ΣΤΗ ΔΥΤ. ΓΕΡΜΑΝΙΑ

Ἡ καταπολέμηση τοῦ λαθρεμπορίου τῶν ναρκωτικῶν

Ὑπάρχουν πολλὲς δυσκολίες

ΜΕΓΑ ΠΛΗΘΟΣ «ΤΑΧΥΔΡΟΜΩΝ»

ΒΕΡΟΛΙΝΟ. Ἡ Δυτικογερμανικὴ ἀστυνομία τοὺς ἀποκαλεῖ «στρατὸν μυρμήγκων». Εἶναι αἱ χιλιάδες «ταχυδρόμοι», οἱ ὁποῖοι μεταφέρουν ἰσχυρὰ ναρκωτικὰ ἀπὸ τὴν Μέσην Ἀνατολὴν εἰς τὸ Δυτικὸν Βερολῖνον, δημιουργοῦνται σωρεῖαν τοξικομανῶν, ἐγκληματιῶν ἢ κοινωνικῶν καὶ βιολογικῶν ναναγίων. Οἱ πλεῖστοι τῶν «ταχυδρόμων» εἶναι Τοῦρκοι, τοὺς ὁποίους ἡ ἀστυνομία δὲν δύναται νὰ ἀποκαλύψη εὐκόλως, μεταξὺ τῶν 80.000 Τούρκων, οἱ ὁποῖοι ζοῦν εἰς τὸ Δυτικὸν Βερολῖνον, καὶ τῶν ἄλλων 500.000 καὶ πλέον, οἱ ὁποῖοι ζοῦν εἰς τὴν Δυτικὴν Γερμανίαν.

Ἤδη, ἐφέτος, εἰς τὸ Δυτικὸν Βερολῖνον, ἀνεφέρθησαν 21 θάνατοι ἐξ ὑψηλῆς δόσεως ναρκωτικῶν. Ἀλλὰ καὶ εἰς τὴν Δυτικὴν Γερμανίαν ἡ κατάστασις δὲν εἶναι καλλιτέρα. Ἐκεῖ, πέρυσιν, ἐσημειώθησαν 380 θάνατοι ἐκ καταχρήσεως ναρκωτικῶν ἔναντι τῶν 102 τοιούτων θανάτων τῷ 1972.

Πολλοὶ Δυτικογερμανοὶ εἰδικοὶ πιστεύουν ὅτι τὸ πρόβλημα τῶν ναρκωτικῶν τῆς δεκαετίας τοῦ 1970 εἶναι ἀντίστροφον ἐκείνου, τῆς δεκαετίας τοῦ 1960. Κατὰ τὴν παρελθοῦσαν δεκαετίαν, ἡ εὐθύνη διὰ τὴν διάδοσιν τῶν ναρκωτικῶν ἐπερρίπτετο εἰς τὴν παρουσίαν τῶν Ἀμερικανῶν στρατιωτῶν καὶ εἰς τὸν πόλεμον τοῦ Βιετνάμ.

Τώρα, ὅμως, τὰ ἰσχυρὰ ναρκωτικὰ εἶναι διαθέσιμα, καὶ μάλιστα εἰς χαμηλὰς τιμὰς καὶ μεταξὺ τῶν πολιτῶν, ἰδίως ἐκείνων τῆς ἡλικίας τῶν 20 ἐτῶν, φαίνεται δέ, ὅτι, τώρα, αὐτοὶ τὰ προμηθεύουν εἰς τοὺς Ἀμερικανοὺς στρατιώτας.

ΑΓΩΝ ΜΕΤ' ΕΜΠΟΔΙΩΝ

«Ἡ Γερμανικὴ πολιτικὴ ἡγεσία δὲν φαίνεται νὰ ἀντιλαμβάνεται τὴν σοβαρότητα τοῦ προβλήματος» σχολιάζει εἷς ξένος εἰδικός. «Εἰς τὰ κατώτερα ἐπίπεδα ὑπάρχουν πολὺ καλοὶ ἄνθρωποι, οἱ ὁποῖοι ἐργάζονται εὐσυνειδήτως εἰς τὴν δίωξιν τῶν ναρκωτικῶν. Ἀλλὰ εἰς τὰ ἀνώτερα ἐπίπεδα, δὲν φαίνεται νὰ ἔχουν ἀντιληφθῆ τὴν ἔκτασιν τοῦ προβλήματος».

Ὁ Τύπος σπανίως ἀναφέρεται εἰς τὸ θέμα τῶν ναρκωτικῶν, αἱ δέ μεγάλαι ἐφημερίδες καὶ τὰ περιοδικὰ δὲν ἔχουν κὰν δημοσιεύσει τὰς στατιστικὰς διὰ τὴν αὔξησιν τῶν θανάτων ἐκ τῆς καταχρήσεως ναρκωτικῶν, κατὰ τὸ παρελθὸν ἔτος.

Ἡ μάχη κατὰ τῆς καταχρήσεως τῶν ναρκωτικῶν παρεμποδίζεται ἐπίσης ἐκ τῆς συγκρούσεως τῶν διαδικασιῶν τῶν διαφόρων κυβερνητικῶν ὑπηρεσιῶν, τὴν ἔλλειψιν μιᾶς ἐθνικῆς ὑπηρεσίας διώξεως τῶν ναρκωτικῶν, τὴν ἀπειρίαν τῆς ἀστυνομίας καὶ τὸ εἰδικὸν νομικὸν καθεστὼς τοῦ Βερολίνου.

Κατὰ τὴν ἄποψιν πολλῶν εἰδικῶν, τὸ κύριον σημεῖον εἰσόδου, τῶν ἰσχυρῶν ναρκωτικῶν εἰς τὴν Δυτικὴν Γερμανίαν εἶναι τὸ Ἀνατολικὸν Βερολῖνον, τὸ ὁποῖον χρησιμοποιεῖται ὡς σημεῖον διελεύσεως χιλιάδων Τούρκων ἐργατῶν, οἱ ὁποῖοι διακινοῦνται μεταξὺ τῆς πατρίδος των καὶ τῆς Δυτικῆς Γερμανίας, μέσῳ τοῦ ἀεροδρομίου Σαῖνφελδ, τοῦ Ἀνατολικοῦ Βερολίνου. Οἱ ἀστυνομικοὶ τοῦ Δυτικοῦ Βερολίνου παραπονοῦνται, ὅτι αἱ κομμουνιστικαὶ ἀρχαὶ τοῦ ἀεροδρομίου Σαῖνφελδ δὲν ἐξετάζουν τὰς ἀποσκευάς τῶν ταξιδιωτῶν, οἱ ὁποῖοι ἔρχονται ἀπὸ τὴν Τουρκίαν. Οἱ ταξιδιῶται αὐτοὶ εἰσέρχονται εὐκόλως εἰς τὸ Δυτικὸν Βερολῖνον ἐκ διαφόρων σημείων, τὰ ὁποῖα ἔχουν ἐκ παραδόσεως ἀφήσει ἐλεύθερα αἱ Ἀρχαὶ τοῦ Δυτικοῦ Βερολίνου διὰ νὰ διατηρηθῆ ἡ φήμη του ὡς ἐλευθέρας πόλεως.

ΕΛΛΕΙΨΙΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ

Ἐὰν αἱ δύο χῶραι συνειργάζοντο τὸ πρόβλημα θὰ ἀντεμετωπίζετο διὰ συνδεδυασμένης δράσεως τῶν δύο ἀστυνομιῶν καὶ τῶν τελωνειακῶν Ἀρχῶν, εἰς τὸ σημεῖον εἰσόδου τῶν προερχομένων ἐκ τοῦ ἐξωτερικοῦ. Ἀλλ' αἱ Ἀνατολικογερμανικαὶ Ἀρχαὶ δὲν ἐπιτρέπουν εἰς τὰς Ἀρχὰς τοῦ Δυτικοῦ Βερολίνου νὰ εἰσέλθουν εἰς τὸ ἀεροδρόμιον Σαῖνφελδ, διότι ὑποστηρίζουν ὅτι ἡ Δυτικὴ Γερμανία οὐδεμίαν ἐξουσίαν δύναται νὰ ἀσκήση ἐπὶ τῶν ὑποθέσεων τοῦ Βερολίνου.

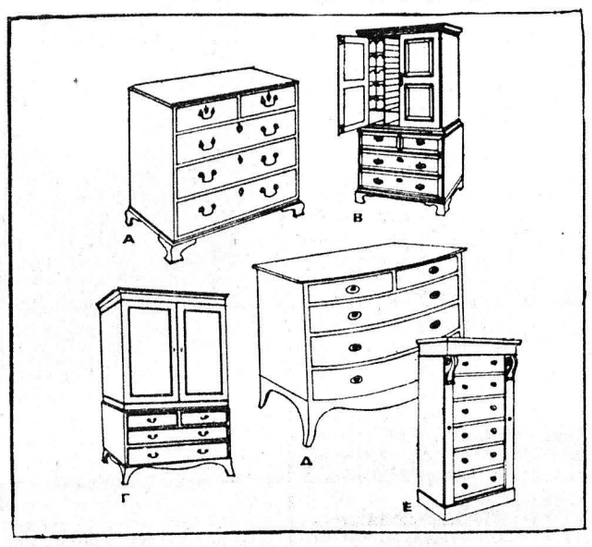
Εἰς μίαν πρόσφατον ἀνάλυσιν τῆς διακινήσεως τῶν ναρκωτικῶν, ἡ Δυτικογερμανικὴ ἀστυνομία ἀναφέρει ὅτι τὸ ρεῦμα τῆς διακινήσεως, ἔχει μεταστραφῆ ἀπὸ τὰς ἄλλοτε κυρίας πηγὰς τῆς Νοτιοανατολικῆς Ἀσίας εἰς τὴν Μέσην Ἀνατολήν. Ἐκ παραδόσεως, τὸ κυριώτερον σημεῖον εἰσόδου τῶν ναρκωτικῶν εἰς τὴν Εὐρώπην ἦτο τὸ Ἄμστερδαμ, ὅπου τὸ ἐμπόριον ἐκυριαρχεῖτο ὑπὸ μιᾶς ὁμάδος Κινέζων κακοποιῶν. Ἡ Ὁλλανδικὴ αὐτὴ πόλις ἐξακολουθεῖ νὰ εἶναι μέγα σημεῖον διανομῆς τῶν ναρκωτικῶν, ἀλλὰ τὸ ἀκατέργαστον ὑλικὸν δύναται νὰ ἔλθη ἀπὸ πολλὰ σημεῖα. Μετὰ τὴν διάλυσιν ἑνὸς μεγάλου δικτύου κακοποιῶν, εἰς τὸ Ἄμστερδαμ τὸ ἀκατέργαστον ὅπιον ἔρχεται, τώρα, ἀπὸ τὸ Πακιστάν, τὸ Ἀφγανιστὰν καὶ τὴν Περσίαν, μὲ ταχυδρόμους Τούρκους. Ἡ εὐκολία τῆς μεταφορᾶς εἶναι εἷς λόγος τῆς εὐρείας διαδόσεως τῶν ναρκωτικῶν εἰς τὴν Δυτικὴν Γερμανίαν.

Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΗΜΕΡΑ

ΤΟ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΣΠΙΤΙ

Τὸ παλιὸ κομμό

ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ ΔΙΑΚΟΣΜΗΤΟΥ



Ἀριστουργηματικὰ σὰν ἔπιπλα, πρακτικὰ στὴ χρήση καὶ μεγάλα σὲ χωρητικότητα εἶναι τὰ κομμὸ ποὺ παρουσιάζουμε σήμερα. Ἀντίγραφα παλιῶν ἐγγλέζικων «κομματιῶν» ἔχουν σὰν βασικὸ προορισμὸ νὰ καλύψουν τὶς ἀνάγκες τοῦ καθημερινοῦ καὶ τοῦ ὑπνοδωματίου. Ἰδιαίτερα στὸ τελευταῖο θὰ συμπληρώσουν μὲ τρόπο ἰδανικὸ τοὺς χώρους τῆς ἐντοιχισμένης ντουλάπας προσθέτοντας ταυτόχρονα στὴν ἐπίπλωση τοῦ δωματίου τὴ γοητεία τοῦ παλιοῦ καλοῦ ἐπίπλου.

Πρὶν ἀσχοληθοῦμε ὅμως μὲ τὴν παραγγελία κατασκευῆς ἑνὸς ἀνάλογου «κομματιοῦ» ἄς ρίξουμε πρῶτα μιὰ ματιὰ στὰ παλαιοπωλεῖα. Ἡ ἀνακάλυψη ἑνὸς παλιοῦ κομμὸ δὲν εἶναι κάτι σπάνιο ἀκόμη καὶ στὶς μέρες μας. Ἡ ἀγορὰ του θὰ μᾶς στοιχίση σαφῶς φθηνότερα καὶ ἡ ἐπισκευή του — ἂν χρειάζεται — θὰ τὸ κάνη σχεδὸν καινούργιο. Ἐδῶ βέβαια, πρέπει νὰ ποῦμε πὼς ἡ ἐπισκευὴ θὰ γίνη μὲ ἀγάπη καὶ μεράκια ἀφήνοντας, ὅλα τὰ παλιὰ στοιχεῖα ἀνέπαφα (χειρόλουτρο, μπρούτζινα πόμολα κλπ), ἂν θέλουμε τὸ ἔπιπλο νὰ διατηρήση τὴν κάποια γοητεία του.

Ἂν τὸ κομμὸ ποὺ θ' ἀποκτήσουμε δὲν εἶναι ἤδη φτιαγμένο ἀλλὰ θὰ τὸ παραγγείλουμε, τότε ἂς διαλέξουμε μὲ προσοχὴ τὸ σχέδιο καὶ τὸν κατασκευαστή. Οἱ σωστὲς ἀναλογίες σ' ἕνα ἔπιπλο ποὺ φαίνεται ἁπλὸ χωρὶς νὰ εἶναι, θὰ παίξουν κι ἐδῶ τὸν βασικὸ ρόλο.

Ἀπὸ τὰ παραπάνω σχέδια τὸ Α εἶναι τὸ ἐπίπεδο κομμὸ μὲ τὰ πολλὰ βαθειὰ συρτάρια ποὺ θὰ ἐξυπηρετήσουν ἀπόλυτα. Μονάδικὸ του στολίδι οἱ πλούσιες, ἀπὸ μπροῦτζο, χειρολαβὲς καὶ τὰ πόδια του. Τὸ Δ' ἀσφαλῶς κομψότερο χαρακτηρίζεται ἀπὸ τὶς ἔντονες καμπύλες στὴν ἐμπρὸς ἐπιφάνεια, στὸ κάτω τελείωμα τῶν συρταριῶν καὶ στὰ πόδια του. Τὰ Β καὶ Γ ἀνήκουν στὰ σύνθετα κομμὸ μὲ τὰ συρτάρια καὶ τὸ ντουλάπι. Θὰ χρησιμοποιηθοῦν σὰν λινοθήκη στὸ ὑπνοδωμάτιο καὶ σὰν κάβα-μπὰρ στὸ καθημερινό. Ἀληθινὰ ἔργα τέχνης μποροῦν νὰ γίνουν ἀπὸ μαόνι λουστράτο σὲ φυσικὸ χρῶμα, δρῦ ἢ καρυδιά. Τέλος τὸ Ε εἶναι ἀσφαλῶς τὸ κομμὸ ποὺ θὰ θυμίση στοὺς μεγαλύτερους τή.... γιαγιά τους. Πάντοτε στὴ μόδα χωρὶς σχεδὸν παντοῦ ζωντανεύοντας μιὰ ἐποχὴ ποὺ τὸ ἔπιπλο συνεδύαζε τὴν πρακτικότητα μὲ τὴν ποιότητα καὶ τὴν ἀρχοντιά.

Βοηθεῖστε τὰ παιδιά σας νὰ ἐκφρασθοῦν

«ΣΙΩΠΗ» ἔλεγαν ἄλλοτε στὰ παιδιὰ ὅταν ἤθελαν νὰ διαμαρτυρηθοῦν ἢ νὰ ποῦν τὴν γνώμη τους. Σήμερα, οἱ μελετητὲς τῆς παιδικῆς ψυχολογίας λένε: «ἀφῆστε τὰ παιδιὰ νὰ ἐκφραστοῦν, ὥστε νὰ μπορέσουν νὰ ξεπεράσουν κάθε ψυχικὸ τράκ».

Καὶ ἂς ἀρχίσουμε ἀπὸ τὶς ἀντιδράσεις τῶν νηπίων, ποὺ συνήθως προβληματίζουν τοὺς γονεῖς.

Τὰ παιδιά, στὴν ἡλικία τῶν 4—6 ἐτῶν εἶναι ἀνυπόφορα, ἐγωκεντρικά, θέλουν νὰ ἱκανοποιηθοῦν ὅλες τους οἱ ἐπιθυμίες, εἶναι ἕτοιμα νὰ καταστρέψουν κάθε παιγνίδι τους.

Εἶναι ὅμως στὰ ἀλήθεια τόσο βάρβαρο ἕνα παιδάκι ποὺ βρίσκεται στὴν πιὸ τρυφερὴ ἡλικία του ἢ δὲν μπορεῖ νὰ ἐκφρασθῆ ὅπως αὐτὸ θέλει καὶ γι' αὐτὸ ἀντιδρᾶ ἔτσι βίαια;

—Ἡ ἐγκατεστημένη ἀπὸ χρόνια στὴν Ἀγγλία κόρη τοῦ «πατέρα τῆς ψυχανάλυσης» Φρόϋντ, ἰσχυρίζεται τὰ ἑξῆς γύρω ἀπὸ αὐτὴ τὴ συμπεριφορὰ τῶν παιδιῶν.

«Ὁ ἐνήλικας ἄνθρωπος καταφέρνει νὰ χαλιναγωγήσει τὰ κακὰ συναισθήματα ποὺ ἴσως πολλὲς φορὲς νιώθει, καὶ νὰ γεφυρώσει τὴν ἀπόσταση ποὺ ὑπάρχει, ἀνάμεσα στὸ καλὸ καὶ στὸ κακό. Τὸ μικρὸ παιδί, ὅμως, ποὺ βρίσκεται μακριὰ ἀπὸ κάθε γνῶσι πάνω ἠθικῆς καὶ δὲν ἔχει συναίσθημα ντροπῆς, γιατὶ νὰ μὴ μισεῖ τοὺς γύρω του, ὅταν αὐτοὶ δὲν τὸν ἀφήνουν νὰ μιλήσει, νὰ διαμαρτυρηθεῖ, νὰ ἐκφράσει τὰ προβλήματα καὶ τὶς διάφορες ψυχικές του διακυμάνσεις;».

—Ἔτσι, μεγαλώνοντας τὰ παιδιὰ αὐτά, ἔχουν ψυχολογικὰ προβλήματα ἀξεπέραστα.

—Βάσει αὐτῆς τῆς θεωρίας, οἱ ἐκπαιδευτικοί, ἑνὸς παριζιάνικου κολλεγίου προγραμμάτισαν ἕνα εἰδικὸ μάθημα «προφορικῆς ἐπικοινωνίας». Τὸ μάθημα παρακολουθοῦν ὅσα παιδιὰ ἔχουν κάποιο δυσκολία στὴν ἔκφραση. Ἡ ἡλικία τους ἀρχίζει ἀπὸ τὰ 10 καὶ φτάνει στὰ 18.

Κάθονται σὲ ἡμικύκλιο γύρω ἀπὸ τὸν καθηγητή τους. Τὸ μάθημα ἀρχίζει μὲ ἀσκήσεις ποὺ σκοπὸ ἔχουν νὰ «λύσουν τὴν γλῶσσα τους» ὥστε νὰ ξεπεράσουν τὶς δυσκολίες ποὺ ἔχουν.

Τὰ περισσότερα ἀπὸ αὐτὰ τὸ παιδιὰ δυσκολεύονται στὴν ἄρθρωση ἢ ἔχουν ἐλαττωματικὴ ἄρθρωση. Ἡ περίπτωση αὐτή, περισσότερο ἀπὸ ἔλλειψη συγκροτήσεως, εἶναι μιὰ μορφὴ ψυχολογικοῦ τράκ, ὅπως καὶ τὸ τραύλισμα ποὺ καὶ αὐτὸ ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὰ ψυχικὰ κόμπλεξ τῶν παιδιῶν.

Οἱ Γάλλοι ἐκπαιδευτικοὶ ποὺ ὀργάνωσαν τὸ μάθημα αὐτὸ πιστεύουν στὴν τεράστια χρησιμότητά του ὅπως ἄλλωστε καὶ τὸ ὑπουργεῖο Παιδείας ποὺ τὸ ἐνέκρινε. Οἱ μαθητὲς κάνουν ἀναπνευστικὲς ἀσκήσεις, ἀσκήσεις αὐτοσχεδιασμοῦ ἀρθρώσεως προφορᾶς. Ἀκόμα καὶ τὰ παιδιὰ ποὺ συνήθως τὰ ἔχαναν στὸ μάθημα, ἄρχισαν μὲ τὶς ἀσκήσεις αὐτὲς νὰ ξεπερνοῦν τὴν νευρικότητα καὶ τὸ τράκ τους. Γιατὶ στὸ μάθημα αὐτὸ βρίσκονταν παιδιὰ ποὺ λίγο — πολὺ εἶχαν τὰ ἴδια προβλήματα.

Ἐξ ἄλλου, στὴν ἡλικία τῶν 10—15 ὁ φόβος τοῦ νὰ μὴ φανεῖ κανένας γελοῖος στὰ μάτια τῶν ἄλλων εἶναι καὶ ὁ μεγαλύτερος ἀπὸ κάθε ἄλλον.

Ἔτσι, ἐδῶ, στὸ εἰδικὸ αὐτὸ μάθημα, τὰ κόμπλεξ ἀφήνονται στὴν πάντα. Δὲν ὑπάρχουν θεατές, οὔτε κριτές, δὲν ὑπάρχει βαθμολογία στὸ κάθε τι ποὺ θὰ ποῦν.

—Αὐτὸ λοιπὸν τὸ φροντιστήριο ἐπικοινωνίας θὰ ἦταν ἴσως ἀπαραίτητο σέ κάθε σχολεῖο, σὲ κάθε χώρα, ὥστε νὰ βοηθήσει κάθε παιδί νὰ ἀναπτύξει ὁποιοδήποτε θέμα χωρὶς φόβο, χωρὶς τράκ, σὰν ὅλους τοὺς συμμαθητές του.

Οἱ νεώτερες μέθοδοι καταπολεμήσεως τοῦ πάχους

Ἀλήθειες καὶ ψέματα γιὰ τὴ δίαιτα

ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΙΑΙΤΕΣ ἔχουν εἰπωθεῖ πολλά. Μερικὰ εἶναι ἀλήθειες, μερικὰ εἶναι ψέματα. Ἔχει εἰπωθεῖ, ὅτι μερικὲς τροφὲς εἶναι ἐχθροὶ τοῦ πάχους καὶ ἀρκεῖ νὰ τρῶμε μόνο αὐτὲς γιὰ ν' ἀδυνατίσουμε.

Γιὰ τοὺς μύθους πάνω στὶς τροφὲς μᾶς λέει ὁ δρ Μόρτον Γκλέν, Ἄγγλος διαιτολόγος καὶ συγγραφέας πολλῶν συγγραμμάτων περὶ δίαιτας:

☆ ΤΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙ: Λένε ὅτι εἶναι ἡ ἰδανικὴ τροφὴ γιὰ τὸν ἄνθρωπο ποὺ θέλει νὰ κάνει δίαιτα καὶ ὅτι μπορεῖ νὰ τρώει πρωΐ, μεσημέρι, βράδυ, γιατὶ εἶναι πλήρης τροφή.

Η ΑΛΗΘΕΙΑ: Τὸ γιαούρτι ἔχει ὅλες τὶς ἰδιότητες τοῦ γάλακτος, ἀλλὰ τίποτα παραπάνω. Εἶναι ἕνα γάλα ποὺ τὸ τρῶμε μὲ τὸ κουτάλι ἀντὶ νὰ τὸ πίνουμε μὲ τὸ ποτήρι καὶ δὲν μπορεῖ ν' ἀντικαταστήσει ἕνα γεῦμα. Τὶς ἴδιες θερμίδες ἔχει μιὰ λεπτὴ φέτα ψωμὶ μὲ μιὰ φέτα κρύο κοτόπουλο ἢ σκληρὸ τυρί, ἢ ἀκόμη μιὰ φέτα ψωμὶ μὲ τόνο καὶ φέτες ἀγγούρι ἢ ντομάτα.

☆ ΤΟ ΓΚΡΕΠΠ ΦΡΟΥΤ: Λένε ὅτι περιέχει ἕνα ἔνζυμο ποὺ καίει τὰ λίπη. Δὲν περιέχει κανένα ἔνζυμο. Εἶναι ἕνα ὑγιεινὸ φροῦτο, ἀλλὰ ποτὲ δὲν θὰ σᾶς βοηθήσει ἂν ἡ τροφὴ σας ἔχει πολλὲς θερμίδες.

☆ ΤΟ ΡΥΖΙ: Ὑπάρχει μιὰ δίαιτα, σύμφωνα μὲ τὴν ὁποία ἂν φᾶτε μόνο ρύζι, φροῦτα καὶ ζάχαρη θὰ χάσετε 6 κιλά.

Ἡ ἀπώλεια βάρους θὰ εἶναι προσωρινή. Ὅλα τὰ παραπάνω εἶναι τροφὲς χωρὶς σόδιον γι' αὐτὸ κι' ἂν τρῶμε μόνο αὐτὰ θὰ φύγουν μερικὰ ὑγρὰ ἀπὸ τὸ σῶμα καὶ στὴ ζυγαριὰ θὰ φανεῖ ὅτι χάσατε βάρος. Ἀλλὰ στὴν πραγματικότητα δὲν ἔχετε χάσει καθόλου λῖπος καὶ μὴν ξεχνᾶτε ὅτι μερικὰ φροῦτα ἔχουν πολλὲς θερμίδες.

☆ ΤΑ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΑ ΓΛΥΚΑ: Μερικοὶ πιστεύουν ὅτι μποροῦν νὰ χάσουν βάρος χωρὶς νὰ στερηθοῦν τὰ γλυκά, ἀρκεῖ νὰ εἶναι διαιτητικά.

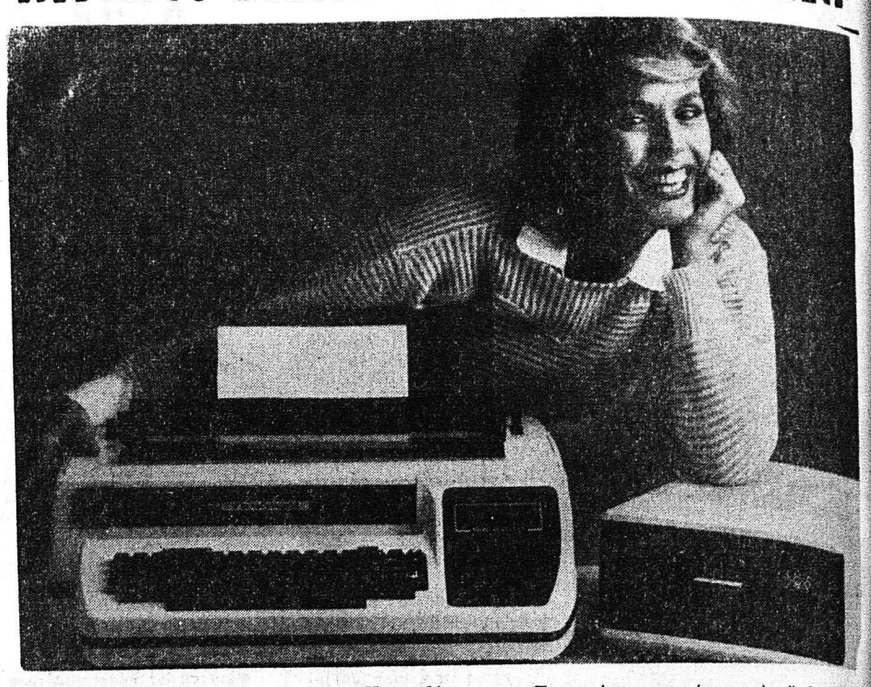
Εἶναι λάθος. Τὰ διαιτητικὰ γλυκὰ ἔχουν λιπαρὲς οὐσίες σὲ μεγάλη ποσότητα. Ὅσοι θέλετε ν' ἀδυνατίσετε γιὰ πάντα, θὰ πρέπει νὰ ἀποφεύγετε τὰ γλυκὰ καὶ τὰ ζαχαρωτά.

☆ ΝΕΡΟ: Πίνετε, λένε, 12 ποτήρια νερὸ τὴν ἡμέρα γιὰ νὰ πλύνετε τὸν ὀργανισμὸ σας καὶ νὰ παρασυρθεῖ τὸ λίπος.

Λάθος. Ναὶ μὲν τὸ νερὸ δίνεται ἐλεύθερα σὲ κάθε δίαιτα, ἀλλὰ δὲν ὑπάρχει λόγος νὰ πιέζουμε τὸν ἑαυτό μας ἂν δὲν διψᾶμε. Ἡ ἰδέα νὰ «πλύνουμε» τὸν ὀργανισμό μας εἶναι λανθασμένη. Κάθε ἄνθρωπος ποὺ ἔχει γερὰ νεφρὰ χρειάζεται τόσο νερὸ ὅσο αἰσθάνεται τὴν ἀνάγκη νὰ πιεῖ. Τὸ μόνο ποὺ ἔχουμε νὰ ποῦμε εἶναι ὅτι ἕνα ποτήρι κρύο νερὸ κόβει σὲ μερικοὺς ἀνθρώπους τὴν πείνα καὶ μποροῦν νὰ τὸ πίνουν γιὰ νὰ τρῶνε λιγότερο.

Σύμφωνα, λοιπόν, μὲ ὅσα μᾶς λέει ὁ δόκτωρ Γκλέν, ἡ καλύτερη δίαιτα γιὰ ὅλους μας εἶναι τὸ καθημερινὸ φαγητὸ σὲ μικρότερες ποσότητες ἀπ' ὅ,τι συνηθίζουμε νὰ τρῶμε. Εἶναι τόσο ἀποτελεσματική, ὥστε σήμερα οἱ περισσότεροι ἄνθρωποι αὐτὴ ἐφαρμόζουν μὲ θαυμάσια ἀποτελέσματα. Βεβαίως, βοηθᾶ νὰ ἀποφεύγουμε τὰ γλυκά, τὰ λιπαρεία κρέατα καὶ ψάρια καὶ τὶς σάλτσες.

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΓΡΑΦΟΜΗΧΑΝΗ



Ἡ φίρμα «Τριούμφ Ἄντλερ» τῆς Νυρεμβέργης τῆς Γερμανίας παρουσίασε στὴν ἔκθεση τοῦ Ἀννοβέρου τὸ εἰκονιζόμενο σύστημα γραφομηχανῆς ποὺ ἀποτελεῖται ἀπὸ μιὰ ὑπερσύγχρονη γραφομηχανὴ συνδυασμένη μ' ἕνα ἠλεκτρονικὸ σύστημα ἐπεξεργασίας κειμένων. Τὸ σύστημα αὐτὸ γράφει τὰ πάντα καὶ τὰ πλέον πολύπλοκα ἀκόμη κείμενα καὶ ὡρισμένα ἐξ αὐτῶν τελείως αὐτομάτως, ὅταν ὁ ἐσωτερικὸς ἠλεκτρονικός του ἐγκέφαλος ποὺ ἔχει ἀποταμιευμένα 4000 σήματα συνδυάζεται μὲ ἐξωτερικὸ ποὺ ἐργάζεται μὲ δίσκους, ἕκαστος τῶν ὁποίων περιέχει 64.000 σήματα.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΘΕΜΑ

Ὁ γάμος στὴν ἐποχή μας

Συμβουλὲς γιὰ τὶς νιόπαντρες

ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ ΜΠΕΝΟΥΑΤ ΓΚΡΟΥΛ

ΠΑΡΑ τὸν ἐπαγγελματικὸ προσανατολισμὸ τους οἱ νέες γυναῖκες δὲν ἔπαψαν ποτὲ νὰ θεωροῦν τὴν δημιουργία μιᾶς οἰκογένειας δικῆς τους σὰν κύριο σκοπὸ τῆς ζωῆς τους.

Ἡ συζυγικὴ πίστη ἴσως νὰ περνᾶ ἀπὸ διάφορες δοκιμασίες. Σήμερα οἱ ἄνθρωποι παντρεύονται πολὺ νέοι καὶ περνοῦν πολλὰ χρόνια κάτω ἀπὸ τὴν ἴδια στέγη. Εἶναι κάπως φυσικὸ νὰ μπλέκουν καμμιὰ φορὰ ἐξωσυζυγικά. Ἐξακολουθοῦν, ὅμως, νὰ ζοῦν μαζὶ καὶ νὰ μὴν θέλουν νὰ χωρίσουν. Ταιριάζουν, ξέρουν ὅτι εἶναι καμωμένοι γιὰ νὰ γεράσουν μαζί, γιὰ ν' ἀγαποῦν τὰ ἴδια πράγματα.

Ὑπάρχουν χίλιοι δύο λόγοι ποὺ κάνουν ἕνα ζευγάρι, νὰ μὴν θέλει νὰ χωρίσει. Ξέρει, ὅτι θὰ περάσει δύσκολες στιγμές, ὅπου ὅλα εἶναι καλὰ αἰσθάνονται καὶ οἱ δυὸ εὐτυχισμένοι ποὺ εἶναι μαζί.

Οἱ νέες λοιπόν, λέει ἡ συγγραφέας Μπενουὰτ Γκρούλτ, πρέπει νὰ τὸ βάλουν αὐτὸ καλὰ στὸ μυαλὸ τους καὶ νὰ μὴν σκέπτωνται τὸ ζιαζύγιο γιὰ ψύλλου πήδημα. Τὸ ζευγάρι ποὺ πέρασε μιὰ κρίση καὶ τὴν πέρασε χωρὶς νὰ ραγίσει, εἶναι ἑκατὸ φορὲς πιὸ γερὸ ἀπὸ ἕνα ζευγάρι ποὺ ξεκινᾶ μ' ἕνα μεγάλο ἔρωτα καὶ φοβᾶται μήπως τὸν χάσει στὴν παραμικρὴ διαφωνία.

Πῶς πρέπει λοιπὸν ν' ἀνατρέφονται τὰ κορίτσια σήμερα γιὰ νὰ χτίσουν γερὰ σπιτικά;

Ἡ Μπενουὰτ Γκρούλτ λέει:

Δίνουν στὰ κορίτσια μιὰ ψεύτικη εἰκόνα τοῦ ἔρωτα. Τ' ἀφήνουν νὰ πιστεύουν ὅτι δὲν θὰ βροῦν στὸν ἔρωτα τὴν τέλεια εὐτυχία, ἕναν δρόμο στρωμένο μὲ ροδοπέταλα.

Θὰ πρέπει νὰ τὶς ποῦν καὶ νὰ τὶς ἀναγκάσουν νὰ τὸ συνειδητοποιήσουν μέσα τους ὅτι μόλις περάσει ἡ σύντομη περίοδος, ὅπου ὁ ἀμοιβαῖος πόθος τὰ ἀναπληρώνει ὅλα, πρέπει ν' ἀρχίσει ἡ προσπάθεια νὰ χτίσουν τὴν ἀγάπη.

Ἡ ἀγάπη στὸν γάμο εἶναι σὰν ἕνα σπίτι. Θέλει χτίσιμο. Εἶναι ἕνα καταφύγιο ποὺ θὰ κατασκευάσουμε ἐμεῖς καὶ ὄχι ἕνα δῶρο ἐξ οὐρανοῦ.

Ὁ ἔρωτας στὸν γάμο δὲν εἶναι κάτι ρομαντικό. Ἀντίθετα εἶναι κάτι πεζὸ καὶ καθημερινό, κάτι ποὺ ζεῖ διαρκῶς. Δὲν εἶναι μιὰ περιπέτεια.

Τί πρέπει νὰ συμβουλεύουμε στὶς νεαρὲς συζύγους;

Νὰ μὴν δώσουν στὴν ἀρχὴ - ἀρχὴ τὴν πρώτη θέση στὸν ἔρωτα. Πρέπει νὰ ἔχουν μιὰ δουλειά, μιὰ ἀπασχόληση ἐνδιαφέρουσα. Ἂν δώσουν τὰ πάντα στὸν ἔρωτα εἶναι ἡ καταστροφή. Εἶναι πολὺ εὐχάριστο νὰ ζεῖ ὁ ἄνδρας συντροφιὰ μὲ τὴν γυναίκα ποὺ ἀγαπάει, ἀλλὰ δὲν μπορεῖ νὰ γίνει μοναδικὸς ὁρίζοντάς της. Πρέπει οἱ γυναῖκες νὰ τὸ καταλάβουν αὐτό. Ἐκεῖνες μποροῦν νὰ ἀφοσιωθοῦν νὰ δώσουν ὅλο τους τὸν ἑαυτό, ἰδίως ὅταν δὲν ἔχουν ἄλλο ἐνδιαφέρο στὴ ζωή τους. Γιὰ τὸν ἄνδρα ὅμως εἶναι τρομερὸ νὰ εἶναι ὁ μοναδικὸς ὁρίζοντας μιᾶς γυναίκας.

Ἀντὶ νὰ προσπαθήσει ἡ γυναίκα νὰ τὸν μονοπωλήσει, ἂς προσπαθήσει νὰ βρεῖ κι' ἐκείνη μιὰ οὐσιαστικὴ ἀπασχόληση.

Δύο ἄνθρωποι ἐλεύθεροι καὶ ἀνεξάρτητοι ἔχουν πολλὰ περισσότερα νὰ προσφέρουν ὁ ἕνας στὸν ἄλλον, καταλήγει ἡ συγγραφέας Μπενουὰτ Γκρούλτ.

Πληροφοριακὰ σημειώνουμε, ὅτι ἡ Μπενουὰτ Γκρούλτ ἔχει γράψει τὸ «Θηλυκὸ πληθυσμιακό». «Ἦταν δύο φορὲς» μυθιστορήματα, ποὺ συνέγραψε μὲ τὸ Ζὶ μὲ τὴν ἀδελφή της Φλώρα Γκρούλτ καὶ ποὺ χαρακτηρίζεται ἀπὸ βαθειὰ ψυχολογικὴ ἀνάλυση τῆς γυναίκας, ἀπὸ λεπτὸ χιοῦμορ καὶ ρεαλισμό.

ΕΙΣΘΕ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΗ ΜΕ ΤΟΝ ΓΑΜΟ ΣΑΣ; (ΤΕΣ

Εἶναι εὔκολο, ἴσως νὰ πιστεύεται κανείς, ἀλλὰ τὸ νὰ κάνει ἕναν εὐτυχισμένο γάμο εἶναι κάτι ἄλλο. Στὴν πραγματικότητα οἱ σχέσεις τῶν δύο ἀτόμων στὴν ἔγγαμη ζωὴ εἶναι πολὺ περίπλοκες.

Στὴν ἐποχή μας ὁ ἕνας στοὺς πέντε γάμους προσκρούει σὲ πολλὰ ἐμπόδια καὶ ἀποτυγχάνει. Τὸ καλύτερο ποὺ μπορεῖ νὰ κάνει ἕνα ζευγάρι εἶναι νὰ ξεκαθαρίσει ὅτι εἶναι παντρεμένο καὶ νὰ συμπεριφέρεται ὁ ἕνας τὸν ἄλλον, ὅπως τὴν ἐποχὴ τοῦ φλερτ τοῦ. Παρακάτω σᾶς δίνουμε ἕνα τέστ μὲ 15 ἐρωτήσεις, ποὺ θὰ σᾶς κάνει νὰ σκεφθῆτε τὴν κατάσταση ποὺ ὑπάρχει στὸν γάμο σας. Ἀπαντήστε μὲ εἰλικρίνεια καὶ μετὰ συγκεντρώστε τὸ βαθμοὺς σας γιὰ νὰ δεῖτε μέ

★ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΕΙΣ ΤΗΝ 7ην ΣΕΛΙΔ

ΗΛΙΑΣ ΓΡ. ΚΑΤΣΩΝΗΣ
ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΟΦΘΑΛΜΙΑΤΡΟΣ
ΔΕΧΕΤΑΙ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΩΣ