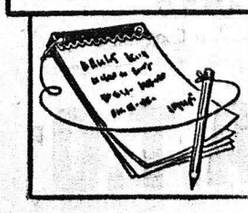
# ΣΗΜΕΙΩΜΑΤΑΡΙΟ



Η ΣΥΓΧΡΟΝΗ ιατρική πολλές προειδοποιήσεις μάς δίδει διά νά προστατεύσωμε τήν ύγεία μας. Νέα έκθεσις έρευνητών τοῦ ἐθνικοῦ ἱνστιτούτου ὑγείας τοῦ Παρισιοῦ ἐπιβεβαιώνει τά πορίσματα παλαιοτέρων ἐρευνῶν σύμφωνα μέ τά ὁποῖα ἡ αὔξησις τοῦ ποσοστοῦ τῆς χοληστερόλης στό αἷμα καί τίς ἀρτηρίες πιέσεως, ἡ κληρονομικότης στόν διαβήτη καί τό κάπνισμα εἶναι οἱ κυριώτεροι παράγοντες πού προδιαθέτουν στά ἐπεισόδια τῶν στεφανιαίων, στά ἐγκεφαλικά καί στά ἐγκεφαλοαγγειακά ἐπεισόδια, πού ἐπιφέρουν τόν ἄμεσο θάνατο, τό ἔμφραγμα τοῦ μυοκαρδίου, τήν στηθάγχη καί τήν ἐγκεφαλική συμφόρηση. Τό κάπνισμα διπλασιάζει τούς ἀνωτέρω κινδύνους, ἀλλά εἶναι ἄγνωστος ὁ μηχανισμός μέ τόν ὁποῖο ἐπενεργοῦν. Ἐξ ἄλλου ἡ ἔρευνα πού ἔγινε ὑπό τήν διεύθυνσιν τοῦ Γάλλου καθηγητοῦ Σέρζ Ρενώ, ἐπεβεβαίωσε τήν ὑπόθεσιν ὅτι ἡ κατανάλωσις κεκορεσμένων λιπαρῶν ὀξέων (βούτυρο, βούτυρο τεῦ, κακάο, ζωϊκά λίπη κλπ.) εὐνοοῦν τήν θρόμβωσιν γιατί αὐξάνουν τήν πῆξη τοῦ αἵματος. Ἀπό τήν ἄλλη μεριά, ἡ κατανάλωσις τῶν λιπῶν φαίνεται νά εἶναι ἀνεξάρτητη ἀπό τήν πυκνότητα τῆς χοληστερόλης, στά αἵματα. Ἡ ὑπόθεσις αὐτή ἐπιβεβαιώνεται ἀλλωστε ἀπό τό πόρισμα μελέτης, σύμφωνα μέ τό ὁποῖο ἐπί ἕνα ποσοστοῦ χοληστερόλης οἱ Σκωτσέζοι παρουσιάζουν τετραπλάσιες παθήσεις τῶν ἀρτηριῶν ἀπό τούς Σουηδούς. Αὐτό ὀφείλεται στά ὅτι ἡ δίαιτα τῶν πρώτων εἶναι πλουσιωτέρα σέ λιπαρά ὀξέα.

⁂

ΠΟΛΛΕΣ φορές ἀκοῦμε: τήν φράσιν ἕνα παιδάκι νά ἡσυχάσωμε καί τήν ἐκστομίζουμε σάν ἐπωδό, σέ κάθε ἀντιξοότητα καί ἀπογοητευμένοι ἀπό τίς πίκρες καί τά ἀπογοητεύματα πού πολλοί ἄνθρωποι ἀπαντοῦν στή ζωή τους, καί σέ πολλούς κατήντησε χωρίς νόημα. Ἀλλά κι' ὁ θάνατος εἶναι μιά μεγάλη ἀπόφασις, διότι καί τόσα ὅσα καί στόν ἐναλειπτικό ὁ Χάρων θά ἀποτελοῦν τά προμήκη δίκαι νά πεντάει τόν θανόντα τόν Ἀχέροντα ποτάμι, ὁ ὁποῖος ἦτο ὁ κατ' ἐξοχήν ποταμός τοῦ Ἅδου. Εἰς δέ τά τέλματα τῆς Ἀνερωτήσεως λίμνας ἦσαν αἱ πύλες τοῦ Ἅδου, αἱ ὁποῖες ἦσαν πάντοτε κλειστές διά νά μή διασώζη κανεμία σκιά νά ἐπιστρέφη στόν κόσμον τῶν ζώντων — ὁ δέ Πλούτων ὁ ὁποῖος ἐθεωρεῖτο ὁ Θεός τοῦ Ἅδου ἐνάθη τό μέ τήν σύμβασιν τοῦ Προσερφόνη ἐπί θρόνου, καί εἶχε ἀκοίμητον φρουρόν πρό τούς πόδας του τόν Κέρβερον. Εἰς τήν ἀναμετάσταν αἱ ἐπιστῶντες εἶναι ἴσοι τοῦ νεκροῦ ἐφόρτιζαν καί θέτουν εἰς τό στόμα τοῦ νεκροῦ των νά πορεύσῃ. Ἔμενε δέ ἐπιστιμένος ἡ σκιάσις — πρός τόν πέρον τῶν τῶν προθεσμίων νεκρῶν. Ἀπόδος μοι ὃ κατέσαμε νά τά παθήσεις, καί ἡ ἀπάντησις τοῦ νεκροῦ. Ὅτι ὄν λόδης πάσα τοῦ μή ἐνοτος! Κπί σπίμενον ὅμως εἶναι μεγάλο πρόβλημα διά τούς πτωχούς ἐπιζῶντας συγγενεῖς τοῦ νεκροῦ νά εὕρουν τά προθήσια. Κι αὐτά εἶναι τά ἔξοδα τῆς ταφῆς του. Πῶς θά τ' ἀντιμετωπίσουν; Ποῦ θά τά εὕρουν; Ὅταν κι' αὐτά ὁλοκληρώνουν τόν τιμάριθμον ἀνήλιθον εἰς ὕψη δυσθεώρητα καί ἀπροσπέλαστα. Κπί πελλοί συνάνθρωποί μας οἱ ὁποῖοι ἀντιμετωπίζοντες νά προσφέρουν καί τήν πλέον ἀτοιχειόδη ταφή στόν νεκρό τους. Πολλοί δέν εἶναι ἡσυχασμένοι. Πολλά δέ ἀσφαλιστικά ταμεῖα ἀνακοίνωσαν τήν καταβολήν τῶν δαπανῶν ταφῆς.

⁂

ΕΝΑ ἀπό τά ἀντιπαθητικώτερα ἐλαττώματα καί δυστυχῶς ἀπό τά κοινότερα σέ μᾶς, εἶναι ἡ περιαυτολογία. Ἀπό μικρό νά μάθη ἡ μητέρα στό παιδί της, πρῶτον πῶς τό «Ἐγώ» εἶναι μισητό. Ἔπειτα πῶς τό νά κάνεμε τό καθῆκον μας δέν εἶναι οὔτε ἀρετή οὔτε κατόρθωμα, οὔτε κἀν τίποτα ἀπουσαῖο, ἀλλά ἁπλῶς ἐκεῖνο πού εἶναι φυσικό κι' ἐπιβάλλεται σέ κάθε ἄνθρωπο πού ζῆ στήν κοινωνία καί σέβεται τόν ἑαυτό του. Νά συνηθίση ἀπό μικρό τό παιδί νά μήν ἐπαιρνιέται, ἄν φέρθηκε καλά, ἄν ἔχει καλούς βαθμούς, ἄν πέτυχε σ' ἕνα ἀγώνισμα. Καί ὅταν μεγαλώσει, νά μή θεωρῇ ὅτι «προσφέρει θυσίες», ἐνῶ ἐργάζεται γιά νά κερδίση τό ψωμί του, ὅπως δυστυχῶς τό ἀκοῦμε καθημερινῶς σ' ὅλες τίς τάξεις, ἀπό καθένα πού βγῆκε στή δεύτερη, γιά τή δική του τή συντήρηση, ἤ τή συντήρηση τῆς οἰκογενείας του, πού εἶναι στά χειμάδες καθήκον του. Εἴτε πολιτεύεται, εἴτε δικηγορεῖ, εἴτε χρηματιστής εἶναι, εἴτε γιατρός, εἴτε ἀξιωματικός, εἴτε δικαστής ἀκόμα κι' ἔμπορος ἤ ὑπάλληλος ἁπλός, νομίζει πώς «θυσιάζεται». Ἀλλά μεγαλύτερο ἀκόμη ἐλάττωμα, ἀνυπόφορο ἀποκρυστικό αὐτό καί σιγμένο, εἶναι ἡ τάση στήν ψευδολογία. Τό παιδί μας ἀπό μικρό ζυμώνεται καί μέ τή λέξη καί μέ τή σκέψη τῆς ψεύτιας. Ἀπό τά πρῶτα του χρόνια μᾶς ἀνεύτι. ἐμᾶς τούς μεγάλους, νά λέμε ἀναμί ταξύ μας γιά κάτι πού μᾶς ἔκανε νά φνιάζει. Ψέματα». Τό γύρισμα μᾶς ἔχεται φυσικώτατο καί στόν πιό φιλαλήθη, σάν νά εἶναι πρᾶμα συνθισμένο καί ποινοδεκτό, νά λέμε καί ν' ἀκούμε ψέματα. Μεγαλώνομε τό παιδί μας μέ τήν ἀνάγκη παπάτησαν, —«Λές Ψέματα!» —«Θά σέ δείρω, ἄν λές ψέματα» —«Δέ θέλω νά μοῦ λές ψέματα».

⁂

ΤΗΝ λέξη «ψέμα» δέ θά ἔπρεπε οὔτε νά τήν ἀκούσει κἀν τό παιδί, ἄν θέλαμε νά τοῦ κάνει ἐντύπωση. Ἀπό τρυφερή μικρό στό χέρι μας εἶναι νά τό μάθουμε νά τήν πρέπει φρονεῖ, σάν κάτι πού λερώνει τό στόμα του. Θά τοῦ ποῦμε: «Πῆς μου ὁλόκληρη τήν ἀλήθεια», «Ξέρω πώς δέν μπορεῖς νά πῆς μιάν ἀλήθεια». Καί δέν εἶναι ἀπαραίτητη ἡ ἀλλαγή τῆς λέξης, ἀρκεῖ νά μέθη ἀπό μικρό τό πρᾶμα πώς τέτοια ἀτιμία εἶναι ψευτιά, πρᾶμα καί ἡ ἀνομασία της ἀνόμα δηλώνει. Οὔτε πρέπει νά φυτεύουμε τό παιδί πώς εἶναι δυνατόν νά ὑποψιαστοῦμε πώς λέγει ψέμα. Ἔτσι δίνομε ἀκριβῶς τήν ἀφορμή λαγή — πώς πόρεσε ἕνα δεύτερο σφάλμα στό δρόμο τῆς ψευτιᾶς. Ἐνώ ἀντιμετωπίζουμε τό παιδί μας, ὄχι μόνο στήν ψευτιά καί στήν ὑπεκφυγή, ἀλλά καί τή ἀπό δ