπε Σαουλ· καταθάμεν ὀπίσω τῶν ἀλλοφύλων τὴν νύκτα καὶ διασπάρωμεν ἐν αὐτοῖς ὥς διαφύση ἡμέρα, καὶ μὴ ὑπολείπωμεν ἐν αὐτοῖς ἄνδρα. καὶ εἶπαν τῶν ἀγαθῶν ἐνώπιόν σου ποιεῖν. καὶ εἶπεν ὁ Ιερεὺς πρὸς Σαουλ τὸν Θεόν· 37 καὶ ἐπηρώτησε Σαουλ τὸν Θεόν· ἐλ παραδώσει αὐτούς εἰς χεῖρας Ἰορὰν; καὶ οὐκ ἀπεκρίθη αὐτῷ ἐν τῇ ἡμέρᾳ ἐκείνῃ. 38 καὶ εἶπε Σαουλ πρὸς τὸν Θεόν· ἀνάστητε ἐνταῦθα πᾶσας τὰς γυναῖκες τοῦ Ἰορὰν καὶ γυνῆς καὶ ἰδετε ἐν τῇ νύκτῃ ἡ ἀμαρτία αὐτῆς σήμερον· 39 ὅτι ζῇ Κύριος ὁ σῶσας τὸν Ἰορὰν, ὅτι ἐν ἀποκρίθῃ κατὰ Ἰωνάθαν τοῦ υἱοῦ μου, θανάτῳ ἀποθανεῖται. καὶ

οὐκ ἦν ὁ ἀποκρινόμενος ἐκ παντός τοῦ λαοῦ. 40 καὶ εἶπε πᾶντὶ ἀνδρὶ Ἰορὰν· ἰδοὺ ἡμεῖς ἐφύθη εἰς δούλεάν σου, καὶ ἰδοὺ ἡμεῖς ἐφύθη ὁ υἱός σου ἐξομέθα εἰς δούλεάν σου. καὶ εἶπεν ὁ λαὸς πρὸς Σαουλ· τὸ ἀγαθὸν ἐνώπιόν σου ποιεῖν. 41 καὶ εἶπε Σαουλ· Κύριε ὁ Θεός Ἰορὰν, εἴ ὅτι οὐκ ἀπεκρίθης τῷ δούλῳ σου, ὅτι οὐκ ἔδωκεν ὁ Θεός Ἰωνάθαν τῷ υἱῷ μου ἡ ἀδικία, Κύριε ὁ Θεός Ἰορὰν, ὁδὸς δούλων καὶ ἐάν τὰδε εἴπωσι, ἐν τῷ λαῷ σου Ἰορὰν, δὸς δὴ δαίτη αὐτῶν, καὶ κληροῦται Ἰωνάθαν καὶ Σαουλ, καὶ ὁ λαὸς ἐξήλθε. 42 καὶ εἶπε Σαουλ· βάλετε ἀνὰ μέσον ἡμῶν καὶ ἀνὰ μέσον Ἰωνάθαν τοῦ υἱοῦ μου· ὅν ἐν κατακληρώσεται Κύριος, ἀποθανεῖται. καὶ εἶπεν ὁ λαὸς πρὸς Σαουλ· ὅτι οὐκ ἔστι τὸ ρῆμα τοῦτο. καὶ κατακληρώσεται Σαουλ τὸν λαόν, καὶ βαλλουσιν ἀνὰ μέσον αὐτοῦ καὶ ἀνὰ μέσον Ἰωνάθαν τοῦ υἱοῦ αὐτοῦ, καὶ κατακληρώσεται Ἰωνάθαν, 43 καὶ εἶπε Σαουλ πρὸς Ἰωνάθαν· ἀπάγγεilon μοι τί πεποίηκας. καὶ ἀπηγγέλει ἐν αὐτῷ Ἰωνάθαν καὶ εἶπε· γευόμενος ἐγενώσκηον ἐν ἄκρῳ τῷ σκήπτρῳ τῷ ἐν τῇ χειρὶ μου βραχὺ μέλι, καὶ ἰδοὺ ἐγὼ ἀποθνήσκω. 44 καὶ εἶπεν αὐτῷ Σαουλ· τὰδε ποιεῖς ἡσσαι μοι ὁ Θεός καὶ τὰδε προσθεῖν, ὅτι θανάτῳ ἀποθανῇ σήμερον. 45 καὶ εἶπεν ὁ λαὸς πρὸς Σαουλ· εἰ σήμερον θανατωθῇται ὁ ποιῆσας τὴν σωτηρίαν τὴν μεγάλην ταύτην ἐν Ἰορὰν, ὁ Κύριος, εἰ πεσέται τριχὺς τῆς κεφαλῆς αὐτοῦ ἐπὶ τὴν γῆν· ὅτι ὁ λαὸς τοῦ Θεοῦ ἐποίησε τὴν ἡμέραν ταύτην. καὶ προσήγει ὁ λαὸς περὶ Ἰωνάθαν ἐν τῇ ἡμέρᾳ ἐκείνῃ, καὶ οὐκ ἀπέθανε. 46 καὶ ἀνέβη Σαουλ ἀπὸ ὄπισθεν τῶν ἀλλοφύλων, καὶ οἱ ἀλλοφύλοι ἀπήλθον εἰς τὸν τόπον αὐτῶν. 47 Καὶ Σαουλ κατακληροῦται ἐργον ἐπὶ Ἰορὰν, καὶ ἐπολέμει· κύκλω πάντας τοὺς ἐχθρούς αὐτοῦ, εἰς τὸν Μωαβ καὶ εἰς τοὺς υἱούς Ἀμιων καὶ εἰς τοὺς υἱούς Ἐδὼμ καὶ εἰς τὸν Βαιθεῶν καὶ εἰς βασιλεῖα Σουὰ καὶ εἰς τοὺς ἀλλοφύλους· οὐ ἂν ἐστράφη, ἐσώζετο. 48 καὶ ἐποίησε δύναμιν καὶ ἐπάταξε τὸν Ἀμαλὴκ καὶ ἐξέλειτο τὸν Ἰορὰν ἐκ χειρὸς τῶν καταπατούντων αὐτόν. 49 καὶ ἦσαν οἱ υἱοὶ Σαουλ· Ἰωνάθαν καὶ Ἰεραίου καὶ Μελχισὰ καὶ ἀνδρα τῶν δύο θυγατέρων αὐτοῦ, δνομα τῇ πρωτοτόκῳ Μερῶδ, καὶ δνομα τῇ δευτέρᾳ Μελχὶζ. 50 καὶ δνομα τῇ γυναικὶ αὐτοῦ Ἀχινόμ· θυγατὴρ Ἀχιάας, καὶ δνομα τῇ ἀρχιστρατήγῳ αὐτοῦ Ἀθνήν, υἱὸς Νήρ, υἱοῦ οὗ κείου Σαουλ. 51 καὶ ἦν πατήρ Σαουλ καὶ Νήρ πατήρ Ἀθνήν υἱὸς Ἰωνάθαν υἱοῦ Ἀθνή. 52 καὶ ἦν ὁ πόλεμος

Κανὼν ΚΘ'

*Μὴ καταλύειν τὴν νηστείαν τὴν πέμπτῃ τῆς ἐσχάτης
ἐβδομαΐδος τῆς τεσσαρακοστῆς.*

Ὁ τῶν ἐν Καρθαγένῃ διαγορεύει κανὼν, ὥστε, ἅγια
θυσιαστηρίου, εἰ μὴ ὑπὸ νηστικῶν ἀνθρώπων, μὴ ἐπιτε-
λεῖσθαι, ἐξηρημένης μιᾶς ἑτησίας ἡμέρας, ἐν ἧ τὸ Κυρια-
κὸν δεῖπνον ἐπιτελεῖται, ἴσως τῆνικαῦτα, διὰ τινος κατὰ
τούς τόπους προφάσεις τῇ ἐκκλησίᾳ λυσιτελεῖς, τῶν
θειῶν ἐκείνων Πατέρων τοιαύτῃ χρησαμένων οἰκονομία.
Μηδενὸς οὖν ἡμᾶς ἐνάγοντος καταλιπεῖν τὴν ἀκρίβειαν,
ὀρίζομεν, ἀποστολικάς καὶ πατρικάς ἐπόμενοι παραδό-
σεσι, μὴ δεῖν ἐν Τεσσαρακοστῇ τῇ ὑστέρᾳ ἐβδομάδι τὴν
πέμπτῃν λύειν, καὶ ὅλην τὴν Τεσσαρακοστὴν ἀτιμάζειν.

*Ἀποστ. ξθ', ΣΤ' πθ', Λαοδ. μθ', ν', να', νβ', Καρθ. μη', νς',
Διονυσ. α', Τιμοθ. η', ι'.*

Κανὼν ΝΕ'

Μὴ νηστεύειν τοῖς Σάββασι.

Ἐπειδὴ μεμαθήκαμεν, τοὺς ἐν τῇ Ρωμαίων πόλει, ἐν
ταῖς ἀγίαις τῆς Τεσσαρακοστῆς νηστείας, τοῖς ταύτης
Σάββασι νηστεύειν, παρὰ τὴν παραδοθεῖσαν ἐκκλησιαστι-
κὴν ἀκολουθίαν· ἔδοξε τῇ ἀγίᾳ συνόδῳ, ὥστε κρατεῖν καὶ
ἐπὶ τῇ Ρωμαίων ἐκκλησίᾳ ἀπαρασλεύτως τὸν κανόνα,
τὸν λέγοντα· Εἰ τις κληρικὸς εὐρεθείῃ τὴν ἀγίαν Κυρια-
κὴν νηστεύων, ἢ τὸ Σάββατον, πλην τοῦ ἐνὸς καὶ μόνου,
καθαιρεῖσθω· εἰ δὲ λαϊκός, ἀφοριζέσθω.

Ἀποστολ. ξς'.

Κανὼν ΝΣ'

*Ἀπέχεσθαι τυροῦ τὰς τῆς Τεσσαρακοστῆς Κυριακάς
καὶ τὰ Σάββατα.*

Ὡσαύτως μεμαθήκαμεν ἐν τε τῇ Ἀρμενίων χώρα, καὶ
ἐν ἑτέροις τόποις, ἐν τοῖς Σάββασι, καὶ ἐν ταῖς Κυριακαῖς
τῆς ἀγίας Τεσσαρακοστῆς, ὥς καὶ τυρόν ἐσθιέν τινάς.
Ἐδοξε τοίνυν καὶ τοῦτο, ὥστε τὴν κατὰ πᾶσαν τὴν οἰκου-
μένην τοῦ Θεοῦ ἐκκλησίαν, μιᾷ κατακολουθοῦσαν τάξει,
τὴν νηστείαν ἐπιτελεῖν, καὶ ἀπέχεσθαι, ὥσπερ θυτοῦ παν-
τοίου, οὔτω δὴ ψοῦ, καὶ τυροῦ, ἃ καρπὸς εἰσι, καὶ γεννή-
ματα, ὧν ἀπεχόμεθα. Εἰ δὲ μὴ τοῦτο παραφυλλάττοιεν,
εἰ μὲν κληρικοὶ εἶεν, καθαιρεῖσθωσαν· εἰ δὲ λαϊκοί, ἀφορι-
ζέσθωσαν.

Ἀποστ. ξθ', Γαγγρ. ιθ'.

Κανὼν ΝΖ'

Μὴ προσφέρειν τῷ θυσιαστηρίῳ μέλι ἢ γάλα.

Ὅτι οὐ χρὴ ἐν τοῖς θυσιαστηρίοις μέλι, καὶ γάλα
προσφέρεσθαι.

Ἀποστ. γ', δ', ΣΤ' κη', Καρθ. μδ'.

Κανὼν ΕΞ'*Αἵματος ζώων ἀπέχεσθαι.*

Ἡ θεία ἡμῖν Γραφή ἐνετείλατο, ἀπέχεσθαι αἵματος, καὶ πνικτοῦ, καὶ πορνείας. Τοῖς οὖν διὰ τὴν λίχνον γαστέρα αἷμα οἰουδῆποτε ζώου τέχνη τινὶ κατασκευάζουσιν ἐδώδιμον, καὶ οὕτω τοῦτο ἐσθίουσι, προσφόρως ἐπιτιμῶμεν. Εἴ τις οὖν ἀπὸ τοῦ νῦν αἷμα ζώου ἐσθίειν ἐπιχειρήσῃ οἰφδῆτινι τρόπῳ, εἰ μὲν κληρικὸς εἴη, καθαιρείσθω· εἰ δὲ λαϊκός, ἀφοριζέσθω.

*Ἀποστ. ξγ', Γάγγρ. β'.***Κανὼν ΙΙΙ'***Μὴ εἰσάγειν κτῆνος ἐν ἐκκλησίᾳ.*

Μηδεὶς ἔνδον ἱεροῦ ναοῦ κτῆνος τὸ οἰονοῦν εἰσαγέτω, ἐκτὸς εἰμὴ τις ὁδοιπορῶν, μεγίστης καταλαβούσης ἀνάγκης, οἰκίσκου καὶ καταγωγῆς ἀπόρων, ἐν τῷ τοιούτῳ καταλύσει ναῶ. Διὰ γὰρ τὸ μὴ τὸ κτῆνος ἔνδον εἰσενεχθῆναι, αὐτὸ μὲν, ἐστὶν ὅτε, διαφθαρήσεται· ὁ δὲ, τῇ τοῦ ὑποζυγίου ἀποβολῇ, καὶ τῷ ἐντεῦθεν ἀπόρῳς ἔχειν τῆς ἐπὶ τὴν ὁδοιπορίαν ὁρμῆς, θανάτου κινδύνῳ παραδοθήσεται· τὸ γὰρ σάββατον διὰ τὸν ἄνθρωπον γενέσθαι ἐκδιδασκόμεθα· ὥστε διὰ πάντων προτιμητέαν ἡγεῖσθαι τὴν τοῦ ἀνθρώπου σωτηρίαν τε καὶ ἀπάθειαν. Εἰ δὲ τις φωραθεῖη χωρὶς ἀνάγκης, ὡς εἴρηται, κτῆνος εἰσάγων ἐν ἱερῷ, εἰ μὲν κληρικὸς εἴη, καθαιρείσθω· εἰ δὲ λαϊκός ἀφοριζέσθω.

Κανὼν ΙΙΘ'*Δεῖ νηστεύειν ἕως τοῦ μεσονυχτίου τοῦ μεγάλου Σαββάτου.*

Τὰς τοῦ σωτηρίου πάθους ἡμέρας, ἐν νηστείᾳ, καὶ προσευχῇ, καὶ κατανύξει καρδίας ἐπιτελοῦντας, χρὴ τοὺς πιστοὺς περὶ μέσας τῆς περὶ τὸ μέγα σάββατον νυκτὸς ὥρας ἀπονησιζέσθαι, τῶν θείων Εὐαγγελιστῶν Ματθαίου καὶ Λουκᾶ, τοῦ μὲν, διὰ τοῦ, Ὁψὲ σαββάτων ῥήματος· τοῦ δὲ, διὰ τοῦ, Ὁρθρου βαθέος, τὴν βραδυτητα τῆς νυκτὸς ὑπογραφόντων.

Διονυσίου α'.

Κανὼν Γ'*Τίνα προσάγονται εἰς θυσίαν.*

Εἰ τις ἐπίσκοπος, ἢ πρεσβύτερος, παρὰ τὴν τοῦ Κυρίου διάταξιν τὴν ἐπὶ τῇ θυσίᾳ, προσενέγκῃ ἑτέρα τινα ἐπὶ τὸ θυσιαστήριον, ἢ μέλι, ἢ γάλα, ἢ ἀντὶ οἴνου σίκερα ἐπιτηδευτά, ἢ ὀρνεις ἢ ζῶα τινα, ἢ ὄσπρια, παρὰ τὴν διάταξιν, καθαιρείσθω· πλὴν νέων χίδρων, ἢ σταφυλῆς, τῷ καιρῷ τῷ δέοντι. Μὴ ἐξὸν δὲ ἔστω προσάγεσθαι τι ἕτερον πρὸς τὸ θυσιαστήριον, ἢ ἔλαιον εἰς τὴν λυχνίαν, καὶ θυμίαμα τῷ καιρῷ τῆς ἀγίας προσφορᾶς.

*Ἀποστ. δ', ΣΤ' κη', νζ', 4θ', Καρθαγ. μδ', Θεοφιλ. η'.***Κανὼν Δ'***Αἱ ἀπαρχαὶ τῶν ὀπωριῶν ποῦ ἀποστελλόνται.*

Ἡ ἄλλη πᾶσα ὀπώρα εἰς οἶκον ἀποστελλέσθω, ἀπαρχὴ τῷ ἐπισκόπῳ καὶ τοῖς πρεσβυτέροις, ἀλλὰ μὴ πρὸς τὸ θυσιαστήριον. Δῆλον δὲ ὡς ὁ ἐπίσκοπος καὶ οἱ πρεσβύτεροι ἐπιμερίσουσι τοῖς διακόνους, καὶ τοῖς λοιποῖς κληρικοῖς.

*Ἀποστ. γ', ΣΤ' κη', νζ', 4θ', Καρθαγ. μδ', Θεοφιλ. η'.***Κανὼν ΝΑ'***Περὶ τοῦ βδελυτομένου γάμον καὶ οἶνον καὶ κραάς.*

Εἰ τις ἐπίσκοπος ἢ πρεσβύτερος, ἢ διάκονος, ἢ ὅλως τοῦ καταλόγου τοῦ ἱερατικοῦ, γάμου, καὶ κρεῶν, καὶ οἴνου, οὐ δι' ἄσκησιν, ἀλλὰ διὰ βδελυρίαν ἀπέχεται, ἐπιλαθόμενος, ὅτι πάντα καλὰ λίαν, καὶ ὅτι ἄρσεν καὶ θῆλυ ἐποίησεν ὁ Θεὸς τὸν ἄνθρωπον, ἀλλὰ βλασφημῶν διαβάλλῃ τὴν δημιουργίαν, ἢ διορθούσθω, ἢ καθαιρείσθω, καὶ τῆς ἐκκλησίας ἀποβαλλέσθω. Ὡσαύτως καὶ λαϊκός.

*Ἀποστ. νγ', ΣΤ' ιγ', Ἀγκύρ. ιδ', Γαγγρ. α', θ', ιδ', κα', Βασιλ. πς'.***Κανὼν ΝΓ'***Περὶ κληρικῶν μὴ μεταλαμβάνόντων κρεῶν καὶ οἴνου ἐν ἑορταῖς.*

Εἰ τις ἐπίσκοπος, ἢ πρεσβύτερος, ἢ διάκονος, ἐν ταῖς ἡμέραις τῶν ἑορτῶν οὐ μεταλαμβάνει κρεῶν, καὶ οἴνου, βδελυσσόμενος, καὶ οὐ δι' ἄσκησιν, καθαιρείσθω, ὡς κεκαυτηριασμένος τὴν ἰδίαν συνείδησιν, καὶ αἴτιος σκανδάλου πολλοῖς γινόμενος.

Ἀποστ. να', Ἀγκύρ. ιδ', Γαγγρ. α', β', θ', ιδ', ιη', Βασιλ. πς'.

Κανὼν ΞΓ'

Περὶ τῶν φαγόντων κρέα ἐν αἵματι ψυχῆς αὐτοῦ.

Εἰ τις ἐπίσκοπος, ἢ πρεσβύτερος, ἢ διάκονος, ἢ ὅλως τοῦ καταλόγου τοῦ ἱερατικοῦ, φάγη κρέα ἐν αἵματι ψυχῆς αὐτοῦ, ἢ θηριάλωτον, ἢ θνησιμαῖον, καθαιρείσθω· τοῦτο γὰρ ὁ νόμος ἀπέειπεν· εἰ δὲ λαϊκὸς εἴη, ἀφοριζέσθω.

ΣΤ' Ξζ', Γαγγρ. β'.

Κανὼν ΞΔ'

Περὶ τῶν τὰς Κυριακὰς ἢ Σάββατα νηστευόντων.

Εἰ τις κληρικὸς εὗρεθῇ τὴν Κυριακὴν ἡμέραν νηστεύων, ἢ τὸ Σάββατον (πλήν τοῦ ἐνὸς μόνου), καθαιρείσθω· εἰ δὲ λαϊκὸς ἀφοριζέσθω.

ΣΤ' νε', πθ', Γαγγρ. ιη', Πέτρου ιε', Θεοφ. α'.

Κανὼν ΞΘ'

Περὶ τῶν μὴ νηστευόντων.

Εἰ τις ἐπίσκοπος, ἢ πρεσβύτερος, ἢ διάκονος, ἢ ὑποδιάκονος, ἢ ἀναγνώστης, ἢ ψάλτης, τὴν ἁγίαν Τεσσαρακοστὴν τοῦ Πάσχα οὐ νηστεύει, ἢ τετράδα, ἢ παρασκευὴν, καθαιρείσθω· ἐκτὸς εἰ μὴ δι' ἀσθένειαν σωματικὴν ἐμποδίζοιτο· εἰ δὲ λαϊκὸς εἴη, ἀφοριζέσθω.

ΣΤ' κθ', πθ', Λαοδ. μθ', ν', Πέτρ. ιε', Διονυσ. α', Τιμ. η', ι'.

Κανὼν Ο'

Περὶ τῶν μετὰ Ἰουδαίων νηστευόντων.

Εἰ τις ἐπίσκοπος, ἢ πρεσβύτερος, ἢ διάκονος, ἢ ὅλως τοῦ καταλόγου τῶν κληρικῶν, νηστεύει μετὰ Ἰουδαίων, ἢ ἐορτάζει μετ' αὐτῶν, ἢ δέχοιτο παρ' αὐτῶν τὰ τῆς ἐορτῆς ξένια, οἶον ἄζυμα, ἢ τι τοιοῦτον, καθαιρείσθω· εἰ δὲ λαϊκὸς εἴη, ἀφοριζέσθω.

Ἀποστ. ζ', σα', ΣΤ' ια', Ἀντιοχ. α', Λαοδ. κθ', λζ', λη', (λη'), Καρθ. ξθ'.

Κανὼν ΟΑ'

*Περὶ τοῦ ἔλαιον προσφέροντος
εἰς μὴ χριστιανικοὺς ναοὺς.*

Εἰ τις χριστιανὸς ἔλαιον ἀπενέγκοι εἰς ἱερὸν ἐθνῶν, ἢ εἰς συναγωγὴν Ἰουδαίων, ἐν ταῖς ἐορταῖς αὐτῶν, ἢ λύχνους ἅπτοι, ἀφοριζέσθω.

Ἀποστ. ζ', ξε', ο', ΣΤ' ια', Ἀντιοχ. α', Λαοδικ. κθ', λζ', λη', Καρθ. νθ', πβ', ρκγ'.

Κανὼν Ζ΄

Περὶ τῶν συνεσπιαθέντων ἐν ἐθνικῇ ἑορτῇ.

Περὶ τῶν συνεσπιαθέντων ἐν ἐθνικῇ ἑορτῇ, ἐν τόπῳ ἀφωρισμένῳ τοῖς ἐθνικοῖς, ἴδια βρώματα ἐκομισαμένων, καὶ φαγόντων, ἔδοξε διетίαν ὑποπεσόντας δεχθῆναι· τὸ δέ, εἰ χρὴ μετὰ τῆς προσφορᾶς ἕκαστον, τῶν ἐπισκόπων ἐστὶ δοκιμάσαι, καὶ τὸν ἄλλον βίον ἐφ' ἑκάστου ἐξετάσαι.
Α' ια'.

Κανὼν ΜΘ΄

*Ἐν Τεσσαρακοστῇ οὐ προσφέρεται ἄρτος,
εἰ μὴ ἐν Σαββάτῳ καὶ Κυριακῇ.*

Ὅτι οὐ δεῖ ἐν τῇ Τεσσαρακοστῇ ἄρτον προσφέρειν, εἰ μὴ ἐν Σαββάτῳ καὶ Κυριακῇ μόνον.
ΣΤ' νβ'.

Κανὼν Β΄

Περὶ ἀράς τῆς τοῖς κατακρίνοντας τοῖς ἐσθίοντας κρέα.

Εἰ τις ἐσθίοντα κρέα, χωρὶς αἵματος, καὶ εἰδωλοθύτου, καὶ πνικτοῦ, μετ' εὐλαβείας καὶ πίστεως, κατακρίνοι ὥς ἂν διὰ τὸ μεταλαμβάνειν ἐλπίδα μὴ ἔχοντα, ἀνάθεμα ἔστω.

Ἀποστ. να', ξγ', ΣΤ' ξζ', Ἀγκυρ. ιδ', Βασιλ. πς'.

Κανὼν ΙΙΙ΄

Μὴ νηστεύειν τὴν Κυριακὴν.

Εἰ τις διὰ νομιζομένην ἄσκησιν ἐν τῇ Κυριακῇ νηστεύει, ἀνάθεμα ἔστω.

Ἀποστ. ξδ'.

Κανὼν ΙΘ΄

Μὴ λύειν τὰς νενομομένους νηστείας.

Εἰ τις τῶν ἀσκουμένων, χωρὶς σωματικῆς ἀνάγκης, ὑπερφηφανεύοιτο, καὶ τὰς παραδεδομένας νηστείας εἰς τὸ κοινόν, καὶ φυλασσομένας ὑπὸ τῆς ἐκκλησίας παραλύοι, ὑποικουρῶντος ἐν αὐτῷ τελείου λογισμοῦ, ἀνάθεμα ἔστω.

Ἀποστ. ξθ΄.

Οἱ ἱεροὶ Κανόνες

Μεγάλου Βασιλείου

Κανὼν ΚΗ΄

Περὶ τοῦ ἐπαγγελαμένου ἀπέχεσθαι ὑείων κρεῶν.

Ἐκεῖνό γε μὴν γελοῖόν μοι κατεφάνη, τὸ εὐξασθαί τινα ὑείων ἀπέχεσθαι κρεῶν. Ὡστε καταξίωσον διδάσκειν αὐτούς, τῶν ἀπαιδευτῶν προσευχῶν καὶ ἐπαγγελιῶν ἀπέχεσθαι· τὴν μὲν τοι χρήσιν ἀδιάφορον εἶναι συγχώρησον· οὐδὲν γὰρ κτίσμα Θεοῦ ἀπόβλητον, μετ' εὐχαριστίας λαμβανόμενον· ὥστε ἡ εὐχή καταγέλαστος, οὐχ ἡ ἀποχή ἀναγκαία.

ΤΟΥ ΑΥΤΟΥ ΕΞ ΕΤΕΡΟΥ ΛΟΓΟΥ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΜΑΚΑΡΙΟΝ ΑΜΦΙΛΟΧΙΟΝ ΕΠΙΣΤΟΛΗ ΠΕΡΙ ΒΡΩΜΑΤΩΝ ΔΙΑΦΟΡΑΣ

Κανὼν ΙΚ΄

Περὶ χοροφάγίας.

Τοῖς δὲ κομποῖς Ἐγκρατίταις πρὸς τὸ σεμνὸν αὐτῶν πρόβλημα, διὰ τί καὶ ἡμεῖς οὐχὶ πάντα ἐσθίομεν, ἐκεῖνο λέγεσθω, ὅτι καὶ τὰ περιττώματα ἡμῶν βδελυσσόμεθα. Κατὰ μὲν γὰρ τὴν ἀξίαν, λάχανα χόρτου ἡμῖν ἐστὶ τὰ κρέα· κατὰ δὲ τὴν τῶν συμφερόντων διάκρισιν, ὥς καὶ ἐν λαχάνοις τὸ βλαβερὸν τοῦ καταλλήλου χωρίζομεν, οὕτω καὶ ἐν τοῖς κρέασι τοῦ χρησίου τὸ βλαβερὸν διακρίνομεν. Ἐπεὶ λάχανόν ἐστι καὶ τὸ κώνειον, ὥσπερ κρέας ἐστὶ καὶ τὸ γύπειον· ἀλλ' ὅμως, οὔτε ὑοσκύαμον φάγοι ἂν τις νοῦν ἔχων, οὔτε κυνὸς ἄψαιτο, μὴ μεγάλης ἀνάγκης κατεπειγούσης· ὥστε ὁ φαγὼν οὐκ ἠνόμησε.

Ἰωάν. Νηστ. Συντομὴ χρόνων μετανοίας.

Ἑρώτησις Η'

Περὶ τοῦ μὴ νηστεύειν τὴν γεννήσασαν.

Γυνὴ ἐὰν γεννήσῃ τὸ Πάσχα, εἰ ὀφείλει νηστεῦσαι καὶ μὴ πιεῖν οἶνον, ἢ ἀπολύεται τῆς νηστείας καὶ τοῦ μὴ πιεῖν οἶνον διὰ τὸ γεννήσαι;

Ἀπόκρισις

Ἡ νηστεία ἐπενοήθη διὰ τὸ τὸ σῶμα ταπεινῶσαι. Εἰ οὖν τὸ σῶμα ἐν ταπεινώσει ἐστὶ καὶ ἀσθενεῖα, ὀφείλει μεταλαβεῖν καθὼς βούλεται καὶ δύναται βαστάσαι τροφῆς καὶ ποτοῦ.

Ἀποστ. ξθ', ΣΤ' κθ', πθ', Λαοδ. μθ', ν', να', Διον. α', Τιμοθ. ι'.

Ἑρώτησις Ι'

Ὅτι τῶ ἀσθενοῦντι ἐφρεῖναι λύειν τὴν νηστείαν.

Ἐάν τις ἢ ἀσθενῶν, καὶ ἐκτακεῖς πάνυ ἀπὸ τῆς πολλῆς ἀσθενείας, καὶ ἔλθῃ τὸ ἅγιον Πάσχα, εἰ πάντως ὀφείλει νηστεῦσαι, ἢ ἀπολύει αὐτὸν ὁ κληρικός λαμβάνειν ὃ δύναται, ἢ καὶ ἔλαιον, καὶ οἶνον, διὰ τὴν πολλὴν αὐτοῦ ἀσθένειαν;

Ἀπόκρισις

Ἀπολύεσθαι ὀφείλει μεταλαμβάνειν καὶ τῆς τροφῆς καὶ τοῦ ποτοῦ ὁ ἀσθενῶν, πρὸς ὃ δύναται βαστάσαι· τὸ γὰρ μεταλαμβάνειν ἐλαίου τὸν ἅπαξ ἐκτακέντα, δίκαιον ἐστίν.

Ἀποστ. ξθ', ΣΤ' κθ', πθ', Λαοδ. μθ', ν', να', Διον. α', Τιμοθ.

Θεοφίλου Ἀλεξανδρείας

ΘΕΟΦΙΛΟΥ ΑΡΧΙΕΠΙΣΚΟΠΟΥ ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΑΣ
ΠΡΟΣΦΩΝΗΣΙΣ, ΤΩΝ ΑΓΙΩΝ ΘΕΟΦΑΝΕΙΩΝ
ΕΠΙΣΤΑΝΤΩΝ ΕΝ ΚΥΡΙΑΚῃ

Κανὼν Α'

Περὶ τῆς ἐν τῇ παραμονῇ τῶν Θεοφανείων νηστείας,
εἰ τίχῃ ἐν Κυριακῇ.

Καὶ τὸ ἔθος, καὶ τὸ πρέπον ἡμᾶς ἀπαιτεῖ πᾶσαν Κυριακὴν τιμᾶν, καὶ ἐν ταύτῃ πανηγυρίζειν, ἐπειδὴ περ ἐν ταύτῃ ὁ Κύριος ἡμῶν Ἰησοῦς Χριστὸς τὴν ἐκ νεκρῶν Ἀνάστασιν ἡμῖν ἐπρυτάνευσε· διὸ ἐν ταῖς ἱεραῖς Γραφαῖς καὶ πρώτη κέκληται, ὡς ἀρχὴ τῆς ζωῆς ἡμῖν ὑπάρχουσα, καὶ ὁγδόη, ὅτε δὴ ὑπερاناβεβηκυῖα τὸν τῶν Ἰουδαίων σαββατισμόν. Ἐπεὶ οὖν συνέβη τὴν τῶν ἁγίων Θεοφανείων νήστιμον ἡμέραν εἶναι, ταύτην οἰκονομήσωμεν, καὶ πρὸς ἑκάτερον ἐπιστημόνως χωρήσωμεν· ἵνα μεταλαμβάνοντες ὀλίγων φοινίκων, ἐκκλίνωμεν ἅμα καὶ τὰς αἱρέσεις τὰς μὴ τιμῶσας τὴν ἀναστάσιμον τοῦ Κυρίου ἡμῶν Ἰησοῦ Χριστοῦ ἡμέραν, καὶ τὸ ὀφειλόμενον τῇ νησίμῳ ἡμέρᾳ ἀποδῶμεν, περιμένοντες τὴν ἐσπερινὴν σύναξιν, ἣτις ἐνταῦθα, Θεοῦ θέλοντος, τελεῖται. Συναχθῶμεν τοίνυν ἀπὸ ὥρας ἐνάτης ἐνταῦθα.

Κανὼν Ε΄

Ὅτι ἰχθυοφαγοῦμεν, εἰ τύχοι
ὁ Εὐαγγελισμὸς τῇ μεγάλῃ Παρασκευῇ.

Ἐὰν φθάσῃ ὁ Εὐαγγελισμὸς τῇ μεγάλῃ Πέμπτῃ, ἢ τῇ
μεγάλῃ Παρασκευῇ, οὐχ ἁμαρτάνομεν οἴνου πηνικαῦτα
μεταλαμβάνοντες καὶ ἰχθύων.

Κανὼν Κ΄

Ὅπως χρὴ τοὺς μοναχοὺς διαιτᾶσθαι ἐν ταῖς νηστείαις.

Τῇ τῶν ἁγίων Ἀποστόλων νηστεία, καὶ τῇ τοῦ ἁγίου
Φιλίππου, χρὴ τοὺς ἐν τῇ μονῇ καθημένους μοναχοὺς,
τετράδος καὶ παρασκευῆς ἅπαξ πρὸς ἐσπέραν σιτεῖσθαι·
τοὺς δὲ ἐργαζομένους, μετὰ τὴν ἑκτὴν γεύεσθαι ὥραν,
καὶ ἐσπέρας δειπνεῖν.

Κανὼν ΔΓ'

Ὅπως διαιτᾶσθαι δεῖ τοὺς μοναχοὺς τῇ δ' καὶ ε' τῆς Τυροφάγου.

Δεῖ νηστεύειν τοὺς μοναχοὺς τῇ τετράδι τῆς Τυροφάγου, καὶ τῇ παρασκευῇ καὶ μετὰ τὴν τῶν προηγιασμένων ἀπόλυσιν ἐσθίειν τυρόν, ὅπῃ ἂν ἐπιχωριάζωσιν, εἰς ἀνατροπὴν τοῦ δόγματος τοῦ Ἰακώβου καὶ τῆς τῶν Τετραδίων αἰρέσεως.

Κανὼν ΔΕ'

Περὶ μοναχοῦ ἀποθέμενου τὸ σχῆμα, κρεωφαγῆσαντός τε, καὶ γήμαντος.

Ἐὰν μοναχὸς τὸ ἅγιον ἀποθέμενος σχῆμα κρεωφαγῇ, καὶ γυναῖκα λάβῃ, δεῖ μὴ ἐπιστρέφοντα τοῦτον ἀναθέματι καθυποβληθῆναι, καὶ ἄκοντα τὰ μοναχικὰ ἐνδυθῆναι, καὶ μοναστηρίῳ ἐγκατακλεισθῆναι.

Ἀποστ. πα', πγ', Δ', γ', ε', ζ', ΑΒ' ια', Ζ' ι', Καρθ. ις', (ιη'), Νικηφ. κδ'.

**ΕΚ ΤΩΝ ΚΑΝΟΝΩΝ
ΤΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΤΟΥ ΝΙΚΗΦΟΡΟΥ,
ΠΑΤΡΙΑΡΧΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΕΩΣ
ΚΑΙ ΟΙΚΟΥΜΕΝΙΚΟΥ,
ΕΚ ΤΩΝ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣΤΙΚΩΝ ΑΥΤΟΥ ΣΥΝΤΑΞΕΩΝ**

Κανόνες θ'.

Κανὼν Γ' (Θ')

Ὅτι οὐ χρή κοινωνεῖν ἐκ χειρῶν τοῦ μὴ νηστεύοντος ἱερέως.

Τὸν μὴ νηστεύοντα τετράδα καὶ παρασκευὴν ἱερέα, οὐ χρή κοινωνεῖν ἐξ αὐτοῦ, κἂν δοκῇ ὀρθόδοξος εἶναι· τὸ γὰρ ἐκ μέρους εὐσεβεῖν, καὶ ἐκ μέρους κοινοῦσθαι, βέβηλον.

Κανὼν Δ' (Κ')

Ὅτι οἱ ἐργαζόμενοι μοναχοὶ ἐσθίουσι δις τῇ Τεσσαρακοστῇ.

Ὅτι δεῖ τοὺς ἐργαζομένους μοναχοὺς τῇ ἁγίᾳ Τεσσαρακοστῇ, τὴν θ' ὥραν γεύσασθαι ἄρτου βραχείος, καὶ τῇ ἐσπέρᾳ δεῖπνεῖν.

Κανὼν Ε' (ΙΖ')

Ἵτι τοῖς μοναχοῖς οὐ καταλυτέον
εἰς οἶνον καὶ ἔλαιον τῇ Τεσσαρακοστῇ.

Ἵτι οὐ χρή ἐν τῇ ἀγίᾳ Τεσσαρακοστῇ τοὺς μοναχοὺς
ἐργασίαν ποιεῖν, καὶ προφάσει τοῦ ἔργου, καταλύειν εἰς
οἶνον καὶ ἔλαιον· ταῦτα γὰρ γαστριμαργίας ἐπιτηδεύ-
ματα.

Κανὼν Ζ' (ΚΘ')

Πῶς νηστεύομεν κατὰ τὴν νήστιμον
τῶν ἀγίων Ἀποστόλων, καὶ τοῦ ἀγίου Φιλίππου.

Τὴν Τεσσαρακοστὴν τῶν ἀγίων Ἀποστόλων, ἥτοι τὴν
νήστιμον αὐτῶν, χρή νηστεύειν τετράδι καὶ παρασκευῇ
τοὺς ἐργαζομένους ἕως ὥρας ἑκτης, καὶ οὕτω γεύεσθαι,
καὶ τὴν θ' ὥραν ἀριστᾶν· ὡσαύτως δὲ καὶ τοῦ ἀγίου Φι-
λίππου, ὥραν ἑκτην γεύεσθαι, καὶ ἐσπέρας δειπνεῖν· τοὺς
δὲ ἐν τῇ μονῇ, ἅπαξ ἕως ἐσπέρας.

(95) Τό Στάδιο: «ἄτ — Τίν» — τό Σύκο.
— Μέκκα — σέ 8 ἐδάφια



Στό ὄνομα τοῦ ΑΛΛΑΧ
κι Ἐλεήμονα Θεοῦ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

1. **Μ**ά τά Σύκα καί
Μά τήν Ἑλιά,
2. καί Μά τό Ὅρος τοῦ Σινᾶ,
3. καί αὐτή τήν Πόλη τῆς ἀσφάλειας,
(τῇ Μέκκα),
4. Πράγματι, τόν Ἄνθρωπο
ἔχουμε πλάσει στό
καλύτερο πρότυπο (καλοῦπι),
5. ἔπειτα τόν γυρίσαμε
(νά εἶναι) στό πιό χαμηλό
ἀπό τό κατώτερο (σκαλοπάτι)
ἀδυναμίας
6. ἐκτός ἀπό ἐκείνους ποῦ
πιστεῦνουν καί κάνουν τό καλό,
γιατί θά ἔχουν (συνεχῆ —
ἀδιάκοπτη) ἀμοιβή,
χωρίς ὑποχρέωση (ἀσφαλισμένη).
7. Τότε τί μπορεῖ — μετά ἀπ' αὐτό —
νά σέ διαψεύσει τήν Ἡμέρα
τῆς Κρίσης;
8. Μή ὅν εἶναι ὁ ΑΛΛΑΧ
ὁ πιό δίκμιος (ὁ Πάνσοφος)
ἀπό ὅλους τοὺς δικαστές (Κριτές);

① وَالنَّيْنِ وَالزَّيْنُونِ

② وَطُورِ سَيْنَيْنِ

③ وَهَذَا الْبَلَدِ الْأَمِينِ

④ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

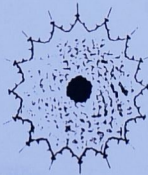
⑤ ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَفَلَيْنِ

⑥ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ

فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ

⑦ فَمَا يَكْفُرُ بِكَ بَعْدُ بِالذِّينِ

⑧ أَلَيْسَ اللَّهُ بِأَحْكَمَ الْحَاكِمِينَ



Τιμωρία, και οι συνωμοσίες,
τέτοιου είδους (ανθρώπων),
θ' ἀχρηστευθούν.

شَكْرًا وَمَكْرًا أُولَٰئِكَ هُيُوبُونَ

11. Καί ὁ ΑΛΛΑΧ σᾶς ἐπλασε
ἀπό χῶμα, ἔπειτα ἀπό
σταγόνα σπέρματος, ἔπειτα
σᾶς ἔκανε σέ ζευγάρια.
καί τίποτε δέν φορτώνεται
— τό θηλυκό — (τόν καιρό
τῆς ἐγκυμοσύνης), ἡ γεννάει
χωρίς νά εἶναι ἐν γνόσει Του.
Κι οὔτε ὑπάρχει ζωντανό
πού θά μπορούσε νά παρατείνεται
ἡ ἡλικία του, ἡ νά συντομεύεται,
ἂν τοῦτο δέν ἔχει (θεσπιστεῖ),
σ' ἓνα βιβλίο
Ὅλα αὐτά — βέβαια —
εἶναι εὐκολα στόν ΑΛΛΑΧ.

⑪ وَاللَّهُ خَلَقَكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ
ثُمَّ جَعَلَكُمْ أَزْوَاجًا وَمَا تَحْمِلُ مِنْ
أَنْثَى وَلَا تَضَعُ إِلَّا بِعِلْمِهِ وَمَا
يُعْمَرُ مِنْ نَعْمَةٍ وَلَا يَفْقُصُ مِنْ عُمُرٍ وَلَا
فِي كِتَابٍ إِنْ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ

12. Καί δέν ἰσοδυναμοῦν σέ
ὁμοιότητες τά δύο νερά:
Αὐτό (τό ἓνα) μέ εὐγευστο
— γλυκό (νερό) κι εὐχάριστο
νά τό πίνεις, κι αὐτό (τό ἄλλο)
μέ ἀλμυρό — πικρό (νερό).
Τρώγετε (φρέσκα καί)
μαλακά κρέατα ἀπό κάθε
(εἶδους νεροῦ), καί βγάξετε
(ἀπ' αὐτά) στολίδια γιά
νά τά φοράτε. Καί βλέπετε
τά καράβια νά σχίζουν τά κύματα,
ἐπιδιώκοντας τήν συντήρησή σας —
ἀπό τή Χάρη Του — ὥστε
ἴσως νά (Τόν) εὐχαριστήσετε.

⑫ وَمَا يَسْتَوِي الْبَحْرَانِ هَذَا عَذْبٌ فُرَاتٌ
سَاكِنٌ شَرَابُهُ وَهَذَا مِلْحٌ أُجَاجٌ وَمِنْ كُلٍ
تَأْكُلُونَ لَحْمًا طَرِيدًا وَتَسْتَخْرِجُونَ حُلِيَّةً
تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ فِيهِ مَوَاحِيرَ
لِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ
تَشْكُرُونَ

13. **Β**υθίζει τή Νύχτα μέσα
στήν Ἡμέρα καί βυθίζει
τήν Ἡμέρα
μέσα στήν Νύχτα, κι
ἔχει ὑποτάξει (στό Νόμο Του)
τόν ἥλιο, καί τό φεγγάρι,
τό καθένα νά τρέχει
(στήν πορεία του) γιά
μιά ὀρισμένη περίοδο.
Αὐτός εἶναι ὁ ΑΛΛΑΧ,
ὁ Κύριός σας. Σ' Αὐτόν
ἀνήκει ἡ Ἐξουσία τοῦ Σύμπαντος.
Κι ἐκείνους πού ἐπικαλεῖστε
— ἀντί του — δέν ἐξουσιάζουν
τό ἐλάχιστο οὔτε καί
τή φλούδα (πού σκεπάζει
τό κουκούτσι).

⑬ يُوجِّعُ اللَّيْلُ فِي النَّهَارِ وَيُوجِّعُ النَّهَارُ
فِي اللَّيْلِ وَسَخَّرَ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ كُلٌّ يَجْرِي
لِأَجَلٍ مُّسَمًّى ذَلِكُمُ اللَّهُ رَبُّكُمْ
لَهُ الْمُلْكُ وَالَّذِينَ تَدْعُونَ مِنْ دُونِهِ
مَا يَمْلِكُونَ مِنْ قِطْعٍ

- «Αὐτός δέν εἶναι (τίποτε περισσότερο) παρά ἕνας ἄνθρωπος σάν κι ἐσᾶς, πού τρώγει δ,τι τρώτε καί πίνει δ,τι πίνετε.
34. «Καί ἄν ὑπακούσετε ἕναν ἄνθρωπο σάν κι ἐσᾶς (βέβαια) θά χαθεῖτε.
35. «Μήπως δέν σᾶς ὑποσχέθηκε ὅτι ὅταν πεθάνετε, καί γίνετε χῶμα καί κόκκαλα θά ξαναβγῇτε (πάλι στή ζωῇ);
36. «Μακριά, πολύ μακριά εἶναι αὐτό πού σᾶς ὑπόσχεται!
37. Τίποτε δέν ὑπάρχει παρά (μόνο) ἡ ζωῇ μας σ' αὐτό τόν κόσμο! Πεθαίνομε καί ζοῦμε! Ἄλλά ποτέ (πάλι) δέν θά ἀναστηθοῦμε!»
38. Δέν εἶναι αὐτός παρά ἕνας ἄνθρωπος πού ἐπινοεῖ ἕνα ψέμα κατά τοῦ ΑΛΛΑΧ. Καί δέν εἴμαστε ἐμεῖς πού θά πιστέψουμε σ' αὐτόν!»
39. Εἶπε (ὁ προφήτης τους): «Κύριέ μου! Βοήθησέ με, γιά τά ψέματα πού μέ κατηγοροῦν».
40. Εἶπε (ὁ ΑΛΛΑΧ): «Λίγο ἀκόμα (περιμένετε) καί θά γίνουν ἀξιολύπητοι!»
41. Καί τοὺς πῆρε — μέ δίκαιο τρόπο — (τοὺς πρόφτασε) ἡ δυνατὴ καί ξαφνικὴ κραυγὴ καί τοὺς κάναμε σάν σκουπίδια ἀπὸ νεκρά λείψανα (πού ἔπλεαν) πάνω στό ποτάμι!) Ἄς γίνεи καταστροφή στό λαό τῶν ἀσεβῶν!
42. **Ε**πειτα ἀνυψώσαμε — μετὰ ἀπ' αὐτοὺς — ἄλλες γενιές.
43. Κανένας λαός δέν μπορεῖ νά ἐπισπεύσει τό ὀρισμένο τέρμα του, κι οὔτε νά (τό) καθυστερήσουν.
- بِأَكُلِ مَا تَأْكُلُونَ مِنْهُ وَيَشْرَبُ بِمَا تَشْرَبُونَ ﴿٤١﴾ وَلَئِنْ أَطَعْتُمْ بَشَرًا مِّثْلَكُمْ وَإِنَّكُمْ إِذَا تُخِصَّدُونَ ﴿٤٢﴾ أَبْعَدُكُمْ أَنْكُمْ إِذَا مِتُّمْ وَكُنْتُمْ تُرَابًا وَعِظْمًا أَنْكُمْ تُخْرَجُونَ ﴿٤٣﴾ * هِيَ هِيَ مَا لَكُم مِّنْ تَعْدُونَ ﴿٤٤﴾ إِنَّ هِيَ إِلَّا حَيَاتُنَا الدُّنْيَا نَمُوتُ وَنَحْيَا وَمَا نَحْنُ بِمَبْعُوثِينَ ﴿٤٥﴾ إِنْ هُوَ إِلَّا رَجُلٌ افْتَرَىٰ عَلَى اللَّهِ كَذِبًا وَمَا نَحْنُ لَهُ بِمُؤْمِنِينَ ﴿٤٦﴾ قَالَ رَبِّ انصُرْنِي بِمَا كَذَبُوا ﴿٤٧﴾ قَالَ عَمَّا قَبْلُ لِيُضِلَّ نَدِيمِينَ ﴿٤٨﴾ فَآخَذَهُمُ الصَّيْحَةُ بِالْحَقِّ فَجَعَلْنَاهُمْ غُرَاءَ ﴿٤٩﴾ فَبَعَثْنَا الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ ﴿٥٠﴾ ثُمَّ أَنشَأْنَا مِنْ بَعْدِهِمْ قُرُونًا آخَرِينَ ﴿٥١﴾ مَا نَسْفِقُ مِنْ أَمْرٍ أَجَلًا وَمَا تَشْعُرُونَ ﴿٥٢﴾

τὴν Κιβωτό μέ τὰ μάτια Μας
(μέ τὴν ἐπιτήρησή Μας) καί
μέ τὴν ἐμπνευσή Μας).
Καί σάν ἔλθει ἡ διαταγή Μας
— κι οἱ πηγές τῆς γῆς ξεχυθοῦν
ὄρμητικά — φόρτωσε σ' αὐτὴ
ἀπὸ κάθε εἶδος ἕνα ζευγάρι
(ἄρσενικό καί θηλυκό) καί
τὴν οἰκογένειά σου, ἐκτός
ἀπὸ ἐκείνους ποὺ πάνω τους
ὁ Λόγος (Μας) τοὺς ἔχει
ἀπὸ πρὶν (καταδικάσει).
Καί μὴν ἀπευθυνθεῖς σ' Ἑμένα
(νά συγχωρέσω) ὄσους ἔχουν
ἀδικήσει (= τοὺς ἐνόχους).
Γιατί θά πνιγοῦν
(στόν Κατακλυσμό).

28. Κι ὅταν ἐπιβιβάστεῖς — ἐσύ
κι ὅποιοι εἶναι μαζί σου —
πάνω στὴν Κιβωτό, νά πεῖς:
«Δόξα στόν ΑΛΛΑΧ ποὺ μᾶς ἔσωσε
ἀπ' τὸ λαό ποὺ
(οἱ ἄνθρωποι τοῦ) εἶναι ἄδικοι».

29. Καί νά πεῖς: Κύριέ μου!
Βοήθησε νά κατέβω σέ τόπο
εὐλογημένο, γιατί Ἑσύ εἶσαι
ὁ Ἄριστος γιά νά μᾶς
διευκολύνεις στὴν ἀποβίβαση».

30. Βέβαια σ' αὐτὸ ὑπάρχουν
σημεῖα (γι' ἄνθρώπους ποὺ
καταλαβαίνουν). Κι Ἑμεῖς (ἔτσι)
δοκιμάζουμε (τοὺς ἄνθρώπους).

31. **Ε**πειτα ἀνυψώσαμε — μετὰ
ἀπ' αὐτοῦς — ἄλλη γενιά.

32. Καί στείλαμε σ' αὐτοῦς
ἕναν ἀπόστολο ἀπ' τὴν γενιά τους
(λέγοντας): «Λατρεύετε τὸ ΑΛΛΑΧ.
Δέν ἔχετε ἄλλο θεό ἐκτός ἀπ' Αὐτόν.
Γιατί, λοιπόν δέν θά (Τόν) φοβηθεῖτε»;

33. **Κ**αί εἶπαν οἱ ἀρχηγοί
τοῦ λαοῦ του, ποὺ ἦταν ἄπιστοι
καί εἶχαν διαψεῦσει γιά
τὴ Συνάντηση στὴ Μέλλουσα Ζωή,
καί ποὺ τοὺς ἐπιτρέψαμε
νά ἀπολαύσουν τὰ καλὰ τῆς ζωῆς
τοῦ κόσμου (τοῦτου).

وَوَحَيْنَا فَإِذَا جَاءَ آمُرُنَا وَفَارَ النَّشُورُ فَاسْأَلْكَ
فِيهَا مِنْ كُلِّ زَوْجَيْنِ اثْنَيْنِ وَأَمْلَكَ
إِلَّا مَنْ سَبَقَ عَلَيْهِ الْقَوْلُ مِنْهُمْ
وَلَا تَخْطِئُنِي فِي الَّذِينَ ظَلَمُوا إِنَّهُمْ
مُغْرَقُونَ

٢٨ فَإِذَا اسْتَوَيْتَ أَنْتَ وَمَنْ مَعَكَ عَلَى الْفُلِّ
قُلِ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي نَجَّيْنَا مِنَ الْقَوْمِ
الظَّالِمِينَ

٢٩ وَقُلْ رَبِّ انْزِلْنِي مُنزَلًا مُبَارَكًا وَأَنْتَ
خَيْرُ الْمُنْزِلِينَ

٣٠ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ وَإِنْ
كُنَّا لَبَاقِلِينَ

٣١ ثُمَّ أَنَا أَنَا مِنْ بَعْدِهِمْ قَرْنًا آخَرِينَ

٣٢ فَارْسَلْنَا فِيهِمْ رَسُولًا مِنْهُمْ أَنْ اعْبُدُوا
اللَّهَ مَا لَكُمْ مِنَ اللَّهِ عِوَادَ أَفَلَا تَتَّقُونَ

٣٣ وَقَالَ الْمَلَأُ مِنْ قَوْمِهِ الَّذِينَ
كَفَرُوا وَكَذَّبُوا بِآيَاتِنَا الْآخِرَةِ
وَأَرْسَلْنَاهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا مَا مَلَأْنَا إِلَّا بَشَرًا مِثْلَكُمْ

στό Τούρ (δρος) Σινά, πού
παράγει λάδι και
νοστιμιά γι' αὐτούς (πού
τό χρησιμοποιοῦν) γιά φαγητό.

بِالَّذِينَ وَصَّيْنَا لِلْكَالِينَ

21. Καί στά ζωντανά σας — ἐπίσης —
θά βρεῖτε ἓνα διδακτικό παράδειγμα.
Σᾶς δίνουμε νά πιεῖτε
ἀπό ἐκεῖνο πού βρίσκεται μέσα
στό κορμί τους (τό γάλα).
Καί πολλά ἄλλα ὀφέλη ἔχετε
(ἐκτός) ἀπ' αὐτά.
Κι ἀπό τό (κρέας) τους τρῶτε.

١١ وَلَآتَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْنًا
نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهَا
وَلَكُمْ فِيهَا مَنَافِعُ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا
تَأْكُلُونَ

22. Καί πάνω σ' αὐτά, ὅπως και
μέ τά καράβια φέρεστε.

١٢ وَعَلَيْهَا وَعَلَى الْفُلْكِ تُحْمَلُونَ

23. **Κ**αί πράγματι ἔχουμε στείλει
τόν Νῶε
στή γενιάτου καί εἶπε:
«ὦ! Λαέ μου! Λατρεῦτε τόν ΑΛΛΑΧ!
Δέν ἔχετε ἄλλο θεό
ἐκτός ἀπό 'Εκεῖνον.
Γιατί — λοιπόν — δέν (Τόν) φοβᾶστε;

١٣ وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا نُوحًا إِلَىٰ قَوْمِهِ فَقَالَ يَتَقَوْمِ
اعْبُدُوا اللَّهَ مَا لَكُمْ مِنْ إِلَهِ غَيْرُهُ ۖ أَفَلَا
تَتَّقُونَ

24. Καί εἶπαν οἱ ἀρχηγοί τῶν ἄπιστων
(ἀνθρώπων) τῆς γενιάς του:
«Δέν εἶναι (ὁ Νῶε) τίποτε ἄλλο,
εἰμὴ ἓνας ἄνθρωπος σάν κι' ἐσᾶς
πού θέλει νά ἐπιβάλει
τὴν ὑπεροχή του πάνω σας.
'Αν ὁ ΑΛΛΑΧ ἤθελε (νά στείλει
ἀγγελιοφόρους), θά ἔστειλε
κάτω (στή γῆ) ἀγγέλους.
Ποτέ δέν ἔχουμε ἀκοῦσει
σάν κι αὐτό (πού λέγει) ἀπό
τούς ἀρχαίους προγόνους μας».

١٤ قَالُوا الْمَلَأُوا الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ قَوْمِهِ
مَا هَذَا إِلَّا بَشَرٌ مِّثْلُكُمْ يُرِيدُ أَنْ يَفْضَلَ
عَلَيْكُمْ وَلَوْ شَاءَ اللَّهُ لَأَنْزَلَ مَلَائِكَةً
مَّا سَمِعْنَا بِهَذَا فِي آبَائِنَا الْأَوَّلِينَ

25. (Κι ἄλλοι εἶπαν): «Αὐτός
δέν εἶναι παρά ἓνας ἄνδρας πού
τόν βασανίζει μιά παραφροσύνη.
Περιμένετε (καί ἔχετε ὑπομονή)
μαζί του γιά ὀρισμένο χρόνο.

١٥ إِنَّ هُوَ إِلَّا رَجُلٌ يُدْعَىٰ جِنَّةً فَهَرَبُوا بِهِ
حَتَّىٰ جَبِينٍ

26. Εἶπε (ὁ Νῶε): «Κυρίε μου!
Βοήθησέ με, ἀπό αὐτό πού
μέ κατηγοροῦν σάν ψέμα!»

١٦ قَالَ رَبِّ انصُرْنِي بِمَا كَذَبُوا

27. Καί τόν ἐμπνεύσαμε (μ' αὐτό
τό μήνυμα): «Νά κατασκευάσεις

١٧ فَأَوْحَيْنَا إِلَيْهِ أَنْ اصْنَعْ الْفُلْكَ بِأَعْيُنِنَا

12. **Κ**αί πλάσαμε τόν ἄνθρωπο ἀπό
τὸ καθαρό στοιχείο τῆς λάσπης.

١٢ وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ
مِنْ طِينٍ

13. Ἐπειτα τὸν κάναμε
σάν (σταγόνα) σπέρματος
μέσα σέ ἥρεμο τόπο, μόνιμα
σταθερό (τὸ σῶμα τῆς μητέρας).

١٣ ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً
فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ

14. Ἐπειτα δημιουργήσαμε
τὸ σπέρμα σέ θρόμβο ἀπὸ
πηκτὸ αἷμα, καί δημιουργήσαμε
τὸ θρόμβο σέ (ἐμβρυο)
σβῶλο συμπαγῆ, καί δημιουργήσαμε
τὸ συμπαγῆ σβῶλο σέ κόκκαλα καί
ντύναμε (περιβάλαμε) τὰ κόκκαλα
μέ σάρκα, κι ἔπειτα
σχηματίσαμε ἀπ' αὐτὸ
ἓνα ἄλλο (νέο) πλάσμα.
Ἄς εἶναι εὐλογημένος ὁ ΑΛΛΑΧ,
ὁ Ἄριστος τῶν δημιουργῶν.

١٤ ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا
الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظْمًا
فَكَسَوْنَا الْعِظْمَ لَحْمًا ثُمَّ
أَنشَأْنَاهُ خَلْقًا مَّا تَرَىٰ فَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ
الْمُخْلِقِينَ

15. Ἐπειτα ἀπ' ὅλα αὐτὰ
— σὲ τέλος — θά πεθάνετε.

١٥ ثُمَّ إِنَّكُمْ بَعْدَ ذَلِكَ لَمَيِّتُونَ

16. Ἐπειτα — κατὰ τὴν Ἡμέρα
τῆς Ἀνάστασης, θά ἐπανεέλθετε
(ἀπ' τὸ θάνατο), θά ἀναστηθεῖτε.

١٦ ثُمَّ إِنَّكُمْ يَوْمَ الْقِيَامِ تُنْعَمُونَ

17. Καί πλάσαμε πάνω σας ἑπτὰ
δρόμους
Καί ποτέ,
τίποτε δέν παραμελήσαμε
ἀπ' τῆς Δημιουργίας (Μας).

١٧ وَلَقَدْ خَلَقْنَا قُرُوفَكُمْ سَبْعَ
طَرَائِقَ وَمَا كُنَّا عَنِ الْخَلْقِ غَفِيلِينَ

18. **Κ**αί στείλαμε κάτω (στή γῇ)
νερό ἀπὸ τὸν οὐρανό,
σέ μετρημένη ποσότητα,
καί τὸ κάναμε νά παραμείνει
(διαβρέχοντας) τὴ γῇ.
Και εἴμαστε ἱκανοί — βέβαια —
(εὐκολα) νά τὸ κάνουμε νά φύγει
(ἀποξηραίνοντάς την).

١٨ وَأَنزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً بِقَدَرٍ
فَأَنسَكْنَاهُ فِي الْأَرْضِ وَإِنَّا عَلَىٰ ذَهَابٍ بِهِ
لَقَادِرُونَ

19. Μ' αὐτὸ φτιάξαμε γιὰ σᾶς
(καλλιεργήσαμε) κήπους
ἀπὸ χουρμάδες κι ἀμπέλια.
Σ' αὐτοὺς ἔχετε ἄφθονα φρούτα,
καί ἀπ' αὐτὰ τρώτε (καί χαίρεστε),

١٩ فَأَنشَأْنَا لَكُمْ بِهِ جَنَّاتٍ مِنْ نَجِيلٍ
وَأَغْنَيْنَاكُمْ فِيهَا فَوْكِ كَثِيرَةٍ
وَمِنْهَا أَنْكَلُونَ

20. (Ἐπίσης) ἓνα δένδρο πού
βγαίνει (φύεται)

٢٠ وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنبُتُ

παρουσιάστηκε μπροστά της
— σάν ένα τέλειο ἀνθρώπινο πλάσμα.

فَارْسَلْنَا إِلَيْهَا رُوحَنَا فَمَثَلْ لَهَا بَشَرًا سَوِيًّا

18. Ἐκείνη εἶπε: «Ἀναζητῶ
καταφύγιο, ἀπό σένα,
στόν οἰκτίρμονα (ΑΛΛΑΧ) ἄν
(Τόν) φοβάσαι (μὴ μέ πλησιάζεις)».

Ⓜ قَالَ إِنِّي أَعُوذُ بِالرَّحْمَنِ مِنْكَ إِنْ كُنْتُ
نَفِيًّا

19. Ἐκεῖνος εἶπε: «Εἶμαι μόνο ἕνας
ἀπεσταλμένος ἀπό τόν Κύριό σου,
(νά χαρίσω) σέ σένα
ένα ἅγιο υἱό».

Ⓜ قَالَ إِنَّمَا أَنَا رَسُولُ رَبِّكِ لِأَهَبَ لَكِ
غُلَامًا زَكِيًّا

20. Ἐκείνη εἶπε: «Πῶς θά ἔχω γιό,
ἐφ' ὅσον κανένα ἀνθρώπινο πλάσμα
δέν μ' ἔχει ἀγγίξει,
κι οὔτε εἶμαι ἀκόλαστη;»

Ⓜ قَالَ أَنَىٰ يُكُونُ لِي غُلَامٌ وَلَمْ يَنْسَنِ بَشَرًا
وَلَمْ أَكُ بَاطِنًا

21. Ἐκεῖνος εἶπε: «Ἔτσι (θά γίνει),
εἶπε ὁ Κύριός σου, αὐτό
γιά Μένα εἶναι εὐκολό.
Καί (ἐπιθυμία Μας εἶναι)
νά τόν προσδιορίσουμε σάν ἕνα
Θεϊκό Σημεῖο γιά τοὺς ἀνθρώπους
καί Ἑλεος ἀπό Μᾶς.
Εἶναι μιά ὑπόθεση πού
(ἔτσι) ἔχει θεσπιστεῖ.»

Ⓜ قَالَ كَذَلِكَ قَالَ رَبُّكِ هُوَ عَلَىٰ هَٰئِهِ
وَلِيُفَصِّلَ الْآيَةَ لِّلنَّاسِ وَرَحْمَةً مِنَّا
وَكَانَ أَمْرًا مَّقْضِيًّا

22. **Ε**τσι τόν σήκωσε (στή κοιλιά της)
— συνέλαβε — καί ἀποσύρθηκε
μαζί του σ' ἕνα ἀπόμακρο μέρος.

Ⓜ قَوْلُهُ فَأَنْبَذَتْ بِدِ مَكَانًا قَرِيبًا

23. Καί τήν ὁδήγησαν οἱ πόνοι
τοῦ τοκετοῦ στόν κορμό
μιᾶς χουρμαδιᾶς, καί εἶπε
(μέσα στήν ἀγωνία της):
«Ἀλλοῖμόν μου! Μακάρι
νά πέθαινα πρὶν ἀπ' αὐτό
καί νά ἦμουν ἕνα πράγμα
ξεχασμένο κι ἀόρατο!»

Ⓜ فَأَجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَىٰ جِذْعِ النَّخْلَةِ
قَالَ يَلَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَٰذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا
مَنْسِيًّا

24. Ἀλλά (μιά φωνή) τήν κάλεσε
ἀπό κάτω της (ἀπ' τήν χουρμαδιά):
«Μὴν λυπᾶσαι! γιατί
ὁ Κύριός σου ἔχει προβλέψει
ἕνα ποταμάκι κάτω ἀπό σένα».

Ⓜ فَأَدَّاهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَّا تَحْزَنَ قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ
تَحْتِكَ سَرِيًّا

25. «Καί κούνησε — πρὸς τή μεριά σου —
τόν κορμό τῆς χουρμαδιᾶς,
καί θά πέσουν πάνω σου
φρέσκοι — ὄριμοι χουρμάδες».

Ⓜ وَهَزَيْتِ لِيكَ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسْقِطُ
عَلَيْكَ رُطَبًا جَنِيًّا

8. Καί (ἐπλασε) τὰ ἄλογα,
τὰ μουλάρια, καί τὰ γαιδοῦρια
γιά νά τὰ καβαλικεύετε καί
(γιά νά τὰ μεταχειρίζεστε)
γιά ἐπίδειξη (καί κόσμημα).
Κι ἐπλασε (κι ἄλλα) πράγματα
πού γι' αὐτά δέν ἔχετε γνώση.
9. **Κ**ι ὁ ΑΛΛΑΧ ὁδηγεῖ στόν σωστό
Δρόμο, ἀλλά ὑπάρχουν
καί οἱ δρόμοι πού παραστρατοῦν.
Ἄν ὁμως ὁ ΑΛΛΑΧ ἤθελε θά μπορούσε
δλους σας νά σᾶς καθοδηγήσει.
10. **Ε**κεῖνος εἶναι πού κατεβάζει
νερό ἀπ' τόν οὐρανό, πού
ἀπ' αὐτό πίνετε, κι ἀπ' αὐτό
(φυτρώνει) ἡ βλάστηση πού
τρέφονται τὰ ποιμνιά σας.
11. Μ' αὐτό κάνει νά φυτρώνει
γιά σᾶς τὸ σιτάρι, καί οἱ ἐλιές,
κι οἱ χουρμαδιές, καί τ' ἀμπέλια
κι ἀπ' ὅλα τὰ εἶδη τῶν καρπῶν.
Σ' αὐτό — βέβαια — ὑπάρχει
ἓνα Σημάδι γιά τοὺς ἀνθρώπους
πού σκέπτεται.
12. **Ε**χει δαμάσει σέ σᾶς τή νύχτα
καί τή μέρα, τόν ἥλιο καί
τὸ φεγγάρι, καί τὰ ἀστέρια εἶναι
δαμασμένα γιά σᾶς
μέ τὸ πρόσταγμά Του.
Σ' αὐτά — βέβαια — ὑπάρχουν Σημεῖα
γιά τοὺς ἀνθρώπους πού λογικεύονται.
13. Καί τὰ πάντα πάνω στή γῆ
γιά σᾶς τὰ ἔχει πολλαπλασιάσει
σέ διάφορα χρώματα (καί ποικιλίες).
Σ' αὐτό — βέβαια — ὑπάρχει
ἓνα Σημεῖο γιά τοὺς
ἀνθρώπους πού καταλαβαίνουν
τὸ μάθημα
14. **Ε**κεῖνος εἶναι πού δάμασε γιά σᾶς
τὴ θάλασσα, ὥστε νά μπορείτε
νά τρῶτε φρέσκο καί τρυφερό κρέας
καί νά βγάζετε ἀπ' αὐτὴ
κοσμήματα γιά νά τὰ φορᾶτε.
Καί βλέπετε καί τὰ καράβια
πού — πάνω της — διασχίζουν
τὰ κύματα, ὥστε (ἔτσι)
νά ἐπιδιώξετε τὴ χάρη Του καί
νά μπορέσετε νά εἰστε εὐγνώμονες.

٨ وَالْغَنَیْلَ وَالْإِنْعَالَ وَالْحَمِیْرَ
لِتَرْكَبُوَهَا وَزِیْنَةً یَخْلُقُ مَا لَا تَعْلَمُونَ

٩ وَعَلَى اللَّهِ قَصْدُ السَّبِيلِ وَمِنْهَا جَاړٌ وَلَوْ
شَاءَ لَمَدَدْنٰكُمْ أَنْجَمِیْنَ

١٠ هُوَ الَّذِیْ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَآءً لَّكُمْ
مِنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ نَخَعٌ فِیْهِ تُسْمِنُونَ

١١ بُنِیْتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّیْتُونَ
وَالنَّخِیْلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ
إِنَّ فِیْ ذَلِكَ لَآیَةً لِّقَوْمٍ یَّتَفَكَّرُونَ

١٢ وَسَخَّرْنَا لَكُمْ اللَّیْلَ وَالنَّهَارَ وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ
وَالْقَمُورَ مُسَخَّرَاتٍ بِأَمْرِیْ إِنَّ فِیْ ذَلِكَ لَآیَاتٍ
لِّقَوْمٍ یَعْقِلُونَ

١٣ وَمَا ذَرَأْنَاكُمْ فِی الْأَرْضِ مُخْتَلِفًا أَلْوَانُهُ
إِنَّ فِیْ ذَلِكَ لَآیَةً لِّقَوْمٍ یَذْكُرُونَ

١٤ وَهُوَ الَّذِیْ یَخْرِجُ الْبَحْرَ لِنَآكُلُوا مِنْهُ
نَحْسًا طَرِیًّا وَیَخْرِجُ مِنْهُ جَلِیَّةً
نَلْبَسُوهَا وَیَمُرُّ الْفُلُكُ مَوَآخِرَ فِیْهِ وَلِنَبْتَغُوا
مِنْ فَضْلِهِ
وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

(16) Τό στάδιο -άλ - Νάχλ» ή Μέλισσα
Μέκκα - σέ 128 ἐδάφια

Στό ὄνομα τοῦ ΑΛΛΑΧ, τοῦ
Ἐλεήμονα κι Φιλάνθρωπου



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

1. **Α**ναπόφευκτα, (Βεβαιότατα), θά ἔρθῃ
ή Κρίση τοῦ ΑΛΛΑΧ ἐν χρόνῳ.
Μὴν τὴν ἐπιταχύνετε,
ὁ ΑΛΛΑΧ εἶναι Τέλειος κι Ὑπέροχος
(καὶ δὲν πρέπει) νά τὸν συνεταιρίζουν μὲ κανέ-
να
ἄλλο θεό.

① أَتَىٰ أَمْرُ اللَّهِ فَلَا تَسْتَعْجِلُوهُ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَىٰ عَمَّا يُشْرِكُونَ

2. Στέλνει κάτω τοὺς ἀγγέλους Του,
μὲ τὴν θεϊκὴ ἐμπνευση
κατ' Ἐντολὴ Του, σ' ὁποίους
θέλει ἀπ' τοὺς δούλους του ποὺ
Τὸν ὑπηρετοῦν, (λέγοντας):
«Προειδοποιεῖστε (τὸν ἄνθρωπο) ὅτι
δὲν ὑπάρχει ἄλλος θεός,
εἰμὴ μόνο Ἐγώ!
Γι' αὐτό νά προφυλαχθεῖτε ἀπὸ Μένα.

② يُزِيلُ الْمَلٰٓئِكَةُ بِالرُّوحِ مِنْ أَمْرِ رَبِّكَ عَلَىٰ مَنِ يَشَاءُ
مِنْ عِبَادِهِ ۚ إِنَّ أَنْذَرَآءَآءَ لَا إِلٰهَ إِلَّا أَنَا فَانفِرُوا

3. Ἐπλασε τόσο τέλεια (καθὼς πρέπει)
τοὺς οὐρανοὺς καὶ τὴ γῆ.
Ὁ ΑΛΛΑΧ εἶναι Τέλειος κι Ὑπέροχος
νά τὸν συνεταιρίζουν μὲ κανένα ἄλλο

③ خَلَقَ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضَ بِالْحَقِّ تَعَالٰی
عَمَّا يُشْرِكُونَ

4. **Ε**πλασε τὸν ἄνθρωπο ἀπὸ
μιὰ σταγόνα σπέρματος,
κι ἀλοίμονο! αὐτός ὁ ἴδιος
(ὁ ἄνθρωπος) ἔγινε
ἀνοικτός ἀνταγωνιστής.

④ خَلَقَ الْاِنْسَانَ مِنْ نَطْفَةٍ ۚ فَاِذَا هُوَ خَصِيْۢمٌ
مُّبِيْنٌ

5. **Κ**αὶ τὰ κοπάδια ἔπλασε γιὰ σᾶς,
ποὺ ἀπ' αὐτὰ παράγεται
ἡ θερμανση κι ἄλλα πολλὰ χρήσιμα,
κι ἀπ' αὐτὰ τρῶτε.

⑤ وَالْاَنْعَمَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيْهَا دِفْ
وَمَنْفَعٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُوْنَ

6. Αὐτὰ σᾶς εὐχαριστοῦν μὲ τὴν
ὀμορφιά τους καθὼς τὰ ὀδηγεῖτε
(στή μάντρα) τὸ βράδυ καὶ
καθὼς τὰ πᾶτε νά βοσκήσουν τὸ πρωί.

⑥ وَلَكُمْ فِيْهَا جَمَالٌ حِيْنَ تُرْجَوْنَ وَحِيْنَ
تَسْرَحْنَ

7. Καὶ μεταφέρουν τὰ βαριά
φορτία σας σέ χώρες, ποὺ
δὲν μπορεῖτε νά φτάσετε,
ἐκτός μὲ ταλαιπωρημένη τὴν ψυχὴ,
ὁ Κύριός σας εἶναι βέβαια
Πολυεπεικῆς, Ἐλεήμονας.

⑦ وَنَحْمِلْ اَنْفَالَكُمْ اِلٰى بَلَدٍ لَّكُمْ
تَكُوْنُوْا بَلٰغِيْهِۦ اِلَّا بِشِقِّ الْاَنْفُسِ ۚ اِنَّ
رَبَّكُمْ لَرَوْفٌ رَّحِيْمٌ

τό χοιρινό κρέας,
καθώς κι εκείνο
γιά τό όποιο επικαλέσθηκαν
— (κατά την σφαγή) —
τό όνομα άλλου άντί του ΑΛΛΑΧ,
έκείνο πού σκοτώθηκε
μέ πνίξιμο, ή μέ βίαιο κτύπημα,
ή μέ καταγκρεμισμό,
ή πού χτυπήθηκε
στό κεφάλι μέχρι θανάτου,
έκείνο πού φαγώθηκε (έν μέρει)
άπό κάποιο άγριο ζώο,
έκτός άν προλάβετε
καί τό σφάζετε, καθώς
κι έκείνο πού θυσιάστηκε
sé πέτρινους (βωμούς)
μέ τό όνομα ειδώλων. ('Απαγορεύεται)
έπίσης καί νά μάθετε τή τύχη
διά κλήρου με βέλη,
αυτό είναι άσέβεια.

Σήμερα πιά, έπαυσαν
όσοι άρνήθηκαν την Πίστη
νά έλπίζουν στην εξαφάνιση
της Θρησκείας σας, νά μήν φοβάστε
άλλά νά φοβάστε 'Εμένα,
πού σήμερα τελειοποίησα
γιά σās τή Θρησκεία σας,
συμπλήρωσα την ευνοία Μου
γιά σās καί διάλεξα
γιά Θρησκεία σας τόν 'Ισλαμισμό.
'Εκείνος όμως, πού
έξαναγκάστηκε άπ' την πείνα
νά φάει άπ' αυτά χωρίς νά άμαρτήσσει
(ās φάει) γιατί ό ΑΛΛΑΧ είναι
'Επικής καί Φιλεύσπλαχνος.

4. Σε ρωτούν τί
τούς επιτρέπετε (γιά τροφή).
λέγε: Σās επιτρέπονται (δλα)
τά καλά καί νόμιμα πράγματα,
καθώς κι ότι μάθατε
(νά πιάνουν) μέ τόν τρόπο
πού σās υπέδειξε ό ΑΛΛΑΧ,
τά γυμνασμένα
κυνηγιάρικα ζώα σας.
Τρώτε ό,τι πιάνουν γιά σās
άφου όμως επικαλεσθεíte
πάνω τους, τό όνομα του ΑΛΛΑΧ
καί νά σέβεστε τόν ΑΛΛΑΧ,
γιατί ό ΑΛΛΑΧ είναι γρήγορος
στούς λογαριασμούς.

5. Σήμερα, σās επιτρέπονται
(δλα) τά καλά καί νόμιμα πράγματα,
καί ή τροφή τών όπαδών

وَلَكُمْ الْحُزْزِرُ وَمَا أَهْلَ لَيْسَ
اللَّهُ بِهِ، وَالْخَيْفَةُ وَالْمَوْفُودَةُ
وَالْمَرْدِيَّةُ وَالطَّيْبَةُ وَمَا أَكَلَ
السَّبْعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذَبَحَ عَلَى
النُّصْبِ وَأَنْ تَسْقُمُوا بِالْأَزْلَمِ ذَلِكَ
فَسَوْفَ

الْيَوْمَ يَسِّرُ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ
دِينِكُمْ فَلَا تَخْشَوْهُمْ وَاخْشَوِ الْيَوْمَ
أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتِمَمْتُ
عَلَيْكُمْ نِعْمِي وَرَضِيتُ لَكُمُ
الْإِسْلَامَ دِينًا مَنْ اضْطَرَّ فِي مَخْصَصَةٍ
غَيْرِ مَجَانِفٍ لِإِسْمِ فَإِنَّ اللَّهَ
عَفُورٌ رَحِيمٌ

④ يَتْلُونَكَ مَاذَا أَحَلَّ لَكُمْ قُلْ
أَحَلَّ لَكُمْ الْفَلَيْبُ وَمَا عَلَى
نَبِيٍّ أَنْ يَكُونَ لَكُمْ مُكَلِّبِينَ يُكَلِّبُونَهُ
مِمَّا عَلَى اللَّهِ فَكُلُوا مِمَّا
أَمْسَكْنَ عَلَيْكُمْ وَادْكُرُوا أَنَّهُ اللَّهُ
عَلَيْهِ وَأَقْسُوا أَنَّ اللَّهَ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ سَمِعَ
الْحَسَابِ

⑤ الْيَوْمَ أَحَلَّ لَكُمْ الْفَلَيْبُ وَطَعَامَ الَّذِينَ

(5) «'Αλ - Μάιντα»
Τό στάδιο τοῦ Τραπεζιοῦ -
Μεντίνα ἐδάφια: 123

Στό ὄνομα τοῦ ΑΛΛΑΧ
τοῦ Ἐλεήμονα καί Φιλανθρώπου.

1. Ω! Σεῖς πού πιστεύετε!
Ἐκπληρώστε (δλες)
τίς συμφωνίες σας.

Σᾶς ἐπιτρέπονται (γιά τροφή)
δλα τὰ τετράποδα ζῶα,
ἐκτός ἀπό τίς ἀναφερθεῖσες ἐξαιρέσεις,
σᾶς ἀπαγορεύονται τὰ ζῶα
τοῦ κυνηγιοῦ ἐνῶ βρίσκεστε
στῖς Ἱερές Περιοχές ἤ
μέ τὰ ροῦχα τοῦ προσκυνήματος,
γιατί ἔτσι διατάζει ὁ ΑΛΛΑΧ,
σύμφωνα μέ τό Σχέδιό Του.

2. Ω! Σεῖς πού πιστέψατε!
Μή παραβιάζετε τήν ἱερότητα
τῶν ἐντολῶν τοῦ ΑΛΛΑΧ
οὔτε τῶν ἀπαράβατων μηνῶν⁴⁶
οὔτε τῶν ζώων πού φέρνουν γιά Θυσία,
οὔτε τίς ταινίες πού
ὑποδεῖχουν τέτοια ζῶα,
οὔτε τόν κόσμο πού συχνάζει
στόν ἀπαράβατο Οἶκο,
ἐπιδιώκοντας τήν γενναιοδωρία
καί εὐμένεια τοῦ Κυρίου τους.
Ὅταν ὁμως τελειώσετε τό
προσκύνημα κι ἀπομακρυνθεῖτε
ἀπό τίς ἀπαράβατες Περιοχές
κι ἀπό τὰ ροῦχα (χιτώνια)
τοῦ προσκυνήματος, τότε
μπορεῖτε νά κυνηγᾶτε, καί
μὴν σᾶς κάνει νά παρανομήσετε,
ἡ ἀπέχθεια μερικῶν,
πού σᾶς εἶχαν ἀποκλείσει
ἀπ' τό Ἱερό Τέμενος.
Νά βοηθᾶτε ὁ ἓνας τόν ἄλλο
στό καλό ἔργο καί στήν εὐσέβεια,
ἀλλά νά μὴν βοηθᾶτε
ὁ ἓνας τόν ἄλλο στήν ἁμαρτία
καί στήν ἐχθρότητα.
Νά σέβεστε τόν ΑΛΛΑΧ γιατί
ὁ ΑΛΛΑΧ εἶναι αὐστηρός
στήν τιμωρία.

3. Σᾶς ἀπαγορεύεται (γιά τροφή)
τό ψόφιο κρέας, τό αἷμα,



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

① يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَوفُوا بِالْمَوَدَّ

أُحِلَّتْ لَكُمْ بَهِيمَةُ الْأَنْعَامِ إِلَّا مَا يُبْتَلَى
عَلَيْكُمْ غَيْرَ مُحِلِّي الصَّيْدِ وَأَنْتُمْ حُرْمٌ إِنْ أَلَّهَ
بَحْكُمُ مَا يُرِيدُ

② يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحْلُوا
شَعَائِرَ اللَّهِ وَلَا الشَّهْرَ الْحَرَامَ وَلَا
الْمَدَى وَلَا الْقَلْبِدَ وَلَا أَمِينَ الْبَيْتِ
الْحَرَامَ يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِنْ رَبِّهِمْ
وَرِضْوَانًا وَلَإِذَا حُلْتُمْ فَاصْطَادُوا
وَلَا يَحْزَمَنَّكُمْ سَنَانُ قَوْمٍ أَنْ
صَدُّوكُمْ عَنِ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ أَنْ
تَعْبُدُوا وَتَقَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالنَّفَقَةِ
وَلَا تَقَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا
اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

④ حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ أَلْبَنَةُ وَالذَّم

88. Σ' αυτή για πάντα θα μείνουν,
χωρίς ή ποινή τους
νά λιγοστέψει, κι ούτε
νά περιμένουν τή διακοπή της.

۞ خَالِدِينَ فِيهَا لَا يُخَفَّفُ
عَنْهُمُ الْعَذَابُ وَلَا هُمْ يُنظَرُونَ

89. Έκτός απ' αυτούς που μετανόησαν,
έπειτα απ' αυτό, και διορθώθηκαν.
Τότε ο ΑΛΛΑΧ είναι
Πολυεπεικής, Πολυεύσπλαχνος.

۞ إِلَّا الَّذِينَ تَابُوا مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ
وَأَصْلَحُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ

90. Γι' αυτούς που αρνήθηκαν
τήν πίστη τους, αφού πριν
είχαν πιστέψει, κι έπειτα
αύξησαν τήν άπιστία τους,
ποτέ ή μεταμέλειά τους
δέν θα γίνει αποδεκτή.
Γιατί είναι εκείνοι που έχουν
πάρεϊ στραβό δρόμο (πλανήθηκαν).

۞ إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا بَعْدَ
إِيمَانِهِمْ ثُمَّ زَادُوا كُفْرًا لَنْ
تُغْنِي عَنْهُمْ
وَأُولَئِكَ هُمُ الضَّالُّونَ

91. Όπως κι εκείνοι
που δέν πίστεψαν, και πέθαναν
όντας άπιστοι,
τότε ποτέ κι από κανένα
δέν θα είναι δεκτό
κι δλο τό χρυσάφι της γής,
άν προσφέρει. Γι' αυτούς
είναι κρυμμένη μία σκληρή τιμωρία,
και δέν θα βρούν κανένα βοηθό.

۞ إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا وَمَاتُوا وَهُمْ
كُفَّارٌ فَلَنْ يُغْنِيَ عَنْهُمْ
الْأَرْضُ ذَهَبًا وَلَوْ أُفْقِدُوا بِهِ
أُولَئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ وَمَا لَهُمْ
مِنْ نَّاصِرِينَ

92. **Μ**έ κανένα τρόπο
δέν θα λάβετε τό χάρισμα του δικαίου
άν δέν δώσετε (έλευθερα)
δ,τι πιό αγαπημένο έχετε,
κι οτιδήποτε πράγμα
δίνετε ο ΑΛΛΑΧ τό ξέρει.

۞ لَنْ تَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّى تُنْفِقُوا مِنْ
مَّا تُحِبُّونَ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ
فَإِنَّ اللَّهَ بِهِ عَلِيمٌ

93. Κάθε είδος τροφής είχε έπιτραπεί
στά παιδιά του 'Ισραήλ,
έκτός από εκείνη που
— πριν απ' τήν αποκάλυψη
του Νόμου στον Μωϋσή —
ό 'Ισραήλ απαγόρευσε
στον εαυτό του.
Πές: «'Αν είστε άνθρωποι
της αλήθειας, φέρετε
τό Νόμο και μελετείστε τον».

۞ * كُلُّ الطَّعَامِ كَانَ حَلَالًا لِّبَنِي
إِسْرَءِيلَ إِلَّا مَا حَرَّمَ إِسْرَءِيلُ عَلَى نَفْسِهِ مِنْ
قَبْلِ أَنْ تُنَزَّلَ التَّوْرَةُ فُلْ قَالُوا
بِالتَّوْرَةِ قَاتِلُوهُمْ إِنْ كُنْتُمْ
صَادِقِينَ

94. Άν μερικοί - έπειτα
απ' αυτό - έπινοήσουν ένα ψέμα,
και τό αποδώσουν στον ΑΛΛΑΧ,
τότε αυτοί πραγματικά
είναι οι άδικοϋντες.

۞ فَمَنْ أَفْتَرَى عَلَى اللَّهِ الْكَذِبَ مِنْ
بَعْدِ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ

Ἐγὼ θά δημιουργήσω
 ἓνα τοποτηρητὴ στὴ γῇ»,
 ἐκεῖνοι ἀποκρίθηκαν:
 «Μήπως θέλεις νὰ βάλεις
 σ' αὐτὴ κάποιον, ποὺ θὰ
 τὴ βλάψει καὶ θὰ χύσει αἷμα, —
 τὴ στιγμή ποὺ ἡμεῖς
 πανηγυρίζουμε τὸ μεγαλεῖο Σου
 καὶ Ἐσένα δοξάζουμε;»
 Κι ὁ Ἀλλάχ ἀπάντησε:
 «Ἐγὼ γνωρίζω ἐκεῖνο ποὺ
 σεῖς δὲν γνωρίζετε».

لَا رِضْ خَلِيفَةً قَالُوا أَنْجَعِلْ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا
 وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ
 وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ

31. Καὶ δίδαξε στὸν Ἀδὰμ
 τὰ ὀνόματα δλων τῶν πραγμάτων,
 ἔπειτα ἐκθέτοντάς τα μπροστά
 στοὺς ἀγγέλους, εἶπε:
 «Ἀποκαλύψτε Μου τὰ ὀνόματά τους
 ἂν ἔχετε δίκαιο».

٣١ وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا ثُمَّ عَرَضَهُمْ
 عَلَى الْمَلَائِكَةِ فَقَالَ أَنْبِئُونِي بِأَسْمَاءِ هَٰؤُلَاءِ
 إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ

32. Κι αὐτοὶ Τοῦ ἀπάντησαν:
 «Δόξα στὴν παντογνώσια Σου!»,
 Δὲν γνωρίζουμε τίποτε
 περισσότερο ἀπ' ὅτι
 Ἐσύ μᾶς διδάξεις.
 Πράγματι!
 Εἶσαι Ἐσύ ὁ τέλειος
 στὴ Γνώση καὶ στὴ Σοφία.

٣٢ قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا
 إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ

33. Εἶπε: «ὦ! Ἀδὰμ!
 ἀποκάλυψε τὰ ὀνόματά τους...».
 Κι ὅταν πιά ὁ Ἀδὰμ
 τοὺς τὰ ἀποκάλυψε ὁ ΑΛΛΑΧ εἶπε:
 «Μήπως δὲν σᾶς εἶπα
 ὅτι γνωρίζω τὸ ἀόρατο
 τῶν οὐρανῶν καὶ τῆς γῆς,
 γνωρίζω καὶ ὅ,τι φανερώνετε
 καὶ ὅ,τι ἀποκρύπτετε;»

٣٣ قَالَ يَتَذَكَّرُ أُنْثَاهُمْ بِأَسْمَاءِهِمْ فَلَمَّا
 أَنْبَأَهُمْ بِأَسْمَائِهِمْ قَالَ أَلَمْ أَقُلْ لَكُمْ إِنِّي
 أَعْلَمُ غَيْبَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَأَعْلَمُ مَا تُبْدُونَ
 وَمَا كُنْتُمْ تَكْتُمُونَ

34. Καὶ ὅταν εἶπαμε στοὺς ἀγγέλους:
 «Ὑποκλιθεῖτε στὸν Ἀδὰμ».
 Τότε ἐκεῖνοι ὑποκλίθηκαν,
 ἐκτός ἀπ' τὸν Ἴμπλīs
 (— τὸν σατανά —) ποὺ ἀρνήθηκε
 κι ἦταν (ὑπερήφανος).
 Ἦταν ἓνας ἄπιστος.

٣٤ وَإِذْ قُلْنَا لِلْمَلَائِكَةِ اسْجُدُوا لِآدَمَ فَسَجَدُوا
 إِلَّا إِبْلِيسَ أَبَى وَاسْتَكْبَرَ وَكَانَ مِنَ
 الْكَافِرِينَ

35. **Κ**αὶ πάλι εἶπαμε:
 «ὦ! Ἀδὰμ! Κατοίκησε σὺ
 κι ἡ γυναῖκα σου στὸν Παράδεισο,
 καὶ τρῶτε ἀπ' τὰ ἄφθονα
 πράγματά του ὅπως
 (ὅπου καὶ ὅταν) θέλετε,

٣٥ وَقُلْنَا يَا آدَمُ اسْكُنْ أَنْتَ وَزَوْجُكَ
 الْجَنَّةَ وَكُلَا مِنْهَا رَغَدًا حَيْثُ شِئْتُمَا

τρέφονται μέ τά φρούτα τους,
θα λένε: «Έτσι τρώγαμε και πρίν»,
γιατί τούς παρέχονται
όμοια πράγματα.
Κι εκεί θα χουν άγνές
γυναίκες (συζύγους) και
θα μείνουν σ' αυτούς για πάντα.

الَّذِي رَزَقَنَا مِنْ قَبْلُ وَأَنْتَ بِهِ مُتَشَبِّهٌ
وَلَمْ نَفِيهَا أَزْوَاجَ مُطَهَّرَةٍ وَهُمْ فِيهَا
خَالِدُونَ

26. **Q** ΑΛΛΑΧ δέν θεωρεΐ
ανάξιο νά χρησιμοποιεΐ
τίς παρομοιώσεις,
άπό κουνούπι μέχρι
κάτι τι τό μικρότερο
Όσοι πιστεύουν γνωρίζουν
ότι ή 'Αλήθεια προέρχεται
άπ' τόν Κύριο τους.
Ένθ οι άπιστοι λένε:
«Τί έννοεΐ ό ΑΛΛΑΧ
μέ τη παρομοΐωση αὐτή»;
μ' αὐτή πολλούς έξαπατά,
και πολλούς καθοδηγεΐ,
άλλά δέν έξαπατά παρά
μόνο τούς διαστραμμένους.

٢٦ * إِنَّ اللَّهَ لَا يَسْتَحْيِي أَنْ يَضْرِبَ مَثَلًا
مَّا بَعْضُهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ فَأَمَّا الَّذِينَ آمَنُوا فَيَعْلَمُونَ
أَنَّهُ الْحَقُّ مِنْ رَبِّهِمْ وَأَمَّا الَّذِينَ كَفَرُوا
فَيَقُولُونَ مَاذَا أَرَادَ اللَّهُ بِهَذَا مَثَلًا يُضِلُّ بِهِ
كَثِيرًا وَيَهْدِي بِهِ كَثِيرًا
وَمَا يُضِلُّ بِهِ إِلَّا الْفَاسِقِينَ

27. Όσοι άθετοϋν
τή συμφωνία τοϋ ΑΛΛΑΧ
μετά ποϋ έχει επικυρωθεΐ,
και διαχωρίζουν, ό,τι ό ΑΛΛΑΧ διέταξε
νάναί ένωμένο,
και κάνουν τό κακό στή γη,
αὐτοί ζημιώνονται.

٢٧ الَّذِينَ يَفْضُونَ عَهْدَ اللَّهِ مِنْ بَعْدِ مِيثَاقِهِ
وَيَقْطَعُونَ مَا أَمَرَ اللَّهُ بِهِ أَنْ يُوصَلَ
وَيُفْسِدُونَ فِي الْأَرْضِ وَلَبِكَ
هُمُ الْخَاسِرُونَ

28. Πώς εΐναι δυνατόν
νά μή πιστεύετε τόν ΑΛΛΑΧ;
— ήσασταν μηδέν και
σᾶς έδωσε ζωή.
Έπειτα, θα επιφέρει
τό θάνατό σας και μετά
θα σᾶς ξαναπροσφέρει τή ζωή,
και πάλι σ' Αὐτόν
θα έπιστρέψετε.

٢٨ كَيْفَ تَكْفُرُونَ بِاللَّهِ وَكُنْتُمْ أَمْوَاتًا
فَأَحْيَاكُمْ ثُمَّ يُمَيِّتُكُمْ ثُمَّ يُحْيِيكُمْ ثُمَّ
إِلَيْهِ تُرْجَعُونَ

29. Εΐναι Έκεΐνος ποϋ
δημιούργησε για σᾶς
ό,τι βρίσκεται πάνω στή γη,
άκόμη ή δύναμή Του
περιλάμβανε τούς ουρανούς,
γιατί έδωσε τάξη και
τελειότητα στά έπτά στερεώματα,
κι εΐναι Παντογνώστης.

٢٩ هُوَ الَّذِي خَلَقَ لَكُمْ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا
ثُمَّ أَسْتَوَىٰ إِلَى السَّمَاءِ فَسَوَّاهُنَّ
سَبْعَ سَمَاوَاتٍ
وَهُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ

30. **K**οΐτα! Όταν ό Κύριός σου
εΐπε στους άγγελους:

٣٠ وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي

πάνω τους μένουν ακίνητοι.
 Ἄν ὁμως τῶθελε ὁ ΑΛΛΑΧ
 θά μπορούσε
 νά τοὺς στερήσει τὴν ἀκοή
 καὶ τὴν δραση,
 γιὰτὶ ὁ ΑΛΛΑΧ εἶναι Παντοδύναμος.

قَامُوا وَلَوْ شَاءَ اللَّهُ لَذَهَبَ بِسَمْعِهِمْ
 وَأَبْصَرِهِمْ إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

21. **ⲙ** Ἀνθρώποι! Λατρεύετε
 τὸν Κύριό σας, (τὸν ΑΛΛΑΧ)
 πού δημιούργησε σᾶς καὶ
 τοὺς προγόνους σας,
 γιὰ νάχετε τὴν εὐκαιρία
 γιὰ νά θεοσεβῆτε

ⲙ يَا أَيُّهَا النَّاسُ اعْبُدُوا رَبَّكُمُ الَّذِي
 خَلَقَكُمْ وَالَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ
 تَتَّقُونَ

22. Πού σᾶς ἔστρωσε τὴ γῆ
 καὶ ἔφτιαξε τὸν οὐρανό γιὰ στέγη.
 Κι ἔστειλε κάτω νερό
 ἀπ' τὸν οὐρανό,
 καὶ ἔβγαλε μαυτό
 τοὺς καρπούς πού θά
 σᾶς συντηρήσουν.
 Καί, μὴ παρομοιάζετε
 κανένα μὲ τὸν ΑΛΛΑΧ
 ἀφοῦ γνωρίζετε τὴν Ἀλήθεια.

ⲙ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ قَرَسًا وَالسَّمَاءَ
 بِنَاءً وَأَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجَ بِهِ مِنَ
 الشَّرَائِبِ رِزْقًا لَّكُمْ فَلَا تَجْعَلُوا لِلَّهِ
 أَنْدَادًا وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ

23. Ἄν ἀμφιβάλλετε, σ' ἐκεῖνο
 πού Ἐμεῖς ἀποκαλύψαμε
 (κατὰ καιροῦς) τὸν δοῦλο Μας,²
 (τὸν Μουχάμμαντ-Μωᾶμεθ)
 τότε παρουσιάσετε ἓνα Στάδιο
 (Σούρα) ὁμοιο μ' αὐτὰ ἐδῶ,
 καὶ καλέστε, — ἂν εἰστε εἰλικρινεῖς
 — τοὺς μάρτυρές σας
 ἐκτός ἀπὸ τὸν ΑΛΛΑΧ.

ⲙ وَإِنْ كُنْتُمْ فِي رَيْبٍ مِمَّا نَزَّلْنَا عَلَى عَبْدِنَا
 فَأْتُوا بِسُورَةٍ مِثْلِهِ وَادْعُوا
 شُهَدَاءَكُمْ مِنْ دُونِ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ

24. Ἄν ὁμως, δέν μπορείτε
 νά τό κάμετε — κι ἀσφαλῶς
 • δέν μπορείτε, — τότε
 προφυλαχθεῖτε τὴ Φωτιά
 πού γιὰ καύσιμα ἔχει
 ἄνθρωπους καὶ πέτρες, (τῶν εἰδώλων)
 καὶ πού προετοιμάστηκε
 γιὰ τοὺς ἄπιστους.

ⲙ فَإِنْ لَمْ تَفْعَلُوا وَلَنْ تَفْعَلُوا فَاتَّقُوا النَّارَ
 الَّتِي وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ أُعِدَّتْ لِلْكَافِرِينَ

25. Καί νά χαροποιεῖς
 ὅσους πιστεύουν
 καὶ κάνουν τὰ καλὰ ἔργα.
 Τὸ μερίδιό τους εἶναι Κῆποι,
 πού κάτω τους τρέχουν ποτάμια.
 Κάθε φορά, πού θά

ⲙ وَبَشِّرِ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ
 أَنَّ لَهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ
 كُلَّارْزُقُوا مِنْهَا مِنْ ثَمَرٍ رَزَقُوا فَالَوْ أَنَّا

food and eating, and its relation to the moral and spiritual progress of human beings. During the fast we refrain from food for the body in order to nourish the spirit. Even apart from fasting, the Holy Prophet Muhammad, as well as his Companions, have taught by their practical example that in order to reach a high spiritual and moral rank you should in any case eat very little, and eat the simplest food.

<P>Islam certainly does not forbid us from consuming delicious, enjoyable and hearty meals, consisting of the finest foods available. The Quran clearly says that no one can forbid the good things of life which Allah has created for His servants. See ch. 7, v. 32. Therefore self-denial is not allowed by Islam. But while we may make use of and enjoy the best things, including best food, Islam requires that we do not become attached to them in our hearts, and that we always remain capable of doing without them and giving them up whenever it is necessary to give them up for a higher purpose and for the good of ourselves and our fellow beings.</P>

$\langle p \rangle$

<HR>

<U>Sparse food
of Holy Prophet and Companions</U></P>

<P>The Holy Prophet Muhammad as well as his Companions had no attachment whatsoever to the material things and comforts of the world, and this is why they were so unconcerned about their physical food, and subsisted in the simplest way possible for a human being. (See reports in Sahih Bukhari, Kitab al-Ta'am, book 70.)</P>

<P>It is related in two separate reports, one by the Companion Abu Huraira and one by the Holy Prophet's wife Aishah (may God be pleased with them), that after settling in Madina the Holy Prophet and the people of his household never got to eat fully for more than three days continuously throughout his life. (Bukhari, 70:1 and 70:23.). In other words, there were never three days in a row when the Holy Prophet and his family were fully fed every day. They may have eaten fully one day, may be even the following day, but after that it would be back to the normal sparse eating. You must bear in mind that the Holy Prophet was, at this stage, the head of an entire community and the ruler of a state which consisted of a city at first, and then extended to the whole of Arabia. Therefore it was by choice that he thus lived.</P>

<P>His wife Aishah related that during the life of the Holy Prophet, "we used to subsist on dates and water". (Bukhari, 70:6.). Of course, the Holy Prophet was not dogmatic or inflexible about his austerity, and if it so happened that he was offered some dainty dish, he would not turn it down, with an air of superiority, claiming to be leading a simple life. Rather, he ate and enjoyed that blessing of God. But in the normal course of his life, he ate very little, and had whatever came to hand, however coarsely prepared or simple it might be.</P>

<P>He once told his followers: </P>

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΣΧΕΤΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ INTERNET

```
<HTML>
<HEAD>
<TITLE>haram food</TITLE><!-- "The Straight Path, fi sabile Allah," Copyright 1999, by Adnan
Ashraf.-->
</HEAD>
<body bgcolor="#669999" link="blue" vlink="blue" alink="red">
<font size="+1" face="rodonna, geneva">
<p>
<br>
<p>
<br>
<table width="639" align="center" valign="middle" cellpadding="33" cellspacing="0" border="0"
bgcolor="#ffffff"><tr><td>
In Islam, there are two kinds of food, halal, or that which is released from prohibition, and haram, that
which is forbidden, like the flesh of swine. Halal meat consists of the flesh of acceptable animals that
have been ritually slaughtered. A Muslim must consecrate the kill by saying the words Bismi-Llah;
Allahu Akbar, and cut the throat with one stroke.<br>
<br>
In one of the traditions of the Prophet (peace be upon him), it's noted
that he was about to eat one day when he stopped short because he could
sense that the meal was haram. In this vein, a friend relates an anecdote
regarding a pair of Moroccan Sufis, Sidi A., and his companion, whose
name escapes me. They had been invited to eat in the company of
a wealthy man of society. There was present at the meal a "kalander,"
or "<A HREF= "safa_and_marwa_616.html">spiritual wacko</A>," who was
known as much for his religious devotion as he was for his odd behaviour.
He sat in silence, not saying anything. When the meal was served, Sidi A. raised a piece of chicken to
his lips. It smelled odd. He didn't say anything, but put it down and took other food. His companion also
politely avoided it. Everyone else in the party ate contentedly, noticing nothing, for them the food was
fine, clean, halal; and indeed, by their standards it was, for it had been ritually slaughtered. But what
they didn't know was that some of the money spent to pay for the food had been earned through the sale
of hashish. While for some, in that part of the world, this would not present a problem, for others it
would be immediately evident, and prohibitive.<p><p><HR Size=1><p><CENTER><table
border=4><td><A HREF= "odessa_diner_739.html"> <IMG BORDER=0 SRC="previous.jpg"
ALT="Previous"></A></td><td><A HREF= "kufr_city_942.html"> <IMG BORDER=0
SRC="up.jpg" ALT="General"></A></td><td>
<A HREF= "lexicon.html" target="no"><IMG BORDER=0 SRC="lexicon.gif"
ALT="Lexicon"></A></td>
<td><A HREF= "index.html"> <IMG BORDER=0 SRC="home.jpg"
ALT="Home"></A></td><td><A HREF= "praying_with_the_devil_920.html"> <IMG BORDER=0
SRC="next.jpg" ALT= "Next"></A></td></tr></table><p><p>
</td></tr></table></body><table><tr><td><p></td></tr></table>
</HTML>
```


● الأجازات والأعياد الرسمية لسنة ١٩٩٩

الإثنين ١٨ يناير	وقفه عيد الفطر المبارك
الثلاثاء - الخميس ١٩ - ٢١ يناير	عيد الفطر
السبت ٢٧ مارس	وقفه عيد الأضحى
الأحد - الأربعاء ٢٨ - ٣١ مارس	عيد الأضحى
الإثنين ١٢ أبريل	شم النسيم
السبت ١٧ أبريل	عيد رأس السنة الهجرية ١٤٢٠ هـ
الأحد ٢٥ أبريل	عيد تحرير سيناء
السبت ١ مايو	عيد العمال
الجمعة ١٨ يونيه	عيد الجلاء
السبت ٢٦ يونيه	المولد النبوى الشريف
الجمعة ٢٣ يوليو	عيد ثورة ٢٣ يولييه
النصف الثانى من أغسطس	* وفاء النيل
الأربعاء ٦ أكتوبر	عيد القوات المسلحة
الأحد ٢٤ أكتوبر	* عيد مدينة السويس والمقاومة الشعبية
الخميس ٢٣ ديسمبر	* عيد النصر

● Official Vacation 1999

→ Eve of Lesser Bairam	Monday 18 January
→ Lesser Bairam	Tuesday - Thursday 19 - 21 January
→ Eve of Corban Bairam	Saturday 27 March
→ Corban Bairam	Sunday - Wednesday 28 - 31 March
Sham El Nessim	Monday 12 April
→ Hejri New year	Saturday 17 April
Sinai Liberation day	Sunday 25 April
Workers Day	Saturday 1 May
Evacuation Day	Friday 18 June
→ Prophet Mohammed s Birthday	Saturday 26 June
Revolution Day	Friday 23 July
Wafaa El Nile	Second Half of August
Army Forces Day	Wednesday 6 October
Suez City & National Liberation Day	Sunday 24 October
Victory Day	Thursday 23 December

[illegible]

புது சினை

7680

10234

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ



* 0 7 6 8 0 *