

**ΠΡΟΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΑΙ ΘΕΙΑΙ ΠΑΡΑΙΝΕΣΕΙΣ
ΠΕΡΙ ΤΗΣ ΚΑΤΑ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ
ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ
ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΠΟΦΥΓΗΣ ΑΦ' ΕΝΟΣ ΜΕΝ
ΤΗΣ ΠΟΛΥΦΑΓΙΑΣ,
ΑΦ' ΕΤΕΡΟΥ ΔΕ ΤΗΣ ΥΠΕΡΜΕΤΡΟΥ
ΠΟΣΕΩΣ ΟΙΝΟΥ**

ΥΠΟ
ΙΩΑΝΝΟΥ ΓΕΩΡΓ. ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΥ

**ΠΡΟΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΑΙ ΘΕΙΑΙ ΠΑΡΑΙΝΕΣΕΙΣ
ΠΕΡΙ ΤΗΣ ΚΑΤΑ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ
ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΠΟΦΥΓΗΣ
ΑΦ' ΕΝΟΣ ΜΕΝ ΤΗΣ ΠΟΛΥΦΑΓΙΑΣ,
ΑΦ' ΕΤΕΡΟΥ ΔΕ ΤΗΣ ΥΠΕΡΜΕΤΡΟΥ
ΠΟΣΕΩΣ ΟΙΝΟΥ**

ΥΠΟ

ΙΩΑΝΝΟΥ ΓΕΩΡΓ. ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΥ

Ίατροῦ Παθολόγου

Ὅμοτίμου Καθηγητοῦ τοῦ Πανεπιστημίου Ἰωαννίνων
Μεγάλου Ἄρχοντος Ἐκκλησιῶν τοῦ Πατριαρχείου Ἀλεξανδρείας

Ὁ Δημιουργὸς ἐν τῇ ἀφάτῳ Αὐτοῦ φιλανθρωπία ἀπεκάλυψε τὸ πανάγιόν Του θέλημα ἀρχικῶς διὰ τῶν θεοπνεύστων ἀνδρῶν τοῦ Ἰσραὴλ καὶ ὅταν «ἦλθε τὸ πλήρωμα τῶν καιρῶν» (Λειτουργία Μ. Βασιλείου) διὰ τοῦ Μονογενοῦς του Υἱοῦ (Ἰωάν. ιβ', 49, 50), Ὅν Ἐκεῖνος «Ἀπέσταλκε ... Σωτῆρα τοῦ κόσμου» (Α' Ἰωάν. δ', 14).

Διὰ τῆς θεοκινήτου γραφίδος τῶν ἐν λόγῳ θεοπνεύστων ἀνδρῶν ἐδόθησαν αἱ ἐν θέματι παραινέσεις, αἵτινες ἐκτίθενται ἀμέσως κατωτέρω:

Τὸ βιβλίον Σοφία Σειράχ ἀναφέρει, ὅτι ὁ ἄνθρωπος «μὲ χαρούμενη καὶ ἀγαθὴν καρδίαν θὰ ἐπιμεληθῇ καὶ διὰ τὰ φαγητὰ τῆς διατροφῆς του» (Τρεμπέλας, 1976). Ἐπὶ λέξει τὸ ἱερὸν κείμενον ἀναφέρει τὰ ἑξῆς: «λαμπρὰ καρδία καὶ ἀγαθὴ ἐπὶ ἐδέσμασι τῶν βρωμάτων αὐτῆς ἐπιμελήσεται» (Α', 25). Περαιτέρω, τὸ αὐτὸ βιβλίον δίδει ὁδηγίας τοῦτο μὲν περὶ τῆς συμπεριφορᾶς τῶν συνδαιτυμόνων ἐπὶ ἐπισήμου γεύματος, ὅσον ἀφορᾷ εἰς τοὺς κανόνας τῆς κοινωνικῆς ἐθιμοτυπίας, τοῦτο δὲ περὶ τῆς λήψεως κανονικῆς εἰς ποσότητα τροφῆς, ἑξαΐρον τὰς εἰς τὴν δευτέραν ταύτην περιπτώσιν ἀγαθὰς ἐπὶ τῆς ὑγείας ἐπιπτώσεις καὶ ὑπογραμμίζον τὰς ἐκ τῆς πολυφαγίας (ὑπερ-

σιτισμός) βλαπτικὰς τοιαύτας. Προσέτι συνιστᾷ τὴν διακοπὴν τοῦ γεύματος κατὰ τὰ ἐπιδόρπια ἐπὶ λόγῳ ἀδηφαγίας ὑπερφορτώσεως τοῦ στομάχου. Ἦς ἴδωμεν, τί ἀκριβῶς ἐν προκειμένῳ ἀναφέρει τὸ βιβλίον τοῦτο: «Ἐπὶ τραπεζῆς μεγάλης ἐκάθισας, μὴ ἀνοίξης ἐπ' αὐτῆς φάρυγγά σου καὶ μὴ εἴπης· πολλά γε τὰ ἐπ' αὐτῆς. μνήσθητι ὅτι κακὸν ὀφθαλμὸς πονηρός· πονηρότερον ὀφθαλμοῦ τί ἔκτισται; διὰ τοῦτο ἀπὸ παντὸς προσώπου δακρῦει, οὗ ἂν ἐπιβλέψῃ, μὴ ἐκτείνῃς χεῖρα καὶ μὴ συνθλίβῃς αὐτῷ ἐν τριβλίῳ. νόει τὰ τοῦ πλησίον ἐκ σεαυτοῦ καὶ ἐπὶ παντὶ πράγματι διανοοῦ. φάγε ὡς ἄνθρωπος τὰ παρακείμενά σοι καὶ μὴ διαμασῶ, μὴ μισηθῆς. παῦσαι πρῶτος χάριν παιδείας καὶ μὴ ἀπληστεύου, μήποτε προσκόψῃς· καὶ εἰ ἀνά μέσον πλειόνων ἐκάθισας, πρότερος αὐτῶν μὴ ἐκτείνῃς τὴν χεῖρά σου. Ὡς ἱκανὸν ἀνθρώπῳ πεπαιδευμένῳ τὸ ὀλίγον, καὶ ἐπὶ τῆς κοίτης αὐτοῦ οὐκ ἀσθμαίνει. ὕπνος ὑγείας ἐπὶ ἐντέρω μετρίῳ, ἀνέστη πρῶτ', καὶ ἡ ψυχὴ αὐτοῦ μετ' αὐτοῦ. πόνος ἀγρυπνίας καὶ χολέρας καὶ στρόφος μετὰ ἀνδρὸς ἀπλήστου. καὶ εἰ ἐβιάσθης ἐν ἐδέσμασιν, ἀνάστα μεσοπρωῶν καὶ ἀναπαύσῃ» (ΛΑ' - ΛΔ', 12-21). Παραθέτομεν ἐρμηνείαν τοῦ χωρίου τοῦτου: «Ὅταν παρακαθήσῃς εἰς ἐπίσημον πλουσίαν τράπεζαν, μὴ ἀνοίγῃς ἀχόρταστα τὸ στόμα σου διὰ τὰ φαγητὰ τῆς καὶ μὴ εἴπῃς ἀπὸ μέσα σου, πολλὰ βέβαια φαγητὰ ὑπάρχουν ἐπάνω εἰς αὐτήν. Μὴ λησιμονῆς διὰ ὃ λαίμαργος ὀφθαλμὸς εἶναι κάτι κακόν. Τί ἄλλο πονηρότερον ἀπὸ τὸν ἀχόρταστον ὀφθαλμὸν ὑπάρχει; Διὰ τοῦτο καὶ κλαίει τὸ μάτι παντὸς ἀνθρώπου, ὅταν στερηθῆται ἀπὸ ἐκεῖνα, ποὺ ἐπιθυμεῖ. Ὅπου καὶ ὅταν σὲ βλέπῃ τὸ μάτι τοῦ νοικοκύρη, μὴ ἀπλώσῃς μὲ λαιμαργίαν τὸ χέρι σου καὶ μὴ ρίπτῃς εἰς τὸ κοινὸν πιάτο μαζὴ μὲ τὸν νοικοκύρη, διὰ νὰ ἀρπάξῃς φαγητὰ. Κρῖνε τὰς ἐπιθυμίας τοῦ πλησίον σου ἀπὸ τὰς ἰδικὰς σου καὶ εἰς κάθε τι, ποὺ θὰ κάμῃς, σκέψου πρῶτον καλά. Φάγε ὡσὰν καλοαναθρεμμένος ἄνθρωπος τὰ παρατιθέμενα εἰς σὲ φαγητὰ, καὶ μὴ μασᾷς τὰς τροφὰς κατὰ τρόπον ἀγροῖκον καὶ θορυβώδη, διὰ νὰ μὴ σὲ ἀποστραφοῦν. Ἡ καλὴ ἀνατροφή σου ἄς σὲ κάμῃ, νὰ σταματήσῃς πρῶτος τὸ φαγητόν σου καὶ νὰ μὴ φανῆς ἀχόρταστος, διὰ νὰ μὴ κτυπήσῃς ἄσχημα εἰς τοὺς ἄλλους. Ἐὰν δὲ παρακαθήσῃς εἰς τράπεζαν μεταξὺ πολλῶν ἄλλων συνδαιτυμόνων, μὴ ἀπλώῃς σὺ πρῶτος ἀπὸ ἐκεῖνους τὸ χέρι σου. Διὰ τὸν ἄνθρωπον τὸν κοινωνικῶς μορφωμένον εἶναι ἀρκετὸν καὶ τὸ ὀλίγον φαγητόν. Ἔτσι δὲ καὶ εἰς τὸν ὕπνον του δὲν θὰ ἀσθμαίνῃ, ὅπως θὰ ἀσθμαίνῃ ὁ βαρυφορτωμένος ἀπὸ φαγητὰ. Ὑγιὴς καὶ εὐχάριστος ὕπνος ὑπάρχει εἰς τὸν ἄνθρωπον, ποὺ τὸ ἐντερόν του δὲν εἶναι πολὺ γεμάτο. Ὅταν δὲ τὸ πρῶτ' αὐτὸς ἐξυπνᾷ, ἔχει καθαρὸν καὶ ἐλευθέρων τὸν νοῦν. Ὁ πολυφαγῆς ὁμοίως ἄνθρωπος ὑποφέρει ἀπὸ πόνους καὶ ἀγρυπνίας. Ἐχει ἐμετοὺς καὶ κόψιμο εἰς τὴν κοιλίαν. Ἐὰν ὁμοίως ἐπιέσθῃς τυχόν

νά φάγῃς πολλά φαγητά, σταμάτα εἰς τὰς ὁπώρας· μὴ τρώγῃς φροῦτα καὶ ἔτσι θὰ δοκιμάσῃς ἀνάπαυσιν» (Κολιτσάρας, 1972). Θεωροῦμεν σκόπιμον νὰ διευκρινίσωμεν, ὅτι ἡ πρότασις: «ἀνάστα μεσοπυρῶν» σημαίνει: ἐγέρθητι ἐκ τῆς τραπέζης εἰς τὸ μέσον τῆς βρώσεως τῶν ὁπωρῶν, ἐν ἄλλοις λόγοις: μὴ τρώγῃς πολλά φροῦτα.

Προσέτι τὸ βιβλίον Παροιμιαί δίδει ὁδηγίαν διὰ τὴν συμπεριφορὰν τοῦ «ἐπὶ τραπέζης δυναστῶν» γευματίζοντος. Συγκεκριμένως τὸ βιβλίον τοῦτο ἀναφέρει, ὅτι ἐὰν «καθίσῃς δειπνεῖν ἐπὶ τραπέζης δυναστῶν, νοητῶς νόει τὰ παρατιθέμενά σοι καὶ ἐπίβαλλε τὴν χεῖρά σου, εἰδὼς ὅτι τοιαῦτά σε δεῖ παρασκευάσαι· εἰ δὲ ἀπληστότερος εἶ, μὴ ἐπιθύμει τῶν ἐδεσμάτων αὐτοῦ, ταῦτα γὰρ ἔχεται ζωῆς ψευδοῦς. μὴ παρεκτείνου πένης ὧν πλουσίῳ, τῇ δὲ σὴ ἐννοία ἀπόσχου. ἐὰν ἐπιστήσῃς τὸ σὸν ὄμμα πρὸς αὐτόν, οὐδαμοῦ φανεῖται· κατεσκευάσαι γὰρ αὐτῷ πτέρυγες ὥσπερ ἀετοῦ, καὶ ὑποστρέφει εἰς τὸν οἶκον τοῦ προεστηκότος αὐτοῦ» (ΚΓ', 1-5). Δηλαδή ἐὰν «παρακαθήσῃς εἰς τὴν τραπέζην ἀρχόντων ἢ πλουσίων, διὰ τὴν συμφάγῃς μετ' αὐτοῦ, πρόσεξε πολὺ εἰς τὰ φαγητά, ποῦ παραθέτουν ἐνώπιόν σου. Ἄπλωνε τὸ χεῖρ σου μετὰ κάποιαν περίσκεψιν καὶ συστολήν, ἔχων ὑπ' ὄψιν σου ὅτι καὶ σὺ, ὅταν θελήσῃς νὰ ἀνταποδώσῃς τὸ γένημα, κάτι τέτοια φαγητά εἶσαι ὑποχρεωμένος νὰ παρασκευάσῃς. Ἐὰν δὲ εἶσαι λαίμαργος καὶ ἀπληστος εἰς τὰ φαγητά, μὴ ἀφήσῃς νὰ κινηθῇς ἀπὸ τὴν ἐπιθυμίαν τῶν ὠραίων φαγητῶν, διότι αὐτὰ πιθανόν νὰ προέρχονται ἀπὸ ἀδικίας καὶ πάντως δίδουν ψευδῆ ἀντίληψιν περὶ τῆς ζωῆς. Μὴ ἀπλώνεσαι καὶ μὴ ἀμιλλᾶσαι νὰ φθάσῃς τὸν πλούσιον, ἐνῶ σὺ εἶσαι φτωχός. Ἀπομάκρυνε τὸν νοῦν σου ἀπὸ αὐτά. Ἐὰν προσηλώσῃς τὸ μάτι σου εἰς αὐτόν τὸν πλούσιον καὶ ἐλπίσῃς εἰς βοήθειάν του, αὐτὸς θὰ σὲ ἐγκαταλείψῃ καὶ θὰ γίνῃ ἀφαντος. Διότι ὁ πλούσιος παίρνει φτερὰ ἀετοῦ καὶ φεύγει βιαστικὰ πρὸς τὸν οἶκον ἄλλου, ἀνωτέρου ἀπὸ αὐτὸν πλουσίου» (Κολιτσάρας, 1972).

Ἐπὶ πλέον τὸ αὐτὸ βιβλίον συμβουλεύει νὰ μὴ συντρώγῃ τις μετὰ κακοῦ ἀνθρώπου. Ἐπὶ λέξει τὸ ἐν λόγω βιβλίον ἀναφέρει τὰ ἑξῆς: «μὴ συνδειπνεῖ ἀνδρὶ βασκάνῳ, μηδὲ ἐπιθύμει τῶν βρωμάτων αὐτοῦ· ὃν τρόπον γὰρ εἶ τις καταπίοι τρίχα, οὕτως ἐσθίει καὶ πίνει. μηδὲ πρὸς σὲ εἰσαγάγῃς αὐτόν καὶ φάγῃς τὸν ψωμὸν σου μετ' αὐτοῦ· ἐξεμέσει γὰρ αὐτόν καὶ λυμανεῖται τοὺς λόγους σου τοὺς καλοὺς» (ΚΓ', 6-8). Τουτέστι: «Μὴ συντρώγῃς μετὰ φθονερόν ἀνθρώπον, οὔτε καὶ νὰ ἐπιθυμήσῃς τὰ ποικίλα φαγητά, ποῦ σοῦ παραθέτει. Ὅπως ἐκεῖνος ποῦ ἔχει καταπιεῖ μίαν τρίχα καὶ εἶναι ἕτοιμος νὰ κάμῃ ἐμετόν, ἔτσι ἀπὸ τὴν πολλήν του στενοχωρίαν τρώγει καὶ πίνει καὶ ὁ φθονερός ἀνθρώπος, ὅταν σὲ βλέπῃ ἀπέναντί του. Οὔτε καὶ σὺ νὰ τὸν προσκαλέσῃς εἰς τὸ σπιτί σου καὶ νὰ φάγῃς μαζί μετ' αὐτόν τὸ λιτὸν φαγη-

τόν σου. Διότι θὰ ἀηδιάσῃ καὶ θὰ κάμῃ ἐμετόν τὸ φαγητόν σου. Θὰ χλευάσῃ δὲ καὶ θὰ ἐμπαίξῃ τὰ εὐγενῆ καὶ περιποιητικὰ σου δι' αὐτόν λόγια» (Κολιτσάρας, 1972).

Ἐξ' ἄλλου τὸ βιβλίον Σοφία Σειράχ δίδει τὴν ἐξῆς συμβουλὴν: «ἐν συμποσίῳ οἴνου μὴ ἐλέγξῃς τὸν πλησίον καὶ μὴ ἐξουδενώσῃς αὐτόν ἐν εὐφροσύνῃ αὐτοῦ· λόγον ὄνειδισμοῦ μὴ εἴπῃς αὐτῷ, καὶ μὴ αὐτόν θλίψῃς ἐν ἀπαίτησει» (ΛΑ' – ΛΔ', 31). Τουτέστιν εἰς «συμπόσιον, κατὰ τὸ ὅποῖον πίνεται οἶνος, μὴ ἐπιπλήξῃς καὶ μὴ παρατηρήσῃς τὸν διπλανόν σου καὶ μὴ τὸν ἐξευτελίσῃς κατὰ τὴν ὥραν τῆς διασκεδάσεως καὶ εὐθυμίας του· μὴ τοῦ εἴπῃς λόγον ὕβριστικὸν καὶ μὴ τὸν πιέσῃς με ἀξίωσιν καὶ ἀπαίτησιν τινὰ» (Τρεμπέλας, 1976).

Σημειωτέον, ὅτι κατὰ πᾶσαν πιθανότητα οἱ ἀρχαῖοι Ἰσραηλίται ἐγευματίζον συλλαμβάνοντες τὰ σιτία διὰ τῶν δακτύλων (Neufeld, 1970).

Ἐπίσης τὸ βιβλίον Παροιμίαι, ὅπερ, ὡς γνωστόν, ἤρξατο γραφόμενον ἀπὸ τοῦ ἔτους 725 π.Χ. περίπου, προτρέπει, καθ' ὃ παροιμία κατὰ τὸν Μ. Βασίλειον «λόγος προτρεπτικός, χρησιμεύων πρὸς πᾶσαν τοῦ βίου ὁδόν», εἰς ἀποφυγὴν τῆς πολυφαγίας. Συγκεκριμένως τοῦτο δίδει τὴν ἐξῆς συμβουλὴν: «μέλι εὐρῶν φάγε τὸ ἱκανόν, μήποτε πλησθεῖς ἐξεμέσης» (ΚΕ', 16), δηλαδή «Ὅταν εὐρῆς μέλι, φάγε μὲ μέτρον, μήπως κάμῃς ἐμετόν, ἂν φάγῃς περισσότερον τοῦ κανονικοῦ» (Τρεμπέλας, 1976). Ὅμοίως τὸ βιβλίον τοῦτο δίδει καὶ ἑτέραν παρομοίαν συμβουλὴν: «ἐσθίειν μέλι πολὺ οὐ καλόν» (ΚΕ', 27), τουτέστι «Τὸ νὰ τρώγῃ κανεῖς μέλι πολὺ δὲν εἶναι ὑγιεινόν» (Τρεμπέλας, 1976).

Ἐπὶ πλέον τὸ βιβλίον Σοφία Σειράχ συνιστᾷ τὸ πᾶν μέτρον ἄριστον καὶ ἐπὶ πόσεως οἴνου, τὸν ὅποῖον χαρακτηρίζει ὡς «ἐπισὸν ζωῆς», τουτέστιν «ἴσον πρὸς ζωὴν» (Τρεμπέλας, 1976). Ἐν ἄλλοις λόγοις ἡ ἀξία τοῦ οἴνου εἶναι ἴση (Liddell, Scott) πρὸς τὴν ἀξίαν τῆς ζωῆς. Ἐν προκειμένῳ τὸ βιβλίον τοῦτο ἀναφέρει ἐπὶ λέξει τὰ ἐξῆς: «Ἐν οἴνῳ μὴ ἀνδρίζου, πολλοὺς γὰρ ἀπώλεσεν ὁ οἶνος. κάμινος δοκιμάζει στόμαμα ἐν βαφῇ, οὕτως οἶνος καρδίας ἐν μάχῃ ὑπερηφάνων. ἐπισὸν ζωῆς οἶνος ἀνθρώπων, ἐὰν πίνῃς αὐτόν μέτρῳ αὐτοῦ. τίς ζωὴ ἐλασσομένῳ οἴνῳ; καὶ αὐτὸς ἔκτισται εἰς εὐφροσύνην ἀνθρώποις. ἀγαλλίαμα καρδίας καὶ εὐφροσύνη ψυχῆς οἶνος πινόμενος ἐν καιρῷ αὐτάρκης. πικρία ψυχῆς οἶνος πινόμενος πολὺς ἐν ἐρεθισμῷ καὶ ἀντιπώματι. πληθύνει μέθη θυμὸν ἄφρονος εἰς πρόσκομμα, ἐλαττῶν ἰσχὴν καὶ προσποιῶν τραύματα» (ΛΑ' – ΛΔ', 25-30). Δηλαδή: «Μὴ κάνῃς τὸ παλληκάρι εἰς τὴν οἰνοποσίαν, διότι ἡ μέθη ἔχει καταστρέψει πολλούς. Τὸ καμίνι δοκιμάζει τὴν ἀντοχὴν τοῦ χάλυβος, ἀφοῦ αὐτὸς πυρακτωμένος βυθισθῆ εἰς τὸ νερό. Ἔτσι καὶ τὸ κρασί βάλλει εἰς δοκιμασίαν τὰς

καρδίας τῶν ἐγώιστῶν, ὅταν μάλιστα αὐτοὶ ἔλθουν εἰς φιλονεικίας. Ὑποβοηθεῖ τὴν ὑγίαν καὶ ζωὴν τοῦ ἀνθρώπου ὁ οἶνος, ὅταν πίνεται μὲ μέτρον. Ποιὰ δὲ εἶναι ἡ ζωὴ ἐκείνου, ὁ ὁποῖος στερεῖται ἀπὸ τὸ κρασί; Ὁ οἶνος ἔχει γίνε δια νὰ εὐφραίνῃ τοὺς ἀνθρώπους. Ἀγαλλίασις καρδίας καὶ χαρὰ τῆς ζωῆς εἶναι ὁ οἶνος, πὺ πίνεται, ὅταν καὶ ὅσον πρέπει. Πικρία ὁμως καὶ ταραχὴ τῆς ψυχῆς εἶναι ὁ οἶνος, ὅταν πίνεται εἰς μεγάλην ποσότητα, δημιουργεῖ ἔξερθετισμοὺς καὶ ἀντεγκλήσεις μεταξὺ τῶν ἀνθρώπων. Ἡ μέθη μεγαλώνει τὸν θυμὸν τοῦ ἀσυνέτου ἀνθρώπου, ὥστε νὰ ἔρχεται εἰς συγκρούσεις μὲ τοὺς ἄλλους, μειώνει τὴν σωματικὴν δύναμιν καὶ προξενεῖ τραύματα» (Κολιτσάρας, 1972).

Προσέτι τὸ βιβλίον Σοφία Σειράχ (ΛΒ' – ΛΕ') δίδει συμβουλὰς διὰ τὴν συμπεριφορὰν τοῦ ἐπὶ κεφαλῆς καὶ ἀρχηγοῦ τοῦ συμποσίου. Ὡς εὐνόητον αἱ συμβουλαὶ αὗται, ἀφορῶσι καὶ εἰς τὸν ἀμφιτρώωνα. Ἴδου τί ἐν προκειμένῳ διαλαμβάνει τὸ ἱερὸν κείμενον:

«Ἦγούμενόν σε κατέστησαν; μὴ ἐπαίρου· γίνου ἐν αὐτοῖς ὡς εἷς ἐξ αὐτῶν, φρόντισον αὐτῶν καὶ οὕτω κάθισον. καὶ πᾶσαν τὴν χρεῖαν σου ποιήσας ἀνάπεσε, ἵνα εὐφρανθῆς δι' αὐτοὺς καὶ εὐκοσμίας χάριν λάβῃς στέφανον. λάλησον, πρεσβύτερε, πρέπει γάρ σοι, ἐν ἀκριβεῖ ἐπιστήμῃ καὶ μὴ ἐμποδίσῃς μουσικά. ὅπου ἀκρόαμα, μὴ ἐκχέῃς λαλιὰν καὶ ἀκαίρως μὴ σοφίζου. σφραγίς ἀνθρακος ἐπὶ κόσμῳ χρυσῷ, σύγκριμα μουσικῶν ἐν συμποσίῳ οἴνου. ἐν κατασκευάσματι χρυσῷ σφραγίς σμαράγδου, μέλος μουσικὸν ἐφ' ἠδεῖ οἴνω.

Λάλησον, νεανίσκε, εἰ χρεῖα σου, μόλις δις ἐὰν ἐπερωτηθῆς. κεφαλαίωσον λόγον, ἐν ὀλίγοις πολλὰ· γίνου ὡς γινώσκων καὶ ἅμα σιωπῶν. ἐν μέσῳ μεγιστάνων μὴ ἐξισάζου καὶ ἐτέρου λέγοντος μὴ πολλὰ ἀδολέσχει. πρὸ βροντῆς κατασπεύδει ἀστραπή, καὶ πρὸ αἰσχυνηροῦ προελεύσεται χάρις. ἐν ὥρᾳ ἐξεγείρου καὶ μὴ οὐράγει». Ἦτοι:

«Σὲ ἐγκατέστησαν ἐπὶ κεφαλῆς καὶ ἀρχηγὸν τοῦ συμποσίου; Μὴ ἐπαίρεισαι καὶ μὴ τὸ παίρνης ἐπάνω σου. Γίνε μεταξὺ τῶν συμμετεχόντων εἰς τὸ συμπόσιον σὰν ἓνας ἀπὸ αὐτοὺς. Φρόντισε πρῶτον δι' αὐτοὺς, ὥστε ὅλοι νὰ ἐξυπηρετηθοῦν πλήρως καὶ ἔπειτα κάθησε ἐπὶ τῆς θέσεώς σου. Καὶ ἀφοῦ κάμῃς κάθε τι ἀναγκαῖον ἐπιβαλλόμενον ὑπὸ τοῦ καθήκοντός σου ὡς συμποσιάρχου, κατακλίθητι καὶ σὺ ἵνα εὐφρανθῆς καὶ εὐχαριστηθῆς διὰ τὴν ἱκανοποίησιν καὶ εὐχαρίστησιν τούτων καὶ λάβῃς διὰ τὴν καλὴν ὀργάνωσιν τοῦ συμποσίου τὸν στέφανον ἐπὶ τῆς κεφαλῆς σου, κατὰ τὴν συνήθειαν τῆς ἀρχαιότητος. Ὁμίλησε σὺ, ὧ πρεσβύτερε κατὰ τὴν ἡλικίαν, διότι εἰς σὲ ἀρμόζει νὰ ὁμιλήσῃς πρῶτος μὲ πολλὴν σύνεσιν καὶ ἀκριβείαν σκέψεως καὶ μὴ ἐμποδίσῃς τὴν μουσικὴν. Καὶ ὅταν ἀκούεται ἡ μουσικὴ, σὺ μὴ

ἀρχίσης νὰ πολυλογῆς καὶ μὴ ἐπιδεικνύης σοφίαν εἰς ἀκατάλληλον καιρὸν. Ὅπως ταιριάζει εἰς χρυσοῦν δακτύλιον σφραγιδόλιθος ἀπὸ πολύτιμον ἄνθρακα, ἔτσι καὶ κατὰ συμπόσιον ὅπου πίνεται οἶνος ἀρμόζει μουσικὴ συναυλία. Ὅ,τι εἶναι εἰς χρυσοῦν κατασκευάσµα προσηρηµοσµένος σφραγιδόλιθος ἐκ σµαράγδου, ἔτσι εἶναι καὶ ἡ μουσικὴ µελωδία μετὰ εὐχαρίστου καὶ γλυκέος οἴνου.

Ὅμιλῆσε καὶ σύ, νέε μου, ἐὰν παρουσιασθῇ ἀνάγκη, τὸ πολὺ δύο φορές, καὶ ὅταν σὲ ἐρωτήσουν. Συγκεφαλαίωσον, καὶ κάµε περίληψιν ἐκείνων, ποὺ ἔχεις νὰ εἴπῃς, καὶ µὲ ὀλίγα λόγια εἰπέ πολλὰ νοήµατα· γίνε καὶ δώσε τὴν ἐντύπωσιν ἀνθρώπου, ποὺ ξεύρει πολλὰ καὶ συγχρόνως σιωπᾷ. Ἐν μέσῳ ἀρχόντων εὐρισκόμενος µὴ ἐξισώσης τὸν ἑαυτὸν σου µὲ αὐτοὺς καὶ καθ' ὃν χρόνον ἄλλος ὀμιλεῖ, σὺ µὴ φλυαρῆς καὶ µὴ πολυλογῆς. Πρὸ τῆς βροντῆς λαμποκοπεῖ σπεύδουσα ἡ ἀστραπή· ἔτσι πρὸ τοῦ ἐντροπαλοῦ νέου προπορεύεται ἡ χάρις τῆς αἰδηµοσύνης, ἡ καθιστῶσα αὐτὸν συµπαθῆ. Ἐγκαίρως ἐγέρθῃτι ἐκ τῆς τραπέζης καὶ µὴ μένης τελευταῖος σὰν οὐραγός» (Τρεμπέλας, 1976).

ΠΕΡΙΛΗΨΙΣ

Ἐκ τῆς ἐρεύνης τῆς Παλαιᾶς Διαθήκης προκύπτει, ὅτι αὕτη δίδει ὁδηγίαν διὰ τὴν κοσµίαν καὶ κατὰ τοὺς κανόνες τῆς κοινωνικῆς ἔθιµοτυπίας συμπεριφορὰν τῶν συνδαιτυµόνων ἐπὶ ἐπισήµου γεύµατος καὶ συµβουλευεῖ τὴν ἀποφυγὴν τῆς πολυφαγίας καὶ τῆς ὑπερμέτρου πόσεως οἴνου, ὑπογραµµίζουσα τὴν ἐπὶ τῆς ὑγείας εὐεργετικὴν ἐπίδρασιν τῆς εἰς κανονικὴν ποσότητα λήψεως ἀφ' ἑνὸς µὲν τῆς τροφῆς, ἀφ' ἑτέρου δὲ τοῦ οἴνου, ὡς καὶ τὰς δυσµενεῖς ἐν προκειµένῳ ἐπιπτώσεις τῆς ἀδηφαγίας καὶ τῆς μέθης.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Κολιτσάρας Ι.: Ἡ Παλαιὰ Διαθήκη κατὰ τοὺς ἑβδομήκοντα. Ζωή, Ἀθήναι, 1972.
2. Liddell, H. and Scott, R.: Μέγα λεξικὸν τῆς ἑλληνικῆς γλώσσης. Λῆμμα ἔπισος. Μτφρ. Ξ. Μόσχου. Ι. Σιδέρης, Ἀθήναι.
3. Neufeld, E.: Hygiene Conditions in ancient Israel. J. Hist. Med., 25:414, 1970.
4. Τρεμπέλας, Π.: Ἡ Παλαιὰ Διαθήκη μετὰ συντόμου ἐρµηνείας. Ὁ Σωτήρ, Ἀθήναι, 1976.