

## ΑΙΩΝΙΟΙ

*Ζάς μέν καί χρόνος ἦσαν ἀεί καί Χθονίη*

[Ο Δίας και ο χρόνος υπήρχαν πάντα και η Γη]

(Φερεκύδης ο Σύριος, 6<sup>ος</sup> αι. π.Χ.)

## Στη νυχτερίδα

Στους πάγκους της πόλης Ουχάν, την πηγή του κοροναϊού,  
νυχτερίδες, φίδια, αρουραίοι, αράχνες, ασβόι πωλούνται σαν λιχουδιές σε  
υπαίθριες αγορές και γίνονται «θερμοκήπιο» για τους ιούς που απειλούν την  
παγκόσμια υγεία.  
(από τον τύπο)

Θα γλιτώσεις κάποτε το αίμα

τη σφαγή

τα ωραία φτερά σου

κομμένα

να κρέμονται στις αγορές

και να πενθούν σιωπηλά.

Θα πετάς ελεύθερη

στις **σπηλιές**

στους **γκρεμνούς**

στα ολοσκότεινα δάση

Άνασσά μου εσύ

με το στέμμα της νύχτας

στη μαύρη σου κόμη

θα πετάς

και θα λάμπεις.

## Μόνοι

Αγάπη μου πού είσαι;  
Σε ποια οθόνη να σε βρω;  
Πώς η φωνή σου να σπάσει  
τις πύλες του σώματος;  
Έλα κοντά μου  
διάσχισε τις **ερήμους** του κόσμου  
φώτισε τις νύχτες  
με τα μάτια σου  
έλα κοντά μου  
με τον τρόπο που ο θεός  
απλώνει τα φτερά του  
μέσα στα όνειρά μας  
και μας βοηθά να πετάξουμε  
προς το φως.  
Αγάπη μου μη μου μιλάς ξανά  
χωρίς να με αγγίζεις  
χωρίς να ρουφάς  
τις βλεφαρίδες μου  
τις άκρες των μαλλιών μου  
που έχουν τη γεύση σου  
καθώς ριζώνουν  
στις απολήξεις του έρωτα.

## Η Αθήνα απ' το παράθυρό μου

Κοιτώ τις στήλες

τ' απομεινάρια των ναών

την πύλη απ' όπου κάποτε περνούσε

το καράβι των Μεγάλων Παναθηναίων

πριν σκαρφαλώσει στον βράχο της Ακρόπολης.

Πάντα απορούσα με την αλλόκοτη εκείνη

τελετή των Αθηναίων:

ποιος σκέφτηκε να παίρνει στην πλάτη ένα καράβι

και να το σέρνει σε αγρούς και λόφους;

Ποιος σκέφτηκε ν' ανοίγει τα πανιά

να λύνει τα ξάρτια

ανάμεσα σε αμπέλια

κι ελαιόδεντρα;

Μα τώρα έξαφνα

καθώς τα μάτια μου απλώνονται

στον αττικό ουρανό

πόσο μού φαίνεται σοφό και μετρημένο

ν' ανεβάζεις τη θάλασσα

με όλα τα κύματα και τα κοράλλια

πάνω στην πέτρα

πόσο σοφό και μετρημένο

να θες εσύ ο εφήμερος

ο εκ γενετής ναυαγός  
να δεις το σκαρί σου  
να ταξιδεύει προς τους αιθέρες.

## **Λοιμοί**

Στο δεύτερο βιβλίο του  
ο Θουκυδίδης περιγράφει  
τον λοιμό των Αθηνών.  
Είναι ακριβής  
προσεκτικός στις λέξεις.  
Δεν θρηνωδεί  
δεν καταριέται.  
Το ξέρει  
όλα θα γίνουν **καθώς ορίστηκε:**  
**ο θάνατος ο πόνος η σιωπή.**

Ο Θουκυδίδης επιμένει  
στο σύμπτωμα της δίψας:  
κάποιοι άρρωστοι –μας λέει–  
ρίχνονταν στους ποταμούς  
και στα πηγάδια  
κι άλλοι ξεψυχούσαν  
καθώς σέρνονταν προς τις κρήνες.

Όταν τελειώνεις την ανάγνωση  
στριφογυρίζει στο μυαλό σου  
μονάχα ένα πράγμα:  
πως πάντοτε υπάρχουν εκείνοι  
που πεθαίνουν διψασμένοι  
γιατί κανείς δεν άπλωσε το χέρι του  
να τους δώσει λίγο νερό.

### **Οι γιατροί της πανούκλας**

Φορούσαν μια μάσκα  
που έμοιαζε με ράμφος πουλιού  
κι ήταν μέσα γεμάτη με αρώματα:  
γαρίφαλα, λάβδανο, μύρα,  
τριαντάφυλλο, λεμόνι και μέντα.  
Κάποιοι κρατούσαν μια ξύλινη βέργα  
κι εξέταζαν τους ασθενείς  
χωρίς να τους αγγίζουν  
και ξόρκιζαν τις αμαρτίες τους  
χτυπώντας τα κορμιά.  
Γιατί η αρρώστια –πίστευαν–  
ήταν σταλμένη απ' τον θεό.

Παρά τις προφυλάξεις

οι περισσότεροι γιατροί πέθαναν.

Κι αν κάποιος γλίτωνε  
αρνιόταν πλέον να μιλήσει  
για όσα είδε κι άκουσε  
τις ώρες του θανάτου.

Έκρυβε τη μάσκα-ράμφος  
και τη βέργα του  
σε κάποιο παλιό σεντούκι  
και συνέχιζε τη ζωή του σιωπηλά.

Μετά από χρόνια –με βεβαιότητα–  
κάποιο παιδί θα σκάλισε το σεντούκι  
και γελώντας θα μασκαρεύτηκε  
την παλιά φορεσιά.

Γιατί σ' όλες τις εποχές  
σ' όλους τους τόπους  
μικρά χεράκια σπάζουν  
τον πάγο της πληγής μας.

Και ζεσταίνεται ξανά ο κόσμος  
όπως όταν πετά ένα έντομο προς τον ήλιο  
ή όταν τρελοί από πόθο  
οι εραστές χορεύουν  
σε σκοτεινά δωμάτια.

## Βόλτα στην Πνύκα

Το πρωί τα παιδιά ανεβαίνουν στον λόφο

και ψάχνουν χελώνες.

Λίγο λίγο τις μάθανε όλες:

εκείνη με το σπασμένο καβούκι,

την άλλη με τον μακρύ λαιμό,

το μικρό χελωνάκι που σκοντάφτει στις πέτρες

και γυρίζει ανάποδα.

«Δεν πεθαίνουν **ποτέ**»

άκουσα κάποτε να λεν τα παιδιά.

Κι ένα κορίτσι ξαφνιασμένο ρωτούσε:

«Αυτή η σπασμένη

**θα υπάρχει και μετά από εμάς;»**

Κατάλαβα τότε τον φόβο εκείνο

που πρώτη φορά σαν αιχμή την τρυπούσε.

Μα έπειτα –απάντηση δίχως να δώσουν–

άκουσα πάλι τις φωνές και τα γέλια τους

τα γάργαρα γέλια

που στο τέλος νικούν τις πνοές του θανάτου.



Χελώνα, περίπατος στον Υμηττό, Αθήνα,  
Απρίλιος 2020



## Στο κογιότ

Η μείωση της ανθρώπινης δραστηριότητας, λόγω των μέτρων που εφαρμόζονται παγκοσμίως, έχει δώσει το περιθώριο ελεύθερων κινήσεων στα άγρια ζώα, τα οποία άρχισαν να κάνουν την εμφάνισή τους ακόμα και σε πόλεις. Ορεινές κατσίκες κυκλοφορούν στην Ουαλία, κογιότ ξεπροβάλλουν στο Σαν Φρανσίσκο, καγκουρό τρέχουν σε κεντρικούς δρόμους στην Αυστραλία, ελάφια αναζητούν τροφή στην ιαπωνική πόλη Νάρα.

(από τον τύπο)

Άνοιξα την εφημερίδα

κι είδα την άγρια ματιά σου.

Κατέβηκες στις πόλεις

έτρεξες στους άδειους δρόμους

σκαρφάλωσες στις πέργολες

γρύλισες στις στέγες.

Σ' εσένα θα έπρεπε ν' ανήκει ο κόσμος

εσύ θα έπρεπε

να ήσουν της γης ο βασιλιάς

ο άρχων του φωτός

ο καθρέπτης των άστρων.

Τώρα πια όταν θα κοιτάζω τον ήλιο

θα προσεύχομαι

στην τρομερή ομορφιά σου.

## Τα άγρια πουλιά της Αθήνας

«Έχει άγρια πουλιά η Αθήνα;»

ρωτούσε ξαφνιασμένη η φίλη μου

στην άλλη άκρη της γραμμής.

Ποιος να πιστέψει ότι επέστρεψαν;

Ποιος να ξέρει πού είχαν τόσα χρόνια εξοριστεί;

Τώρα προσμένουν το καλωσόρισμά μας:

δεν πρέπει να τους πούμε «καλώς ήλθατε»

ούτε «μας λείψατε πολύ»

κι ούτε σπόρους ας μην προσφέρουμε

γιατί τα λόγια μας δεν τα πιστεύουν τα πουλιά

ούτε εμπιστεύονται τα μάτια και τα χέρια μας.

Το καλωσόρισμα ας είναι μια σιωπή λυτρωτική

στους δρόμους στις πλατείες στις αυλές

για να ακουστεί κελαηδιστή η φωνή τους

για να υψωθεί το λάβαρο της φύσης

στις αισθήσεις μας.

## Σπίτια

Τα παλιά σπίτια  
μοιάζουν με πρόσωπα  
που χάραξε ο χρόνος  
Σπάνια προσέχουμε  
τις οροφές  
και τις γωνίες τους

Μα αν μείνεις μέρες σ' ένα τέτοιο σπίτι  
αρχίζεις ν' απλώνεις το βλέμμα σου παντού

Βλέπεις την **αράχνη**

ν' ανεβαίνει απαλά

δεμένη στον ιστό της

κι έπειτα να κρύβεται σε μια σχισμή.

Και ξέρεις πια ότι εκεί μέσα

αρχίζει ένας άλλος **κόσμος**:

εκεί ανθίζουν μικροσκοπικές τουλίπες

ενώ τα **έντομα** τρέχουν ανάμεσά τους

κι ερωτεύονται

ενώνοντας τη μυστική αφή τους

εκεί κεραίες πόδια φτερά

υμνούν την ομορφιά του ερέβους

σε μian άγνωστη

αθόρυβη γλώσσα.



Αράχνη στην αυλή του σπιτιού, Αθήνα,  
Απρίλιος 2020



Έντομο στον πάγκο της κουζίνας, Αθήνα,  
Μάρτιος 2020

## Κύκλοι

Σ' αυτόν τον κόσμο δεν θέλω να επιστρέψω.

Μου αρκεί που άγγιξα

τη θέρμη του **ήλιου**

καθώς κατρακυλούσε

προς το χρυσό λιβάδι μου

Μου αρκεί που είδα

το πουλιά να στρέφουν το αδράχτι τους

μέσα στα **σύννεφα**

Μου αρκεί που άκουσα

τη σιωπή της σελήνης

ξαπλωμένη στη χλόη.



Δύση ηλίου, περίπατος στον Ύμηττό, Αθήνα,  
Απρίλιος 2020



Σύννεφα, ορειβάσια στο όρος Δίρφυ, Εύβοια,  
Μάιος 2020

Κι αν χρειαστεί να επιστρέψω

ας γίνω **πέτρα**

να κρύβω καλά

το έμψυχο υλικό μου

σ' ένα σώμα σκληρό

να έχω μια ζωή μυστική

που θα αφουγκράζεται μονάχα η **θάλασσα**

τη στιγμή που κάποιο παιδί θα με πετά

**στρογγυλή** μες στα κύματα.



Βότσαλα στην ακρογιαλιά, Εύβοια, Ιούνιος 2020

## Τα βουνά

Με τα εργοστάσια να σταματούν την παραγωγή και τους δρόμους να αδειάζουν από οχήματα η επιβάρυνση της ατμόσφαιρας στις πόλεις μειώθηκε κατά 60% τις τελευταίες εβδομάδες. Η έλλειψη των καυσαερίων έκανε την ατμόσφαιρα πιο καθαρή με χαρακτηριστικό παράδειγμα αυτό των Ινδών που μπόρεσαν να δουν τα Ιμαλία για πρώτη φορά μετά από 30 χρόνια.

(από τον τύπο)

Ξέρεις πως υπάρχει κάπου μακριά  
ένα **βουνό** –κι όμως δεν μπορείς να το δεις,  
Υψώνεις συχνά το βλέμμα  
για να μαντέψεις  
το περίγραμμα των **κορυφών**.  
Ωσπου μια μέρα αρχίζεις να διακρίνεις  
τις **αιχμές** τις **κοιλιάδες** το χιόνι.  
Γελώντας δείχνεις το βουνό  
και στους άλλους –τους απρόσεκτους.  
Ξάφνου όλοι μπορούν ν' ατενίσουν  
τα **δάση** τις **λίμνες** τους **ποταμούς**  
κι είναι περήφανοι  
που έχουν ένα τέτοιο βουνό  
δικό τους.  
Ένα βουνό που ήξεραν  
πως **ήταν πάντα εκεί** αόρατο  
σαν ένα πατέρας που λείπει χρόνια:  
αυτός κάποτε επιστρέφει



Περίπατος στον Υμηττό, Αθήνα, Απρίλιος 2020



Αττικός Ουρανός, περίπατος στον Υμηττό, Αθήνα,  
Απρίλιος 2020

ανάβει αθόρυβα την εστία  
ακουμπά στη φωτιά  
τα φρούτα των ουρανών.



Βόλτα στον Εθνικό Κήπο, Αθήνα, Μάιος 2020

## **Εαυτοί**

Εμείς οι εύθραστοι κορμοί  
του διάφανου χρόνου  
Εμείς οι απολήξεις  
των θείων καρπών  
Εμείς οι αντανακλάσεις  
του φωτός  
Εμείς οι ιχνευτές  
οι θαλασσοπόροι  
οι πλάνητες  
Μέσα από ανόδους  
γκρεμούς καταβυθίσεις  
θα επιστρέψουμε κάποτε στο σπίτι μας  
στο λίκνο μας  
στον εαυτό μας.  
Θα γίνουμε **Φύση**

γιατί εκείνη ορίζει  
εκείνη οδηγεί  
με το αόρατο χέρι της  
η πανδαμάτωρ θεά  
η γελαστή μητέρα.

### Αστέρες

Τι παράξενο αλήθεια  
από παιδί να στοχάζομαι  
τον ύστατο **χρόνο**  
τη στιγμή που η γη θα **συγκρούεται**  
μ' ένα σώμα ουράνιο αστρικό  
και ο κόσμος θα γίνεται σκόνη.



Έναστρος ουρανόσ, Πάπιγκο, Ιούλιος 2020

Και πιο παράξενο ακόμη  
που η σκέψη αυτή  
στο μυαλό μου φαντάζει ως **γέννηση**:  
το **πυρ** είναι δρόμος αρχαίος για τα όντα  
–στη **φωτιά** τους σμιλεύονται  
στη στάχτη ομορφαίνουν.  
Θα πονέσει η ζωή θα κλάψει

για να γίνει ξανά κλίμαξ ανόδου.

Τις σκέψεις

που ωθούνται μακριά

στο υπερκόσμιο σκοτάδι

ποτέ μη φοβάστε:

να θυμάστε πως είμαστε

καθρέπτες τους σύμπαντος

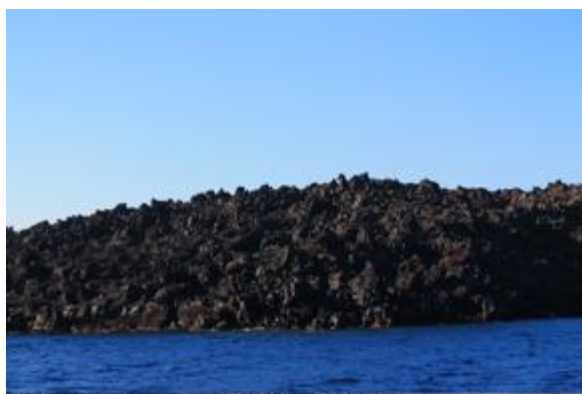
κάτοπτρα άστρων.



## Γεωλογία-Κυκλικότητα-Δημιουργία-Καταστροφή

Η ιστορία της γεωλογίας της Σαντορίνης δεν αποτελεί τίποτα περισσότερο από εναλλαγές δημιουργίας και καταστροφής, βυθίσεων και αναδύσεων λόγω της αδιάκοπης ηφαιστειακής δράσης. Με τον ίδιο τρόπο που γεννήθηκε το σύμπαν και ο πλανήτης μας, μέσα από μια κοσμογονική σύγκρουση δυνάμεων, καταστροφική αλλά ταυτόχρονα άκρως δημιουργική, έτσι ακριβώς και το νησί αυτό αναδύθηκε από τα βάθη του ωκεανού, κατά την δράση των ενδογενών δυνάμεων, δηλαδή την σύγκρουση των λιθосφαιρικών πλακών του φλοιού της Γης. Όταν κάποτε το νησί αποτελούσε έναν ηφαιστειακό κώνο στρογγυλού σχήματος, το κεντρικό του τμήμα ανατινάχτηκε έπειτα από μια τεράστια έκρηξη, δημιουργώντας την σημερινή Καλδέρα. Από τότε, κατά καιρούς οι διάφορες εκρήξεις με την έκχυση λάβας, συντελούν στη συνεχή δημιουργία νέων ηφαιστειακών κώνων, νέας γης.

Η ζώνη υποβύθισης της Αφρικανικής πλάκας κάτω από την Ευρασιατική πλάκα αποτελεί στην περίπτωση μας το σημείο της καταστροφής και ταυτόχρονα της αναγέννησης. Όταν η μία βυθίζεται κάτω από την άλλη, φτάνοντας σε μεγάλο βάθος καταστρέφεται, λιώνει σε υψηλές συνθήκες θερμοκρασίας, και τελικά μετατρέπεται σε μάγμα. Αυτό το διάπυρο τήγμα των πετρωμάτων βρίσκει διέξοδο και αναδύεται προς την επιφάνεια της γης όντας πια λάβα, σχηματίζοντας ηφαίστεια και νέα εδάφη, ολοκληρώνοντας και τον κύκλο της πετρογένεσης, σημαίνοντας τον θάνατο και την αναγέννηση, την κυκλικότητα και επαναληψιμότητα των γεγονότων μέσα στο χρόνο. Αυτή είναι ουσιαστικά και η γοητεία της καταστροφής και της αβεβαιότητας της ύπαρξης ανά πάσα στιγμή, βασιζόμενη στην ιδέα της ανανέωσης και της εκ νέου δημιουργίας.



Λάβα Νέας Καμένης, Σαντορίνη, 2022



Κώνος Σκωριών Κόκκινης Παραλίας, Σαντορίνη, 2022



Κόκκινος Ιγκνιμβρίτης Οίας, Σαντορίνη, 2022



Στρώματα του εσωτερικού τοιχώματος της καλδέρας, Σαντορίνη, 2022



Χαρακτηριστικές γεωμορφές κυψελοειδούς αποσάθρωσης στους σχηματισμούς αποθέσεων πυροκλαστικών ροών στην Παραλία Βλυχάδας, Σαντορίνη, 2022



Κατακόρυφη βασαλτική φλέβα τροφοδοσίας στο εσωτερικό τοίχωμα της καλδέρας, Σαντορίνη, 2022



Κρατήρας Γεώργιος, Νέα Καμένη, Σαντορίνη, 2022



Κρατήρας Μεγάλου Πολυβώτη, Νίσυρος, 2021



Φουμαρόλη, Νίσυρος, 2021



Ο αποξηραμένος πυθμένας του κρατήρα του Μεγάλου Πολυβώτη, Νίσυρος, 2021

## Στάδια Εξέλιξης Μορφολογικού Αναγλύφου – Κύκλος Διάβρωσης/Κύκλος Απογύμνωσης

Με τον όρο «κύκλος απογύμνωσης» ονομάζουμε τα στάδια εξέλιξης του μορφολογικού ανάγλυφου μιας περιοχής έως την ανανέωσή της.

- Στάδιο νεότητας: σχηματισμός ποτάμιων κοιλάδων σχήματος V με απότομα πρανή
- Στάδιο ωριμότητας: αποστρογγυλοποίηση κοιλάδων (σχήμα U) λόγω διάβρωσης, απότομες κλίσεις κλιτύων
- Στάδιο γήρατος: επιπεδοποίηση-ταπεινώση αναγλύφου λόγω εκτεταμένης διάβρωσης – δημιουργία πανεπιπέδου
- Στάδιο Αναγέννησης: εγκυβωτισμός των μαιανδρικών κοιλάδων λόγω της μεταβολής του βασικού επιπέδου π.χ. μεταβολή θαλάσσιας στάθμης

Ο πτυχωμένος και κάποτε νεαρός ορεινός όγκος «υπήρχε πριν και θα υπάρχει μετά από εμάς», ωρίμασε και εξελίχθηκε, ανυψώθηκε και κινήθηκε, χαραχτηκε από τη δράση των εξωγενών διεργασιών και περιμένει πια το βαθύ γήρας που του επιφυλάσσει η μοίρα, αλλά και την αναγέννηση. Οι πτυχώσεις των πετρωμάτων, τα σπήλαια, τα φαράγγια, οι χαράδρες, οι κοίτες των ποταμών, αποτελούν τα σημάδια- ζωντανές αποδείξεις που άφησε ο χρόνος σαν ρυτίδες επάνω στην γήινη επιφάνεια, στους ορεινούς όγκους και στις πεδιάδες, μέσα από σχετικά πολύ αργές γεωλογικές διεργασίες, σε αντίθεση με τις αστραπιαίες διεργασίες των ηφαιστείων που μοιάζουν να αφηφούν τον γεωλογικό χρόνο.



Φαράγγι Βίκου, Ζαγόρι, 2019

## Κροκάλες

Τα αποστρογγυλοποιημένα θραύσματα των αποσαθρωμένων πετρωμάτων που βρίσκονται συνήθως σε ποτάμια, λίμνες και παραθαλάσσιες περιοχές. Η αποστρογγυλοποίηση οφείλεται στην συνεχόμενη τριβή και σύρση των θραυσμάτων κατά την μεταφορά των φερτών υλικών ενός ποτάμιου συστήματος από το νερό,

οδηγώντας στην εξομάλυνση των γωνιών τους. Όσο πιο στρογγυλό το σχήμα της πέτρας, τόσο πιο πολύ έχει «δουλευτεί» από τις ποτάμιες διεργασίες ώστε να σμιλευτεί και να λάβει την μορφή που έχει σήμερα, δηλαδή τόσο μεγαλύτερη είναι και η ιστορία που κουβαλάει μέσα της, έως ότου καταλήξει και αποθεθεί σε κάποια θαλάσσια ή λιμναία περιοχή.

### **Σχηματισμός Κυματογενών Αμμορυτίδων**

Αλληπάλληλες οροσειρές από άμμο, κάθετες στη ροή του νερού, αντίστοιχες με τις αμμοθίνες της ερήμου. Είναι εξαιρετικά ενδιαφέρον να παρατηρεί κανείς τη ρυθμική αναρρίχηση των κόκκων της άμμου από τις πλαγιές στην κορυφή και έπειτα την

κάθοδό τους, ακολουθώντας πάντα την επαναλαμβανόμενη παλινδρομική κίνηση και τον στροβιλισμό του νερού, που αποτελεί το μηχανισμό του σχηματισμού τους. Φυσικές ρυτιδώσεις του βυθού της θάλασσας που φέρουν μια ιστορία ατέρμονης καταστροφής και αναγέννησης, κατευθυνόμενη από την συμπεριφορά του νερού.



Αμμορυτίδες βυθού, Κέρκυρα, 2021

## HOME ODYSSEY

### Αβυσσος

-Αβυσσική Πεδιάδα: Τεράστιες επίπεδες εκτάσεις του ωκεάνιου πυθμένα με βάθος έως 7.000 μέτρα όπου το φως των ηλιακών ακτινών δεν μπορεί να φτάσει.

### Βαθύρροος Ωκεανός

-Παγκόσμια Θερμόαλη/Θερμοαλατική Ωκεάνια Κυκλοφορία: Η κυκλική κυκλοφορία των βαθέων υδάτων των ωκεανών η οποία καθορίζεται κυρίως από τις μεταβολές της πυκνότητας της αλατότητας και της διαφοράς της θερμοκρασίας.

-Ψυχρά Ρεύματα Βαθέων Υδάτων, Επιφανειακά Ρεύματα Θερμών Υδάτων



Η εργασία δημιουργήθηκε στα πλαίσια προγράμματος Ο ΟΙΚΟΣ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ της αστικής μη κερδοσκοπικής εταιρείας Art In Art σε συνεργασία με το Γεωλογίας και Περιβάλλοντος του ΕΚΠΑ, ένα εκπαιδευτικό εργαστήριο καλλιτεχνικής και επιστημονικής αλληλόδρασης μεταξύ καλλιτεχνών και φοιτητών με τίτλο «Ακίνητοι χρόνοι, νέοι εαυτοί».

Το πρόγραμμα τελεί υπό την αιγίδα και οικονομική υποστήριξη του Υπουργείου Πολιτισμού και Αθλητισμού.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Υπουργείο Πολιτισμού και Αθλητισμού