

την υγιή διατροφή των παιδιών. Η διατροφή των παιδιών είναι ένα θέμα που πρέπει να αντιμετωπίζεται με μεγάλη προσοχή. Η διατροφή των παιδιών είναι ένα θέμα που πρέπει να αντιμετωπίζεται με μεγάλη προσοχή. Η διατροφή των παιδιών είναι ένα θέμα που πρέπει να αντιμετωπίζεται με μεγάλη προσοχή.

Ναι, είνε αλήθεια ότι και διασκα-
κοιμένοι ακόμη επιστήμονες μας
θεωρούν το ζωικό λεύκωμα απαραί-
τητον για την διατροφή όλων και
ιδιαιτέρως των παιδιών και των έ-
φηβων. Αλλά αν καλά ενθυμούμαι,
κανένας από όλους υπερασπίστη-
καν από την στήλην αυτήν τις ζω-
ικές τροφές εν ονόματι ιδίως της
βιολογικής αξίας των λευκωμάτων
δεν εξήγησε στο κοινό τι ακριβώς
σημαίνει ο όρος αυτός. Κανένας
έπιμένους, από όλους ανισχυλύν,
δεν ξέρει καλά, καλά γιατί άπ-
συχεί. Γι' αυτό θεωρούμε κατάλλη-
λη την εποχή να πραγματευθούμε
κάπως λεπτομερέστερα το θέμα
αυτό, με την ελπίδα να πείσουμε
τους αναγνώστας μας, πόσο λίγο
βάσιμη είνε η ανησυχία των. Και
ελπίζουμε να το επιτύχουμε γιατί
είνε η πρώτη φορά που απευθυνό-
μεθα σε κοινό που θέλει να πείσει.

Λεύκωμα, ως γνωστόν, είνε η μό-
νη βρεπτική ουσία, με την οποίαν
ο οργανισμός πλάττει τα κύτταρα
των οργάνων του. Το ποσόν του
λευκώματος που απαιτείται πρός
συντήρησιν ενός ενήλικος οργανι-
σμού έχει καθορισθῇ με αρκετήν
κριθείαν. Είνε 20 το πολύ γραμμα-
ρία για άνθρωπο βάρους 70 κιλά.
Δεν είνε όμως τόσο εύκολο να κα-
θορισθῇ με πόσο λεύκωμα της τρο-
φῆς μπορούν να καλυφθῇ τα 20
αυτά γραμμάτια. Γιατί ούτως ή
αλλιώς διακρίνεται δύο είδη λεύ-
κωματος, το λευκώμα που λαχανικί-
ζει, και το λευκώμα που γάλακτι-
ζει. Ένα μέρος αυτού, μεγαλύτερο ή
μικρότερο, απομακρύνεται με το
γαστρικόν άχρησιμοποίητο. Ο έ-
μειος, λοιπόν, της πέψεως και της
απορρόφησης ενός λευκώματος αποτε-
λεί την βιολογικὴν αὐτοῦ αξίαν.

Είνε δυνατόν το λεύκωμα ενός
τροφίμου να πέπτεται σε μεγάλην
άναλογία, αλλά ν' άφομοιώνεται σε
μικρά. Και το αντίθετον. Η έξουνα
ως πρός την πέψιν έφασκε εἰς αὐτὸς
ὅτι τὰ ζωικά λευκώματα πέπτονται
σε μεγαλύτεραν ἀναλογίαν ἢ τὰ
φυτικά: 70—100% τὰ πρώτα, 50
—70% τὰ δεύτερα. Αἱτίαι τῆς μι-
κροτέρας βιολογικῆς αξίας τῶν φυ-
τῶν λευκωμάτων εἰνε οὐκ ἡ φυτι-
κῆ αὐτῶν πρόβλεσις, ἀλλὰ ἡ με-
γαλειτέρα αὐτῶν περιεκτικότης σὲ
κυτταρίνη γιατί ἡ κυτταρίνη διε-
γείρει τις περισταλτικὰς κινήσεις
τῶν ἐντέρων, αἱ ὁποῖες βραχύνουν
τὴν διάρκειαν παραμονῆς τῶν τρο-
φῶν στὰ λεπτά ἐντέρα· γι' αὐτὸ
δὲν προάγει νὰ περῇ καὶ ν' ἀ-
πορροφηθῇ ὅλο τὸ ποσὸν τοῦ λευ-
κώματος ποὺ περιέχεται στὴ τρο-
φή. Γι' αὐτὸ ἐξαιρεῖται ἡ πτωχὴ σὲ
κυτταρίνη πατάτα, τῆς ὁποίας τὸ
λεύκωμα ἔχει ἴσῃ με τὸ λεύκωμα
τοῦ γάλακτος βιολογικὴν ἀξίαν.
Ἡ αὐτὸ τὰ χόρτα, τὰ λαχανικά
καὶ τὰ ὅσπρια ὑπὸ μορφήν πουρῆ,
χωρὶς δηλαδὴ τὸ ἰνὸδες μέρος, ἔ-
χουν ἴσῃ σχεδὸν βιολογικὴν ἀξίαν
με τὰ ζωικά λευκώματα. Έγινον,
λοιπόν, δικαίον, θὰ μ' ἐρωτήσετε, ὁ-
σοι θεωροῦν τὸ ἄσπρο ψωμί καὶ
τοὺς πουρῆδες θρεπτικότερους;

Οχι, γιὰ τοὺς ἐξῆς λόγους: 1)
"Αν στὰ πίτυρα καὶ στὶς φλούδες
περιέχονται ἡ κυτταρίνη ποὺ ἐ-
λαττώνει βαθμὶ πέψεως καὶ ἀπορ-
ροφήσεως, περιέχονται ὁμως καὶ
βιταμίνες, καὶ διάφορα φυράσματα
ποὺ αὐξάνουν τὸν βαθμὸν ἀφομοι-
ώσεως, τὸ ὅποιον κυρίως μᾶς ἐν-
διαφέρει. 2) "Ο βαθμὸς χρησιμο-
ποιήσεως τοῦ λευκώματος, ἡ βιο-
λογικὴ δηλαδὴ ἀξία αὐτοῦ ἐξαρτά-
ται πόσα πολὺ καὶ ἀπὸ τὴν πε-
πτικὴν καὶ ἀπορροφητικὴν ικανό-
τητα τῶν οργάνων. Πίτυρα, φλού-
δες κλπ. δὲν εἰσάγονται μετὰ τὴν

τροφὴν ἀπὸ παιδικὰ ἡλικία ἐξ-
αποὺν ἕνα εἶδος γυμναστικῆς τῶν
πεπτικῶν οργάνων ποὺ τὰ τὸν αἰ-
σθάνει ὅταν ἀνάστατον βασθῶν. Γι' αὐτὸ
τὰ ὅργανα τῶν χωρικῶν καὶ γενι-
κῶς ὅλων τῶν ἐξοικειωμένων χω-
γεῶν ἐξ ἴσου καλὰ μετὰ τὸ λεύκα-
μα τοῦ γάλακτος καὶ τοῦ κρέατος
καὶ τὸ λεύκωμα τοῦ πίτυρου καὶ
τῶν ὁσπρίων. Γι' αὐ-
τοὺς δὲν ὑπάρχει διαφορὰ βιολο-
γικῆς ἀξίας μεταξὺ τῶν διαφορῶν
λευκωμάτων τῶν διαφορῶν τρο-
φῶν. Μόνον γιὰ τὰ ὅργανα τῶν
λεπτεπιλέπτων ποὺ τρέφονται ἀπὸ
παιδικῆς ἡλικίας μετὰ ἄσπρο ψωμί
καὶ πουρῆδες, χωρὶς δηλαδὴ τὴν
ἀναγκαίαν γυμναστικὴν τῶν πεπτι-
κῶν οργάνων ὑπάρχει διαφορὰ.
Αλλὰ καὶ αὐτοὶ μποροῦν νὰ ἐξοι-
κειωθῶν, ἂν ἡ ἀνάγκη το καλέσῃ.
Υπενθυμίζομεν ὅτι τὰ ζωντανὰ
στοιχεῖα ποὺ περιέχονται στὰ πί-
τυρα καὶ τὶς φλούδες, ἔχουν εὐνο-
ικωτάτην ἐπίδρασιν ἐπὶ τοῦ νευρι-
κοῦ συστήματος καὶ τῶν ἐνδοκρι-
νῶν ἀδένων, ἡ καλὴ λειτουργία τῶν
ὁποίων εἰνε ἀπαραίτητη στὴν κα-
λὴ θρῆν, στὴ καλὴ δηλαδὴ χρησι-
μοποίησιν τῆς τροφῆς. Ἡ βιολογι-
κὴ ἀξία τοῦ λευκώματος ἐξαρτά-
ται καὶ ἀπὸ τὸ ποσὸν τῆς εἰσα-
γομένης τροφῆς. Οἱ πτωχοὶ καταρ-
θώνουν ν' ἀποσποῦν ἀπὸ τὴν λι-
γοστὴ τροφή των ὅλο τὸ λεύκωμα
καὶ ὅλα ἐν γένει τὰ βρεπτικά συ-
στατικά· ἀκόμη καὶ ἐκεῖνα ποὺ πε-
ριέχονται στὰ πίτυρα καὶ στὶς
φλούδες. Ἐπιστοποιοῦνται μάλιστα
ὅτι καὶ αὐτὴ ἡ κυτταρίνη ποὺ ἐ-
ξέρχεται τελείως ἀπεπτη, ἀπὸ τὰ
ἐντέρα τῶν ἀσθένων τρεφόμενων,
στοὺς λαμβάνοντας μικρὸ ποσὸν
τροφῆς πέπτεται καὶ ἀπορροφᾶται
ἐξ ἴσου καλὰ, ὅπως καὶ στὰ χορ-
νιόφάγα. Γι' αὐτὸ μεταξὺ τῶν
ἀσθενῶν ἀσθενῶν διαφορὰ ὑπάρ-
χει ἀπὸ τὸν ὅχι τοῦ αἵματος, ἀλ-
λὰ τῶν πεπτικῶν. Πλουσιώτα-
τα πλάσματα αποτελοῦν τὰ πε-
νιχρότατα τῶν μὲν, πενιχρότατα
τῶν ἐντέρων καταρροφῶν καὶ
τῶν ἐντέρων γαστρικῶν λευκωμάτων
καὶ τῶν ἐντέρων βρεπτικῶν λευ-
κωμάτων. Ἡ ἐξαιρετικὴ τροφή των
Πτωχοὶ, τῶν ὁ σχετικῶς εὐποροῦ
τρέφονται ὅπως μέχρι ὥρας ἐτρέ-
φοντο μόνον οἱ πτωχοὶ, πρέπει
πορροφῶν των νὰ ἔχουν ὑπὸ
ἐκείνην τὴν ἀνωτέρω.

Ἡ βιολογικὴ ἀξία τοῦ λευκώ-
ματος ἐξαρτάται καὶ ἀπὸ τὸν τρό-
πο τῆς προετοιμασίας τῆς τροφῆς.
Ἀλλὰ δηλαδὴ βιολογικὴ ἀξία ἔχει
τὸ ὁμιό γάλα, ὅλη τὸ βρασμένο
μέρος φουσκώματος καὶ ὅλη πέ-
ραν αὐτοῦ. Ἀλλὰ τοῦ ἐλαφροψη-
μένου ἢ ἐλαφροβρασμένου κρέα-
τος καὶ ὅλη τοῦ γαστριζμένου καὶ
μάλιστα τοῦ καθυρδισμένου κι-
μά. Τὸ ζήτημα αὐτὸ πραγματευ-
θήκαμε λεπτομερῶς ἄλλοτε.

Ἡ βιολογικὴ ἀξία τοῦ λευκώμα-
τος, ὅπως καὶ ὅλης τῆς τροφῆς,
ἐξαρτάται καὶ ἀπὸ τὸν συνδυασμὸν
τῶν προστινῶν σὲ δαλάντιόν μας
τροφῶν. Όταν ὁ συνδυασμὸς
εἰνε ἐκείνος ποὺ πρέπει ἡ χορ-
σιμοποίησις καὶ τοῦ λευκώματος
καὶ τῶν θερμίδων γίνεται σὲ πολὺ
μεγαλειτέραν ἀναλογίαν. Ποῖος εἰ-
νε ὁ πρέπων συνδυασμός; Ἐπὶ τοῦ
ζητήματος αὐτοῦ ἐλάχιστα μέχρις
ὥρας γνωρίζει ἡ Διαιτολογία. Ἐ-
πομένως τὸν ἀρμόζοντα συνδυα-
σμὸν ἐπιτυγχάνουν ἀσφαλῶστερα
ὅσοι μετὰ ὀδηγὸν τὸ φυσικὸν δοῦμε-
ψων, ἔχουν τὴν ἐκλογὴν μεταξὺ
φυσικῶν τροφῶν.

Ἐσ' ὅσον λοιπὸν ἀπὸ τὸςους
καὶ τὸςους παράγοντας ἐξαρτάται
ἡ βιολογικὴ ἀξία ἐνὸς λευκώμα-
τος, οὔτε ἐπιστημονικόν, ἀλλ' οὔτε
καὶ λογικόν εἰνε νὰ καταδικάζου-
με τὴν πτωχὴν σὲ ζωικά λευκώματα
διατροφή στρογγύλων σ' ἕνα μέ-
τρο τόσο ἀσποδές. Ἀλλὰ καὶ σὲ
περίπτωσι ποὺ ἡ βιολογικὴ ἀξία
τῶν λευκωμάτων ἦτο ἀπόλυτη πά-
λιν δὲν συντρέχει λόγος νὰ τρομο-
κρατούμεθα διὰ τὴν μικρὰν ποσό-
τητα κρέατος καὶ γενικῶς ζωικοῦ
λευκώματος ποὺ περιλαμβάνει ἡ
σήμερινὴ διατροφή μας. Τὸ διατὶ
θὰ τὸ ποῦμε στὸ ἐπόμενον.

Είπαμε στο προηγούμενο μισό άρθρο ότι η μεγαλύτερη βιολογική αξία των ζωικών λευκωματιών και σπλάσμων ανήκει ποσοτικά και ποιοτικά δεν θα διανομοφόρο τη λευκωματογόνο και σπλάσματογόνο δράση. Οι ζωικές πρoσείες είναι απαραίτητες για τη δημιουργία γερών οργάνων στην. Γιατί μικρότερη βιολογική αξία ενός λευκωματού δεν σημαίνει ότι αυτός είναι κατώτερος, αραιότερος και ασθενής, αλλά απλώς δεν χρειάζεται μεγαλύτερη έξοδα επεξεργασίας. Αν οπαθεί από το γάλα, το σπλάσμα ή το σπλάσμα του αίματος, η συνθήκη την μεγαλύτερη βιολογική αξία (100 %) χρειάζονται 20 γραμμάρια προς τμήμα σπλάσματος από το καλλυντικό που έχει 100 γραμμάρια χημικά και 20 γραμμάρια γαλακτώδη. Αλλά το ποσό των λευκωμάτων στοίχισε κελώς έχοντων την προαγωγή. Το καλλυντικό που να βίσει 40 γραμμάρια λευκωμάτων στοίχισε κελώς έχοντων, αλλά συγχρόνως και πολύ περισσότερο, τρεις βελιμίες από το γάλα. Επομένως, η βιολογική αξία των ζωικών λευκωμάτων δεν είναι η πρόβλεψη μια ποσότητας, κείνη που παύει να μας ενδιαφέρει είναι η κατά ποσόν απόδοσε α των δημιουργικών, ζωικών λευκωμάτων, και το ποσόν των λευκωμάτων αυτών. Ας ήτο δυνατό να εξασφαλιστούν στον άνθρωπο 100 τωλάνων λευκωμάτων, τότε θα είχαμε την ευκαιρία να ερευνήσουμε, εμείς μια κακή κρίση. Τι έλαβε μια κατά ποσόν και ποσόν του ψωμιού και συμπληρώνει ορισμένα με τα ζωικά, γενικά, ή σταθάλια, τις σταθιφές

[illegible]

Ἄλλοι, τὸν πόλεμον τὸν ἐναντίον
τῆς πτυχῆς αἰῶνα λευκώματα δι-
στροφῆς στήριχνον τὴν γνῶσιν ὅτι
τὰ εὐαγγέλια ἐν αὐτὰ λευκώματα
εἰσενέγκαν—περιέχον διδασκα-
λὴν ὅλα τὰ ἀπὸ λευκώματα (δι-
νοῦσα) πού ἐστι ἀποδείκναι στὴν
ἐντήρησιν καὶ τὴν ὁμολογίαν—ἐνὸς
ἐκτικὰ δὲ εἶναι. Ὅτι ἡ γνῶσις αὐτῆς
εἶναι ἐσφαλμένη καὶ εἰς ὑπακοὴν
πληθὺς φυτικῶν τροφῶν μὲ πληθὺς
λευκώματα (ποτάτια, ὅλα τὰ πρᾶσι-
μα καὶ ὅλα ἐσθδὸν τὰ εἶδη τῆς λα-
χανοκητοφυτικῆς καὶ τοῦ εὐρυτεκέ-
του) ἀναπτύξαμε διὰ μακρῶν αἰ-
ώνων.

Ἐδὼ ἀρούρανα νὰ προσθεύουν
 με τὸ ἔλεος ποὺ καθίστα περὶ τὸ
 ὅλα, τὰ ἄλλα ἐπιχειρήματα: Ἀνέ-
 λυε, ἀκούει καὶ σήμερον ἐπὶ τῆς
 ἀντιπροσώπου τοῦ ἑαυτοῦ ἐπιπρά-
 γματός. Πολλὰ ποὺ ἔβρουσαν πο-
 λὺν ἐκτετασμένα ἀναικτατοστάτα,
 ἀναικτατοστάτων ἀπὸ ἑλπί-
 τὰ, ποὶ ὅποις ἦδη βρουνοῦνται ἀπαρ-
 αῖτα, ἐν ἑνδοῦται τὸν καταβίβ-
 ατον, τρεῖς ἀναικτατοστάτων ἀπὸ
 ἑλπί- ἀναικτατοστάτων, ὅτι πολὺ γλῆγο-
 ρα καὶ οὐτὰ βῶ ἀναικτατοστάτων
 ἀπὸ ὅλα ποὺ θὰ βρουνοῦνται με-
 τὰ σερῶν τὸν ἀναικτατοστάτων.
 Ἐο' δὸς λοιπὸν τὸ ζήτημα τὸν
 μινεῖσθαι εὐσεβία στὸν στάσιον
 τὸν ἐξουῖον, εἶνε παρὰ τὸν ἑαυ-
 τοῦ ἐπὶ τῆς ἐπιχειρήσεως ὅπως με-
 τὰ τῆς πτυχῆς πρὸς ζωὴν Λευκά-
 ρου.

Καὶ αὐτὰ μὲν ὅσον ἀφορᾷ τὴν συντήρησιν τοῦ ὡμιμοῦ ὀργανοῦ, ποιεῖται. Ἐλθωμεν τώρα στὸ ἀπαραιτήτο ἢ μὴ τοῦ ζωϊκοῦ λευκώματος κατὰ τὴν ἐποχὴν τῆς ἀναπτύξεως. Εἶνε ἀληθὲς ὅτι ὑπάρχουν ἀκόμῃ ἐπιστήμονες ξένοι, ἐπομένως καὶ ἱστικοί μας, ποὺ παραδέχονται ὅτι «ἡ φυσιολογία τοῦ παιδιοῦ δευτέρου ἐτάχει καθ' ὅλην τὴν περίοδον

νάγκη κατασκευής κυττάρων που έχουν το χρόνο χρειάζονται μεγαλύτερες ποσότητες λευκοκυττάρων και ιδιαίτερα άνωτερος βιολογικής ηλικίας λευκοκυττάρων που παράγουν γρήγορα και κρατάει και λοιμωκτοκίνη λευκοκύτταρα. Ένεα από αυτά που σφαιρώνουν άνω συμπεριφέρονται είναι ότι περνούσαν από τον σπλήνα. Είναι ότι ζών, των οποίων ο ρυθμός αύξησης είναι γοργός και έχουν παράπληξη ανάγκη μεγάλων ποσοτήτων λευκοκυττάρων. Είναι επίσης ένας είδος βασιλαίτης εξελίχθηκε χρειάζεται πολύ μικρά ποσά λευκοκυττάρων. Ο ποτίστης π. χ. είναι το άνωτερο κύτταρο που παράγει λευκοκύτταρα, τα οποία περνούσαν από 80 ημέρες. Είναι νεογενή του ανθρώπου για τετατοποίηση βέλτε 2 έτη πριν γεννηθεί. Είναι επίσης ένας ψευδωμειώσης ικανότητες παράγει. Ο άνωτερος και κατά την εποχή της ένακτης του ανάπτυξης. Είναι 16 γαμμοκύτταρα λευκοκύτταρα κατά μέσον δε όσον καθ' όλη την περίοδο της ανάπτυξης του με την ηλικία. Η γράμμη λευκοκύτταρα η οποία ο χόλος είναι 18 γαμμοκύτταρα.

[illegible]

Από τα καλύτερα γίνεται ολο
φανερό ότι το απαραίτητο το
κοινό μέλημα τους είχε μία απί-
στευτη στην καρδιά τους πίστη πού μι-
λούσε και φανερωνόταν στα διάστι-
μα ότι σιωπούσαν επί πολύ, προ

Το μυστικό που κρύβει ακολού-
θως ο Νίκος είναι ότι ολοι οι
Νικηφόροι έχουν ένα κοινό
μυστικό: οι ζωές τους. Μόλις
είναι ένας βίαιος αγώνας οι άνθρω-
ποι φέρνουν νοστιμάτα ζωικά
πιάτα μέσα με τη πρώτη μαλακτο-
δοκίμηση αυτό και μόνον αρκεί για
να μας βεβαιώσει ότι κρατάς, φέρ-
νεις, γάλα, αυγά κ.λπ. τσόντσινι με
ταψά τών έκλεκτων φυσικών τρο-
φών και δεν συντρέχει λόγος να
απορρίπτεις το φαγητό σου. Τα
μείον όμως αυτό, ο Νίκος τρώει
με εστιά και άλλοι μενον στο χορ-
κρατά, χωρίς ζωικά τρώει τρώει
κι η απόφαση είναι μεγάλη.

Πρώτε λοιπόν, το κρέας και δ
 λες ἐν γένει τις φυσικὴς ζωικῆς τρο
 φῆς, ὅταν τίς δρῶσικε, χωρὶς γ' ἂ
 νησυχῇτε ὅταν σὰς λείψουν, ἔχον
 τες ὑπ' ὄψιν ὅτι τὰ νόστιμα αὐτῶ
 πρόφαιμα εἶνε στῇ διατροφή, ὅτι ἡ
 εὐχυσταγία, στῇ ζωῇ. Πρελού
 ὅταν λειψώνωνται σὲ μικρὰ δόσι
 κάθε ἄλλο ὁμως ἢ ἀπαραίτητα ἰδί
 ως σὲ μιὰ γεμάτῃ δρᾶσι καὶ κίνησ
 ζωῇ.

[illegible]

Γι' αυτό ας σάς άσπασουν έλευ-
θερώνα να τρέχετε για την ανεύρε-
σι διαφόρων τοσφώνων. Έχοντες τ^{ον}
ΐψιν αυτό πού είπαμε: Δέν υπά-
χει μ^{ηδ} υγιειν^ή, μ^{ηδ} θρεπτικ^ή τρέφ^η-
μο γιά τούς πεινασμένους. Δέν
σκοπεύω να σάς ένασπασω λήσας
μέ άσθος περί διατροφής παρά μ^{ηδ}
ν^α γιά τ^η άπαιτηση σ^ε σχετικ^ή
των άναγκασιών. Ερωτήσ^{ει}.

1
 2
 3
 4
 5
 6
 7
 8
 9
 10
 11
 12
 13
 14
 15
 16
 17
 18
 19
 20
 21
 22
 23
 24
 25
 26
 27
 28
 29
 30
 31
 32
 33
 34
 35
 36
 37
 38
 39
 40
 41
 42
 43
 44
 45
 46
 47
 48
 49
 50
 51
 52
 53
 54
 55
 56
 57
 58
 59
 60
 61
 62
 63
 64
 65
 66
 67
 68
 69
 70
 71
 72
 73
 74
 75
 76
 77
 78
 79
 80
 81
 82
 83
 84
 85
 86
 87
 88
 89
 90
 91
 92
 93
 94
 95
 96
 97
 98
 99
 100
 101
 102
 103
 104
 105
 106
 107
 108
 109
 110
 111
 112
 113
 114
 115
 116
 117
 118
 119
 120
 121
 122
 123
 124
 125
 126
 127
 128
 129
 130
 131
 132
 133
 134
 135
 136
 137
 138
 139
 140
 141
 142
 143
 144
 145
 146
 147
 148
 149
 150
 151
 152
 153
 154
 155
 156
 157
 158
 159
 160
 161
 162
 163
 164
 165
 166
 167
 168
 169
 170
 171
 172
 173
 174
 175
 176
 177
 178
 179
 180
 181
 182
 183
 184
 185
 186
 187
 188
 189
 190
 191
 192
 193
 194
 195
 196
 197
 198
 199
 200
 201
 202
 203
 204
 205
 206
 207
 208
 209
 210
 211
 212
 213
 214
 215
 216
 217
 218
 219
 220
 221
 222
 223
 224
 225
 226
 227
 228
 229
 230
 231
 232
 233
 234
 235
 236
 237
 238
 239
 240
 241
 242
 243
 244
 245
 246
 247
 248
 249
 250
 251
 252
 253
 254
 255
 256
 257
 258
 259
 260
 261
 262
 263
 264
 265
 266
 267
 268
 269
 270
 271
 272
 273
 274
 275
 276
 277
 278
 279
 280
 281
 282
 283
 284
 285
 286
 287
 288
 289
 290
 291
 292
 293
 294
 295
 296
 297
 298
 299
 300
 301
 302
 303
 304
 305
 306
 307
 308
 309
 310
 311
 312
 313
 314
 315
 316
 317
 318
 319
 320
 321
 322
 323
 324
 325
 326
 327
 328
 329
 330
 331
 332
 333
 334
 335
 336
 337
 338
 339
 340
 341
 342
 343
 344
 345
 346
 347
 348
 349
 350
 351
 352
 353
 354
 355
 356
 357
 358
 359
 360
 361
 362
 363
 364
 365
 366
 367
 368
 369
 370
 371
 372
 373
 374
 375
 376
 377
 378
 379
 380
 381
 382
 383
 384
 385
 386
 387
 388
 389
 390
 391
 392
 393
 394
 395
 396
 397
 398
 399
 400
 401
 402
 403
 404
 405
 406
 407
 408
 409
 410
 411
 412
 413
 414
 415
 416
 417
 418
 419
 420
 421
 422
 423
 424
 425
 426
 427
 428
 429
 430
 431
 432
 433
 434
 435
 436
 437
 438
 439
 440
 441
 442
 443
 444
 445
 446
 447
 448
 449
 450
 451
 452
 453
 454
 455
 456
 457
 458
 459
 460
 461
 462
 463
 464
 465
 466
 467
 468
 469
 470
 471
 472
 473
 474
 475
 476
 477
 478
 479
 480
 481
 482
 483
 484
 485
 486
 487
 488
 489
 490
 491
 492
 493
 494
 495
 496
 497
 498
 499
 500
 501
 502
 503
 504
 505
 506
 507
 508
 509
 510
 511
 512
 513
 514
 515
 516
 517
 518
 519
 520
 521
 522
 523
 524
 525

1
 2
 3
 4
 5
 6
 7
 8
 9
 10
 11
 12
 13
 14
 15
 16
 17
 18
 19
 20
 21
 22
 23
 24
 25
 26
 27
 28
 29
 30
 31
 32
 33
 34
 35
 36
 37
 38
 39
 40
 41
 42
 43
 44
 45
 46
 47
 48
 49
 50
 51
 52
 53
 54
 55
 56
 57
 58
 59
 60
 61
 62
 63
 64
 65
 66
 67
 68
 69
 70
 71
 72
 73
 74
 75
 76
 77
 78
 79
 80
 81
 82
 83
 84
 85
 86
 87
 88
 89
 90
 91
 92
 93
 94
 95
 96
 97
 98
 99
 100
 101
 102
 103
 104
 105
 106
 107
 108
 109
 110
 111
 112
 113
 114
 115
 116
 117
 118
 119
 120
 121
 122
 123
 124
 125
 126
 127
 128
 129
 130
 131
 132
 133
 134
 135
 136
 137
 138
 139
 140
 141
 142
 143
 144
 145
 146
 147
 148
 149
 150
 151
 152
 153
 154
 155
 156
 157
 158
 159
 160
 161
 162
 163
 164
 165
 166
 167
 168
 169
 170
 171
 172
 173
 174
 175
 176
 177
 178
 179
 180
 181
 182
 183
 184
 185
 186
 187
 188
 189
 190
 191
 192
 193
 194
 195
 196
 197
 198
 199
 200
 201
 202
 203
 204
 205
 206
 207
 208
 209
 210
 211
 212
 213
 214
 215
 216
 217
 218
 219
 220
 221
 222
 223
 224
 225
 226
 227
 228
 229
 230
 231
 232
 233
 234
 235
 236
 237
 238
 239
 240
 241
 242
 243
 244
 245
 246
 247
 248
 249
 250
 251
 252
 253
 254
 255
 256
 257
 258
 259
 260
 261
 262
 263
 264
 265
 266
 267
 268
 269
 270
 271
 272
 273
 274
 275
 276
 277
 278
 279
 280
 281
 282
 283
 284
 285
 286
 287
 288
 289
 290
 291
 292
 293
 294
 295
 296
 297
 298
 299
 300
 301
 302
 303
 304
 305
 306
 307
 308
 309
 310
 311
 312
 313
 314
 315
 316
 317
 318
 319
 320
 321
 322
 323
 324
 325
 326
 327
 328
 329
 330
 331
 332
 333
 334
 335
 336
 337
 338
 339
 340
 341
 342
 343
 344
 345
 346
 347
 348
 349
 350
 351
 352
 353
 354
 355
 356
 357
 358
 359
 360
 361
 362
 363
 364
 365
 366
 367
 368
 369
 370
 371
 372
 373
 374
 375
 376
 377
 378
 379
 380
 381
 382
 383
 384
 385
 386
 387
 388
 389
 390
 391
 392
 393
 394
 395
 396
 397
 398
 399
 400
 401
 402
 403
 404
 405
 406
 407
 408
 409
 410
 411
 412
 413
 414
 415
 416
 417
 418
 419
 420
 421
 422
 423
 424
 425
 426
 427
 428
 429
 430
 431
 432
 433
 434
 435
 436
 437
 438
 439
 440
 441
 442
 443
 444
 445
 446
 447
 448
 449
 450
 451
 452
 453
 454
 455
 456
 457
 458
 459
 460
 461
 462
 463
 464
 465
 466
 467
 468
 469
 470
 471
 472
 473
 474
 475
 476
 477
 478
 479
 480
 481
 482
 483
 484
 485
 486
 487
 488
 489
 490
 491
 492
 493
 494
 495
 496
 497
 498
 499
 500
 501
 502
 503
 504
 505
 506
 507
 508
 509
 510
 511
 512
 513
 514
 515
 516
 517
 518
 519
 520
 521
 522
 523
 524
 525

JOHN

[illegible]

ON

ΑΚΑΔΗΜΕΙΑ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣΤΙΚΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ