

Μεσογειακή διατροφή - «κληρονομιά» του Βυζαντίου

Παύλος Κ. Τούτουζας

Καθηγητής - Διευθυντής του Έλληνικού Ίδρυματος Καρδιολογίας (ΕΛ.Ι.ΚΑΡ.)

Τὰ δημητριακά, τὰ ὄσπρια, τὰ ἐσπεριδοειδή, τὰ ζυμαρικά, τὸ γάλα καὶ τὰ γαλακτοκομικά, τὰ ψάρια καὶ τὰ ὀστρακοειδή, τὰ χόρτα, τὸ ἐλαιόλαδο καὶ τὸ βούτυρο καὶ ἔστιν ὅτε κρέας εἶναι ἡ Μεσογειακή Διατροφή. Ἐξυπακούεται ὅτι ὁ Πυθαγόρας ἔχει δίκιο γιὰ τὸ «μὴ πινεῖν καὶ μὴ διψεῖν», ὅπως βεβαίως καὶ ἡ Ἐκκλησία, πού ὁμως καταδικάζει τὸν πλούσιο τοῦ Εὐαγγελίου μὲ ἐκεῖνο: «ψυχὴ ἔχεις πολλὰ ἀγαθὰ κείμενα εἰς ἔτη πολλά, φῶγε, πίε, εὐφραίνου». Κι αὐτὸς ὁ πλούσιος ἀποχαιρετᾷ τὸν ἥλιο, ἀλλὰ δίχως ὄνομα, ἐνῶ ὁ φτωχὸς πού τρέφεται μὲ τὰ ψιχία λέγεται Λάζαρος, ὅπερ στὴν Ἑβραϊκὴ σημαίνει ὅτι θὰ σωθεῖ. Καὶ αὐτὸ παρ' ὅτι εἶναι «ἠλκωμένος» καὶ «λείχουν τὰ ἔλκη του οἱ κύνες». Ὡστε ἡ Μεσογειακή Διατροφή τοῦ σώζειν σημαίνει ὅτι ὁ πλούσιος καὶ ὁ φτωχὸς θὰ τρῶνε τὸ ἴδιο, ὅσο χρειάζεται τὸ σῶμα γιὰ νὰ καλλιεργοῦν τὸ τάλαντό τους καὶ νὰ πορευοῦνται εἰς ὁδὸν εἰρήνης.

Ἄν ἔχεις ἓνα τάλαντο θὰ τὸ καλλιεργῆς, ὅπως ἀκριβῶς ἂν ἔχεις δύο, τέσσερα ἢ δέκα. Στὸ κοινωνικὸ σῶμα εἶσαι ὑποχρεωμένος νὰ ἐργάζεσαι μὲ τὶς στροφές τῶν τάλαντων σου. Ἄν εἶναι λιγοστές, τοῦ ἑνὸς τάλαντου καὶ ὡς κύτταρο βρίσκεσαι στὸ πόδι τοῦ κοινωνικοῦ σώματος, ἐργάζεσαι καὶ εἶσαι ὑπερήφανος, ἐπειδὴ στηρίζεις τὸ σῶμα. Ἄν πάλι ἔχεις πολλές-πολλές στροφές μὲ δέκα τάλαντα, πάλι πρέπει νὰ ἀνταποκρίνεσαι στὴν ἀποστολή σου καὶ εἶσαι ὑπερήφανος, διότι κρατώντας τὰ ἦνια τοῦ ἐγκεφάλου κατευθύνεις σωστὰ τὸ κοινωνικὸ σῶμα. Ἐπομένως, χρειάζεται συνεργασία ὄλων, πλουσίων τε καὶ φτωχῶν, πού σημαίνει ὅτι κανένας δὲν εἶναι ὑπέρβαρος, ἀλλὰ οὔτε καὶ ἀδύ-

νατος ἀρρωστημένος. Δὲν γίνεται συζήτηση ἐδῶ γιὰ ἀσθενοῦντες. Ἐκεῖνοι στὴ χώρα μας ἔχουν ἐλεύθερη πρόσβαση στὸ νοσοκομεῖο, στὸ φαγητὸ πού ἐνδείκνυται καὶ στὴ νοσηλεία μὲ φάρμακα. Πρέπει νὰ δέχονται καὶ τὴν ἀγάπη τῶν συγγενῶν καὶ φίλων μὲ ἐπισκέψεις καὶ ὅταν βγοῦν ἀπὸ τὸ νοσοκομεῖο στὸ σπίτι νὰ ἔχουν τὴ βοήθειά τους πάντα, ὥστε νὰ ἐξασφαλίζεται ἡ καλὴ καὶ ἀναγκαῖα διατροφή μὲ τὴ βοήθεια τοῦ συνανθρώπου. Ὅλοι οἱ ἄλλοι, οἱ ὑγιεῖς, δὲν πρέπει νὰ χάνουν μίαν ἡμέρα χωρὶς καλλιέργεια τοῦ τάλαντου, δίχως ἐργασία, χωρὶς «πορεία εἰς ὁδὸν εἰρήνης».

Ἡ παχυσαρκία ἀνέκαθεν ἐθεωρεῖτο ἀπενεκαία καὶ σήμερα κυκλοφοροῦν λιγότεροι παχύσαρκοι στὸ δρόμο μετὰ τὰ 70, ἐλάχιστοι εἶναι οἱ 80άρηδες καὶ σχεδὸν ἀπουσιάζουν οἱ παχύσαρκοι μετὰ τὰ 90. Τρῶς ἄρτον ἐπιούσιον καὶ ἀποφεύγεις σακχαροῦχα ἀναψυκτικά, μάλιστα τύπου Cola, τὰ ὁποῖα ἀποβάλλουν καὶ τὸ ἀσβέστιο στὰ οὔρα. Μὲ ἓνα ἀναψυκτικὸ Cola τὴν ἡμέρα παίρνεις 140 θερμίδες, σὲ μιὰ ἐβδομάδα φθάνεις τὶς 1.000 θερμίδες, τουτέστιν 52.000 ἐτησίως. Ἐπειδὴ ἓνα κιλὸ σωματικοῦ βάρους ἔχει 7.500 θερμίδες, ἐσὺ μὲ μίαν Cola τὴν ἡμέρα παίρνεις σὲ ἓνα χρόνον $52.000:7.500=$ **ἑπτὰ κιλά περισσότερο**. Ἀντιστρόφως, ἐὰν βαδίζεις ζωηρὰ δύο-δυόμισυ χιλιόμετρα τὴν ἡμέρα, χάνεις 140 θερμίδες καὶ στὸ τέλος τοῦ χρόνου ζυγίζεις **ἑπτὰ κιλά λιγότερα**. Αὐτὸς εἶναι ὁ σωστὸς τρόπος ἀντιμετώπισης τῆς παχυσαρκίας. Ὅχι ἐξαντλητικὲς δίαιτες μὲ 1.000 ἢ ἀκόμη λιγότερες θερμίδες τὴν ἡμέρα, ἐπειδὴ τότε ἔχουμε προβλήματα ἀπώλειας, πέραν τοῦ λίπους, καὶ μυϊκῆς μάζας πού μπορεῖ νὰ φθάσει τὸ 50%. Ἀπώλειες μυϊκοῦ ἴσθου ἔχει καὶ τὸ

μυοκάρδιο. Και γι' αυτό σε άκραιες περιπτώσεις υπάρχουν αϊφνίδιες αναχωρήσεις. Οί παχύσαρκοι, ιδίως μετά το πεντηκοστό έτος, βάλλονται από υπέρταση, διαβήτη, υπερχοληστεριναμία πέρα από τὰ αναπνευστικά προβλήματα, τὰ άρθρωτικά, χολοκυστοπάθειες κ.ά. Όταν βρίσκονται σ' αυτήν τή φάση τής ζωής τους, πολύ δύσκολα επιτυγχάνουν να αδυνατίσουν. Ένω όλα γίνονται καλά απ' τήν άρχή και από τότε πρέπει να προσέχουν όλοι.

Τρώμε, λοιπόν, κανονικά, αλλά ελαφρώς λιγότερο, π.χ. αντί δύο, ένα κομμάτι κοτόπουλο. Άπειρος προτιμότερος ό άρτος από τὰ φαστ φούντ, τὰ τηγανιτά και τίσ τροφές με λίγη ή καμιά διατροφική άξία, όπως είναι τὰ γλυκά, τὰ αναψυκτικά, τὰ πατατάκια. Το πρωινό μπορεί να έχει βούτυρο φυτικό, 5-10 γρ. τὸ πολὺ. Έχεις τὸ γάλα, τὰ φρούτα, τὸ μέλι, τὸ ψωμί. Οί παππούδες σου έτρωγαν και φαγητὸ στὸ πρόγευμα, πρωί έξι ή ὡρα για να πάνε με τὰ πόδια στὸ χωράφι και ὄχι με λιμουζίνα. Μόλις ξυπνήσεις τὸ πρωί, ή ὁρμόνη κορτιζόλη έχει τήν ὑψηλότερη τιμή τής στὸ αἷμα, αὐξάνει τὸ σίελο, τὰ γαστρικά και έντερικά ὑγρά, κι εκείνα βρίσκουν δουλειά τρώγοντας καλά στὸ πρωινό σου. Αντίθετα, στὸν ὕπνο ὑπολειποῦν τὸ πεπτικό σύστημα και γενικῶς τὰ διάφορα άλλα ὄργανα, εκτός τοῦ ἐγκεφάλου και τής καρδιάς. Η κορτιζόλη τή νύχτα σημειώνει τίσ χαμηλότερες τιμές τής, όπως ακριβῶς και ή συστολική πίεση συχνά πέφτει κάτω από 10 και οί σφυγμοί κατεβαίνουν στους 50, 40 ή και χαμηλότερα.

Ώστε με τὸ καλὸ πρόγευμα ζεῖς, ἀπολαμβάνεις τὸν ιδιαίτερο βιορhythμό τής ημέρας. Τὸ μεσημέρι έχουμε δεύτερο κύμα αὐξησης τής κορτιζόλης στὸ αἷμα και αὐτὸ συμβαίνει κατά τίσ 12-1 ή ὡρα. Τότε πρέπει να έχεις τὸ γεῦμα. Είναι ἀφύσικο και ἀσυνεπές με τὸ κύμα κορτιζόλης κατά τίσ 2, 3 ή 4 μ.μ. να εὔχεται στὸ φίλο σου «καλή ὄρεξη και καλὸ μεσημέρι». Σήμερα τὰ νοσοκομεία μας τηροῦν τὸ βιορhythμὸ και σερβίρουν γεῦμα τὸ μεσημέρι, όπως ακριβῶς στήν Ἀγγλία ή Γαλλία. Δείπνο έχεις κατά τίσ 6-7, πὸν σημειώνεται πάλι τρίτο κύμα αὐξησης τής καμπύλης τής κορτιζόλης, ὅμως μικρότερο από εκείνο τοῦ προγεύματος και τής μεσημβρίας. Τὸ ἐπόμενο τρίωρο μετά τὸ δείπνο είναι για τήν πέψη, ὡστε μετά τίσ 9 ή 10 ὁ άνθρωπος με τὸ βιορhythμὸ του να πέσει στίς ἀγκάλες τοῦ Μορφέως. Ένας καλὸς ὕπνος είναι ένας καλὸς γιατρός και τὸ πρωί στίς 6 ἀρχίζει ή ημέρα δυνατά με τήν κορτιζόλη ἤδη να ἀνέρχεται στὸ αἷμα.

Άπαραίτητη, λοιπόν, από τής πρώτης παιδικῆς ηλικίας, ή σωματική άσκηση και ή σωστή διατροφή. Τὸ βρέφος βέβαια, κατά τήν ἄνωθεν έντολή, τρέχει συνεχῶς και ὀφείλουν οί γονεῖς να διατηρήσουν αὐτὴ τή σωματική άσκηση, τουλάχιστον μέχρι τήν ἐφηβεία και έτσι ἀργότερα θα είναι εὔκολο να τήν συνεχίσει. Άλλά και στὸ φαγητὸ τὸ παιδί πρέπει να μεγαλώσει χωρίς ὑπερσιτισμό, να μὴν τὸ πιέζουν οί γονεῖς να τρώει. Εκείνο έχει μέσα του μηνύματα κορεσμοῦ και πείνας, έχει ένα φυσικό μηχανισμό πὸν τοῦ λέει πόσο θα φάει. Πρέπει τὰ παιδιά να διδαχθοῦν καλά ὅτι τὸ έντερό τους είναι μακρὸ, ὅπως στὰ φυτοφάγα ζῶα και ὄχι βραχὺ, ὅπως τοῦ κυνὸς πὸν θέλει κρέας.

Εἶναι πλούσια ή ποικιλία τής Μεσογειακῆς Διατροφῆς. Ὁ σίτος, ή κριθή, ή βρώμη, ὁ ἀραβόσιτος, με ὁποιαδήποτε ὀνομασία ἐμφανιστοῦν πάνω στὸ τραπέζι είναι εὐπρόσδεκτα. Εἶτε ψωμί καλοψημένο με ἄφθονο σουσάμι, εἶτε πτισάνη ὅπως ὀνομάζει ὁ Ἰπποκράτης τὸ κριθάρι, εἶτε κουάκερ-σοῦπα από ἄλεσμένη βρώμη, εἶτε κόρν φλέικς από τετριμμένο καλαμπόκι, μποροῦν να κατέχουν ὄλη τήν ἐβδομάδα σπουδαία θέση σε κάθε φαγητὸ τής ημέρας. Κρατᾶς, λοιπόν, τὸ μέτρον ἀνά χείρας, νεοελληνιστὶ μεζούρα, και πάντα προσπαθεῖς ή περιφέρεια τής μέσης στὸ ὕψος τοῦ ὀμφαλοῦ να φθάνει μέχρι 80 ἑκατοστὰ εἰς τήν γυναῖκα, τὰ 94 στὸν ἄνδρα. Εκτροπή μπορεί να συγχωρηθεῖ μέχρι τὰ 88 και 102 ἐκ., ἀντιστοίχως. Εἶσαι κομπὸς-κομπή και ἀσκεῖσαι καθημερινά, βαδίζεις μισή-μία ὡρα τήν ημέρα ζωηρά, χωρίς βεβαίως να φθάνεις σε βαθμὸ δυσπνοίας, ἤγουν να μπορεῖς σε μιὰ ἀναπνοή να πείς τρεῖς-πέντε λέξεις.

Τὸ πρωινό, ὅπως τὸ γεῦμα και τὸ δείπνο, τὰ τρία αὐτὰ βασικά φαγητὰ τής ημέρας, μπορεί να ποικίλλουν ἡμέρα με τήν ἡμέρα κατά τήν ἐβδομάδα. Τὸ Βυζάντιο λέγει Δευτέρα, Τρίτη τὸ πρωί, πέρα από τὰ δημοτικὰ τής προτιμῆσεώς σου, μπορεί να έχεις τὸ γάλα, τὸ βούτυρο, κάλλιον φυτικό μέχρι 10 γρ. και τή μαρμελάδα, ένα φρούτο ή χυμὸ τοῦ φρούτου. Τήν Τετάρτη και τήν Παρασκευή τὸ ψωμί σου έχει μόνο μαρμελάδα, στὸ φλιτζάνι σου έχεις τείον με τὰ φλαβονοειδῆ του, πὸν εἶναι ἀντιοξειδωτικά και χάνουν αὐτὴν τήν εὐεργετική δράση ἐάν στὸ τσάι ρίξεις γάλα. Μπορεῖς τὸ Σάββατο να έχεις και τυράκι και τήν Κυριακή ένα αὔγουλάκι πὸν έχει και χοληστερίνη. Στὸ **γεῦμα** τρῶς κατά τὸ μέτρον εἶτε τὸ ἔθνικὸ φαγητὸ με ἄφθονες τίσ πρωτεΐνες, ἀλλά και θερμίδες με ὕδατάνθρακες και λά-

δι, ήγουν μιὰ φασολάδα, είτε ρεβίθια, είτε φακές, είτε φάβα, είτε κουκιά, μελιτζάνες, πατάτες φούρνου και άλλα σχετικά. Τη θέση του κύριου αυτού πιάτου, δīs η τρις της εβδομάδος, παίρνουν οί ιχθείς, όχι απαραίτητως ακριβοί, με άφθονα ω-3 λιπαρά όξέα αντιοξειδωτικά. Έδω ό γαυρος, ή σαρδέλα, τό σκουμπρί, ό μπακαλιάρος, ό σολομός και ό κολιός δέν ύστερούν σέ πρωτεΐνες και ω-3 λιπαρά από τό μπαρμπούνι, τό λιθρίνι, τή συναγρίδα, τό φαγκρί. Έπιπλέον στο γεύμα μέχρι δύο φορές τήν εβδομάδα μπορείς νά έχεις κρέας, έφόν δέν ύπάρχει οίκογενειακό ιστορικό καρδιοπάθειας, πρόβλημα με χοληστερίνη ή έμφραγμα μυοκαρδίου. Τό **δειπνο** έχει κι αυτό τήν άνεση του γεύματος, που παίρνεις καθιστός συνοδεύοντας τό κύριο πιάτο με σαλάτα κυρίως φρέσκια, λίγο τυρί, ίσως ένα ποτήρι οίνου κι απαραίτητως φρούτο. Πρέπει νά τρώς φρούτο τέσσερις φορές τήν ήμέρα, από ένα στο πρόγευμα, στο γεύμα, στο άπογευματινό, στο δείπνο ή άργά τό βράδυ. Η σουπα στο δείπνο ως κύριο πιάτο βολεύει περισσότερο, αν και μπορεί νά είναι επανάληψη του γεύματος σέ μικρότερη μερίδα. Με όλα αυτά τά φαγητά της ήμέρας καλύπτεις όλες τις άνάγκες του οργανισμού σέ άμνοξέα, βιταμίνες και όλα τά ιχνοστοιχεία με κάλιο, νάτριο, άσβέστιο, μαγνήσιο κ.ά.

Ύπενθυμίζεται ότι ή Μεσογειακή Διατροφή είναι άπολύτως σύμφωνη με τις νηστείες της Όρθοδοξίας λόγω μεγάλης ποικιλίας σέ όσπρια και δημητριακά και κατάλυσης ιχθύος, ήγουν μπορείς νά τρώς ψάρι όπως στις νηστείες των Χριστουγέννων και των Άγίων Άποστόλων, καθώς επίσης στις "νησίσιμες" έορτές της Μεταμόρφωσης του Σωτήρος, του Έυαγγελισμού και της Κυριακής των Βαΐων.

Η όρθόδοξη Έκκλησία έχει τέσσερις νηστείες, συνολικά περί τις 20 εβδομάδες έτησίως, κατά τις όποιες δέν καταλύεται τό κρέας, τό ζωικό βούτυρο, τό γάλα και τά γαλακτοκομικά. Σέ αυτά είναι σύμφωνη ή Μεσογειακή Διατροφή της σύγχρονης Καρδιολογίας, επειδή είναι μεγάλα τά ποσοστά των πολιτών που παρεκκλίνουν ως προς τή χοληστερίνη και άλλους παράγοντες κινδύνου. Η Έκκλησία από τήν άρχή έβαλε σέ άλλη θέση τό ψάρι από τό κρέας, τό ίδιο έκανε και στο τυρί. Στους πρώτους αιώνες του Βυζαντίου οί **κλινικές παρατηρήσεις πρέπει νά ήσαν διεισδυτικές**, σέ βαθμό ώστε τά μεν κορεσμένα λιπαρά του κρέατος

και των γαλακτοκομικών νά άπαγορεύονται επί 200 ήμέρες του έτους, ένw αυτό δέν ισχύει για τό μονοακόρεστο λίπος- λάδι της έλιάς και για τά πολυακόρεστα ω-3 λίπη των ιχθύων. Πρόσφατα, τό δεύτερο ήμισυ του 20^{ου} αιώνος, ή Ίατρική πληροφορήθηκε ότι τά λίπη των ιχθύων είναι ωφέλιμα, μη άθηρογόνα, ένw τά λίπη από τυρί, γάλα, κρέας είναι άθηρογόνα και ευθύνονται για καρδιαγγειακές παθήσεις. Και τό σπουδαιότερο ότι ή Νηστεία κατά τις 200 ήμέρες του έτους, δηλαδή τον περισσότερο χρόνο, ύπενθυμίζει στον άνθρωπο ότι έχει έντερο για χορτοφαγία και θέλει ίνες άρκετές, τόσο για τή λειτουργία του όσο και για νά διορθώνει καταστάσεις ως ή ύπερχοληστεριναιμία.

Συμπέρασμα

Ό σύγχρονος Έλληνας σφάλλει σοβαρά όταν συγγεί τό Βυζάντιο με τό μεσαίωνα της Ευρώπης. Τότε έδw ύπηρε φως και εκεί επικρατούσε σκότος. Οί άρχαίοι Ρωμαίοι είχαν εκμηδενιστεί από βαρβάρους. Οί τελευταίοι όλους τους αιώνες του μεσαίωνα επαιρναν συνεχώς από τό Βυζάντιο. Δέν έμαθαν μόνον νά κάθονται σέ τραπέζι στρωμένο με **μανδήλιον-πετσέτα** στο πλάι για νά σκουπίζονται, νά τρώνε με **πιρούνι** και μάλιστα νά άρχίζουν με **μεξέ-όρεκτικό**, όρντέβρ έλληνιστί (Judith Herrin) και νά **πλένονται με βρόχινο ή τρεχούμενο νερό** στο σπίτι. Έμαθαν επίσης νά **ντώνονται** και με πειρατείες άρχισαν νά άρπάζουν ό,τι τους γυάλιζε από τό Βόσπορο. Αυτό μπορεί νά ήταν χρυσάφι, κοσμήματα, άγάλματα, εικόνες. Στο Βυζάντιο έγινε πρακτικά ή γέννηση της τέχνης των εικόνων. Ουδέποτε στους άρχαίους Αιγυπτίους, Έλληνες τε και Ρωμαίους έγιναν τέτοιες και τόσες εικόνες. Μάλιστα, τό Βυζάντιο έφθασε σέ βαθμό εικονομαχίας και ή πορεία αυτής της τέχνης διεσώθη με τό κήρυγμα του Δαμασκηνού, ότι πίνακες και εικόνες δέν έχουν όρια, μπορείς νά ζωγραφίζεις ό,τι θέλεις. Η έλευθερία αυτή κηρύσσεται όταν οί άνεικονικοί Ίουδαίοι και όλο τό Ίσλάμ μάχονται εναντίον των εικόνων, ένw στη Δύση οί βάρβαροι έχουν μεσάνυχτα. Βέβαια, μόλις οί τελευταίοι ξύπνησαν, στο τέλος της πρώτης χιλιετίας μιμήθηκαν σέ όλα τό Βυζάντιο, Νοσοκομεία, Σχολεία, Γράμματα και Τέχνες και άργότερα, στο διαφωτισμό τους, ή Ίατρική Σχολή των Παρισίων τήν 11^η Ιουλίου 1607 έπέβαλε με Διάταγμα της Συγκλήτου τήν ύποχρεωτική μελέτη των ιατρικών συγγραμμάτων του Άλέξανδρου από τις Τράλλεις (525-605) και

τοῦ Παύλου τοῦ Αἰγινήτη (625-690) γιὰ τὴν ἐκπαίδευση τῶν φοιτητῶν (Rulliere R. 1975). Ἐπίσης, ἀπὸ τὸ Βυζάντιο ἡ Δύση θὰ ἔχει ὁδηγὸ στὴν τέχνη τῶν εἰκόνων τὸν Δομήνικο Θεοτοκόπουλο-Ἐλ Γκρέκο (1541-1614) καὶ οἱ Ρῶσοι τὸν Θεοφάνη τὸν Ἑλληνα (1340-1410). Δὲν μιλάμε γιὰ τὴν Ἁγία-Σοφία μὲ τὰ ψηφιδωτὰ καὶ τόσους μιμητές, ὁ κόσμος ἔχει γεμίσει τρούλους. Ἐλευθερώνεται, λοιπόν, ὁ δοῦλος, ἐλευθερώνεται ἡ γυναῖκα, ἀνοίγει τὸ μυαλὸ τοῦ ἀνθρώπου. Ὁ ἄνδρας λαμβάνει ὡς σύζυγό του μία γυναῖκα, ἡ ὁποία ἔχει δικαιώματα στὴν περιουσία του καὶ εἶναι ἴση μὲ αὐτὸν ἐνώπιον τοῦ δικαστοῦ. Βαθμιαῖα εἰσέρχεται αὐτὴ σε ὅλους τοὺς κλάδους τῆς κοινωνικῆς ζωῆς. Φορᾷ στὴ ζώνη τῆς πόρπη, στὸ λαιμὸ σταυρὸ, ἀλυσίδα, κολιέ, στὰ αὐτιά ἐνώτια. Ὅλα αὐτὰ φτιαγμένα ἀπὸ ἄργυρο καὶ χρυσάφι καὶ στολισμένα μὲ διαμάντια, ζαφείρια, τοπάζια.

Καὶ μὲ ὅλα αὐτὰ δυστυχῶς ὑπάρχουν ἄνθρωποι ποὺ ἰσχυρίζονται ὅτι ὁ Τριαδικὸς Θεὸς καὶ τὸ Βυζάντιο ἔφεραν τὸν κόσμον πίσω. Ἀμφισβητοῦν ἀκόμη καὶ τοὺς εἰδικούς, ξένους ὡς ὁ Sir Steven Runciman, ὁ ὁποῖος γράφει: «Στὶς 29 Μαΐου 1453 ἓνας πολιτισμὸς σαρώθηκε ἀμετάκλητα. Εἶχε ἀφήσει μία ἔνδοξη κληρονομιά στὰ γράμματα καὶ στὴν τέχνη. Εἶχε βγάλει χῶρες ὁλόκληρες ἀπὸ τὴ βαρβαρότητα καὶ εἶχε δώσει σὲ ἄλλες τὴν ἐκλέπτυνση τῶν ἠθῶν. Γιὰ ἔνδεκα αἰῶνες ἡ Κωνσταντινούπολη ἦταν τὸ κέντρο ἑνὸς κόσμου φωτός. Τὸ ζωηρὸ πνεῦμα τῶν Ἑλλήνων, ἡ ὑπερήφανη ἰσχύς, ἡ διοικητικὴ ἱκανότητα τῶν Ρωμαίων, ἡ ὑπερβατικὴ ὁρμὴ τῶν χριστιανῶν τῆς Ἀνατολῆς...». Γιὰ ὅλα αὐτὰ σήμερα ὑπερηφανεύονται χῶρες πρώην βάρβαρες καί, τὸ χειρότερο, ξεχνοῦν πῶς καὶ ἀπὸ ποῦ ἄρχισε ὁ πολιτισμὸς τους, π.χ. λησμονοῦν ἀπὸ πότε ὁ ἄνδρας νυμφεύεται μία γυναῖκα, τί γινόταν στὸ Κολοσσαῖο, λησμονοῦν πάλι πότε καὶ ἀπὸ ποῖον ἀπέκτησαν νοσοκομεῖο.



Ἁγία-Σοφία